



Załącznik do programu imprezy „Chodzę, biegam , więc jestem”

## REGULAMIN MARSZOBIEGU

### I. CEL MARSZOBIEGU

Zachęcenie mieszkańców Szczecina i okolica do zdrowego i aktywnego stylu życia, promocja jednego z zaleceń Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem „Bądź codziennie aktywny ruchowo”

### II. ORGANIZATOR

Zachodniopomorskie Centrum Onkologii w Szczecinie

### III. TERMIN, MIEJSCE

21.09.2013r. 11.00-14.00 Jasne Błonia Aleja Platanowa Szczecin

**godz. 11.00 -12.50 Rejestracja przy stoisku ZCO** –wydawanie kart startowych z numerem startowym, podpisanie przez uczestników biegu oświadczeń ,że nie ma żadnych przeciwwskazań do udziału w marszobiegu i biorą pełną odpowiedzialność za swój stan zdrowia. Uczestnicy marszobiegu otrzymają koszulki, daszki, kolorowe balony z napisem „Chodzę, biegam-więc jestem”, brak opłaty startowej,

**godz. 13.00 Start** trasa – 2 pełne okrążenia aleją platanową (około 2 km), marszobiegi bez współzawodnictwa, może być z kijkami Nordic Walking. W tym biegu nie będzie przegranych i wygranych, nagrodą będzie zdrowie i dobra zabawa, a wśród uczestników rozlosowane będą upominki.

**godz. 13.30 Losowanie upominków wśród uczestników marszobiegu**

### IV. WARUNKI UCZESTNICTWA

- W marszobiegu mogą brać udział wszyscy, bez względu na miejsce zamieszkania i wiek, którzy przed startem zgłoszą swój udział i podpiszą oświadczenie przy stoisku rejestracyjnym ZCO
- Małoletni do 18 roku życia biorą udział w marszobiegu za zgodą rodziców (opiekuna). Pozostali uczestnicy biorą udział w marszobiegu na własną odpowiedzialność (podpisanie oświadczeń).
- Organizator zaleca posiadanie przez uczestników marszobiegu aktualnych badań lekarskich.
- Organizator nie ponosi odpowiedzialności za uczestników, jak również za posiadane mienie majątkowe.
- Organizator nie bierze odpowiedzialności za ubezpieczenie uczestników biegu od nieszczęśliwych wypadków.



Zadanie Prewencja Pierwotna Nowotworów jest finansowane przez

Ministerstwo Zdrowia w ramach Narodowego Programu Zwalczenia Chorób Nowotworowych