

REGULAMIN

XXXI Ogólnopolskiego Biegu "HOMOLAN" im. Józefa Duba Kudowa-Zdrój 14. 07. 2019 r.

ORGANIZATOR:

Kudowskie Centrum Kultury i Sportu

Urząd Miasta w Kudowie-Zdroju

Sędzia główny: Artur Baszczyszyn

TERMIN: 14.07.2018 r. (niedziela)

Start biegów młodzieżowych godzina 9:30 (grupy I, II, III, IV) Start biegu głównego godzina 11:00

MIEJSCE:

Start i meta –biegi młodzieżowe: skwer obok Aquaparku

bieg główny: ul. Moniuszki przy Sanatorium „Polonia”

BIURO ZAWODÓW:

ul. Moniuszki przy Sanatorium „Polonia”

ZGŁOSZENIA:

Drogą elektroniczną pod adresem: <https://zapisy.ultimasport.pl/zapisz/520>

lub w dniu zawodów do godziny 10:45

Limit zgłoszeń: 100 osób w biegu głównym

DYSTANSE I KATEGORIE WIEKOWE: 1. *Bieg główny* –10 km (2 pętle)

Kat. generalna kobiet, kat. wiekowe: A do 34 lat, B 35-48 lat, C 49 + Kat. generalna mężczyzn, kat. wiekowe : A do 29 lat, B 30-39 lat, C 40-49 lat, D 50-59 lat, E 60 + **Bez limitu wiekowego, osoby niepełnoletnie za zgodą opiekuna prawnego.**

2. *Biegi młodzieżowe:*

I. Ur. 2009-2010 –200 m

II. Ur. 2007-2008 –300 m

III. Ur. 2005-2006 –400 m

IV. Młodzicy Ur. 2003-2004 –800 m

NAGRODY:

Kat. generalna kobiet i mężczyzn -nagrody pieniężne + puchary:

I m. 300 zł, II m. 200 zł, III m. 100 zł,

Kat. wiekowe kobiet i mężczyzn: I, II, III miejsce –puchary i dyplomy,

Zwycięzcy w kat. generalnej K i M uczestniczą w nagradzaniu w kat. wiekowych,

Kat. młodzieżowe :Grupy I, II, III, IV: medale, dyplomy + nagrody rzeczowe

Pula nagród może ulec zwiększeniu.

Opłata startowa: Wcześniejsze wpisy na nr konta

Bank Spółdzielczy w Kłodzku: 43 9523 0001 3001 3984 2000 0001

50 zł w biegu głównym; w tytule: Bieg HOMOLAN

Biegi młodzieżowe są darmowe

W ramach opłaty startowej zawodnik otrzymuje:

- pakiet startowy (patrz w punkt Pakiet Startowy)
- obsługa sędziowska na trasie
- elektroniczny pomiar czasu
- zabezpieczenie medyczne
- posiłek regeneracyjny
- możliwość skorzystania z natrysku po biegu
- punkt odżywczy na trasie biegu (woda do picia, owoce)

PAKIET STARTOWY:

W skład pakietu wchodzi:

-koszulka pamiątkowa, medal (wręczany na mecie), numer startowy, napój izotoniczny.

Pakiet Startowy może ulec zwiększeniu.

TRASA:

Trasa obejmować będzie 2 pętle po 5 km.

Trasa prowadzić będzie w rejonie Parku Zdrojowego oraz Góry Parkowej.

Trasa z dużą ilością podbiegów i zbiegów prowadząca po ścieżkach leśnych.

W niektórych miejscach mogą wystąpić zwężenia.

Profil trasy oraz jej dokładny przebieg przedstawiony zostanie na kilka dni przed zawodami.

POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

-uczestnicy biegu ubezpieczają się we własnym zakresie lub przez jednostki delegujące od NW - pobranie numeru startowego jest równoznaczne z akceptacją regulaminu biegu,

-wszystkimi sprawami organizacyjnymi zajmuje się Kudowskie Centrum Kultury i Sportu.

-szatnia dla zawodników w holu Teatru Zdrojowego

-dekoracja ok. godz. 13:00 –skwer przy Sanatorium „Polonia”

-w sytuacjach spornych decyduje sędzia główny.

- wszelkie informacje o biegu można uzyskać na Facebooku znajdując wydarzenie „XXXI Bieg Homolan im. Józefa Duba” lub pod nr telefonu 609359097

Zapraszamy na trasy biegowe do Kudowy-Zdroju !