**Regulamin**

**IX Rekreacyjnego Biegu „RODZIC I JA”**

**Sobotka, 15 IX 2023**

1. **Organizatorzy:**

Młodzieżowy Ośrodek Wychowawczy w Sobótce

Klub Biegacza Sobótka

1. **Współpraca:**

Dom Turysty „Pod Wieżycą” w Sobótce, Przychodnia Rodzinna „Kajderowicz i Biliński”, Drukarnia ANTEX, Foto Video Sobótka, Sady Ślężańskie, Piekarnia – Cukiernia Bąkowski, LGD „Ślężanie”, [Sobócki Klub Karate Kyokushin](https://mapa.targeo.pl/sobocki-klub-karate-kyokushin-55-050-sobotka~17538332/przedsiebiorstwo-firma/adres), Centrum Rozwoju Artystycznego – Artysta Sobotka, SP w Świątnikach, ZUK Hadlux Sp. z o.o., Nadleśnictwo Miękinia, Ślężuś – gabinet terapeutyczny, Posterunek Policji w Sobótce, ŚOSiR.

1. **Cele:**

Popularyzacja aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia wśród dzieci.

Promowanie rodzinnego, aktywnego spędzania czasu wolnego z wykorzystaniem walorów przyrodniczych Masywu Ślęży.

Propagowanie idei wolontariatu, kształtowanie postaw prospołecznych.

1. **Termin i miejsce:**

**15 IX 2023 w okolicy Domu Turysty „Pod Wieżycą” w Sobótce. Start godz.1700**

Zapisy w biurze zawodów - Dom Turysty „Pod Wieżycą”, ul. Armii Krajowej 13 w Sobotce, w dniu biegu w godzinach **1430 –1700.**

1. **Trasa biegu:**

Ścieżki leśne Ślężańskiego Parku Krajobrazowego. Start i meta w okolicy Domu Turysty „Pod Wieżycą” ul. Armii Krajowej 13 w Sobótce.

1. **Uczestnictwo:**

Udział w biegu jest bezpłatny. W biegu może wziąć udział 300 osób. Uczestnikiem zawodów może zostać każde dziecko z rocznika od 2020 do 2013. Wymagane jest podpisanie zgody rodzica lub opiekuna prawnego, w obecności pracownika Biura Zawodów oraz legitymacja szkolna. Za badania lekarskie uczestników biegu, stan zdrowia oraz przygotowanie fizyczne odpowiedzialni są rodzice, opiekunowie prawni w zależności od tego, kto podpisuje zgodę na uczestnictwo zawodnika. Organizator zapewnia opiekę medyczną podczas biegu. Organizator nie ubezpiecza zawodników indywidualnie i nie odpowiada za rzeczy pozostawione bez opieki. **Jest to typowy rodzinny bieg rekreacyjny bez nagradzania zwycięzców, bez pomiaru czasu.**

1. **Program imprezy:**

1430 - rozpoczęcie zapisów, wydawanie numerów startowych;

1630 - pokazy karate Sobóckiego Klubu Karate Kyokushin;

1640 - pokazy tańca w wykonaniu dzieci z Centrum Rozwoju Artystycznego w Sobotce;

1650 - rozgrzewka przed biegiem

1700 - biegi przedszkolaków w asyście opiekunów i wolontariuszy

* rocznik 2020 – 60 m,
* rocznik 2019 i 2018 - 100 m,
* rocznik 2017 – 200 m;

17 50 - biegi uczniów szkół podstawowych kl. I - II;

* rocznik 2016 i 2015 – 500 m;

18 15 - biegi uczniów szkół podstawowych kl. III – IV.

* rocznik 2014 i 2013 – 800 m.

Zastrzegamy, że godzina startu każdego z biegu może ulec zmianie.

1. **Nagrody:**

**Pamiątkowe medale dla 300 uczestników biegu.**

1. **Pozostałe ustalenia:**

**Biegi odbędą się bez względu na pogodę i stan nawierzchni na trasie biegu.** Organizatorzy zastrzegają sobie możliwość zmian w programie zawodów i regulaminie. Interpretacja regulaminu należy tylko i wyłącznie do Organizatorów i Dyrektora Biegu. Linki do zdjęć z biegu będą opublikowane w ciągu 72 godzin po jego zakończeniu na stronie [www.kbsobotka.pl](http://www.kbsobotka.pl) i [www.mow.sobotka.pl](http://www.mow.sobotka.pl)

Dyrektor Biegu:

Iwona Stankiewicz

**Dane kontaktowe:**

Dyrektor Biegu

Iwona Stankiewicz

GSM: 660 729 573 (po godz. 1600)

e-mail: iwoams@interia.pl

Zastępcy Dyrektora Biegu:

Przemysław Demków

GSM: 501 344 885 (po godz. 1600)

Antoni Stankiewicz

GSM: 602 251 430 (po godz. 1600)

Kierownik Biura Zawodów

Anna Puchała

GSM: 609 766 850 (po godz. 1600)