



MMM w Biegach Przełajowych ŁÓDŹ

- I. **TERMIN:** *16.03.2024r. Start pierwszego biegu GODZINA 12:00*
- II. **MIEJSCE:** Park Baden - Powella (okolice Hali przy ul. Małachowskiego)
- III. **ORGANIZATOR:** Łódzki Okręgowy Związek Lekkiej Atletyki
- IV. **KONKURENCJE:**
 - K – 1km U12 i U14,*
 - 1,5 i 2,5km młodziczek (U16)*
 - 2km i 3km junierek młodszych i junierek (U18 i U20)*

 - M – 1km U12 i U14,*
 - 2 i 3km młodzików (U16)*
 - 2km i 3km juniorów młodszych i juniorów (U18 i U20)*

 - BIEG OPEN – 4,5km OPEN (kobiet i mężczyzn)**
- V. **UCZESTNICTWO:** w ramach **MMM w biegach przełajowych** do startu upoważnieni są zawodnicy(czki) posiadający aktualną licencję zawodnika oraz badania lekarskie (zgłoszenia poprzez panel <https://starter.pzla.pl/>) oraz zawodnicy nie posiadający licencji (zgłoszenia poprzez panel <https://time4s.pl/mmm-w-biegach-przelajowych-lodz--otwarte-biegi-przelajowe>). Zwrotny numer startowy agrafki oraz zwrotny chip do elektronicznego pomiaru czasu otrzyma każdy zawodnik, który dokona opłaty startowej. Każdy zawodnik powinien zweryfikować się w biurze zawodów oraz odebrać swój zwrotny numer z chipem do pomiaru czasu. Nie później niż na 30 minut przed planowanym startem.
- VI. **ZGŁOSZENIA:** do 14.03.2024r. do godziny 18.00 pod adresem dla MMM <https://starter.pzla.pl/> lub <https://time4s.pl/mmm-w-biegach-przelajowych-lodz--otwarte-biegi-przelajowe> dla pozostałych konkurencji.
- VII. **ZASADY KWALIFIKACJI:** zawodnicy z województwa łódzkiego w swoich kategoriach otrzymują medale za pierwsze trzy miejsca w swoich kategoriach wiekowych. Biegi młodzików odbywają się osobno z podziałem na płeć, juniorki młodsze oraz juniorki startują w jednym biegu (dotyczy obu dystansów 2km i 3km, obowiązuje osobna klasyfikacja), juniorzy młodszy oraz juniorzy startują w jednym biegu (dotyczy obu dystansów 2km i 3km, obowiązuje osobna klasyfikacja). W biegu open 4,5km (3 pętla) kobiety i mężczyźni startują razem z biegiem junierek na 3km (2 pętla) i juniorów na 3km (2 pętla) obowiązuje osobna klasyfikacja.

- VIII. **OPŁATY: Wpisowe płatne online po dokonaniu rejestracji**
- dla zawodników startujących w MMM – bezpłatnie
- dla zawodników startujących w kategoriach U-12, U-14, U-18, U-20 - 20 PLN
- dla startujących w biegu OPEN - 30 PLN.
- IX. **POMIAR CZASU:** elektroniczny pomiar czasu na podstawie chipów w numerach zwrotnych
- X. **Kierownik zawodów – Robert Joachimiak 602 398 927**
- XI. **NAGRODY:** dekoracja medalami za pierwsze trzy miejsca w każdej kategorii dla kobiet i mężczyzn z województwa łódzkiego
- XII. **Uaktualniony program minutowy oraz lista uczestników:** zostaną opublikowane po zamknięciu listy zgłoszeń na stronach www.loz-la.pl oraz www.time4s.pl

UWAGA!

Wszystkich uczestników zawodów obowiązują przepisy PZLA. Dwie pętle o długości około 1,5km i 1km będzie oznaczona taśmami i strzałkami. W biegu open biegacze i biegaczki pokonują trzy pętle po 1,5km. Zmian w bazie dokonujemy najpóźniej na 60 min przed rozpoczęciem biegu. Po tym czasie każda zmiana może nastąpić tylko za pisemną zgodą kierownika zawodów. Zawodnicy zgłoszeni do zawodów niezgodnie z regulaminem nie będą dopuszczeni do startu. Organizator zastrzega sobie ufundowanie nagród w zależności od pozyskania sponsorów.

