**Krivasalio maratonas.**

**#5 Sveikatingumo savaitgalis bėgimo ritmu gegužės 27-29 d.**

Kviečiame į penktąjį Krivasalio sporto ir rekreacijos centro organizuojamą sveikatingumo savaitgalį - Krivasalio maratoną.

**Turite galimybę:**

1. Dalyvauti savaitgalio renginyje, kuriame galėsite semtis sveikatingumo ir fizinio aktyvumo patirties iš žinomų sporto visuomenėje asmenų: prof. Alberto Skurvydo (paskaita: Bėgimo mokslas ir praktika: kaip, kiek, kada ir kodėl?), doc. dr. Sandrija Čapkauskienė (paskaita: bėgikų mityba, maistas smegenims ir dietos), dr. Andriaus Norkaus (praktinės veiklos "Apšilimas ir atvėsimas") ir dalyvauti sekmadienį vyksiančiame skirtingų distancijų maratone. Dalyviams bus įteikti Krivasalio sporto ir rekreacijos centro pažymėjimai.
2. Dalyvauti tik skirtingų distancijų maratone gegužės 29 d. vaizdingose Krivasalio apylinkėse.

**Renginys organizuojamas kartu su didžiulę bėgimo renginių patirtį turinčia VŠĮ Maratomanija.**

Esant pageidavimui dalyviui bus paruoštas išankstinis pasirengimo planas kiekvienai distancijai.

Veiklos tinkamos visų amžiaus grupių asmenims

**Kam aktualus šis savaitgalis?**

Sporto ir fizinio aktyvumo bendruomenės nariams, bėgimo entuziastams, asmenims siekiantiems naujų žinių ir potyrių, norintiem plėsti pažinčių ratą. Veiklos tinkamos visų amžiaus grupių asmenims, šeimoms.

**Savaitgalio svečiai:**

**Prof. Albertas Skurvydas:**Vienas žymiausių Lietuvos sporto mokslo atstovų. Buvęs ilgametis Lietuvos sporto universiteto rektorius, habilituotas biologijos mokslų daktaras, parašęs daugiau kaip 500 mokslinių straipsnių.

**dr. Andrius Norkus –**socialinių mokslų daktaras, šiuo metu Lietuvos vyrų žolės riedulio rinktinės fizinio rengimo treneris, daugkartinių Lietuvos regbio čempionų “Baltrex-Šiauliai” fizinio rengimo treneris, buves krepšinio klubo “Šiauliai” fizinio rengimo treneris. Seminarus veda nuo 2011 metų.

**doc. dr. Sandrija Čapkauskienė -**Lietuvos sporto universiteto dėstytoja, daugelio mokslinių publikacijų bendraautorė, sveikos gyvensenos ir mitybos specialistė.

**Savaitgalio tvarkaraštis:**

Gegužės 27 d. penktadienis

* Nuo 15.00 iki 19.00 val. - atvykimas, įsikūrimas.
* 19.00 - 19.30 - Savaitgalio dalyvių susipažinimas
* 19.30 - 20.00 - Vakarienė
* 20.00 - 21.30 - Paskaita: Bėgimo mokslas ir praktika: kaip, kiek, kada ir kodėl? Lektorius: prof. A.Skurvydas

Gegužės 28 d. šeštadienis

* 8.00 - 9.00 Rytinė mankšta/treniruotė: Apšilimas ir atvėsimas. Treneris: dr. A.Norkus
* 9.30 - 10.00 Pusryčiai
* 10.30 - 12.00 Paskaita: Bėgikų mityba, maistas smegenims ir dietos. Lektorė: doc. dr. Sandrija Čapkauskienė.
* 13.00 - 14.00 Pietūs.
* 16.30 - 18.00 Treniruotė: Apšilimas ir atvėsimas. Treneris: dr. A.Norkus
* 18.00 - 19.00 Vakarienė
* 19.00 - 22.00 Poilsis, pirtis, kubilas, bendravimas.

