



*Koszalińskie Towarzystwo
Krzewienia Kultury Fizycznej*
ul. Jedności 4, tel. 342 30 01
75 - 401 Koszalin
www.tkkf.koszalin.pl

REGULAMIN

II KOSZALIŃSKI BIEG SYLWESTROWY

II SYLWESTROWY MARSZ NORDIC WALKING

1. CEL IMPREZY

1. Popularyzacja i upowszechnienie biegania jako najprostszej formy aktywności ruchowej;
2. Popularyzacja biegania i czynnego wypoczynku wśród młodzieży, dorosłych oraz krzewienie ducha sportu, tolerancji i przyjaźni;
3. Promocja miasta Koszalina na terenie kraju;
4. Promowanie zdrowego stylu życia.

2. ORGANIZATOR

Koszalińskie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej.

3. WSPÓŁORGANIZATOR

Urząd Miejski w Koszalinie

4. TERMIN, MIEJSCE I PROGRAM

31 grudnia 2010 roku (piątek). Plac Ratuszowy (przy ul. Młyńskiej).

Sekretariat czynny od godz. 10.20.

PROGRAM IMPREZY:

o godz. 11.10 – start do **MARSZU NORDIC WALKING**

o godz. 12.00 – start do **BIEGU GŁÓWNEGO**

o godz. 12.30 – ceremonie wręczenia nagród

5. UCZESTNICTWO

Prawo startu w biegu głównym mają wszyscy chętni w wieku od 16 lat posiadający aktualne

badania lekarskie uprawniające do udziału w biegu lub marszu Nordic Walking. W marszu dzieci i młodzieży startuje za zgodą opiekuna prawnego, który podpisze zgłoszenie dziecka.

6. OPŁATA STARTOWA – 10zł

Zwolnieni z opłaty startowej są:

- dzieci do 18 roku życia
- osoby, które ukończyły 60 lat

Opłatę można wpłacać na konto:

PKOBP Oddział 1 w Koszalinie; ul. Młyńska 20, 75-054 Koszalin
nr. rachunku 05 1020 2791 0000 7802 0064 0508 z dopiskiem: „**Opłata startowa Bieg Sylwestrowy**”

7. DYSTANS

Bieg Główny - 5 000 m
Marsz Nordic Walking - 5000 m

8. TRASA BIEGU

Pętla 1633m+ (2 x 50 dobieg i odbieg), asfalt, alejki parkowe.

9. BEZ PODZIAŁU NA KATEGORIE WIEKOWE

10. NAGRODY I WYRÓŻNIENIA

W BIEGU - 5 km:

W klasyfikacji generalnej:

Mężczyźni: za I – VI miejsce puchar
Kobiety: za I – VI miejsce puchar

W NORDIC WALKING - 5 km:

W klasyfikacji generalnej:

Mężczyźni: za I – VI miejsce - puchar
Kobiety: za I – VI miejsce - puchar

DLA KAŻDEGO UCZESTNIKA BIEGU I MARSZU NORDIC WALKING

- 1. LOSOWANIE NAGRÓD WŚRÓD WSZYSTKICH UCZESTNIKÓW BIEGU GŁÓWNEGO I NORDIC WALKING***
- 2. HERBATA I SŁODYCZE NA MECIE***
- 3. LAMPKA SZAMPANA (z okazji życzeń z okazji nadchodzącego Nowego Roku)***

11. ZGŁOSZENIA

Zgłoszenia indywidualne – najpóźniej na 30 min przed startem w sekretariacie, który mieścić się będzie w miejscu zawodów od godz. 10.20.

Wszelkich informacji na temat biegu udziela:

Dyrektor biegu: Arkadiusz KOZAK tel. 691 116 224

12. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- bieg odbędzie się bez względu na pogodę, zgodnie z przepisami PZLA i FKB;
- wszyscy uczestnicy biegu głównego muszą posiadać numery startowe przymocowane z przodu do koszulek;
- zawodnicy przyjeżdżają na koszt własny;
- ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora.