



Zachodniopomorskie  
Zrzeszenie LZS



IŃSKO



## V „ WBIEG na WIEŻĘ „ / 10 km z czterokrotnym wbiegnięciem na 30 metrową wieżę / - *towarzyszące : nordic walking i bieg płaski 5 km /*

### REGULAMIN zawodów

#### 1.Data i miejsce :

- IŃSKO / województwo zachodniopomorskie / **08 października 2023 niedziela godz. 13.00** / plac przy Zespole Szkół w Ińsku / obok Wieży Widokowej /

#### 2.Cel imprezy:

- propagowanie aktywności ruchowej wśród społeczności lokalnej
- integracja środowiska
- wpajanie zasad „zdrowej rywalizacji,,
- popularyzacja biegania jako najbardziej dostępnej formy ruchu
- zachęcanie do aktywnego spędzania czasu

#### 3.Organizatorzy:

- Zachodniopomorskie Zrzeszenie LZS w Szczecinie
- ilikesport
- UKS INKA w Ińsku

#### 3 A. Współorganizatorzy

- Zespół Parków Krajobrazowych Województwa Zachodniopomorskiego
- Gmina i Miasto Ińsko
- Zespół Szkół w Ińsku

#### 4. Uczestnicy zawodów:

- kobiety i mężczyźni bez przeciwwskazań do wysiłku fizycznego biorący udział w zawodach na własną odpowiedzialność ..... oraz

**Zaproszone przez organizatorów Gwiazdy Sportu .**

#### 5. Dystanse i trasy biegu i nordic walking :

##### -WBIEG NA WIEŻĘ :

Bieg odbędzie się na dystansie 10 kilometrów / 4 pętle biegowe / w kategorii kobiet i mężczyzn OPEN z czterokrotnym wbiegnięciem lub wejściem na 30 metrową wieżę . Bieg będzie odbywał się na trasie mieszanej tj asfalt , beton , podłoże ziemne , piaszczyste i przebiegać będzie malowniczymi i urokliwymi zakątkami Ińskiego Parku Krajobrazowego nad brzegiem jeziora Ińsko . *Limit startowy 100 zawodniczek i zawodników*

##### -BIEG NA DYSTANSIE 5 KM

Bieg odbędzie się na dystansie 5 kilometrów / 2 pętle biegowe / w kategorii OPEN kobiet oraz OPEN mężczyzn . Bieg będzie odbywał się na trasie mieszanej tj asfalt , beton , podłoże ziemne , piaszczyste i przebiegać będzie malowniczymi i urokliwymi zakątkami Ińskiego Parku Krajobrazowego nad brzegiem jeziora Ińsko . *Limit startowy 100 zawodniczek i zawodników*

##### - PIĄTKA NORDIC WALKING

Zawody nordic walking w kategorii kobiet i mężczyzn OPEN na dystansie 5 kilometrów po trasie o nawierzchni mieszanej tj asfalt , beton , podłoże ziemne , piaszczyste , trawiaste.

*Limit startowy – bez limitu*

#### 6.Sprawy różne:

Nad całością przeprowadzenia biegów czuwać będzie specjalnie powołana komisja sędziowska . Uczestnicy zawodów otrzymają poczęstunek , napoje i pamiątkowe medale a zwycięzcy nagrodzeni zostaną pucharami i nagrodami . **Zawodniczki i zawodnicy biegają i chodzą bez pomiaru czasu NA ZAJĘTE W KOLEJNOŚCI MIEJSCA . Zawodniczki i zawodnicy decydujący się na start w zawodach oświadczają równocześnie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do tego rodzaju wysiłku fizycznego .**

**BIURO ZAWODÓW CZYNNIE W DNIU STARTU OD GODZ 11.00**

**Fundatorami pucharów i nagród w biegach są :**

- Poseł na Sejm RP Jarosław Rzepa
- Województwo Zachodniopomorskie
- Prezes Kruszywa SKSM Maria Kaczanowska
- Burmistrz Ińska – Jacek Liwak
- Zespół Parków Krajobrazowych Województwa Zachodniopomorskiego –
- Wiceprzewodniczący ZZLZS w Szczecinie – Tomasz Paciejewski

#### 7. Uwagi:

Obowiązują limity startowe na dystansach . **Zapisy do imprezy na stronie [www.ilikesport.info.pl](http://www.ilikesport.info.pl)** /dane osobowe zawodników są chronione zgodnie z obowiązującymi przepisami/.**STRTOWE : 50 ZŁ w biegach i nordic walking płatne na konto 7110902268000000141525872 W DNIU STARTU 75 ZŁ/ pakiet startowy :** koszulka , medal , posiłek , napoje , gadzety /

**WAŻNE:** Zapisy na stronie internetowej [www.ilikesport.info.pl](http://www.ilikesport.info.pl) kończą się dnia 07 października 2023r. o godzinie 19, zapisy w dniu zawodów zamykane są o godzinie 12:15 dnia 08 października 2023r.

