



## IV Mistrzostwa Mazur w Biegu

### „Superoes Mikołajki 2012”



# BIEG DLA ZOSI

#### I CEL

- Popularyzacja biegów ulicznych.
- Promocja aktywności fizycznej.
- Popularyzacja biegów jako najtańszej i najatrakcyjniejszej formy rekreacji.
- Poznawanie walorów krajoznawczo-turystycznych kraju.

#### II ORGANIZATORZY i WSPÓLORGANIZATORZY

- UKS ATOS Woźnice
- Klub Biegacza Mrągowo
- Gmina Mikołajki
- CK Kłobuk Mikołajki

#### III TERMIN I MIEJSCE

Biegi odbędą się **22 kwietnia 2012 r. (niedziela)**. Start i meta będą zlokalizowane na torze rajdowym w Prawdowie koło Mikołajek.

#### IV PROGRAM ZAWODÓW

godz. 10:00 – 10:40 - dodatkowe zapisy zawodników, korekty.

godz. 11:00 - rozpoczęcie zawodów.

godz. 13:30 - ogłoszenie wyników, wręczenie medali, pucharów, nagród oraz dyplomów.

## **dziewczęta / kobiety**

## **chłopcy / mężczyźni**

godz.	Dystans/ rocznik		godz.	Dystans/ rocznik	
11:00	<b>100 m</b>	2005 i młodsi	11:00	<b>100 m</b>	2005 i młodsi
11:05	<b>300 m</b>	2003 i młodsi	11:10	<b>300 m</b>	2003 i młodsi
11:15	<b>500 m</b>	2001-2002	11:20	<b>500 m</b>	2002-2002
11:30	<b>800m</b>	1999-2000	11:40	<b>800m</b>	1999-2000
11:50	<b>1000 m</b>	1996-1998	12:00	<b>1500 m</b>	1996-1998
12:10	<b>1500m</b>	1992-1995	12:20	<b>2000m</b>	1992-1995
12:30	<b>10000 m</b>	Open	12:30	<b>10000 m</b>	Open

## **V UCZESTNICTWO**

- o W zawodach prawo startu mają wszyscy chętni, którzy zostaną zgłoszeni przez szkoły, kluby lub indywidualnie, którzy posiadają aktualne badania lekarskie lub pisemną deklarację rodziców lub opiekunów o braku przeciwwskazań lekarskich do uprawiania sportu.
- o Oplata startowa w kategorii OPEN wynosi 25zł.

## **VI ZGŁOSZENIA**

Zgłaszać do biegu OPEN należy się na stronie [www.mragowobiega.pl](http://www.mragowobiega.pl) w zakładce ZAPISY do dnia 20 kwietnia 2012r. Zgłoszenia do biegów dziecięcych i młodzieżowych należy wysyłać na adres [www.ukساتoswoznice@wp.pl](mailto:www.ukساتoswoznice@wp.pl).

Informacji o biegach udziela Wojciech Brodowski – 691 669 083. Bieżące informacje będą umieszczane na stronach patronów medialnych.

## **VII NAGRODY**

### *Indywidualne*

W biegach młodzieżowych za miejsca I - III zwycięzcy otrzymają medale i nagrody rzeczowe. Za miejsca IV-VI dyplomy.

Uczestnicy otrzymają pamiątkowy medal po ukończonym biegu na mecie.

W kategorii OPEN za miejsca I-III otrzymają puchary i nagrody rzeczowe. Pierwszych trzech zawodników w kategoriach wiekowych otrzyma puchary i nagrody rzeczowe – decyduje rok urodzenia.

Nagrody w biegu OPEN za zajęcie I miejsca:

I miejsce w kat. Kobiet - Weekend dla dwóch osób w Hotelu Azzun Orient SPA&Wellness.

I miejsce w kat. Mężczyzn - Dwa noclegi dla dwóch osób w Hotelu Gołębiowski z atrakcjami Parku Wodnego „Tropikana”.

