

Pobiegnij dla Niepodległej
11.11.2020 – 102 rocznica odzyskania niepodległości.

Termin – 11.11 g.00:00 – 23:59

Miejsce i dystans – Las Kapturski, 5km, lub 10km

Start/Meta – Dąb Wolności

Zgłoszenia – biegiemradom@wp.pl – do osiągnięcia limitu zgłoszeń

Limit uczestników - 102 osoby

Zbiórka – g.10.00

Rozgrzewka połączona z otaśmowaniem trasy

Odśpiewanie hymnu –Dąb Wolności g.11.00

Trening grupowy– 11.11 -13.00

Biegi w grupach 5 os. w odstępach 5 min. – wariant do uzg. podczas zbiórki

Uprzątnięcie trasy – na bieżąco po starcie ostatniej grupy.

Zak. biegu – ok.g.13.00

Dekoracje, wręczenie medali – Dąb Wolności - 13.10-13.30

Wyróżnienia – puchary Open, a może i coś więcej...

Gadżety okolicznościowe :

- medal – 20zł ; czapeczka – 20zł; zestaw – medal+czapeczka-35zł

Uwaga – gadżety nieodebrane przy Dębie Wolności w dniu 11.11.2020,

będą do odbioru w lokalu Stowarzyszenia BR! do dnia 20.11.2020

– pon.-10-12; śr.i pt.-17-19.

Zalecane (nieobowiązkowe!) koszulki - białe, biało-czerwone, czerwone.

Pomiar czasu – indywidualny + ew. ręczny dla wariantu biegu grupowego.

Trening ma charakter koleżeński - podane terminy zgłoszeń, limit uczestników, wysokość opłat, wynikają z możliwości zakupu okolicznościowych gadżetów.