

# REGULAMIN

## „IX Bieg Osiedlowy na 1 Milę”

z okazji Dnia Dziecka

**Limanowa, dn. 2 czerwca 2024 r. (niedziela)**

### 1. ORGANIZATOR:

- Klub Sportowy „Limanowa Forrest”

### 2. WSPÓLORGANIZATORZY:

- Urząd Miasta Limanowa
- Limanowski Dom Kultury

### 3. CEL IMPREZY:

- Popularyzacja biegania jako najbardziej dostępnej i najtańszej formy rekreacji fizycznej wśród dzieci i młodzieży
- Promowanie zdrowego stylu życia,
- Integracja między dziećmi w różnym wieku (1-16 lat),
- Stymulowanie aktywności twórczej młodych ludzi w realizacji zamiłowań i zainteresowań

### 4. TERMIN:

Bieg odbędzie się w dniu 2 czerwca 2024 r.

**START i META: w Parku Miejskim. Startujemy – o godz. 11:15.**

### 5. BAZA I BIURO ZAWODÓW:

W pobliżu fontanny w Parku Miejskim - biuro czynne w **godz. 9:00-11:00**

### 6. PROGRAM:

godz. 9:00-11:00 – weryfikacja zawodników

godz. 10:00-11:00 – otwarty trening dla dzieci „Lekkoatletyka dla Każdego” - Park Miejski

godz. 11:00 – przygotowanie do startu

godz. 11:15 – start dystansu „16 metrów”

godz. 11:30 – start dystansu „Mini-mila (160m)”

godz. 11:45 – start dystansu „1/2 Mili (800m)” 9-10 lat

godz. 12:00 – start dystansu „3/4 Mili (1200m)” 11-13 lat

godz. 12:15 – start dystansu „1 Mila (1609m)” 14-16 lat

godz. 12:40 – konkurs z nagrodami rzeczowymi dla Uczestników (za okazaniem nr startowego)

godz. 13:40 – dekoracja zwycięzców z dystansów „1 Mila”, „3/4 Mili” oraz „1/2 Mili” na scenie w Parku Miejskim

### 7. TRASA I DYSTANS:

Zawody rozgrywane poza ruchem ulicznym, alejkami Parku Miejskiego w Limanowej. Bieg na 1 Milę będzie zabezpieczony wolontariuszami w odblaskowych kamizelkach i będzie go prowadził rowerzysta.

Podczas biegu będzie do wybrania 5 DYSTANSÓW:

- **DYSTANS "1 Milla" (1609m).** Trasa po alejkach Parku.  
Klasyfikacja biegu na 1 Milę w 1 kategorii wiekowej, miejsca I, II, III w K i M:  
I) 14-16 lat (rocznik 2010-2008).
- **DYSTANS "3/4 Mili" (1200m).** Trasa po alejkach Parku.  
Klasyfikacja biegu na 3/4 Mili w 1 kategorii wiekowej, miejsca I, II, III w K i M:  
I) 11-13 lat (rocznik 2013-2011)
- **DYSTANS "1/2 Mili" (800m).** Trasa po alejkach Parku.  
Klasyfikacja biegu na 1/2 Mili w 1 kategorii wiekowej, miejsca I, II, III w K i M:  
I) 9-10 lat (rocznik 2015-2014)
- **DYSTANS "Mini-mila" (160 metrów).** Młodsze dzieci biegną (lub idą) krótszy dystans.
- **DYSTANS 16 metrów.** Dla dzieci nie potrafiących jeszcze dobrze chodzić i dla dzieci z niepełnosprawnościami – bieg przy pomocy rodzica.

#### 8. ZGŁOSZENIA:

Zgłoszenie poprzez wypełnienie formularza zgłoszeniowego na stronie [www.forrest-limanowa.pl](http://www.forrest-limanowa.pl) **do dnia 31 maja 2024 do godz. 22:00** lub w biurze zawodów w dniu biegu **2 czerwca 2024 w godz. 9:00-11:00**  
Organizator nie pobiera żadnych opłat startowych od uczestników.

#### 9. NAGRODY:

Pamiątkowy medal, numer startowy, nagrody na dystansach „1 Milla”, „3/4 Mili” oraz „1/2 Mili”, konkurs z nagrodami!!! /i inne niespodzianki.../

#### 10. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

***Bieg dla dzieci i młodzieży od 1 do 16 lat.  
Limit 180 osób.***

Bieg ma charakter OTWARTY i można zgłaszać się nie tylko z Limanowej. Osoby niepełnoletnie muszą posiadać leg. szkolną lub dowód tożsamości w Biurze Zawodów i przedstawić pisemną zgodę na udział w biegu od rodzica lub opiekuna prawnego (na miejscu w dniu biegu). Można brać udział tylko w 1 biegu.

#### **UWAGA!!!**

Nie musisz cały czas biec! – jeżeli zmęczysz się, chwilę odpocznij – najważniejsze byś z uśmiechem przybył do Mety i potem miał siłę wrócić do domu! Prosimy, zabierzcie ze sobą odpowiednią ilość radości! :-)) Liczy się dobra zabawa i ruch na świeżym powietrzu!

W razie wątpliwości i pytań, kontakt email do Organizatorów:

[limanowa.forrest.team@gmail.com](mailto:limanowa.forrest.team@gmail.com)

***Limanowa, dn. 06 maja 2024 r.***

**Zarząd Klubu Sportowego  
„LIMANOWA FORREST”**

**ZAPRASZAMY!!! 😊**