



REGULAMIN

Mińskiej Ligi Biegowej i Nordic Walking

kwiecień – czerwiec 2017

Mińska Liga Biegowa w skrócie MLB to cykl regularnych punktowanych śródowych treningów krosowych i Nordic Walking. Przedsięwzięcie adresowane do wszystkich spragnionych wypoczynku na świeżym powietrzu.

Bieganie treningu w ramach Mińskiej Ligi Biegowej i Nordic Walking to sposób na:

- pozbycie się zbędnych kilogramów
- wzmocnienie serca - poprawę stanu całego układu krążenia
- poprawę ogólnego stanu zdrowia
- wzrost odporności organizmu

Pomysłodawca/organizator

Organizatorem i pomysłodawcą spotkania biegowego pn. „**Mińska Liga Biegowa**” – krosowy trening biegowy i Nordic Walking jest **Miński Klub Biegacza DREPTAK**, ul. Sosnkowskiego 12/26, 05-300 Mińsk Mazowiecki, Tel. 660 731 784 jest.

Miejsce

Parking leśnym m. Gliniak okolice najstarszej sosny w Polsce.

Zgłoszenia

Bezpośrednio przed każdym startem Mińskiej Ligi Biegowej będzie funkcjonowało mini biuro treningów gdzie będzie można pobrać numer startowy.

Lista uczestników, wyniki poszczególnych treningów oraz punktacja w poszczególnych klasyfikacjach zostaną umieszczone na stronie www.mkbdreptak.pl.

Terminy

Rozpoczęcie (1.) – 19.04.2017, godzina 19.00

(2.) – 26.04.2017, godzina 19.00

(3.) – 10.05.2017, godzina 19.00

(4.) – 17.05.2017, godzina 19.00

(5.) – 24.05.2017, godzina 19.00

(6.) – 31.05.2017, godzina 19.00

(7.) – 07.06.2017, godzina 19.00

(8.) – 14.06.2017, godzina 19.00

(9.) – 21.06.2017, godzina 19.00

Zakończenie (10.) – 28.06.2017, godzina 19.00

Trasa

Mężczyźni i kobiety - dystans ok. 3,75 km, nawierzchnia 100% terenowa (ścieżki leśne), zróżnicowana konfiguracja.

Klasyfikacja

Miński Klub Biegacza Dreptak prowadzi klasyfikację punktową Mińskiej Ligi Biegowej dla osób, którzy dostosują się do umownego regulaminu treningów w n/w klasyfikacjach biegowych:

- Kategoria Open kobiet i mężczyzn;
- Kategorie wiekowe;
K (senior) do 34 lat;
M (senior) do 34 lat;
K (masters) 35-49 lat;
M (masters) 35-49 lat;
K (weteran) pow. 50 lat;
M (weteran) pow. 50 lat.

Oraz dla Nordic Walking:

- Kategoria Open kobiet i mężczyzn;

Do klasyfikacji generalnej oraz klasyfikacji wiekowych kobiet i mężczyzn zaliczane będą zdobyte punkty podczas **przynajmniej 7 startów**. W przypadku większej liczby startów 7 najlepszych.

Punktacja

Podczas Mińskiej Ligi Biegowej nie będzie przeprowadzany pomiar czasu lecz prowadzona punktacja na n/w zasadach:

Kategoria Open:

- 1 miejsce – 100 pkt.
- 2 miejsce – 96 pkt.
- 3 miejsce – 93 pkt.
- 4 miejsce – 91 pkt.
- 5 miejsce – 89 pkt.
- 6 miejsce – 87 pkt.
- 7 miejsce – 85 pkt.
- 8 miejsce – 84 pkt. ...
- itd. do miejsca 90 – 2 pkt.
- 91 miejsce do końca listy – 1 pkt.

Kategorie Wiekowe:

- 1 miejsce – 25 pkt.
- 2 miejsce – 22 pkt.
- 3 miejsce – 20 pkt.
- 4 miejsce – 18 pkt.
- 5 miejsce – 17 pkt. ...
- itd. do miejsca 20 – 2 pkt.
- 21 miejsce do końca listy – 1 pkt.

Nagrody

W miarę możliwości finansowych na zakończenie/podsumowanie treningów w ramach Mińskiej Ligi Biegowej przewidujemy nagrody:

klasyfikacja generalna K i M - miejsca I-III – statuetka lub puchar

kategorie wiekowe K i M - miejsca I-III – dyplomy

Nordic Walking:

klasyfikacja generalna K i M - miejsca I-III – statuetka lub puchar

Uczestnictwo

- Miński Klub Biegacza Dreptak nie bierze odpowiedzialności za wszelkie zdarzenia powstałe przed, w trakcie i po biegu w ramach treningów krosowych Mińskiej Ligi Biegowej;

- każdy uczestnik treningu bierze udział w Mińskiej Lidze Biegowej na własną odpowiedzialność; - do treningu dopuszczeni zostaną zawodnicy którzy ukończyli 12 –ty rok życia,

- zawodnicy niepełnoletni muszą posiadać pisemną zgodę rodziców na uczestnictwo w treningu w ramach Mińskiej Ligi Biegowej,

- uczestnik przyjmuje do wiadomości, że udział w treningu biegowym wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych, w tym śmierci,

- treningi odbywać się będą na terenie Lasów Państwowych Nadleśnictwa Mińsk, każdy zawodnik ma obowiązek zachować szczególną ostrożność podczas biegu.

- uczestnik wyraża zgodę na przetwarzanie danych osobowych oraz wizerunku

- każdy uczestnik treningu ma obowiązek zapoznać się z umownym regulaminem treningu Mińskiej Ligi Biegowej i zobowiązany jest do jego przestrzegania,

Postanowienia końcowe

W nadzwyczajnej sytuacji, np. wyjątkowo niesprzyjające warunki atmosferyczne, inne zdarzenia trening biegowy w ramach Mińskiej Ligi Biegowej może zostać odwołany – informacja o odwołaniu treningu pojawi się na stronie klubu biegacza www.mkbdreptak.pl oraz na [facebook.com/MKBDreptak](https://www.facebook.com/MKBDreptak).

Ostateczna interpretacja umownego regulaminu należy do pomysłodawcy i organizatora Mińskiej Ligi Biegowej.