



## REGULAMIN XXIX BIEG PRZYJAŹNI – WIDZISZEWO 2015 9 sierpnia 2015 r. – początek o godz. 13.45

1. **CEL:** Propagowanie biegania jako czynnej formy wypoczynku i profilaktyki zdrowotnej oraz krzewienie ducha sportu, tolerancji i przyjaźni; promocja Widziszewa oraz Ziemi Kościańskiej.
2. **ORGANIZATORZY:** LKS Sana Kościan, Gmina Kościan – OSiR Kościan, przy współpracy Rady Sołeckiej w Widziszewie, Starostwa Powiatowego – PS LZS w Kościanie, WZ LZS w Poznaniu.
3. **ZGŁOSZENIA:** do dnia **3 sierpnia 2015 r.** na adres e-mail: [talikadze.biegi@wp.pl](mailto:talikadze.biegi@wp.pl), tel. **600 565 436**; w zgłoszeniu: imię i nazwisko, data urodzenia, miejscowość lub przynależność klubowa, dystans i kategoria wiekowa zgodnie z regulaminem; przewidujemy limit zgłoszeń – 200 osób; szczegóły na [www.sanakoscian.pl](http://www.sanakoscian.pl)
4. **OPŁATA STARTOWA:** do dnia 3 sierpnia br. – kwota 30 zł (20 zł dla mieszkańców powiatu kościańskiego) płatna na konto organizatora LKS Sana Kościan: BS o/Kościan nr 77 8666 0004 0101 7327 2000 0001, po terminie lub w dniu zawodów opłata startowa wynosi 40 zł dla wszystkich.
5. **BIURO ZAWODÓW:** Czynne będzie w dniu zawodów od godz. 10.00 w świetlicy wiejskiej „Dom Ogrodnika” w Widziszewie ul. Podgórna, 200 m od stacji PKP Przysieka Stara k/Kościana.
6. **KLASYFIKACJA i NAGRODY:**

### Dystans 10 km (trasa atestowana przez PZLA) - start 14.15

- kl. **generalna mężczyzn** **1 - 3 m-ca puchary + nagrody finansowe**
- kat. wiekowe (20-29, 30-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65 i starsi) 1-3 m-ca nagrody rzeczowe

### Dystans 5 km (trasa atestowana przez PZLA) - start 14.15

- kl. **generalna kobiet** **1 - 3 m-ca puchary + nagrody finansowe**
- kat. wiekowe kobiet (16 -19, 20 -29, 30-39, 40 i starsze) 1 - 3 m-ca nagrody rzeczowe
- kat. wiekowa mężczyzn (16 - 19, 70 i starsi) 1 - 3 m-ca nagrody rzeczowe
- kl. Powiatowa Mężczyzn (10 km) i Kobiet (5 km) 1 - 6 statuetki (kl. oddzielna)

### Dystans ok. 600 m - start 14.00

- Młodzież kat. wiekowe 2000-2001, 2002-2003 1 - 3 upominek + dyplom (dziewczęta i chłopcy kl. oddzielna)
- Dzieci kat. wiekowe 2004-2005, 2006 i młodsi 1 - 3 upominek + dyplom (dziewczęta i chłopcy kl. oddzielna)

### 7. **OPIS TRASY:**

Start i meta usytuowane będą w Widziszewie przy świetlicy wiejskiej „Dom Ogrodnika”. Trasa przebiegać będzie ulicami Widziszewa (ulica Podgórna, ulica Ceramiczna w stronę Fabryki Dachówek, powrót do Widziszewa, ulice Podgórna, Polna, Okrężna) – dwie pętle po 5 km. Ponadto rozegrany zostanie bieg młodzieżowy ulicami Podgórną, Długą i Okrężną.

## 8. PROGRAM ZAWODÓW:

10.00 – 13.45	Przyjmowanie zgłoszeń w sekretariacie zawodów
13.45	Otwarcie zawodów
14.00	Wspólny start biegów młodzieżowych na 600 m
14.15	Start do biegów na 5 km i 10 km
15.15	Zakończenie biegów
16.00	Podsumowanie zawodów i wręczenie nagród

## 9. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

- uczestników obowiązują badania lekarskie lub oświadczenie o stanie zdrowia;
- bieg odbędzie się bez względu na pogodę zgodnie z przepisami PZLA;
- dla każdego zawodnika (5 i 10 km), który prześle zgłoszenie w terminie do 3 sierpnia 2015 r. przewidujemy okolicznościowy medal i koszulkę, dyplom, posiłek, napoje;
- zawodnicy przyjeżdżają na koszt własny lub klubu, ubezpieczają się we własnym zakresie; nieletnich obowiązuje pisemna zgoda rodziców lub prawnych opiekunów na udział w biegu na 5 km;
- ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora;

**Zapraszamy !!!**

W czasie zawodów będą promowane również Jubileuszowe XXX Biegi Chłapowskiego w Turwi, które rozegrane zostaną 3 października 2015 r. oraz XI Kościański Półmaraton im. dra Florkowskiego w dniu 8 listopada 2015 r.