

BIEGANIE DLA WSZYSTKICH!

REGULAMIN XIII EDYCJI BIEGÓW KRZYSZKOWICKICH
organizowanych przez UKS GIMNAZJON przy SP nr 4, Zarząd i Radę Osiedla Krzyszkowice
pod patronatem Burmistrza Miasta i Gminy Wieliczka.

1. Cel imprezy: popularyzacja biegania jako jednej z najprostszych form aktywności fizycznej, aktywizacja mieszkańców Krzyszkowic oraz innych miejscowości w sposób zgodny z aktualnymi wymogami sanitarnymi, radość i satysfakcja ze wspólnej /choć wirtualnej/ sportowej zabawy
2. Termin biegu i wysłania zgłoszenia o jego realizacji:
OD 5.09. godz. 00.00 DO 30. 09. godz. 23.59 b.r.
Uwaga! Bieg można zastąpić marszem z kijkami lub marszobiegiem realizowanym stosownie do własnych możliwości
3. Miejsce: **DOWOLNE** – ZGODNE Z AKTUALNYMI WYTYCZNYMI
4. Warunki ogólne: każdy uczestnik po zrealizowaniu biegu na wyznaczonym dla jego kategorii dystansie wysyła zgłoszenie zawierające imię i nazwisko /nie trzeba podawać czasu bowiem nie będzie prowadzona żadna klasyfikacja/ na adres: bk2020@uks-gimnazjon.pl.
Zwrotnie otrzyma do samodzielnego wydrukowania certyfikat uczestnictwa w wirtualnym biegu do 5.10. 2020. Otrzymane listy będą usunięte wraz z kontem pocztowym a wszystkie zawarte w nich dane będą użyte jedynie na potrzeby imprezy.
Każdy uczestnik startuje na własną odpowiedzialność!

Zalecamy ostrożność w zakresie wyboru miejsca i intensywności biegu oraz dostosowanie ubioru i wyposażenia do warunków lokalnych i pogodowych /m.in. woda w odpowiedniej ilości/.

5. Dystanse – identyczne jak w poprzednich edycjach - jednakowe dla chłopców i dziewcząt :
 - dzieci do roku 2014 włącznie – 100 m
 - roczniki 2013 – 2010 – 200 m
 - roczniki 2009 i starsi mają do pokonania dystans biegu głównego czyli ok. 1800m, Jest to np. 4 i pół okrążenia na bieżni Areny Lekkoatletycznej albo ok. 2 i pół okrążenia w parku Mickiewicza przy Solnym Mieście w Wieliczce
 - bieg integracyjny w tym roku w tradycyjnej formie również się nie odbędzie.

Zapraszamy do uczestnictwa indywidualnego na dowolnym dystansie i prosimy o przysłanie zgłoszeń.

ZAPRASZAMY WSZYSTKICH MIŁOŚNIKÓW BIEGANIA,
ALE NIE TYLKO

PODTRZYMAJMY WŁASNĄ FORMĘ i 12 – LETNIA TRADYCJĘ
WIELICKIEGO BIEGANIA