

REGULAMIN

„X Bieg Osiedlowy na 1 Milę”

z okazji Dnia Dziecka

Limanowa, dn. 1 czerwca 2025 r. (niedziela)

1. ORGANIZATOR:

- Klub Sportowy "Limanowa Forrest"

2. WSPÓŁORGANIZATORZY:

- 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 1 czerwca 2025 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. 9:00-10:30**

- dla zgłoszeń online należy odebrać numer startowy najpóźniej do godz. 10:30, potem te miejsca będą zwalniane dla ewentualnych chętnych

- prosimy o rozważne zapisywanie dzieci i nie blokowania miejsc innym

6. PROGRAM:

godz. 9:00-10:30 – 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” do 4 lat (rocznik 2021 i młodszy)

godz. 11:30 – start dystansu „Mini-mila (160m)” 5-8 lat (rocznik 2020-2017)

godz. 11:45 – start dystansu „1/2 Mili (800m)” 9-10 lat (rocznik 2016-2015)

godz. 12:00 – start dystansu „3/4 Mili (1200m)” 11-13 lat (rocznik 2014-2012)

godz. 12:15 – start dystansu „1 Mila (1609m)” 14-16 lat (rocznik 2011-2009)

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

godz. 13:30 – 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 Mila" (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 2011-2009).
 - **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 2014-2012)
 - **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 2016-2015)
- DYSTANS "Mini-mila" (160 metrów).** Młodsze dzieci biegną (lub idą) krótszy dystans.
/5-8 lat/ (rocznik 2020-2017)
- **DYSTANS 16 metrów.** Dla dzieci nie potrafiących jeszcze dobrze chodzić i dla dzieci z niepełnosprawnościami – bieg przy pomocy rodzica. /do 4 lat/ (rocznik 2021 i młodszy)

8. ZGŁOSZENIA:

Zgłoszenie poprzez wypełnienie formularza zgłoszeniowego na stronie **www.forrest-limanowa.pl do dnia 30 maja 2025 do godz. 20:00** lub w biurze zawodów w dniu biegu **1 czerwca 2025 w godz. 9:00-10:30 w wypadku wolnych miejsc.**

Organizator nie pobiera żadnych opłat startowych od uczestników.

9. NAGRODY:

Pamiątkowy medal, numer startowy, nagrody na dystansach „1 Mila” , „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 200 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

Limanowa, dn. 05 maja 2025 r.

**Zarząd Klubu Sportowego
„LIMANOWA FORREST”**

ZAPRASZAMY!!! ☺