



REGULAMIN TESTU WYTRZYMAŁOŚCIOWEGO

„SPRAWDŹ SIĘ SAM”

25 luty 2017 – Ruda Pabianicka

- XVI EDYCJA -

ORGANIZATOR:

- Łódzki Związek Orientacji Sportowej,
- UKS Azymut Pabianice.

SPONSORZY:

- **MAXI – FOOD** – firma cateringowa, Jarosław Wiśniak,
ul. Przystokole 42, 93-552 Łódź, tel. 607 091 793,
- **Oficyna Drukarska., Winiarski Paweł.**
ul. Św. Rocha 2a, 95-200 Pabianice tel. 42 227 16 72.
- **„Zeltex” producent odzieży Nordcamp**
ul. Majdany & 95-200 Pabianice, Tel. 602 222 987
- **HAMMERMED MEDICAL**
ul. Kopcińskiego 69/71 90-032 Łódź

PATRONAT HONOROWY: Prezydent Miasta Łodzi Hanna Zdanowska.

PATRONAT MEDIALNY: serwis „biegampolodzi”

CEL:

- popularyzacja sportu, a w szczególności biegów długich,
- promocja Lasu Ruda – Popioły jako atrakcyjnego miejsca do uprawiania sportu,
- nabór do klubów specjalizujących się w biegach na orientację i lekkiej atletyce.
- sprawdzian wytrzymałości dla lekkoatletów, biegaczy na orientację, oraz zawodników nie zrzeszonych. Przewidywany jest udział reprezentantów Polski w Biegu na Orientację.

KIEROWNIK ZAWODÓW: Jerzy Woźniak, tel. **604 696 368**

TERMIN: 25 luty 2017 r. (sobota)

START: godzina 11:00

ROZDANIE NAGRÓD: 13:00 na mecie

MIEJSCE STARTU: skrzyżowanie ulicy Altanowej i Cienistej (Ruda Pabianicka)

SEKRETARIAT: w miejscu startu, 10-10:30

WPISOWE: 5 zł od osoby, plus 3 zł wypożyczenie elektronicznego chipa (płatne w biurze zawodów).

ZGŁOSZENIA: wg formularza na stronie: www.azymutpabianice.pl do 22 lutego (włącznie).

ŚWIADCZENIA:

- dyplomy,
- puchary Prezydenta Łodzi dla najlepszej zawodniczki i zawodnika,
- puchary ufundowane przez UKS Azymut Pabianice w każdej kategorii
- nagrody rzeczowe - w tym losowane,
- gorąca czekolada.

SZATNIE: brak.

WYNIKI: wraz z międzyczasami będą umieszczone komunikat umieszczone na stronie www.lzos.pl oraz www.azymutpabianice.pl

TRASY:

- **4,04 km** (dwie pętle) K/M12; K14 (dziewczęta i chłopcy do lat 12, dziewczęta do lat 14),
- **6,06 km** (trzy pętle) M14 (chłopcy do lat 14), K/M16 (dziewczęta i chłopcy do lat 16); K (kobiety od 17 lat do 35 lat włącznie); KV – kobiety powyżej 35 lat, MV – mężczyźni powyżej 35 lat
- **8,08 km** (4 pętle) M18 (mężczyźni 17 - 18) ; M (19 - 35 lat)

Trasy: po drogach szutrowych oraz duże fragmenty asfaltu.

Każda pętla (2,02 km) o przewyższeniu 50 m, (łagodne zbiegi)

SYSTEM ROZGRYWANIA ZAWODÓW :

Zawodnicy startują systemem narciarskim – interwał 1 minuta (równolegle mężczyźni i kobiety). Zawodnik wchodzi do boks startowego zgodnie z minutą startową. Biegając po wyznaczonej pętli potwierdza pobyt na trasie na każdej pętli dwukrotnie; na początku i na półmetku. O miejscu decyduje czas. **Ten sposób rozgrywania zawodów powodują, że wysiłek jest znacznie łagodniejszy i zawodnicy bez specjalnego przygotowania mogą pokonywać powyższe trasy. Ułatwia to start początkującym.** Pomiar czasu za pomocą elektronicznych kart startowych (chip) umożliwi bezpośrednie podanie czasu na mecie oraz międzyczasów (co 1 km).

UWAGA: Każdy z uczestników zobowiązany jest posiadać aktualne badania lekarza sportowego. W przypadku braku badań start jest możliwy po podpisaniu stosownego oświadczenia. W przypadku zawodników poniżej 18 lat, stosowne oświadczenie podpisują opiekun.

Organizator nie zapewnia ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków.



Mapa trasy