



Zapowiedź

marszu Nordic Walking w ramach I Festiwalu Biegowego w Sztumie w dniu 3 maja 2017

Miejsce i godzina startu:

- Plaża miejska, godz. 15.30 w kierunku PKP ścieżką pieszo-rowerową i bulwarem, dystans 4,5 km

Uczestnictwo:

- w marszu mają prawo udział wszyscy, którzy do dnia 20 kwietnia zgłoszą swój akces na www.elektronicznezapisy.pl Zapisy od poniedziałku -13.03/nie ma zapisów w dniu zawodów/
- wszyscy uczestnicy marszu otrzymają pamiątkowe koszulki, medale, posiłek regeneracyjny i napój, losowanie nagród wśród wszystkich uczestników marszu
- wszyscy uczestnicy muszą się zgłosić do biura zawodów w SP 2 Sztum ul. Reja w dniu zawodów od godziny 10.00 do 15.00 po odbiór koszulki

Opłata:

- wynosi 30 zł, mieszkańcy Miasta i Gminy oraz Powiatu Sztumskiego 15 zł, członkowie LKS ZANTYR Sztum są zwolnieni z opłaty. Opłata musi być uregulowana przy zapisach elektronicznych w systemie dotpay do dnia 20 kwietnia. Nie ma zapisów i opłat w dniu imprezy

Pozostałe sprawy:

- wszyscy biorą udział w marszu bez przeciwwskazań lekarskich na własną odpowiedzialność
- wszystkie sprawy nie objęte powyższą zapowiedzią rozstrzyga organizator ,tel. 608 038 472
- marsz ma charakter rekreacyjny.

Zapraszamy do udziału!!!!

d soboty 25 marca 2017 rozpoczynamy w Żukowie/Park Jeziorko/ biegową zabawę pn. Biegowe Grand Prix Kaszub.

BGPK które składa się z 10 imprez ma na celu promocję biegania, promocję osobowości biegowych , kształtowanie nawyków „zdrowego biegania”.

Stopniowo z każdym biegiem będziemy wprowadzać nowe elementy:

- pogadanki na temat zdrowego żywienia
- pokażemy prawidłową rozgrzewkę oraz rozciąganie
- zaprezentujemy sylwetki interesujących osób, które biegają
- poprowadzimy tabele rekordów

Mając na uwadze, że impreza jest cykliczna, rozgrywana na powtarzalnej wymagającej trasie, będziesz mógł porównać swoje postępy :)

Na inauguracji czekać będzie na Ciebie m.in.:

. -> Malownicza trasa

-> Bogaty poczęstunek

-> Niska opłata startowa

Losowanie nagród:

-> Tablet 8' - 3 szt.

-> Voucher na Cykl Kaszuby Biegają 2017-2 szt.

-> Voucher na Grand Prix Kaszub -5 szt.

Zapowiada się super zabawa z mnóstwem atrakcji

Zapisz się już dziś i zarezerwuj czas!

Zgłoszenia: <http://zapisy.info/imprezy/discipline/9/>

Honorowy Patronat nad Imprezą: Janina Kwiecień – Starosta Kartuski, Wojciech Kankowski – Burmistrz Gminy Żukowo

Zapraszamy również na wspólne treningi biegowe, które odbywają się we wtorki i czwartki o godz. 18 w Żukowskim Parku Jeziorko. Zajęcia prowadzone są przez czołowych biegaczy, wielokrotnych Mistrzów Polski: Monikę Czapiewską, Łukasza Kujawskiego, Marka Kowalskiego.

10 biegów przeprowadzonych zostanie w terminie III – XI 2017

START/META – Żukowo, ul. Książąt Pomorskich /Stadion/

- Biuro zawodów czynne 2 godziny przed godziną rozpoczęcia
- Przed każdym biegiem odbędzie się specjalistyczny trening wraz z instruktążem

Terminy

- Marzec - 25.03.2017./S/ godz. 11 - inauguracja
- Kwiecień - 04.04.2017./wt/ godz. 19
- Kwiecień - 25.04.2017./wt/ godz. 19
- Maj - 02.05.2017./wt/ godz. 19
- Czerwiec - 06.06.2017./wt/ godz. 19
- Lipiec - 04.07.2017./wt/ godz. 19
- Sierpień - 01.08.2017./wt/ godz. 19
- Wrzesień - 05.09.2017./wt/ godz. 19
- Październik - 22.10.2017./N/ godz. 11
- Listopad - 04.11.2017./S/ godz. 11
- 19.11.2017r - Uroczyste Zakończenie

Trasa biegu

1. Dystans biegu to 10 km, 5 km, 1,6 km
2. Na trasie umiejscowiony będzie punkt z wodą
3. Trasa - 90 % - podłoże szutrowe , 10 % inne

Klasyfikacja Generalna Biegowe Grand Prix Kaszub

Za miejsca w poszczególnych biegach zawodnik zdobywa punkty wg klucza:

- 1m – 1 pkt.
- 2m – 2 pkt.
- 3m – 3 pkt.
- itd

O końcowej klasyfikacji we wszystkich kategoriach decyduje łączna ilość punktów zgromadzona w pięciu najlepszych startach, według zasady , - czym mniejsza ilość punktów tym wyższe miejsce. Przy równej ilości punktów decyduje kolejność na mecie w ostatnim biegu.

VI Pomiar czasu

Pomiar czasu i ustalenie kolejności, odbywa się za pomocą systemu chipów aktywnych. Zawodnik pobiera chip w biurze zawodów bezpłatnie i bez kaucji. Posiadanie chipa jest warunkiem startu w biegu i sklasyfikowania w komunikacie końcowym. Uwaga! Niewłaściwe zamocowanie chipa może

spowodować niesklasyfikowanie zawodnika.

Nagrody i świadczenia dla zawodników

Uczestnik biegu otrzyma numer startowy oraz zwrotny chip. Organizator zapewnia napoje.

W klasyfikacji generalnej kobiet i mężczyzn organizator przewiduje puchary lub statuetki w kategoriach oraz okolicznościowe medale dla wszystkich, którzy ukończą 5 biegów.

Wręczenie nagród nastąpi podczas Gali Małe Kaszuby Biegają 2017 – Żukowo, 19.11.2017

Dołącz do nas:

<http://www.kaszubybiegaja.pl/gpx-kaszub>

<https://www.facebook.com/GPXKASZUB/>

*Zaprasza
Kaszubskie S*