

VI BIEG I MARSZ NW LASEM KRASZEWSKIM

16.06.2019 r.

Charytatywny Bieg i Marsz Nordic Walking na dystansie 7 km.

„PoMOC dla Stanisława”

Pan Stanisław jest mieszkańcem Andrespola.

Półtora roku temu doznał silnego udaru mózgu, w wyniku którego został połowicznie sparaliżowany. Przestał samodzielnie się poruszać i stracił mowę.

Ten moment całkowicie odmienił jego życie. Zawsze pracowity, życzliwy i pomocny, nagle został całkowicie uzależniony od pomocy innych. Na szczęście kochający syn z rodziną postanowili, że nie opuszczą chorego ojca w potrzebie. Musieli całkowicie przeorganizować swoje życie, aby zapewnić mu opiekę przez 24 h/dobę. Od półtora roku codziennie troskliwie się nim zajmują, na zmianę - syn Przemek, jego żona Halinka, a także ukochane wnuczki. Na czas gdy nikogo z rodziny nie ma w domu do chorego przychodzi opiekunka.

Dotychczasowa opieka i pomoc medyczna przyniosły sporą poprawę. Jednak aby pan Stanisław mógł wrócić do zdrowia i znów być samodzielnym, konieczna jest długotrwała, specjalistyczna rehabilitacja. Wiąże się to z wysokimi kosztami, na które rodziny nie stać.

Okolo 30 tysięcy zł - tyle potrzeba, aby dać mu szansę na powrót do zdrowia.

Bez tych pieniędzy nie da rady stanąć na własnych nogach.

Biorąc udział w VI Biegu i Marszu Lasem Kraszewskim - pomożesz panu Stanisławowi wrócić do zdrowia, ponieważ wszystkie opłaty startowe w całości przeznaczone zostaną na jego rehabilitację.

Podczas imprezy przy biurze zawodów działać będzie stoisko „PoMOC dla Stanisława”, gdzie także będzie można wesprzeć akcję.

Serdecznie dziękujemy za każdą wpłatę.

REGULAMIN I SZCZEGÓŁOWY PROGRAM IMPREZY

TERMIN I MIEJSCE

- **16.06.2019 r. niedziela, teren Gminnego Ośrodka Sportu i Rekreacji „RELAKS”, Wiśniowa Góra ul Tuszyńska 113, gmina Andrespol**

CEL BIEGU/MARSZU

- Propagowanie aktywności fizycznej wśród dzieci, młodzieży i dorosłych.
- Promocja gminy Andrespol.
- Propagowanie zdrowego trybu wolnego od nałogów.
- Promocja Lasu Kraszewskiego w gminie Andrespol jako miejsca idealnego do aktywnego spędzania czasu.
- Uwrażliwienie społeczeństwa na potrzeby innych poprzez akcję charytatywną.

ORGANIZATORZY

- Stowarzyszenie Służenia Pomocą Rodzinie Uzależnionym i Bezrobotnym Dobra

- Nowina Dobra
- Grupa Andrespol Aktywnie
 - Związek Dużych Rodzin Trzy Plus koło Andrespol

Bieg i marsz są częścią VI Festynu Rodzinnego w Wiśniowej Górze

ORGANIZATORZY VI FESTYNU RODZINNEGO w WIŚNIOWEJ GÓRZE

- Urząd Gminy Andrespol
- Gminny Ośrodek Kultury w Wiśniowej Górze

FINANSOWANIE

Impreza finansowana jest przez Urząd Gminy Andrespol oraz sponsorów.
Opłaty wpisowe od zawodników przeznaczone będą w całości na cel charytatywny

