

Limit 300 uczestników topnieje w szybkim tempie!

Jeszcze tylko ok. 40 miejsc zostało na liście startowej "III LIMANOWA FORREST" w dniu 3 lipca 2011 r., start godz. 15.00.

To jedyny taki bieg górski w Polsce, który otwarty jest na wszystkich uczestników bez limitu wieku – limit czasu wystarcza, by każdy chętny go ukończył! Najstarszy uczestnik miał jak do tej pory 83 lata. W biegu wezmą również udział najlepsi górscy biegacze i biegaczki w Polsce. Jedną z nich jest Izabela Zatorska, 5-cio krotna medalistka Mistrzostw Świata w biegach górskich, która ma wielkie zasługi w wypromowaniu w/w imprezy. Pani Izabela wzięła udział w obydwu poprzednich edycjach „Limanowa Forrest”.

Bieg ten został nagrodzony kilkoma cennymi certyfikatami, m.in.: Certyfikat "Najlepszy Bieg Górski - Złota Kozica 2010" (od portalu BiegiGorskie.PL). A w 2009 roku otrzymał tytuł "Debiut Roku 2009" (od portalu MaratonyPolskie.PL).

TRASA: Trasa prowadzi na Miejską Górę (716 m n.p.m.), na której wznosi się Milenijny Krzyż, najwyższy stalowy krzyż w Polsce (37 m.). Jest to trasa anglosaska o podłożu zróżnicowanym. Przebiega po szlakach turystycznych, drogach leśnych, polnych, miejscami kamienistych i częściowo po asfalcie.

Start i Meta: znajdują się w pobliżu biura zawodów, za szkołą - Zespół Szkół Samorządowych Nr 1 im. Marii Konopnickiej w Limanowej.

- Długość trasy: 6,5 km.

- Różnica wysokości od startu na Krzyż: +300 m.

Widoki ze szczytu Miejskiej Góry są niezapomnianym wrażeniem... obejmują nie tylko Beskid Wyspowy, ale również Beskid Sądecki, Pieniny i Tatry.

KLASYFIKACJA:

- Klasyfikacja generalna i w kat. wiekowych kobiet i mężczyzn w biegu górskim
- Klasyfikacja generalna kobiet i mężczyzn w marszu Nordic Walking
- Klasyfikacja generalna Służb Mundurowych: kobiety i mężczyźni. (Regulamin dostępny oddzielnie na stronie biegu: www.forrest-limanowa.pl lub na portalu: www.maratonypolskie.pl).

ŚWIADCZENIA:

Organizator w ramach opłaty startowej zapewnia:

- Wspaniałą biegową atmosferę,
- Zabezpieczenie i oznakowanie trasy,
- Zabezpieczenie i pomoc służb ratunkowych,
- Elektroniczny pomiar czasu obsługiwany przez firmę Data-Sport,
- Pomoc wolontariuszy.

Ponadto Uczestnicy biegu otrzymają:

- Napoje na trasie,
- Pamiątkowy numer startowy,
- Pamiątkowy okolicznościowy medal (dla zawodników, którzy ukończą bieg),
- Okolicznościową koszulkę biegową firmy Rogelli, wykonaną z materiału technicznego,
- Posiłek i napój na mecie,
- Możliwość udziału w losowaniu licznych nagród rzeczowych.

NAGRODY:

1. Klasyfikacja generalna kobiet:

I miejsce - 600 zł

II miejsce - 400 zł
III miejsce - 200 zł.

2. Klasyfikacja generalna mężczyzn:

I miejsce - 600 zł
II miejsce - 400 zł
III miejsce - 200 zł

3. „Premia górską” – nagroda finansowa 300 zł. dla Zawodniczki i Zawodnika, która/który najszybciej wbiegnie na najwyższy punkt trasy na Miejskiej Górze (przy Krzyżu Milenijnym).

4. Dla najstarszego i najmłodszego uczestnika biegu

5. W klasyfikacji Służb Mundurowych K i M, miejsca I, II, III.

OPŁATA STARTOWA:

30 zł dla wpłacających do dnia 28 czerwca 2011 r. – na konto Klubu,

40 zł po 28 czerwca – w Biurze Zawodów.

20 zł – dla mieszkańców powiatu limanowskiego.

Zwolnieni z opłaty startowej:

- zawodnicy poniżej 13 roku życia (rocznik 1998 i młodsi)
- członkowie KS Limanowa Forrest,
- osoby w wieku 70 lat i starsze (rocznik: 1941 i starsze)

Limit zawodników: 300 uczestników (liczy się kolejność wpłat za opłatę startową)

WPŁATY na konto - należy dokonywać na rachunek:

Klub Sportowy „LIMANOWA FORREST”

ul. Zygmunta Augusta 7/34,

34-600 Limanowa

Bank Spółdzielczy Limanowa.

Nr Konta: 27 8804 0000 0000 0017 5441 0001

PROGRAM ZAWODÓW:

godz. 11:00 – 14:00 – zapisy i weryfikacja zawodników,

godz. 11:00 – 17:00 depozyt

godz. 14:30 – przygotowanie to startu,

godz. 15:00 – start zawodów,

godz. 15:05 – start marszu NW

godz. 15:45 – ogłoszenie wstępnych wyników, zwycięzców,

godz. 16:45 – dekoracja zwycięzców w klasyfikacji generalnej i w poszczególnych kat.

godz. 17:30 – losowanie nagród rzeczowych spośród Uczestników,

godz. 18:00 – zakończenie III Biegu Górskiego "Limanowa Forrest".

Podczas "III. Limanowa Forrest" biegacze walczą o punkty w 2 ligach:

- "Liga ASICS Amatorów 2011"

- "Montrail Liga Biegów Górskich 2011" (najwyższa kategoria Ligi "M")

Zapisy na zawody: <http://www.online.datasport.com.pl/zapisy/portal/form/?zawody=228>

Lista startowa: <http://www.online.datasport.com.pl/zapisy/portal/listy/?zawody=228>

Regulamin zawodów: <http://www.forrest-limanowa.pl/www-forrest-limanowa-pl/pliki/regulaminy/regulamin-iii-lf-2011-doc.html>

Regulamin nordic hiking walking: <http://www.forrest-limanowa.pl/www-forrest-limanowa-pl/pliki/regulaminy/regulamin-nw-iii-lf-2011-doc.html>

Organizator:

Klub Sportowy „Limanowa Forrest”

oraz Urząd Miasta Limanowa, Urząd Gminy Limanowa, Starostwo Powiatowe w Limanowej

KONTAKT tel. do organizatora: kom. 505 303 258 (prezes Mateusz Wroński),

e-mail: limanowa.forrest.team@gmail.com

strona internetowa klubu: www.forrest-limanowa.pl

Sponsorem strategicznym „III Limanowa Forrest” jest Bank Spółdzielczy w Limanowej.