



## **KOMUNIKAT TRENINGU NA DYSTANSIE MARATONU ZIELEŃCEM WOKÓŁ ZALEWU BLIŻYŃSKIEGO**

### **Cel imprezy:**

- Popularyzacja biegania jako jednej z najlepszych form poprawy zdrowia i samopoczucia w czasach gdzie to jest najważniejsze.  
Bieganiem wzmacniamy swoją odporność.

### **Organizator:**

- Skarżyskie Towarzystwo Sportowe
- Urząd Gminy Bliżyn

### **Termin i miejsce:**

**2021r. (niedziela 9 maja) Start treningu na dystansie maratonu od godz. 9:00**

**Będą podziały na grupy maksymalnie 25 osobowe**

**Start i meta: Zalew w Bliżynie**

### **Uczestnictwo:**

Warunki uczestnictwa:

- Zawodnicy startują przestrzegając reżimu sanitarnego wg przepisów obowiązujących w danym dniu
- Zawodnicy startują wyłącznie na własną odpowiedzialność.
- Zawodnicy wyrażają zgodę na poddanie się wszelkim zasadom bezpieczeństwa oraz rygorom sanitarnym mającym na celu zapobieganie rozprzestrzeniania się wirusa SARS-CoV.
- Zawodnicy są świadomi, że pomimo podjętych środków bezpieczeństwa mających na celu maksymalne ograniczenie ryzyka zakażenia wirusem SARS-CoV, ryzyko to nadal istnieje i nie będą rościli żadnego odszkodowania od organizatorów biegu w przypadku zarażenia się wirusem SARS-CoV
- Organizator nie odpowiada za zły stan zdrowia lub ukryte choroby uczestników biegu, osób towarzyszących lub znajdujących się w pobliżu odbywającego się wydarzenia

Podczas weryfikacji każda osoba musi złożyć własnoręczny podpis pod oświadczeniem o braku przeciwwskazań lekarskich i starcie w biegu treningowym na własną odpowiedzialność.

## **Zgłoszenia**

Przez stronę internetową <https://protimer.pl/>

**Limit: 150 osób ( rozdzielonych na 6 grup). W dniu treningu będą wywieszane listy osób przydzielone do odpowiedniej grupy . Startujemy z koniecznością odstępu 1,5m od innego zawodnika. Każda grupa startuje z odstępem minimum 1min od innej grupy**

## **KLASYFIKACJE I NAGRODY**

W treningu przewidujemy nagradzanie najlepszych biegaczy open oraz kategoriach wiekowych

Zakończenie około godz. 14.30

## **Trasa Biegu:**

- Dystans **42,195km** (17 okrążeń)
- Nawierzchnia : zieleniec wokół zalewu, kostka brukowa
- Limit czasu - 5godz30min
- **Pomiar czasu i ustalenie kolejności będzie dokonywane systemem elektronicznym przez firmę <https://protimer.pl/> wg czasu netto**

## **Punkty nawadniania i odżywiania:**

16 razy co 2,5km na każdym okrążeniu będzie można skorzystać w punktu z wodą

## **Nagrody :**

**Każdy kto ukończy bieg główny otrzyma pamiątkowy medal**

## **Ubezpieczenie:**

Biegacze ubezpieczają się we własnym zakresie.