Puchar Prezesa UKS ATOS Woźnice Wojciecha Brodowskiego w biegu OPEN za najwartościowsze wyniki po przeliczeniu przez kalkulator wyników. Wyniki będą przeliczane na podstawie algorytmu - im wyższa kategoria wiekowa przy tym samym realnym wyniku, tym lepszy wynik po przeliczeniu. Liczba nagród może ulec zmianie w zależności od pozyskania kolejnych sponsorów. Dotyczy osób powyżej 35 roku życia.

**Obowiązuje zasada jednokrotnego nagradzania.**

Podział na kategorie:

**Mężczyźni:**

**M2:** do 30 lat (ur. 1983 i młodszy)

**M3:** 30 – 39 lat (ur. 1973 – 82)

**M4:** 40 – 49 lat (ur. 1963 – 72)

**M5:** 50 – 59 lat (ur. 1953 – 62)

**M6:** 60+ (ur. 1952 i starsi)

**Kobiety:**

**K2:** do 30 lat (ur. 1983 i młodsze)

**K3:** 30 – 39 lat (ur. 1973 – 82)

**K4:** 40+ (ur. 1972 i starsze)

## **VIII ZASADY FINANSOWANIA**

Koszty organizacyjne pokrywają organizatorzy, koszty udziału pokrywają uczestnicy i jednostki delegujące.

## **IX TRASA**

Start i meta biegu usytuowane są na torze rajdowym „Superoes” w Prawdowie koło Mikołajek. Na 5 kilometrze zawodnicy wykonują nawrót, zlokalizowany w miejscowości Stare Sady.

Profil trasy: Łagodny.

Nawierzchnia trasy: 50% drogi asfaltowe, 50% drogi szutrowe. Trasa będzie oznakowana co 1 kilometr. Trasa nie posiada atestu PZLA.

Pomiar czasu: Ręczny.

## **X UWAGI KOŃCOWE**

1. Listę zawodników podpisaną przez dyrektorów szkół, prezesów klubów i opiekunów ekip należy obowiązkowo złożyć przed rozpoczęciem zawodów u organizatora zawodów.
2. Wszyscy uczestnicy obowiązani są posiadać aktualne badania lekarskie lub deklarację rodziców lub opiekunów o braku przeciwwskazań lekarskich do uprawiania sportu.
3. Organizator nie bierze odpowiedzialności za zniszczony sprzęt i rzeczy zagubione.
4. Ubezpieczenie zawodników i osób im towarzyszących należy do uczestników.
5. Sprawy sporne nie ujętych w regulaminie rozstrzyga organizator.
6. Organizator zapewni każdemu uczestnikowi gorący posiłek.
7. Zawody zostaną przeprowadzone zgodnie z przepisami PZLA.
8. Każdy uczestnik zobowiązany jest do posiadania dokumentu stwierdzającego tożsamość.
9. Program minutowy może ulec zmianie w zależności od ilości zgłoszonych zawodników.

*Podczas imprezy zbierane będą środki pieniężne (m.in. część wpisowego), które zostaną przekazane na leczenie i rehabilitację Zosi Michaluk. Zosia przyszła na świat 8.12.2011r. Urodziła się z bardzo rzadką chorobą, przepukliną rdzeniową (inaczej zwaną rozszczepem kręgosłupa) oraz wodogłowie. Zosia jest sparaliżowana od pasa w dół. W pierwszej dobie swojego życia była operowana. Kilka dni temu wstawiono Zosi zastawkę w główkę, aby wodogłowie nie powiększało się. Czeka ją jeszcze wiele skomplikowanych*

operacji. Niestety w naszym kraju leczenie i rehabilitacja to bardzo droga sprawa.

<http://fundacjazosi.blog.onet.pl/>

### SPONSORZY i PARTNERZY



### PATRONI MEDIALNI

