

## **REGULAMIN**

### **I Bieg im. Józefa Szudego**

#### **I.Cel i założenie biegu**

- upamiętnienie działalności społecznej
- popularyzacja biegów masowych jako recepta na zdrowie
- pobudzenie aktywności ruchowej osób w każdym wieku i o różnym poziomie sprawności ruchowej
- promocja gminy

### **II.ORGANIZATOR**

**-.GO.K w Gródku n/Dunajcem, Grupa Biegowa (( Pogórze))**

#### **III.Termin i miejsce**

- Gródek n/Dunajcem
- Start i Meta plac przy O.S.Pożarnej
- Start biegu głównego 17,00
- start dzieci godz. 15,00
- Dystans-10 km.
- profil trasy górzysty
- termin 14. 07.2012

#### **BIURO organizacyjne biegu**

##### **-BAR RUMCAJS**

**-zapisy od godz.13.00-16.30**

**bezpośrednio w biurze zawodów**

**W biurze organizacji biegu wydawane są numery startowe,bon na posiłek oraz koszulka okolicznościowa dla pierwszych stu osób.**

### **WARUNKI UCZESTNICTWA**

- dowód osobisty
- przedstawienie aktualnego zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do udziału w biegu lub złożenie podpisu pod oświadczeniem o zdolności do udziału w biegu na własną odpowiedzialność.

**Uiszczenie wpisowego w wysokości 10,00 zł.**

- dzieci i młodzież są zwolnione z opłat
- dzieci i młodzież do lat osiemnastu muszą posiadać podpisane oświadczenie przez rodziców lub opiekunów o zgodzie w udziale w biegu

### **NAGRODY**

- za miejsce 1-3 w kat. Wiekowej nagrody pieniężne
- dzieci i młodzież nagrody rzeczowe

### **KATEGORIE WIEKOWE**

M-18-34  
M-35-49  
M-50-64  
M-65 i powyżej  
K-18-29  
K-30-49  
K-50 i powyżej

**Przedшкоlaki dystans-100m.**

**-biegi dla dzieci**

**2002-2004 dystans 400m.**

**1999-2001 dystans 800m.**

**Każdy zawodnik biegu głównego otrzyma po ukończeniu pamiątkowy medal.**

**Uroczyste zakończenie przewidziane o godz.18.30.**

**Po wręczeniu nagród odbędzie się występ zespołu "Dancers"**

## **Oświadczenie**

Oświadczam, że nie pozostaje w żadnym leczeniu chorób przewlekłych oraz nie są mi znane z wywiadu lekarskiego choroby, które mogły pozostawić zmiany obciążające mój organizm.

Oświadczam, także że w chwili obecnej nie mam żadnych objawów chorobowych.

Startuje w biegu na dystansie .....

**wyłącznie na własną odpowiedzialność**

.....  
( PESEL)

.....  
( czytelny podpis)