**Propozície – Polmaratón 21,1 KM**

Organizátor : Občianske združenie Runners’n Roses

Spoluorganizátor : Mesto Spišská Belá

Čas štartu : 19.10.2019 (sobota) o 11:00 hod, hromadný štart

Trasa :

– štart : Spišská Belá – Motorest Goral

– obrátka : Tatranská Kotlina

– cieľ : Spišská Belá – Salaš Goral

– dĺžka trate : 21,1 km

– typ trate : asfalt

– prevýšenie : 130 m

Účastnícky limit : 300 účastníkov

Prihlasovanie (registrácia):

• do 16.10.2019 do 18:00 hod. on-line www.goralrun.sk

• resp. na mieste v deň preteku – Salaš GORAL v čase od 08:00 do 10:00

Štartovné (v závislosti od dátumu platby) :

• registrovaní do 30.08.2019 – 7 €

• registrovaní do 15.10.2019 – 10 €

• registrovaní dňa 19.10. 2019 – 15 €

Štartovné zahŕňa:

– štartové číslo s čipom na meranie času

– možnosť uviesť na štartovom čísle svoje meno,

ak je bežec prihlásený do 30. 8. 2019

– medaila GORAL RUN 2019

– on-line diplom s možnosťou jeho stiahnutia si z web stránky podujatia

– občerstvenie v cieli, občerstvenie na trati

– tombola

– kultúrny program

– možnosť využiť šatne na prezlečenie a sprchy

Čísla a čipy : Čip na meranie času sa nachádza priamo na štartovom čísle, ktoré je potrebné umiestniť si na prsiach. Štartové číslo musí byť umiestnené viditeľne, nesmie byť prekryté, poškodené alebo iným spôsobom znehodnotené.

Kategórie :

Muži:

\*absolútny víťaz podujatia

M30 : vek 20 – 39 rokov (rok narodenia 1980 – 1999)

M40 : vek 40 – 49 rokov (rok narodenia 1970 – 1979)

M50 : vek 50 – 59 rokov (rok narodenia 1960 – 1969)

M60 : vek 60 – 69 rokov (rok narodenia 1950 – 1959)

M70 : vek 70 a viac rokov (rok narodenia 1949 a skôr)

Juniori (2000 a mladší, 19 a menej)

Ženy:

\*absolútna víťazka podujatia

F 20 : vek 20 – 39 rokov (rok narodenia 1980 – 1999)

F 40 : vek 40 – 49 rokov (rok narodenia 1970 – 1979)

F 50 : vek 50 – 59 rokov (rok narodenia 1960 – 1969)

F 60 : vek 60 a viac rokov (rok narodenia 1949 a skôr)

Juniorky (2000 a mladší, 19 a menej)

Odmeny :

Prví 3 v kategóriách Juniori, Juniorky, M-A, M18, M40, M50, M60 a prvé 3 v kategóriách F-A, F20, F40, F50, F60 získajú ceny.

V prípade, že v kategórii bude menej ako 5 pretekárov, organizátor môže kategóriu zlúčiť s mladšou.

Štartovné sa nevracia. Po oznámení na email je možné štartovné presunúť na ďalší ročník alebo na iného pretekára.

Preteky prebiehajú podľa pravidiel Slovenskej a medzinárodnej atletickej federácie. Na trati je zakázaná pomoc od tretích osôb mimo osôb zdravotného zabezpečenia. Pretekári musia po príkaze osôb poskytujúcich zdravotné zabezpečenie okamžite odstúpiť.

Detaily podujatia , program a osobitné podmienky budú uvedené v samostatnom dokumente a zaslané mailom všetkým registrovaným účastníkom resp. na web. stránke

www.goralrun.sk

infogoralrun@gmail.com

Kontakt : 0915 577 888, 0907 77 99 44

**Propozície – Goralská desiatka 10,0 KM**

Organizátor : Občianske združenie Runners’n Rose

Spoluorganizátor : Mesto Spišská Belá

Čas štartu : 19.10.2019 (sobota) o 11:00 hod, hromadný štart

Trasa :

– štart : Spišská Belá – Motorest Goral

– obrátka : Pri rybníku

– cieľ : Spišská Belá – Motorest Goral

– dĺžka trate : 10,0 km,

– typ trate : asfalt

– prevýšenie : 25 m

Účastnícky limit : 300 účastníkov

Prihlasovanie (registrácia):

• do 15.10.2019 do 18:00 hod. on-line www.goralrun.sk

• resp. na mieste v deň preteku – Salaš GORAL v čase od 08:00 do 10:00

Štartovné (v závislosti od dátumu platby) :

