

Trening Biegowy
Cross Run Budstol Invest
13 grudnia 2020
Regulamin

1. Organizator:

- Stowarzyszenie Akademia Mistrzów Sportu
- CWZS Zawisza Bydgoszcz – Stowarzyszenie Lekkoatletyczne
- Program Polskiego Związku Lekkiej Atletyki pn. „ Lekkoatletyka dla Każdego „

2. Cel Treningu:

- popularyzacja biegania jako najprostszej formy ruchu
- promowanie aktywności fizycznej
- promowanie zdrowego trybu życia poprzez bieganie
- zainteresowanie biegiem i treningami osoby, które chciały by rozpocząć przygodę z biegiem

3. Termin i Miejsce Treningu Biegowego

13 grudnia 2020

9.00 – 10.00 dystans 3km

10.30 – 11.30 dystans 5km

12.30 – 13.30 dystans 10km

Polana koło Centrum Edukacji Ekologicznej w LPKiW Mysłęcinek oraz trasa biegowa Cross Run Budstol Invest

4. Ogólne założenia Treningu biegowego Cross Run Budstol Invest

- biegamy po oznaczonej strzałkami trasie zawodów biegowych Cross Run Budstol Invest
- trening odbędzie się na 3 dystansach: 3, 5 i 10km
- trening na danych dystansach odbędą się:
 - 3 km godzina 9.00 – 10.00
(w tych godzinach będzie można odbyć trening na dystansie 3km)
 - 5 km godzina 10.30 – 11.30
(w tych godzinach będzie można odbyć trening na dystansie 5km)
 - 10 km godzina 12.00 – 13.00
(w tych godzinach będzie można odbyć trening na dystansie 10km)

* decyduje godzina rozpoczęcia treningu

- nie ma wyznaczonej jednej godziny startu. Każdy uczestnik treningu rozpoczyna trening o dowolnej godzinie, ale w wyznaczonym przedziale czasowym dla danego dystansu,
- każdy uczestnik treningu będzie miał zmierzony czas na podstawie swojego chipa.
- uczestnicy treningu biegowego nie posiadający chipa z numerem będą mogli go odebrać w dniu treningu w przedziale czasowym podanym dla danego dystansu i tylko w nim.
- wydawanie chipów i numerów będzie w miejscu startu i mety treningu biegowego.
- każdy uczestnik treningu zobowiązany jest do zapoznania się z trasą treningu dla danego dystansu i znajomością jej. Za ewentualne pomyłki na trasie i nie ukończenie danego dystansu odpowiada tylko i wyłącznie zawodnik. Na trasie treningu nie będzie obsługi ani wolontariuszy. Trasa oznakowana będzie tylko i wyłącznie strzałkami kierunkowymi.

- wyniki treningu biegowego będą dołączone do klasyfikacji zawodów biegowych Cross Run Budsto Invest 2020/2021

5. Uczestnictwo w Treningu Biegowym Cross Run Budstol Invest

- uczestnikami treningu biegowego Cross Run Budsto Invest mogą być osoby zarejestrowane przez panel rejestracyjny, które dopełniły wszystkich formalności związanych z rejestracją:

6. Świadczenie organizatora podczas Treningu Biegowego

- oznaczenie trasy, strzałkami kierunkowymi
- pomiar czasu
- opiekę trenerską/instruktorską podczas trwania całego treningu
- zabezpieczenie medyczne

*** podczas treningu biegowego organizator nie zapewnia:**

- dostępu do toalet
- depozytu

7. Środki Ochronny:

- każdy uczestnik treningu biegowego przed treningiem i po ukończeniu swojego treningowego dystansu zmuszony jest o zasłanianie ust i nosa
- każdy uczestnik treningu biegowego zobowiązany jest o zachowanie dystansu o innych uczestników treningu 1.5 – 2m, przed startem i po ukończeniu treningu.
- uczestnicy zapisani i zgłoszeni oraz uczestniczący w treningu biegowym akceptują niniejszy regulamin.
- uczestnicy treningu biegowego poprzez uczestnictwo w nim akceptują regulamin i oświadczają, że nie będą wnosić żadnych roszczeń w stosunku do organizatora w razie zakażenia wirusem SARS -CoV - 2 podczas treningu biegowego.

8. Inne sprawy regulaminowe i sporne:

- w innych sprawach regulaminowych, o których nie ma mowy w tym regulaminie treningu biegowego obowiązuje regulamin zawodów Cross run Budstol Invest