



# REGULAMIN



## 1. Cel:

- propagowanie zdrowego trybu życia i aktywności ruchowej w ramach akcji „**Policz się z cukrzycą**”
- popularyzacja wiedzy na temat cukrzycy

## 2. Organizatorzy:

- Centrum Kultury i Sportu w Postominie
- Klub Biegacza „BRYZA” Postomino
- Postomiński Klub Morsów „Wiking”

## 3. Termin i miejsce:

11 stycznia 2015 roku, godz. 14.00

Stadion im. Zbigniewa Galka w Postominie

## 4. Dystans:

3.000 m – korona stadionu sportowego, torowisko (szlak zwiniętych torów), oznaczona taśmami oraz zabezpieczona wolontariuszami WOŚP.

## 5. Zgłoszenia:

- osobiście w dniu imprezy – Stadion im. Z. Galka w Postominie, w godz. od 13.00 do 13.45 - złożenie pisemnego oświadczenia i odbiór numeru startowego
- dokonanie opłaty startowej do puszeki w wysokości minimum 10 zł

## 6. KLASYFIKACJE:

- indywidualna kobiet i indywidualna mężczyzn (bez podziału na kategorie wiekowe)

## 7. Nagrody:

- miejsca I klasyfikacji indywidualnej kobiet i klasyfikacji indywidualnej mężczyzn – puchary
- miejsca I-III klasyfikacji indywidualnej kobiet i klasyfikacji indywidualnej mężczyzn – upominki
- okolicznościowe upominki
- wszyscy otrzymują pamiątkowy dyplom
- pamiątkowe koszulki akcji wręczone zostaną biegaczom przy zapisach lub przeznaczone zostaną do losowania (w zależności od ilości otrzymanej ze sztabu WOŚP)

## 8. Warunki uczestnictwa:

- ukończone 16 lat
- organizatorzy zapewniają obsługę sędziowską, opiekę medyczną, ubezpieczenie
- organizatorzy nie zapewniają natrysków i szatni
- bieg odbędzie się bez względu na warunki pogodowe, w przypadku intensywnych opadów śniegu trasa może ulec zmianie i skróceniu
- napoje, ciepły posiłek przy siedzibie CKiS po wrzuceniu „grosika” do orkiestrowej puszeki