



„VI RAZEM do CELU”

Marszem, Biegiem i Rowerem

Organizator:

LUKS „ROSPONDEK” przy PSP ŻYROWA

ZAPRASZA:

08 września 2019 r. Niedziela Oleszka w pobliżu Zdieszowic.

Start i Meta teren rekreacyjny w centrum Oleszki

Biuro zawodów: od 10:00 do 11:00

Start wspólny dla wszystkich trzech dyscyplin godzina **11:30**

ok. 13:00 Biegi dla dzieciaków - „Krasnali” (od 200 do 600 metrów)

Warunki Uczestnictwa:

Nordic Walking - startuje każdy kto potrafi kije utrzymać w rękach!

ROWERZYŚCI powyżej 16 lat KASK OCHRONNY i SPRAWNY ROWER!!!

BIEGACZE osoby od 14 -tego roku życia (*rodzice/opiekunowie osób niepełnoletnich muszą podpisać w biurze zawodów zgodę na udział dziecka*)

Trasa:

Teren pagórkowaty, przebieg trasy o charakterze anglosaskim. Asfalt na odcinku ok. 3km, pozostała część trasy to drogi polne i dukty leśne.

Jedna pętla dla wszystkich trzech dyscyplin = ok.8 km

Program zawodów:

10:00 -11:00 praca biura zawodów (zapisy, weryfikacja i wydawanie numerów startowych)

11:15 Wspólna rozgrzewka - taniec z instruktorem

11:20 -Odprawa techniczna (wejście zawodników do strefy startu według dyscyplin- KOLEJNOŚĆ: Rowerzyści następnie biegacze i zawodnicy z kijkami)

Oficjalne otwarcie zawodów.

11:30– WSPÓLNY START Trzech dyscyplin

ok. 13:00 Starty biegów dla KRASNALI z podziałem na wiek w zależności od ilości chętnych

ok. 13:45 Ceremonia i dekoracja zawodników tych małych i większych :)

Zawody towarzyszące:

Biegi dla Krasnali (dzieci) (od 13:00) na dystansie od 200 do 600 metrów.

Udział dziecka w zawodach przy obecności rodzica/opiekuna prawnego.

Zapisy: 11:00 do 12:00 w dniu zawodów.

Wszelkich informacji udzielają:

Koordynatorzy zawodów	- Piotr Orian	604 589 483
Kierownik trasy	- Grzegorz Lippa	605 855 512
Dyrektor biura zawodów	- Anna Orian	602 534 780
Sprawy logistyczne	- Janusz Sojka	607 667 787



**POWIAT
KRAPKOWICKI**
W SERCU OPOLSZCZYZNY
www.powiatkrapkowicki.pl