• registrovaní do 30.08.2019 – 7 €

• registrovaní do 15.10.2019 – 10 €

• registrovaní dňa 19.10. 2019 – 15 €

Štartovné zahŕňa:

– štartové číslo s čipom na meranie času

– možnosť uviesť na štartovom čísle svoje meno,

ak je bežec prihlásený do 30. 8. 2019

– medaila GORAL RUN 2019

– on-line diplom s možnosťou jeho stiahnutia si z web stránky podujatia

– občerstvenie v cieli, občerstvenie na trati

– tombola

– kultúrny program

– možnosť využiť šatne na prezlečenie a sprchy

– možnosť uschovať si svoje osobné veci v úschovni

Čísla a čipy : Čip na meranie času sa nachádza priamo na štartovom čísle, ktoré je potrebné umiestniť si na prsiach. Štartové číslo musí byť umiestnené viditeľne, nesmie byť prekryté, poškodené alebo iným spôsobom znehodnotené.

Kategórie :

Muži:

\*absolútny víťaz podujatia

M30 : vek 20 – 39 rokov (rok narodenia 1980 – 1999)

M40 : vek 40 – 49 rokov (rok narodenia 1970 – 1979)

M50 : vek 50 – 59 rokov (rok narodenia 1960 – 1969)

M60 : vek 60 – 69 rokov (rok narodenia 1950 – 1959)

M70 : vek 70 a viac rokov (rok narodenia 1949 a skôr)

Juniori (2000 a mladší, 19 a menej)

Ženy:

\*absolútna víťazka podujatia

F 20 : vek 20 – 39 rokov (rok narodenia 1980 – 1999)

F 40 : vek 40 – 49 rokov (rok narodenia 1970 – 1979)

F 50 : vek 50 – 59 rokov (rok narodenia 1960 – 1969)

F 60 : vek 60 a viac rokov (rok narodenia 1949 a skôr)

Juniorky (2000 a mladší, 19 a menej)

Odmeny :

Prví 3 v kategóriách Juniori, Juniorky, M-A, M18, M40, M50, M60 a prvé 3 v kategóriách F-A, F20, F40, F50, F60 získajú ceny.

V prípade, že v kategórii bude menej ako 5 pretekárov, organizátor môže kategóriu zlúčiť s mladšou.

Štartovné sa nevracia. Po oznámení na email je možné štartovné presunúť na ďalší ročník alebo na iného pretekára.

Preteky prebiehajú podľa pravidiel Slovenskej a medzinárodnej atletickej federácie. Na trati je zakázaná pomoc od tretích osôb mimo osôb zdravotného zabezpečenia. Pretekári musia po príkaze osôb poskytujúcich zdravotné zabezpečenie okamžite odstúpiť.

Detaily podujatia , program a osobitné podmienky budú uvedené v samostatnom dokumente a zaslané mailom všetkým registrovaným účastníkom resp. na web. stránke

www.goralrun.sk

infogoralrun@gmail.com

Kontakt : 0915 577 888, 0907 77 99 44

**Propozície – Goral Minimaratón / 4,2 KM**

Organizátor : Občianske združenie Runners’n Roses

Spoluorganizátor : Mesto Spišská Belá

Čas štartu : 19.10.2019 (sobota) o 11:05 hod, hromadný štart

Trasa :

– štart : Spišská Belá – Motorest Goral

– cieľ : Spišská Belá – Motorest Goral

– dĺžka trate : 4,2 km

– typ trate : asfalt

– prevýšenie : 20 m

Účastnícky limit : 300 účastníkov

Prihlasovanie (registrácia):

• do 15.10.2019 do 18:00 hod. on-line www.goralrun.sk

• resp. na mieste v deň preteku – Motorest GORAL v čase od 08:00 do 10:00

Štartovné (v závislosti od dátumu platby) :

registrovaní do 30.08.2019 – 7 €

registrovaní do 17.10.2019 – 10 €

registrovaní dňa 20.10.2019 – 15 €

Štartovné zahŕňa:

– štartové číslo s čipom na meranie času

– možnosť uviesť na štartovom čísle svoje meno,

ak je bežec prihlásený do 30. 8. 2019

– medaila GORAL RUN 2019

– on-line diplom s možnosťou jeho stiahnutia si z web stránky podujatia

– občerstvenie v cieli, občerstvenie na trati

– tombola

– kultúrny program

– možnosť využiť šatne na prezlečenie a sprchy

– možnosť uschovať si svoje osobné veci v úschovni

Čísla a čipy : Čip na meranie času sa nachádza priamo na štartovom čísle, ktoré je potrebné umiestniť si na prsiach. Štartové číslo musí byť umiestnené viditeľne, nesmie byť prekryté, poškodené alebo iným spôsobom znehodnotené.

