

# BIEG

100 km na 100-lecie  
Niepodległości



Krasnobród, Kaczórki,  
Majdan Wielki  
02.05.2018 R.

## REGULAMIN

### UCZESTNICTWA W GMINNYCH OBCHODACH 100-LECIA ODZYSKANIA PRZEZ POLSKĘ NIEPODLEGŁOŚCI POD NAZWĄ

#### „100 KM NA 100-LECIE NIEPODLEGŁOŚCI”

#### ❖ Cele:

1. Godne uczczenie 100-lecia odzyskania przez Polskę niepodległości poprzez ukazanie wartości sportu, który może zjednoczyć wszystkich Polaków dla jednego celu.
2. Propagowanie biegania jako najprostszej formy aktywności fizycznej; kształtowanie nawyku zdrowego stylu życia; promowanie prozdrowotnych, społecznych, wychowawczych i edukacyjnych wartości sportu.
3. Promocja rywalizacji w duchu fair play oraz idei coubertinowskiej – "ważny jest udział, a nie zwycięstwo".
4. Promocja aktywnego spędzania wolnego czasu.
5. Promocja gminy Krasnobród.

#### ❖ Postanowienia ogólne:

- Pomysłodawcą biegu jest Dominik Flis, nauczyciel w ZS w Krasnobrodzie i w SP w Kaczórkach.
- Organizatorem i koordynatorem biegu jest Dyrekcja SP w Kaczórkach.
- Bieg odbędzie się 02.05.2018 r. (środa) bez względu na pogodę.
- Uczestnicy biegu pokonają łącznie ok. 100 km – 50 km p. Dominik Flis, drugie 50 km 50 uczniów z terenu gminy Krasnobród.
- W biegu mogą uczestniczyć chętne osoby, które ukończyły 18 lat. Chętni mogą dołączać na dowolnym etapie biegu.
- Trasa biegu: boisko szkolne przy ZS w Krasnobrodzie – ul. Lelewela – ul. Sosnowa – ul. Kościuszki – ul. Sikorskiego – ul. Wczasowa – droga gruntowa przez las do miejscowości Hutki – szosa do miejscowości Kaczórki – DW849 – boisko szkolne przy SP w Kaczórkach – powrót na boisko szkolne przy ZS w Krasnobrodzie

Mapa trasy:



- Długość trasy: odcinek między ZS w Krasnobrodzie a SP w Kaczórkach – ok. 6,5 km. Trasa zostanie pokonana w 4 powtórzeniach (między szkołami). Łączny dystans wyniesie ok. 50 km.
- Start biegu: godz. 4:00.
- Do udziału w biegu zostaną zaproszeni chętni uczniowie ze szkół terenu gminy Krasnobród:
  - reprezentacja ZS w Krasnobrodzie – 25 uczniów
  - reprezentacja SP w Kaczórkach – 15 uczniów
  - reprezentacja SP w Majdanie Wielkim – 10 uczniów
- Chętni uczniowie zgłaszają się do p. Dominika Flisa w celu potwierdzenia swojego uczestnictwa i otrzymania pisemnej zgody na uczestnictwo w biegu.
- Każdy uczestnik biegu zobowiązany jest do wypełnienia pisemnej zgody na uczestnictwo w biegu, która podpisywana jest przez jednego z rodziców.
- Rodzice uczestników biegu poprzez podpisanie zgody na udział w biegu deklarują, że dziecko jest zdrowe i świadome swojej kondycji fizycznej.
- Organizator biegu zapewnia pomoc przedmedyczną w osobie pielęgniarki szkolnej ZS w Krasnobrodzie.
- Uczniowie biorący udział w biegu przebiegają trasę ok. 1 km wyznaczoną na boisku szkolnym ZS w Krasnobrodzie po dotarciu na miejsce p. Dominika Flisa ok. godziny 10:00 – 10:30.
- Dopuszczalne jest pokonanie trasy zarówno biegiem jak i marszobiegiem.
- Uczestników biegu obowiązuje strój sportowy. Obowiązkowa biała koszulka.
- W przypadku upalnej pogody uczestnicy biegu powinni chronić głowę przed słońcem (wskazana jest kaszkietówka, chusta lub inne nakrycie głowy).