



BIEG OKOLICZNOŚCIOWY Z OKAZJI 100 EDYCJI PARKRUN CIESZYN

1. Cel wydarzenia w dniu 5.03.2016:

- propagowanie aktywnego spędzania czasu
- nastawienie organizatorów i zawodników na dobrą zabawę,
- priorytetem jest bezpieczny udział, a nie zajęta pozycja na mecie.

2. Organizatorzy:

- pomysł i realizacja koordynator bezpłatnych biegów parkrun Cieszyn
- wsparcie techniczne MOSiR Cieszyn

3. Udział:

Bieg odbędzie się dla wszystkich zarejestrowanych na stronie <http://www.parkrun.pl/rejestracja/> na tradycyjnym dystansie 5 km, ścieżkami cieszyńskiego „Sportparku”.

Dodatkowo będzie możliwość udziału w biegu na dystansie 10 km po tej samej trasie – pokonując pętlę parkrun po raz drugi. Warunkiem uczestnictwa w biegu na 10 km będzie posiadanie kodu osobistego uczestnika parkrun oraz wyrażenie chęci pokonania dodatkowego dystansu przez zapisanie się przed startem.

4. Zapisy do dystansu 10 km:

- zapisy będą odbywały się przed startem od godz. 8:15 – 8:45, przed stadionem MOSiR w Cieszynie, al. Jana Łyska 21.
- osoby poniżej 18 lat dla dystansu 10 km, muszą przedstawić pisemną zgodę rodziców na udział w biegu na tym dystansie
- każdy uczestniczący w dłuższej trasie otrzyma numer startowy, który należy umieścić na stroju tak, aby był widoczny przez cały czas trwania biegu.
- dla dystansu 10 km ustala się limit uczestników do 100
- dla dystansu 5 km bez limitu

5. Koszty:

- brak opłaty startowej

6. Świadczenia dla uczestników:

- woda i/lub herbata na 5 kilometrze oraz na mecie
- dyplom okolicznościowy z okazji 100 edycji parkrun dla wszystkich którzy ukończą bieg na 5 oraz 10 km
- pomiar czasu
- możliwość skorzystania z szatni i łazienki
- udział w jedynym takim biegu krosowym w regionie przebiegającym przez 2 kraje
- wspaniała atmosfera i piękne widoki parku nad Olzą

7. Przebieg wydarzenia:

- wszyscy uczestnicy stawiają się na linii startowej o godz. 8:55, gdzie nastąpi krótka instrukcja dotycząca poruszania się na trasie,
- ustawienie zawodników na starcie według czasów uzyskiwanych na parkrun
- start biegu godz. 9:00
- wszyscy wyruszają ze wspólnego startu
- wszyscy pokonują pierwszą pętlę parkrun



- uczestnicy tradycyjnych 5 km odbierają tokeny na mecie i udają się do wolontariusza skanującego
- uczestnicy dłuższej trasy robią nawrót i pokonują pętlę parkrun po raz drugi,
- wyznaczony wolontariusz sortuje tokeny według zajętych pozycji dla uczestników trasy 10 km
- po pokonaniu 2 pętli pozostali uczestnicy odbierają swoje kody

8. Wyniki i nagrody:

- uczestnicy obu dystansów będą sklasyfikowani w punktacji parkrun tylko dla dystansu 5 km, a pokonanie dodatkowej pętli będzie w formie zabawy biegowej i/lub treningu
- wyniki biegu na 5 km będą zamieszczone jak zawsze na stronie <http://www.parkrun.pl/cieszyn/rezultaty/ostatnierezultaty/>
- wyniki biegu na 10 km będą zamieszczone na stronie <http://www.parkrun.pl/cieszyn/nowosci/>
- nagród za zajęcie poszczególnych miejsc nie przewiduje się
- zwycięzcą jest każdy kto ukończy bieg

9. Kierownicy biegu:

- dyrektor 100 edycji biegu na 5 km - Andrzej Rzepecki
- sędzią główny biegu na 10 km - Joanna Ciuk
- koordynator całości biegu - Krzysztof Szubarski

10. Uwagi:

W przypadku wyjątkowo złych warunków atmosferycznych lub dużego oblodzenia trasy, organizator może odwołać bieg na 10 km lub oba biegi.

Ewentualna informacja o odwołaniu biegu może ukazać się nie później niż 24 godziny przed rozpoczęciem zawodów.