Wstępny program minutowy:

10:00 ROZPOCZĘCIE PRACY BIURA ZAWODÓW

12:00 1km (K - 1 pętla 1000m) U12 i U14

12:10 1km (M - 1 pętla 1000m) U12 i U14

12:20 1,5km (K - 1 pętla 1500m) młodziczek U16 MMM

12:40 1,5km (M - 1 pętla 1500m) młodzików U16 MMM

13:00 2,5km (K - 2 pętle, 1x1500 + 1x1000) młodziczek U16 MMM

13:20 2,5km (M - 2 pętle 1x1500 + 1x1000) młodzików U16 MMM

13.40 2km (K - 2 pętle, 2x1000m) juniorki młodsze i juniorki (osobna klasyfikacja) U18 i U20

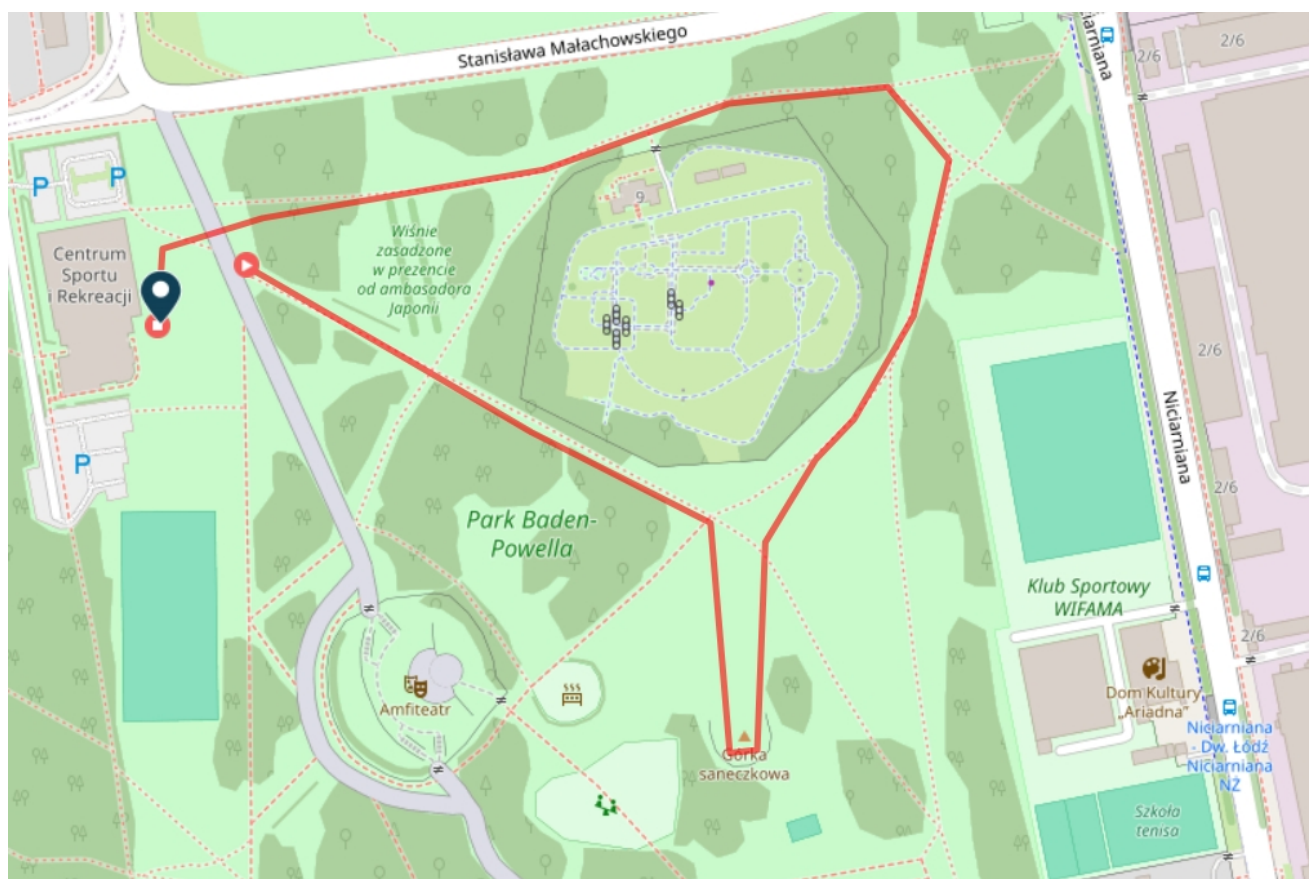
14.00 2km (M - 2 pętle, 2x1000m) juniorzy młodszy i juniorzy (osobna klasyfikacja) U18 i U20

14:20 3km (K - 2 pętle, 2x1500m) juniorki młodsze i juniorki U18 i U20

14:20 3km (M - 2 pętle, 2x1500m) juniorzy młodszy i juniorzy U18 i U20

14:20 4,5km (K i M - 3 pętle) OPEN (osobna klasyfikacja)

TRASA 1km



TRASA 1,5km