SPONSORZY STRATEGICZNI VI BIEGU I MARSZU LASEM KRASZEWSKIM

- URZĄD GMINY ANDRESPOL
- PPH KORDUS Paweł Krzyk
- FIERO! Pizza

GODZINY ZAWODÓW

- **09.40** - start dzieci i dorosłych bez ograniczeń wiekowych w BIEGU RODZINNYM na dystansie ok 1000 m(bieg rekreacyjny)
- **10.05** - oficjalne otwarcie VI Biegu i Marszu NW Lasem Kraszewskim
- **10.15** - rozgrzewka
- **10.30** - wyjście zawodników z terenu GOSIR RELAKS na start ostry w Lesie Kraszewskim
- **10.40** - start uczestników BIEGU GŁÓWNEGO I MARSZU NORDIC WALKING na 7 km, po tej samej trasie. Biegacze startują jako pierwsi, za nimi kijkarze.
- **12.10** - ogłoszenie wyników, dekoracja.

Po dekoracji nastąpi losowanie nagród dla zawodników, którzy ukończyli bieg główny i marsz na dystansie 7 km.

TRASY BIEGU GŁÓWNEGO I MARSZU NW

DYSTANS

7 km - bieg

7 km - marsz Nordic Walking

ok 1 km - bieg rodzinny - po terenie GOSiR Relaks

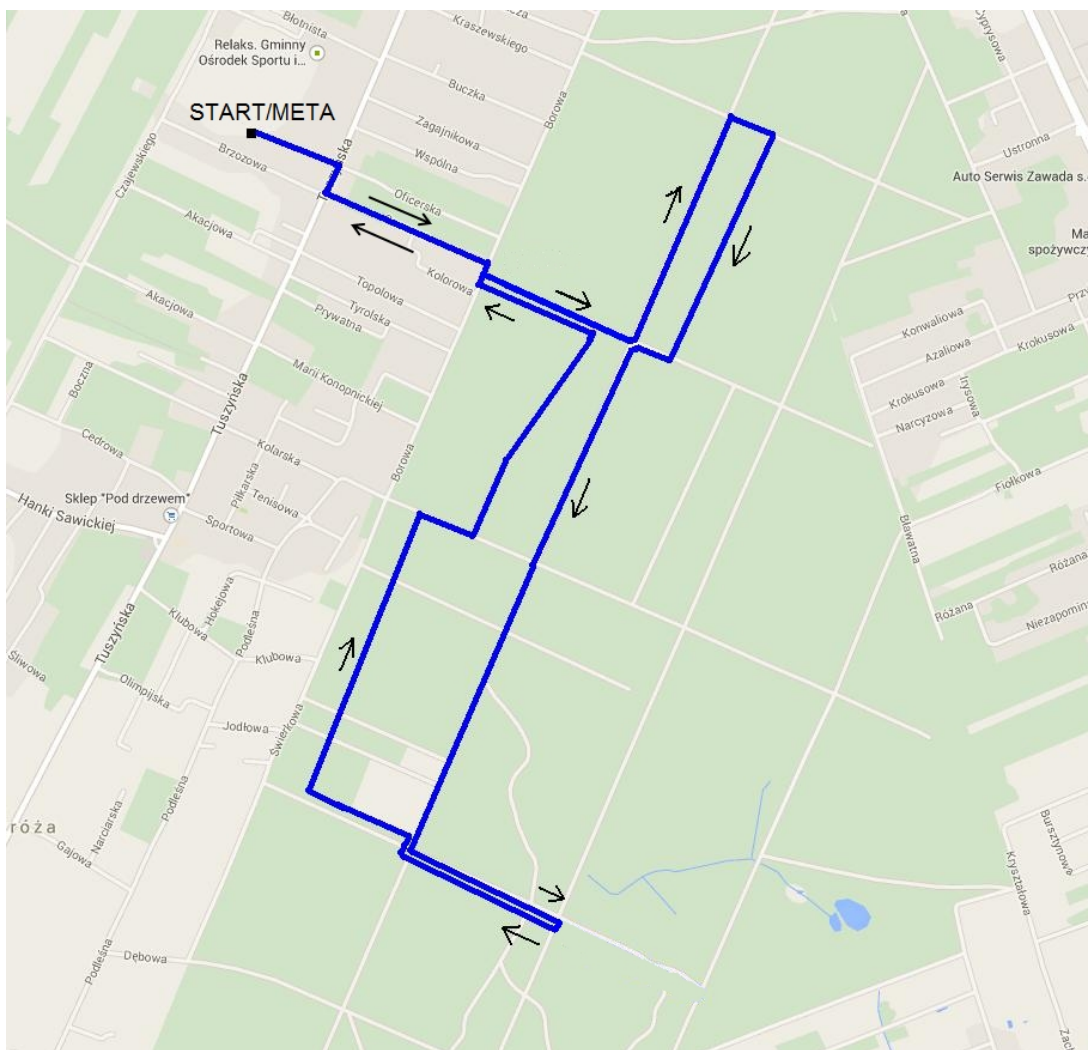
Bieg główny i marsz NW po tej samej trasie, w 90 % duktami leśnymi, oznakowanymi

