### Organizatorzy:

**BRYGADA R&R**

Idea zawodów:

* **Zachęcenie do aktywnego spędzania wolnego czasu na świeżym powietrzu,**
* **spotkanie z koleżankami i kolegami**
* **porządny trening oraz wyrobienie sobie dobrej psychiki przy pokonywaniu okrążeń,**
* **wyłonienie Mistrzów krakowskich Błoń,**
* **zaliczenie dystansu i poprawienie statystyk startów,**
* **popularyzacja idę biegania i nie tylko.**

### \*29.01.2022 odbędzie się XII Koleżeński Krak maraton – start lotny od godziny8:00 do 10:00\* Błonia okolice obiektów Juwenii ul. Na Błoniach na trasie wokół krakowskich Błoń

### bieg w formule towarzysko i koleżeńskiej. Widząc duże zainteresowanie taką formą zawodów, postanowiliśmy zorganizować kolejny bieg. Trasa nie posiada co prawda atestu, ale to nie powinno mieć większego znaczenia dla dobrej zabawy. Staramy się załatwić również szatnie tak jak było w poprzednich edycjach ale teraz jest ciężej na obecną Pandemie i obostrzenia. \*Organizator biegu zapewni dobrą zabawę i relaks numery startowe i agrafki \*biegniemy tradycyjnie 11 kółek + przedłużka wyrównująca odległość do pełnego maratonu na początku pierwszego kółka

### \*tradycyjnie również można biec tyle kółek na ile kto ma ochotę i możliwości, takie odległości wynikające z przebiegniętych kółek będą mu zaliczone w końcu chodzi oto by każdy mógł znaleźć sobie dystans na jaki jest w danym momencie przygotowany a także mógł stwierdzić czy w dobrym kierunku trenuje na początku zbliżającego się sezonu limit czasu – 6 godzin - ale i tak każdy ukończy w końcu to formuła towarzyska i koleżeńska. Mamy się dobrze bawić i biegać bez stresu nie bać, że powiedzą nam czas kończyć bo minął limit jak zawsze każdego będziemy chcieli sklasyfikować według przebiegniętych kilometrów\* trasa nie jest oznaczona jak będzie trzeba to oznaczymy ale myślimy, że jest bardzo prosta i nie sprawi większego kłopotu.

Zasady startu linia startu będzie w okolicy Restauracji PINO GARDEN Na miejscu startu będzie sędzia gdzie będzie można pobrać numery startowe i wpisać się na listę i wystartować w przedziale godzin 8:00 – 10:00 kończąc bieg trzeba podać czas sędziemu i ilość okrążeń a sędzia będzie czuwał czy wszystko jest w porządku każdy kto ukończy choćby jedno okrążenie otrzyma pamiątkowy medal Na koniec zawodów zsumujemy wyniki i zamieścimy na stronie maratonów polskich.

Punkty żywieniowe ze względu na warunki pandemiczne będą wystawione na ławkach w okolicy startu i mety gdzie będzie można się zatrzymać i sobie skorzystać będzie woda izotonik coś do zjedzenia . Związku z tym że jest to bieg koleżeński można dołożyć swoje smakołyki

Nagrody

Kategoria OPEN

1-3 MIEJSCA KOBIET -PUCHARY 1-3 MIEJSCA MĘŻCZYZN - PUCHARY

ZAPISY

Zapisy na adres e-mail [isoplus@onet.eu](mailto:isoplus@onet.eu)

Uwaga Został ustalony limit zawodników na 60

OPŁATA STARTOWA **Opłatę startową wysokości 40zł**

**Należy wpłacić**

**na konto do 24.01.2022**

BANK POCZTOWY

Nr kontta 80 1320 1537 1701 3541 3000 0001

Tytuł wpłaty: nazwa biegu, imię i nazwisko, rok urodzenia

Postanowienia końcowe

W biegu biorą udział biegacze pełnoletni i zdrowi i według zaleceń epidemiologicznych.

W biegu biorą udział na własną odpowiedzialność za nieszczęśliwy wypadek organizator nie bierze odpowiedzialności organizator nie zapewnia opieki medycznej ale podstawowy opatrunek będzie.

Zawodnicy startują według zasad fair play.

Zawodnicy wyrażają zgodę na przetwarzanie ich danych osobowych dla potrzeb wewnętrznych organizatora, a także wyrażają zgodę na wykorzystanie ich wizerunku w materiałach informacyjnych i reklamowych.

ORGANIZATORZY