

Regulamin Treningu Biegowego na 100 km „Masz jaja – idź na badania”

I. Cel imprezy

- popularyzacja i upowszechnianie biegania jako najprostszej formy aktywności ruchowej
- propagowanie zdrowego stylu życia
- propagowanie wiedzy i świadomości mężczyzn na temat chorób nowotworowych
- promocja miasta Opola oraz terenów rekreacyjnych Wyspy Bolko

II. Organizatorzy

- Stowarzyszenie "Biegamy Pomagamy"
- Krzysztof Danków

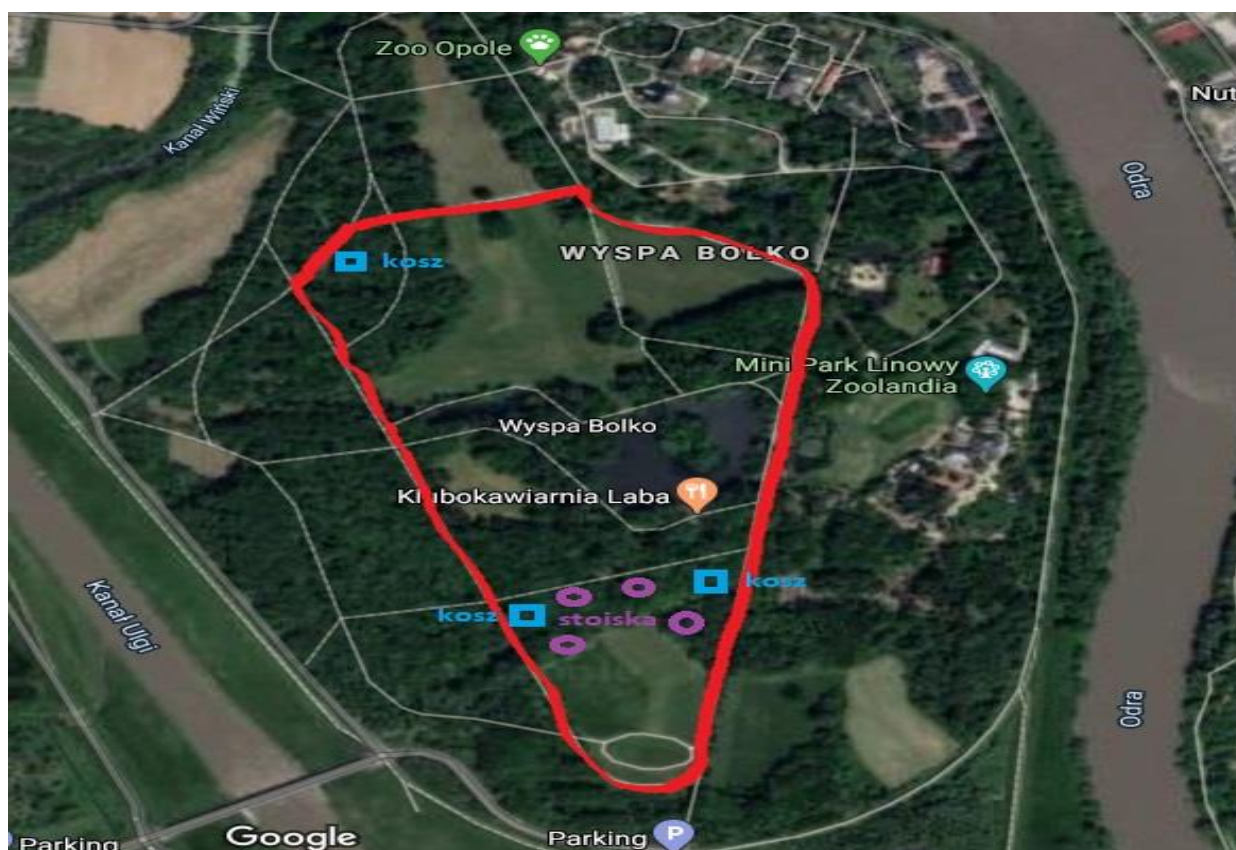
III. Termin i miejsce

- **Termin:** 1 sierpnia 2020 (sobota) godzina 6:00-17:00
- **Miejsce:** Wyspa Bolko, przy klubokawiarni LABA (Opole, ul. Spacerowa 16, 45-094 Opole)

IV. Udział w wydarzeniu jest bezpłatny. Udział wziąć może każdy – bez względu na wiek. Organizator nie wymaga wcześniejszego zgłoszenia do uczestnictwa w imprezie. Trening odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.

V. Dystans i trasa

Krzysztof Danków oraz Tomasz Honbrechts w ramach treningu pokonywać będą dystans 100 kilometrów. Wielogodzinnym biegiem na pętli 2 kilometrów organizatorzy chcą zwrócić uwagę na regularną profilaktykę dotyczącą chorób nowotworowych wśród mężczyzn. Zapraszamy do biegu z nami. W tym czasie każdy uczestnik może pokonać dowolny dystans w dowolnym czasie. Trasę można pokonać biegnąc lub idąc np. z kijkami nordic walking. Pętla przebiega przez Wyspę Bolko.



Obraz 1 – Mapa trasy (Pętla 2 km)

VI. Każdy z uczestników treningu bierze w pełni świadomą odpowiedzialność za swoje zdrowie. W przypadku jakiegokolwiek wypadku lub kontuzji podczas przemierzania trasy organizator nie ponosi żadnej odpowiedzialności za ich skutki. Organizatorzy nie przewidują ubezpieczenia OC i NNW.

VII. Podczas trwania imprezy obowiązują przepisy związane z zachowywaniem dystansu społecznego (2 metry odległości), dezynfekcji rąk oraz w miarę możliwości zakrywania ust i nosa.

VIII. Udział w imprezie jest równoznaczny z akceptacją powyższego regulaminu oraz udzieleniem organizatorom prawa do wykorzystania wizerunku w celach promocji wydarzenia.

IX. Interpretacja powyższego regulaminu należy do organizatora.