trasami Nordic Walking w Lesie Kraszewskim. W drodze powrotnej 10% nawierzchni asfaltowej (odcinek od lasu do mety). Trasy dodatkowo oznakowane będą taśmami ostrzegawczymi, a w newralgicznych punktach drogę wskazywać będą wolontariusze.

START i META na terenie GOSIR RELAKS

Przewidujemy trasę przedstawioną na poniższej mapce. Jednak może ona ulec zmianie w związku z toczącymi się pracami na duktach Lasu Kraszewskiego.

Jeśli zajdzie taka sytuacja, zawodnicy zostaną o tym poinformowani przed startem w dniu zawodów.



BIURO ZAWODÓW

Czynne w dniu zawodów od godz 8.00 do 10.00

na terenie GOSiR „Relaks”, Wiśniowa Góra ul. Tuszyńska 113,
w namiocie “AndresPOLAKtywnie” (w pobliżu sceny)

SZATNIA, PRYSZNIC i DEPOZYT

Dla zawodników – w hali gimnastycznej na terenie GOSiR „Relaks”.

Rzeczy oddawane do depozytu wkładane będą do plastikowych worków zamykanych taśmą klejącą i oznakowanych numerem startowym zawodnika.

Wydawanie rzeczy z depozytu - za okazaniem numeru startowego.

Jeśli zawodnik nie będzie posiadał numeru startowego do okazania, wydanie rzeczy z depozytu wymagać będzie szczegółowej weryfikacji tożsamości zawodnika w biurze zawodów.

Organizatorzy nie odpowiadają za ewentualne zniszczenie lub zaginięcie rzeczy wartościowych pozostawionych w depozycie.

PARKINGI

Na ulicach Wiśniowej Góry.

POMIAR CZASU

Elektroniczny, za pomocą mocowanych do butów, zwrotnych chipów. Klasyfikacja odbywać się będzie wg czasu brutto. Każdy zawodnik jest zobowiązany zwrócić chip po przekroczeniu linii mety. Brak chipa na obuwiu, na starcie lub na mecie, dyskwalifikuje zawodnika.

WARUNKI UCZESTNICTWA

- Każdy zawodnik ma obowiązek zapoznać się z regulaminem biegu i zobowiązany jest do jego przestrzegania.
- W zawodach mogą wziąć udział zawodnicy w wieku od 12 lat, górna granica wieku – brak.
- Wszyscy zawodnicy muszą zostać zweryfikowani w biurze zawodów.
- Zawodnik musi posiadać podczas weryfikacji dokument potwierdzający tożsamość.
- Zawodnicy niepełnoletni zobowiązani są do posiadania pozwolenia na udział w biegu od rodziców lub prawnych opiekunów z ich podpisem i nr. PESEL. Warunkiem dopuszczenia do startu jest obecność rodzica lub opiekuna wraz z dowodem osobistym w momencie weryfikacji zawodnika w biurze zawodów.
- Wypełnienie i podpisanie formularza rejestracyjnego przez zawodnika jest równoznaczne ze złożeniem przez niego oświadczenia, że jest on zdrowy, posiada aktualne badania lekarskie, zdaje sobie sprawę z możliwych zagrożeń i urazów, jakie mogą wystąpić podczas zawodów i bierze udział w zawodach wyłącznie na własną odpowiedzialność. W przypadku osób do 18-go roku życia taką odpowiedzialność przyjmuje na siebie rodzic lub opiekun prawny.
- Podczas biegu zawodnicy muszą posiadać numery startowe przypięte z przodu koszulki.
- Organizator zapewnia opiekę medyczną na starcie i na mecie biegu.
- Ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków leży w gestii zawodników.
- Organizator nie przyjmuje odpowiedzialności za rzeczy cenne i w opakowaniach łatwo ulegających zniszczeniu (telefony, smartfony, szklane butelki itp.) pozostawione w depozycie, jak również za wszystkie rzeczy pozostawione na terenie zawodów poza depozytem.

