



**46 Międzynarodowe Zawody w Chodzie Sportowym  
o Puchar Obrońców Poczty Polskiej w Gdańsku  
Młodzieżowe Mistrzostwa Polski  
Mistrzostwa Polski Juniorów  
Mistrzostwa Polski Weteranów**



## REGULAMIN

- Miejsce i data: **Gdańsk**, ulice Starego Miasta - **28.08.2010**
- Patronat honorowy zawodów: Prezes Poczty Polskiej SA  
Prezydent Miasta Gdańska
- Organizator: Międzyzakładowy Klub Sportowy Łączności „Konradia” Gdańsk
- Sposób rozegrania zawodów: Zawody rozgrywane będą zgodnie z przepisami IAAF i postanowieniami niniejszego regulaminu.
- Warunki uczestnictwa: Oficjalne **pisemne** zgłoszenie zawodników **do dnia 23.08.2010** na adres:  
**MKSŁ „Konradia ul. Targ Rakowy 7/8 80-940 Gdańsk**  
Fax: +48 58 3089201 lub e-mail: [konradia@poczta.onet.pl](mailto:konradia@poczta.onet.pl)
- Posiadanie aktualnej karty zdrowia z Przychodni Sportowo - Lekarskiej.  
Ubezpieczenie zawodników przez zgłaszający klub sportowy.
- Zasady finansowania: Koszty organizacji zawodów pokrywają organizatorzy. Udział w zawodach bez opłaty startowej.  
Koszty osobowe uczestników - zgłaszające kluby sportowe.
- Zamówienia na noclegi i wyżywienie: **pisemne** zgłoszenia należy przelać w terminie **do dnia 23.08.2010** łącznie ze zgłoszeniem zawodników do zawodów. Opłata za rezerwację w biurze zawodów.
- Biuro zawodów: siedziba Regionu Poczty Polskiej ul. Targ Rakowy 7/8 w dniu 27.08.2010 w godz. 10.00 - 18.00.
- Weryfikacja zgłoszeń: w dniu 28.08.2010 w godz. 08.00 - 08.45 w budynku Poczty Polskiej w Gdańsku.
- Nagrody: Za 3 pierwsze miejsca na każdym dystansie - nagrody rzeczowe.  
Za 6 miejsc na dystansach 10 km senierek i 20 km seniorów - nagrody pieniężne.
- Kategorie wiekowe:
- |                    |       |                    |       |                 |
|--------------------|-------|--------------------|-------|-----------------|
| Dziewczęta starsze | 3 km  | <b>1997 - 1998</b> | 3 km  | Chłopcy starsi  |
| Młodziczki         | 3 km  | <b>1995 - 1996</b> | 5 km  | Młodzicy        |
| Juniorzy młodsze   | 5 km  | <b>1993 - 1994</b> | 10 km | Juniorzy młodzi |
| Juniorzy           | 20 km | <b>1991 - 1992</b> | 20 km | Juniorzy        |
| Seniorzy           | 20 km | <b>- 1990</b>      | 20 km | Seniorzy        |
| Weteranki          | 5 km  | <b>- 1970</b>      | 5 km  | Weterani        |
- Program minutowy:
- 08.00 - 08.45 - weryfikacja zgłoszeń i wydawanie numerów startowych
  - 09.00 - uroczyste otwarcie zawodów
  - 09.30 - start na 3 km
  - 10.00 - start na 20 km
  - 10.10 - start na 5 km
  - 11.00 - start na 10 km
  - 13.00 - wręczenie nagród i zakończenie zawodów

W ramach 46 Międzynarodowych Zawodów w Chodzie Sportowym o Puchar Obrońców Poczty Polskiej w Gdańsku rozegrane będą:

**Młodzieżowe Mistrzostwa Polski** (1988 - 1990) **kobiety i mężczyźni 20 km**  
**Mistrzostwa Polski Juniorów** (1991 - 1992) **juniorzy i juniorki 20 km**  
**Mistrzostwa Polski Weteranów** (1970 i starsi) **weteranki i weterani 5 km**