Gegužės 29 d. sekmadienis

* 8.00 - 9.00 Pusryčiai
* 11.00 Maratono, pusmaratonio, 10 km; 3km, startas.
* 14.30 1km bėgimo startas.
* 15.00 Apdovanojimai
* 16.00 - 18.00 Pietūs.
* 18.00 Išvykimas

**APDOVANOJIMAI**
Visų skirtingų distancijų apdovanojimai:

• 1 – 3 vietas užėmę vyrai ir moterys – rėmėjų prizai, taurės, medaliai;

• Visiems, pasiekusiems finišą per kontrolinį laiką – atminimo medaliai;

Nominacijos – taurės ir rėmėjų prizai: Gausiausia komanda; Vyriausias dalyvis; Dalyvis, įveikęs savo pirmąjį maratoną;
*\*Prizų ir nominacijų dar bus. Apie juos bus pranešta artėjant renginiui.*

**Bendroji informacija:**

Vieta: Žiliuko g. 19, Krivasalis, Ignalinos raj.

Atvykimas: nuosavu transportu. Taip pat sukurta uždara renginio dalyvių facebook grupė, kurioje dalyviai gali derintis atvykimą.

Apgyvendinimas: 2020 m. statybos Krivasalio sporto ir reakreacijos centro poilsio bazėjė. Keturviečiai, penkiaviečiai ir šešiaviečiai kambariai/nameliai. (šeimos nariai, draugai, kolegos norintys gyventi viename kambaryje ar namelyje pildo klausimyną registracijos metu). Informaciją apie poilsio bazę ir nuotraukas galite rasti puslapyje www.sportininkumokymai.lt/krivasalis

Matinimas: Subalansuotas trijų kartų maitinimas (vegetarai, veganai ar spec. poreikiai pildomi registracijos metu), ir papildomai priešpiečiams vaisiai, o naktipiečiams avižiniai sausainiai su arbata.

Draudimai: draudžiamas alkoholio ir psichotroponių medžiagų vartojimas viso savaitgalio metu.

Kaina: 100 eur. asmeniui (VISKAS ĮSKAIČIUOTA: apgyvendinimas, maitinimas, visa programa, bėgimo dalyvio mokestis). Vaikams iki 18 m. atvykstantiems su šeimos nariai taikoma 50% nuolaida.

Kaina: 60 eur. asmeniui atvykstant į palapinių miestelį (Įskaičiuotas maitinimas, visa programa, bėgimo dalyvio mokestis, dušai, wc). Vaikams iki 18 m. atvykstantiems su šeimos nariai taikoma 30% nuolaida.

Vaikai iki 3 m. gali atvykti nemokamai.

**Kaina tik į Krivasalio maratoną: 20 eur. (kaina vienoda visoms distancijoms)**

Kaina tik į 1 km "Šeimos distancijos" bėgimą: 10 Eur.

Daugiau informacijos sužinoti ir bilietus grupėms ar įstaigoms užsakyti galite telefonu 861004899 arba el. paštu krivasaliosrc@gmail.com

Įsigijus bilietą, bet negalint atvykti į renginį ir informavus organizatorius bilietas perkeliamas į kitą pasirinktą sveikatingumo savaitgalį.

**RENGINIO ORGANIZATORIŲ ATSAKOMYBĖ IR PAREIGOS**

1. Registruoti renginio dalyvius, pagaminti ir išduoti numerius.

2. Išmatuoti trasą bei techniškai paruošti ją varžyboms

3. Užfiksuoti dalyvių bėgimo laikus, juos užprotokoluoti ir įtraukti į oficialų renginio protokolą.

**TRASA**
1.Trasa bus pažymėta spec. ženklinimu.

2. Trasos danga – žvyrkelis/asfaltas.

**LAIKO LIMITAS:**42,2 km – 6val., 21,1 km – 3 val., 10km – 2val., 3 km – 1 val., 1 km – 0,5 val.

**DALYVIAI**
1. Varžybose ir savaitgalio renginyje gali dalyvauti visi norintys, užsiregistravę, pasitikrinę sveikatą ir susipažinę su bėgimo nuostatais. Visi dalyviai bėgime dalyvauja laisva valia ir nei kieno neverčiami ir prisiima visą su dalyvavimu bėgime susijusią (tame tarpe su įvairiais sveikatos sutrikimais ir pan.) riziką bei įsipareigoja dėl to nereikšti renginio organizatoriams jokių pretenzijų.

2. Bėgikai, atsiimdami numerį, privalo turėti asmens dokumentą. Už nepilnamečius, dalyvaujančius renginyje atsako jų tėvai, globėjai arba treneris.