ZGŁOSZENIA INTERNETOWE - do 6. 06. 2019 r. do godz. 24.00

- na naszym profilu Andrespol aktywnie na FB <https://www.facebook.com/Andrespol->

aktywnie-1066633990048750/?fref=t

- na stronie <https://zapisy.inessport.pl/>
- na stronie www.andrespolaktywnie.pl

W BIURZE ZAWODÓW – od godz. **8.00** do **10.00** w dniu zawodów.

OPŁATY STARTOWE

- Opłata uiszczona do 15 maja 2019 - **25 zł**
- Opłata uiszczona od 16 maja do 6 czerwca - **35 zł**
Liczy się dzień wpływu środków na konto.
- Opłata uiszczona w biurze zawodów - **40 zł**
- Osoby niepełnoletnie - **udział bezpłatny**
- Uczniowie i studenci w wieku od 18 - do 26 lat - **zniżka - 50 %** opłaty podstawowej
- Dorośli posiadacze Karty Dużej Rodziny - **zniżka 50 %** opłaty podstawowej
- Osoby powyżej 70 lat - **udział bezpłatny**.
- **Bieg RODZINNY jest bezpłatny.**
Zapisy na ten bieg wyłącznie w dniu zawodów w biurze zawodów do godz 9.30
- **Warunkiem uznania zniżki jest posiadanie ważnej legitymacji szkolnej lub studenckiej lub Karty Dużej Rodziny i okazanie jej w biurze zawodów.**
- **Płatności należy dokonać przelewem na konto:**
BS Andrespol nr: 07 8781 0006 0000 1876 2000 0010
Stowarzyszenie Służenia Pomocą Rodzinie,
Uzależnionym i Bezrobotnym „Dobra Nowina”
ul. Krzywa 8
95-020 Andrespol

W tytule przelewu prosimy podać : opłata startowa za bieg/marsz, imię i nazwisko zawodnika oraz, jeżeli zawodnik z korzysta ze zniżki, prosimy napisać z jakiego tytułu.

Osoby chcące dodatkowo wesprzeć akcję poMOCy dla Stanisława mogą wpłacić dowolną kwotę na to samo konto.

Za każdą wpłatę serdecznie dziękujemy

W ramach opłaty wpisowej organizatorzy zapewniają :

- numer startowy + agrałki
- wodę do picia
- pamiątkowe medale
- poczęstunek na mecie

OGŁOSZENIE WYNIKÓW I WRĘCZENIE NAGRÓD - GODZ 12.10

KLASYFIKACJA W BIEGU

1.Generalna kobiet i mężczyzn

2 Kategorie wiekowe

K 12 (12-19 lat)

K 20 (20-29 lat)

K 30 (30-39 lat)

K 40 (40-49 lat)

K 50 (50-59 lat)

K 60+(60lat i więcej)

M 12 (12-19 lat)

M 20 (20-29 lat)

M 30 (30-39 lat)

M 40 (40-49 lat)

M 50 (50-59 lat)

M 60+ (60 lat i więcej)

