

Propozície – Polmaratón 21,1 KM

Organizátor : Občianske združenie Runners'n Roses

Spoluorganizátor : Mesto Spišská Belá

Čas štartu : 17.10.2020 (sobota) o 11:00 hod, hromadný štart

Trasa :

- štart : Spišská Belá – Motocest Goral
- obrátka : Tatranská Kotlina
- cieľ : Spišská Belá – Salaš Goral
- dĺžka trate : 21,1 km
- typ trate : asfalt
- prevýšenie : 130 m

Prihlasovanie (registrácia):

- do 15.10.2020 do 18:00 hod. on-line www.goralrun.sk
- resp. na mieste v deň preteku – Motocest GORAL v čase od 08:00 do 10:00

Štartovné (v závislosti od dátumu platby) :

- registrovaní do 31.08.2020 – 7 €
- registrovaní do 15.10.2020 – 10 €
- registrovaní dňa 17.10.2020 – 15 €

Štartovné zahŕňa:

- štartové číslo s čipom na meranie času
- možnosť uviesť na štartovom čísle svoje meno, ak je bežec prihlásený do 31. 8. 2020
- medaila GORAL RUN 2020
- on-line diplom s možnosťou jeho stiahnutia si z web stránky podujatia
- občerstvenie v cieľi, 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 1981 – 2000)

M40 : vek 40 – 49 rokov (rok narodenia 1971 – 1980)

M50 : vek 50 – 59 rokov (rok narodenia 1961 – 1970)

M60 : vek 60 – 69 rokov (rok narodenia 1951 – 1960)

M70 : vek 70 a viac rokov (rok narodenia 1950 a skôr)

Juniori (2001 a mladší, 19 a menej)

Ženy:

*absolútna víťazka podujatia

F 20 : vek 20 – 39 rokov (rok narodenia 1981 – 2000)

F 40 : vek 40 – 49 rokov (rok narodenia 1971 – 1980)

F 50 : vek 50 – 59 rokov (rok narodenia 1961 – 1970)

F 60 : vek 60 a viac rokov (rok narodenia 1960 a skôr)

Juniorky (2001 a mladší, 19 a menej) Odmeny :

Prvých 3 v kategóriách Juniori, Juniorky, M-A, M18, M40, M50, M60 a prvých 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.

Propozície – Goralská desiatka 10,0 KM

Organizátor : Občianske združenie Runners'n Rose

Spoluorganizátor : Mesto Spišská Belá

Čas štartu : 17.10.2020 (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 15.10.2020 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 31.08.2020 – 7 €
- registrovaní do 15.10.2020 – 10 €
- registrovaní dňa 17.10.2020 – 15 €

Štartovné zahŕňa:

- štartové číslo s čipom na meranie času
- možnosť uviesť na štartovom čísle svoje meno, ak je bežec prihlásený do 31. 8. 2020
- medaila GORAL RUN 2020
- on-line diplom s možnosťou jeho stiahnutia si z web stránky podujatia
- občerstvenie v cieľi, 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 znehodnotený.

Kategórie:

Muži:

***absolútny víťaz podujatia**

M30 : vek 20 – 39 rokov	(rok narodenia 1981 – 2000)
M40 : vek 40 – 49 rokov	(rok narodenia 1971 – 1980)
M50 : vek 50 – 59 rokov	(rok narodenia 1961 – 1970)
M60 : vek 60 – 69 rokov	(rok narodenia 1951 – 1960)
M70 : vek 70 a viac rokov	(rok narodenia 1950 a skôr)
Juniori	(2001 a mladší, 19 a menej)

Ženy:

***absolútna víťazka podujatia**

F 20 : vek 20 – 39 rokov	(rok narodenia 1981 – 2000)
F 40 : vek 40 – 49 rokov	(rok narodenia 1971 – 1980)
F 50 : vek 50 – 59 rokov	(rok narodenia 1961 – 1970)
F 60 : vek 60 a viac rokov	(rok narodenia 1960 a skôr)
Juniorky	(2001 a mladší, 19 a menej)

Odmeny :

Prví 3 v kategóriách Juniore, 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.

Propozície – Goralská desiatka / Nordic Walking 10,0 KM

Organizátor : Občianske združenie Runners'n Roses

Spoluorganizátor : Mesto Spišská Belá

Čas štartu : 17.10.2020 (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 15.10.2020 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 31.08.2020 – 7 €
- registrovaní do 15.10.2020 – 10 €
- registrovaní dňa 17.10.2020 – 15 €

Štartovné zahŕňa:

- štartové číslo s čipom na meranie času
- možnosť uviesť na štartovom čísle svoje meno, ak je bežec prihlásený do 31. 8. 2020
- medaila GORAL RUN 2020
- on-line diplom s možnosťou jeho stiahnutia si z web stránky podujatia
- občerstvenie v cieľi, občerstvenie na trati
- tombola
- kultúrny program
- možnosť využiť šatne na prezlečenie a sprchy

Čísła 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 znehodnotený.

Kategórie :

Muži:

*absolútny víťaz podujatia

M18 : vek 18 + (r. n. 2002 a menej)

1. – 3. miesto

Ženy:

*absolútna víťazka podujatia

F18 : vek 18 + (r.n. 2002 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 zvierá 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.

Propozície – Goral Minimaratón / 4,2 KM

Organizátor : Občianske združenie Runners'n Roses

Spoluorganizátor : Mesto Spišská Belá

Čas štartu : 17.10.2020 (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

Prihlasovanie (registrácia):

- do 15.10.2020 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 31.08.2020 – 7 €
- registrovaní do 15.10.2020 – 10 €
- registrovaní dňa 17.10.2020 – 15 €

Štartovné zahŕňa:

- štartové číslo s čipom na meranie času
- možnosť uviesť na štartovom čísle svoje meno, ak je bežec prihlásený do 31. 8. 2020
- medaila GORAL RUN 2020
- on-line diplom s možnosťou jeho stiahnutia si z web stránky podujatia
- občerstvenie v cieľi, 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+ (2000+)

Juniori (2001 a mladší, 19 a menej)

Deti / chlapci (2005 a mladší, 15 a menej)

Ženy:

1.- 3. miesto

F20 : vek 20 +(2002+)

Juniorky (2001 a mladší, 19 a menej)

Deti / dievčatá (2005 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.

VŠEOBECNÉ INFORMÁCIE

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

info@goralrun.sk

Kontakt : 0915 577 888, 0907 77 99 44