**Kategórie :**

**Muži:**

1. – 3. miesto

M20 : Vek 20+ (1999+)

Juniori ( a mladší, 19 a menej)

Deti / chlapci (2004 a mladší, 15 a menej)

Ženy:

1.- 3. miesto

F20 : vek 20 +(1999+)

Juniorky (2000 a mladší, 19 a menej)

Deti / dievčatá (2004 a mladší, 15 a menej)

Od štartovného sú oslobodení pretekári detských kategórií.

Odmeny :

Prví 3 v kategóriách deti, juniori, juniorky, M20 , F20 získajú ceny.

V prípade, že v kategórii bude menej ako 5 pretekárov, organizátor môže kategóriu zlúčiť s mladšou.

Detaily podujatia , program a osobitné podmienky budú uvedené v samostatnom dokumente a zaslané mailom všetkým registrovaným účastníkom resp. na web. stránke

www.goralrun.sk

infogoralrun@gmail.com

Kontakt : 0915 577 888, 0907 77 99 44

**Propozície – Goralská desiatka / Nordic Walking 10,0 KM**

Organizátor : Občianske združenie Runners’n Roses

Spoluorganizátor : Mesto Spišská Belá

Čas štartu : 19.10.2019 (sobota) o 11:05 hod, hromadný štart

Trasa :

– štart : Spišská Belá – Salaš Goral

– obrátka : Pri rybníku

– cieľ : Spišská Belá – Salaš Goral

– dĺžka trate : 10,0 km,

– typ trate : asfalt

– prevýšenie : 25 m

Účastnícky limit : bez limitu

Prihlasovanie (registrácia):

• do 15.10.2019 do 18:00 hod. on-line www.goralrun.sk

• resp. na mieste v deň preteku – Motorest GORAL v čase od 08:00 do 10:00

Štartovné (v závislosti od dátumu platby) :

registrovaní do 30.08.2019 – 7 €

registrovaní do 15.10.2019 – 10 €

registrovaní dňa 19.10.2019 – 15 €

Štartovné zahŕňa:

– štartové číslo s čipom na meranie času

– možnosť uviesť na štartovom čísle svoje meno,

ak je bežec prihlásený do 30. 8. 2019

– medaila GORAL RUN 2019

– on-line diplom s možnosťou jeho stiahnutia si z web stránky podujatia

– občerstvenie v cieli, občerstvenie na trati

– tombola

– kultúrny program

– možnosť využiť šatne na prezlečenie a sprchy

Čísla a čipy : Čip na meranie času sa nachádza priamo na štartovom čísle, ktoré je potrebné umiestniť si na prsiach. Štartové číslo musí byť umiestnené viditeľne, nesmie byť prekryté, poškodené alebo iným spôsobom znehodnotené.

Kategórie :

Muži:

\*absolútny víťaz podujatia

M18 : vek 18 + (r. n. 2001 a menej)

1. – 3. miesto

Ženy:

\*absolútna víťazka podujatia

F18 : vek 18 + (r.n. 2001 a menej)

1.- 3. miesto

Preteká sa podľa pravidiel Nordic Walking.

1. Technika Nordic Walking založená na štandarde INWA®.

2. Použitie palíc Nordic Walking (nie trekových a iných). Dĺžka palice zviera max. pravý uhol v lakti.

3. Pohyb je striedavý. Pravá ruka s ľavou nohou a naopak.

4. Pohyb je z ramena, nie z lakťa. Lakeť sa nekrčí.

5. Putko sa vypúšťa za telom. Prsty paličku vpredu zvierajú a vzadu uvoľňujú.

6. Povolená je len chôdza. Vždy je na zemi súčasne jedna noha a jedna palička.

7. Fair play!

Odmeny :

Prví 3 v kategóriách M -18+ a prvé 3 v kategóriách F -18+ získajú ceny

V prípade, že v kategórii bude menej ako 5 pretekárov, organizátor môže kategóriu zlúčiť s mladšou.

Detaily podujatia , program a osobitné podmienky budú uvedené v samostatnom dokumente a zaslané mailom všetkým registrovaným účastníkom resp. na web. stránke

www.goralrun.sk

infogoralrun@gmail.com

Kontakt : 0915 577 888, 0907 77 99 44