KLASYFIKACJA W MARSZU NORDIC WALKING

1.Generalna kobiet i mężczyzn

2.W kategoriach wiekowych

K 12 (12-19 lat)

K 20 (20-29 lat)

K 30 (30-39 lat)

K 40 (40-49 lat)

K 50 (50-59 lat)

K 60+(60lat i więcej)

M 12 (12-19 lat)

M 20 (20-29 lat)

M 30 (30-39 lat)

M 40 (40-49 lat)

M 50 (50-59 lat)

M 60+ (60 lat i więcej)

O przynależności do danej kategorii wiekowej decyduje rok urodzenia.

Obowiązuje limit czasu dla biegaczy i kijarzy – 1 h 25 min. Po upływie tego czasu zawodnik nie będzie klasyfikowany.

NAGRODY

1. Uczestnikom zawodów zostaną wręczone na mecie pamiątkowe medale.
2. I, II, III miejsce w klasyfikacji generalnej (dotyczy biegu i marszu) oraz zwycięzcy w kategoriach wiekowych otrzymają puchary.
Nagrody nie sumują się.
3. Rodziny (min 3 osoby), które ukończyły bieg lub marsz NW w wyznaczonym czasie, otrzymają nagrody - upominki od organizatorów.
4. Najstarszy i najmłodszy uczestnik zawodów(dotyczy dzieci urodzonych przed 2008 r. którzy ukończą zawody w wyznaczonym limicie czasu, otrzymają nagrodę-upominek.

5. Po dekoracji rozlosujemy nagrody dla pozostałych zawodników, którzy ukończyli bieg główny i marsz na dystansie 7 km.

Zasady zachowania uczestników imprezy.

- Zawodnicy zobowiązani są do zachowania szczególnej ostrożności podczas przekraczania ulicy Tuszyńskiej.
- Uczestnicy biegu i marszu zobowiązani są do zachowania trzeźwości.
- Kibice zajmują miejsca poza taśmami i płótkami oznakowującymi trasę biegu.

BIEG RODZINNY

- Bieg rekreacyjny dla całych rodzin i wszystkich chętnych - dzieci, młodzieży i dorosłych bez ograniczeń wiekowych.
- Bez rywalizacji, w tempie rekreacyjnym.
- Dystans ok 1000 m, po boisku na terenie GOSiR Relaks.
- Zapisy do biegu - w biurze zawodów **do godz 9.30**.
- **Start biegu o godz 9.45.**
- Na mecie rozlosujemy nagrody dla dzieci i młodzieży uczestniczącej w biegu. Każdy uczestnik otrzyma soczek lub wodę do picia.

- **Postanowienia końcowe**

Bieg i marsz odbędą się bez względu na pogodę.

Zawodnicy dokonując zgłoszenia na zawody wyrażają zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych oraz wykorzystanie zdjęć z zawodów przez organizatora w materiałach i celach informacyjnych oraz reklamowych zawodów oraz towarzyszącego im festynu.

Rozstrzygnięcie wszelkich sporów dotyczących zawodów oraz interpretacja regulaminu należy do organizatora.

Zapisując się na udział w biegu lub marszu zawodnik akceptuje powyższy regulamin.

Ponadto, w czasie towarzyszącego Festynu Rodzinnego przygotowujemy dla naszych Gości

- finał turnieju tenisa ziemnego (**zapisy : Jerzy Surowiec 797 676 136**)
- dmuchańce i zjeżdżalnie dla dzieci
- liczne zabawy, konkursy dla dzieci, dorosłych i całych rodzin,
- stoiska z regionalną smaczną kuchnią
- występy lokalnych talentów - dzieci, młodzieży i dorosłych
- wieczorem- ok godz 18 tej - zabawa w rytmie disco polo - z zespołem **VOJAGER**

SERDECZNIE ZAPRASZAMY I ŻYCZYMY WSPANIAŁEJ ZABAWY

Kontakt : koordynator zawodów- Władysław Żaczek, tel. 603767276