3. Kiekvienas dalyvis užsiregistruodamas savaime sutinka, kad renginio organizatoriai visas renginio metu padarytas nuotraukas bei filmuotą medžiagą gali laisvai, be atskiro sutikimo, naudoti rinkodaros tikslais.
4. Distancijos ir jų dalyviai:

• 1km „Šeimų bėgimas“– bėgimas skirtas tėveliams su vaikams, vaikams, bei įvairaus amžiaus šeimoms.

• 10 km ir 3 km – rungtyse gali dalyvauti visi norintys.

• 21,1 km – rungtyje gali dalyvauti asmenys ne jaunesni kaip 15 m. (gimę ne vėliau kaip 2007 metais). Norint dalyvauti jaunesniems dalyviams nei nurodyta, reikalingas raštiškas tėvų, globėjų arba trenerio sutikimas.
• 42,2 km – rungtyje gali dalyvauti asmenys ne jaunesni kaip 18 m. (gimę ne vėliau kaip 2004 metais – pilnamečiai asmenys). Norint dalyvauti jaunesniems dalyviams nei nurodyta, reikalingas raštiškas tėvų, globėjų arba trenerio sutikimas.

**SPECIALIOS SĄLYGOS IR APRIBOJIMAI**

1. Registruotis į bet kurią rungtį galima tik savo vardu. Savo numerį perduoti kitam dalyviui draudžiama. Tokiu atveju dalyviai bus diskvalifikuojami, o rezultatai į varžybų protokolą neįtraukiami.

2. Kiekvienas dalyvis varžybose privalo turėti ant marškinėlių tvarkingai pritvirtintą numerį. Numeris turi būti ant marškinėlių priekio (krūtinės), aiškiai matomoje vietoje.

3. Dalyviams bei juos palaikantiems asmenims griežtai draudžiama naudoti bet kokias transporto priemones, pvz.: dviračius, riedučius, riedlentes ir kitas ratuotas transporto priemones. Dalyviai, pažeidę šį nuostatų punktą, bus diskvalifikuojami.

4. Dalyviams varžybų metu draudžiama naudotis bet kokia asmenine palyda. Pažeidusieji šią taisyklę bus diskvalifikuojami.
5. Kiekvienas bėgimo dalyvis turi prisitvirtinti laiko matavimo elektroninę mikroschemą ant marškinėlių. Jeigu mikroschema nebus pritvirtinta tinkamai, dalyvio laikas nebus fiksuojamas ir tokie dalyviai nebus įtraukti į varžybų protokolą.

6. Varžybų dalyviams nors kiek nukrypti nuo bėgimo trasos (be teisėjo leidimo) yra draudžiama. Dalyviai, pažeidę šią taisyklę, bus diskvalifikuojami.

7. Bet kokios dalyvių pretenzijos turi būti pateiktos raštu varžybų vyr. teisėjui ne vėliau kaip per 30 minučių po varžybų pabaigos.

8. Renginio organizatoriai neatsako už dalyvių sveikatą ar sveikatos sutrikimus, patirtus bėgimo metu. Dalyviai privalo pasitikrinti sveikatą.

**SPECIALŪS PUNKTAI TRASOJE**

1.Trasoje bus įrengta vandens ir maitinimo stotelės, kuriose varžybų metu dalyviams bus dalinami gėrimai – vanduo, Cola, energetiniai gėrimai, gaivieji gėrimai, vaisiai, sausainiai, užkandžiai.

**ASMENS DUOMENŲ TVARKYMAS**

1. Kiekvienas užsiregistravęs dalyvis, registruodamasis savaime sutinka, kad renginio organizatoriai visas renginio metu padarytas nuotraukas bei filmuotą medžiagą gali laisvai ir be atskiro sutikimo naudoti rinkodaros tikslais.

2. Dalyvių asmens duomenys: vardas, pavardė, gimimo data, amžius, lytis, klubas, miestas ir pasiektas rezultatas gali būti viešai skelbiami rezultatuose internete ir kituose informaciniuose pranešimuose apie šį bėgimą.

3. Asmeniniai duomenys naudojami varžybų organizavimo ir administravimo tikslais.

4. Duomenys apie dalyvio vardą, pavardę, gimimo datą, lytį, miestą, rezultatas nėra ištrinami ir saugomi statistikos, istoriniais tikslais.

Jei duomenys tvarkomi tiesioginės rinkodaros tikslais, dalyvis gali nesutikti su tokiu tvarkymu, informavęs el.pašto adresu krivasaliosrc@gmail.com.