** Propozície .**

 **2.ročník trojkráľového behu**

 **„Beháme pre zdravé srdce“**

**Pod záštitou viceprimátora Imricha Žiga**

**Usporiadateľ: Dom srdca n. o., Olympijský klub Turiec, o. z.**

**Sponzori podujatia: M-TEC s.r.o., ATTACK s.r.o., BigMat s.r.o.**

**Termín: 6.1.2018**

**Prezentácia: Dom srdca, Bagarova 30 Martin,/Martin-Podháj/**

**Trate: Bežať sa bude ulicami** nového Martina a Záturčia

**Kategórie: deti mladšie do 6r. s rodičmi 100 metrov**

 **dievčatá 7-10 rokov 300 metrov**

 **chlapci 7-10 rokov**   **300 metrov**

 **mladšie žiacky 2005-2007 300 metrov**

 **mladší žiaci 2005-2007 300 metrov**

 **staršie žiačky 2003-2005 1000 metrov**

 **starší žiaci 2003-2005 1000 metrov**

 **juniorky 2002-1999 6500 metrov**

 **juniori 2002-1999 6500 metrov**

 **ženy F 1977-1998 6500 metrov**

 **ženy G 1978-1969 6500 metrov**

 **ženy H 1968-a staršie 6500 metrov**

 **muži A 1977-1998 6500 metrov**

 **muži B 1978-1969 6500 metrov**

 **muži C 1968-1957 6500 metrov**

 **muži D 1956 a starší 6500 metrov**

 **nordic walking kilometer s viceprimátorom**

**Časový program—8:30-9:30 prezentácia detských kategórii**

 **9:00-10:30 prezentácia juniorských a dospelých kategórii**

 **9:50- štart rodičia s deťmi**

 **10:00 štart dievčatá a chlapci 7-10 rokov**

 **10:10 štart ml. žiačky a ml.žiaci**

 **10:30 štart st. žiačky a st. žiaci**

 **11:00 hromadný štart ostatných kategórií**

 **11:02 nordic walking kilometer**

 **12:00 vyhlasovanie víťazov detských a žiackych kategórií**

 **a vylosovanie detskej tomboly**

 **13:00 vylosovanie tomboly juniorských a dospelých kat.**

 **13:15 vyhlasovanie víťazov juniorských a dospelých kat.**

**Šatne - priestory Domu srdca**

**Štartovné - vopred prihlásení, do 5.1.2018 do 12:00, 5 eur**

 **- na mieste v deň štartu 6eur**

 **- deti, žiaci, nordic walking štartovné neplatia**

**V cene štartovného zdravé občerstvenie po preteku ,čaj, hodnotné vecné ceny v tombole pre všetkých účastníkov hlavného behu ktorý uhradili štartovné**

**Ceny: Vecné ceny pre prvých troch vo všetkých kategóriách.**

**Sprievodný program :Vystúpenie Troch kráľov/kráľovien/**

**Ukážky kalipometrického merania celkového podkožného tuku, merania bazálneho metabolizmu, merania maximálnej spotreby O2 a anaerobného prahu pri telesnej záťaži na bicykli pretekárskeho tipu a bežiacom páse.**

**Zdravotná služba - bude zabezpečená v priestoroch Domu srdca.**

**Kontakt: Miroslav Vanko, 0909 102 660, e-mail,mirovanko@gmail.com**

**Upozornenie: Organizátor odporúča pretekárom zvýšenú opatrnosť, vzhľadom k zimnému obdobiu sa na trati môže vyskytnúť zľadovatelý ,alebo snehom pokrytý povrch.**

**Podmienky a povinnosti účastníkov:**

1. Preteká sa podľa platných pravidiel ľahkej atletiky a týchto propozícií.

 2.Všetci prihlásení štartujú na vlastné nebezpečenstvo.

 3.Usporiadateľ nie je zodpovedný za škody na zdraví a majetku vzniknuté účastníkom a tretím osobám

 v súvislosti s pretekom.

 4.Pretekári sú povinní dodržiavať pokyny polície, rozhodcov a organizátorov.

 5.Protest je možné podať najneskôr 10 minút po zverejnení výsledkov v kancelárii organizátorov.

 Vklad je 10 Euro, v prípade neoprávnenosti protestu vklad prepadá v prospech usporiadateľa.

 6.Pretekár súhlasí so spracovaním osobných údajov ako aj s možným použitím fotografií a videozáznamov

 na účely propagácie.

 7.Pretekár si je vedomý, že svojim podpisom pri prezentácií pred štartom pretekov odsúhlasuje, že je

 oboznámený a súhlasí s podmienkami a povinnosťami v tomto formulári v bodoch 1 -7.

****