

**REGULAMIN
AKADEMIA BIEGANIA
EDYCJA jesienna
Rok 2010**

I. ORGANIZATOR:

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Rybniku.
ul. Gliwicka 72, 44-200 Rybnik, , tel. 032 422 78 53, 422 78 39
www.mosir.rybnik.pl, e-mail: mosir@um.rybnik.pl

II. TERMINY:

Wtorki i czwartki godz. 18.00 od 7 września 2010 do 28 października 2010

III. CEL:

- * zachęcanie do uprawiania najprostszej formy aktywności ruchowej
- * kształtowanie wytrzymałości biegowej
- * promowanie atrakcyjnych terenów do uprawiania rekreacji
- * przekonanie, że biegać może każdy

IV. MIEJSCE:

START: Boisko LA, obok stadionu miejskiego przy ul. Gliwickiej w Rybniku
TRASA: wyznaczona przez prowadzącego

V. UCZESTNICTWO:

W zajęciach mogą brać udział wszyscy chętni, którzy:

- * wyrażają chęć udziału w zajęciach (bez względu na poziom umiejętności i wytrenowania)
- * podpiszą oświadczenie o stanie zdrowia pozwalającym na udział w zajęciach
- * przedłożą prowadzącemu zgodę rodziców na udział w zajęciach (dotyczy uczestników niepełnoletnich)

VI. AKCJA PROMOCYJNA

W czasie jesiennej edycji Akademii Biegania 2010 odbędzie się 16 spotkań. Każdy uczestnik, który będzie obecny na 10 spotkaniach otrzyma karnet dla jednej osoby na Pływalnię Krytą w Rybniku przy ul. Powstańców ważny od 1 listopada 2010 r. do 28 lutego 2011 r.

VII. ZGŁOSZENIA:

W dniu zajęć na boisku LA (lekkoatletycznym – obok stadionu miejskiego)
Na zajęcia można dołączyć w dowolnym momencie trwania całej edycji wiosennej

VIII. UWAGI KOŃCOWE:

1. Zajęcia odbywać się będą bez względu na pogodę.
2. Koszty związane z organizacją zajęć pokrywa MOSiR.
3. Wszyscy uczestnicy na czas trwania edycji wiosennej będą ubezpieczeni od NW.
4. Wjazd na teren boiska lekkoatletycznego od ul. Żużlowej.
5. Uczestnicy mają do dyspozycji szatnię.
6. Zajęcia prowadzi trener lekkiej atletyki mgr Andrzej Piecha
7. Organizator zastrzega sobie prawo zmian i interpretacji regulaminu.

**POWIEDZ ZNAJOMYM
PRZYJDŹCIE RAZEM !!!**