

# Bieg Szlakiem Uzdrowiskowym

## JEDLINA-ZDRÓJ



### XI. BIEG GÓRSKI SZLAKIEM UZDROWISKOWYM MONTRAIL- Liga Biegów Górskich 2013 - bieg kat. I



Liga Festiwal Biegów 2013 -  
„Najlepszy Góral”



### IV. RAJD NORDIC WALKING BIEG NAGRODZONY BRĄZOWĄ KOZICĄ W ROKU 2011



PROGRAM WOLONTARIATU PRACOWNIKÓW TMMP

#### REGULAMIN BIEGU

##### CEL:

upowszechnienie biegania jako najprostszej formy podnoszenia sprawności fizycznej  
pobudzanie aktywności ruchowej wśród dzieci i młodzieży  
promocja miasta i uzdrowiska Jedlina - Zdrój

##### ORGANIZATOR:

**CENTRUM KULTURY JEDLINA-ZDRÓJ**

##### WSPÓLORGANIZATORZY:

Stowarzyszenie Miłośników Jedliny - Zdroju  
Jedlińskie Towarzystwo Sportowo-Turystyczne  
Klub Wolontariusza „Pomoc z Toyoty” przy Toyota Motor Manufacturing Poland Sp. z o.o. w Wałbrzychu  
Klub Biegacza „TeMMPo Wałbrzych” przy Toyota Motor Manufacturing Poland sp. z o.o. w Wałbrzychu  
Szkoła Wyższa im. Pawła Włodkowica w Plocku, Regionalny Ośrodek Szkoleniowy we Wrocławiu

##### TERMIN I MIEJSCE:

**25 MAJA 2013**

kompleks sportowo rekreacyjny przy ul. Kłodzkiej  
zapisy w biurze zawodów – czynne od godz. 11:00

##### TRASA:

dystans 10 km - mężczyźni i kobiety w ramach LBG (Montrail Liga Biegów Górskich)  
dystans 5 km - bieg niewliczany do klasyfikacji LBG, VIP, niepełnosprawni + rajd Nordic Walking  
nawierzchnia trasy: droga szutrowa, ścieżki leśne, ścieżki górskie, przewyższenia  
limit czasu nie obowiązuje  
punkt z wodą do picia na trasie

##### PROGRAM IMPREZY:

BIEGI RODZINNE, DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	-	14:00 - 15:30
UROCZYSTE OTWARCIE	-	15:45
BIEG GŁÓWNY - 10 i 5 km	-	16:00
RAJD NORDIC WALKING	-	16:10

##### KLASYFIKACJA:

na 10km zgodna z Regulaminem Montrail Ligi Biegów Górskich:

Open	K i M
Junior	K i M - 16 (16-19 lat) - (1997 - 1994)
Senior I	K i M - 20 (20-29 lat) - (1993 - 1984)
Senior II	K i M - 30 (30-39 lat) - (1983 - 1974)
Masters	K i M - 40 (40-49 lat) - (1973 - 1964)
Weteran I	K i M - 50 (50-59 lat) - (1963 - 1954)
Weteran II	K i M - 60 (powyżej 60 lat) - (1953 i starsi)

##### Dodatkowe:

VIP  
niepełnosprawni  
rodzinna 3 osoby /mężczyzna +kobieta +dziecko w wieku do 14 lat – warunek start minimum 5 rodzin – bieg sztafetowy  
rajd Nordic Walking K i M  
mieszkańcy Jedliny Zdroju K i M

##### DZIECI I MŁODZIEŻ

DZIEWCZĘTA I CHŁOPCY	-	14-15	/1999-1998/	-	1000 M
	-	12-13	/2001-2000/	-	500 M
	-	10-11	/2003-2002/	-	400 M
	-	8-9	/2005-2004/	-	200 M
	-	6-7	/2007-2006/	-	100 M
	-		ROZNIK 2008 I MŁODSI	-	50 M

##### NAGRODY:

kategoria generalna kobiet i mężczyzn 10 km - miejsce I - III - statuetki  
kategorie wiekowe kobiet i mężczyzn 10 km - miejsce I - III - statuetki  
kategoria generalna kobiet i mężczyzn 5 km - miejsce I - III - statuetki  
sztafeta rodzinna - miejsce I - III - statuetki  
rajd Nordic Walking kobiety i mężczyźni 5 km - miejsce I - III - statuetki  
zawodnicy nagradzani w klasyfikacji generalnej nie otrzymują nagród w kategoriach wiekowych  
przewiduje się losowanie nagród wśród uczestników biegu głównego – uzależnione od pozyskania sponsorów  
uczestnicy którzy ukończą bieg główny otrzymają **wyjątkowy pamiątkowy medal** - organizator zapewni 120 sztuk medali,  
jeżeli liczba uczestników przekroczy 120 osób brakujące medale zostaną wysłane pocztą,  
posilek na mecie

##### WARUNKI UCZESTNICTWA:

w biegu głównym mogą brać udział osoby, które ukończyły 16 rok życia i dokonały wpłaty **20 zł** w biurze zawodów /dotyczy biegu głównego 5 km i 10 km oraz rajdu Nordic Walking/  
z opłaty startowej zwolnieni zawodnicy powyżej 70 roku życia – ur. 1943 r. i starsi  
każdy uczestnik startuje na własną odpowiedzialność  
osoby niepełnoletnie muszą posiadać zgodę rodziców lub opiekunów na uczestnictwo w biegu  
pobranie numeru startowego przez zawodnika jest równoznaczne z akceptacją regulaminu biegu  
każdy zawodnik ma obowiązek zapoznać się z regulaminem biegu

##### POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

bieg odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne  
uczestników obowiązuje strój sportowy  
zawodnicy muszą posiadać numery startowe przymocowane do koszulek sportowych na piersiach. Pod karą dyskwalifikacji nie dopuszczalne jest zasłanianie numeru startowego (w części lub w całości).  
uczestnicy ubezpieczają się we własnym zakresie  
organizator zapewnia opiekę lekarską w trakcie trwania zawodów  
organizator zabezpiecza szatnię i nie odpowiada za rzeczy pozostawione bez opieki  
organizator zastrzega sobie prawo zmian w regulaminie, które zostaną podane do wiadomości najpóźniej w dniu zawodów  
zdjęcia wykonane podczas imprezy mogą być wykorzystane w materiałach reklamowych biegu  
/komunikat końcowy, plakat, informacje prasowe/  
**o sprawach nie ujętych w regulaminie decyduje organizator**

szczegółowe informacje dotyczące XI. Biegu Górskiego Szlakiem Uzdrowiskowym można uzyskać pod numerami telefonów:

606 148 004 – Marcin Kapuściak  
606 132 439 – Grzegorz Kalinowski  
kontakt e-mail:  
temmpo@toyotapl.com

##### DOJAZD:

Od Wałbrzycha  
– droga 381 w kierunku na Nową Rudę  
– autobusem miejskim nr 5  
Od Dzierżonowa  
– droga 383 w kierunku na Walim

##### PATRONAT MEDIALNY:

BiegiGorskie.pl  
Maratony24.pl  
PolskieMaratony.pl



Serwis dla Biegaczy

# SERDECZNIE ZAPRASZAMY !!!