

## Region - sport: Rzeszowska Dycha na wi to Niepodległo ci

Rzeszowski Bieg Niepodległo ci, tzw. Rzeszowska Dycha to okazja nie tylko do sprawdzenia swoich umiej tno ci sportowych, ale i podreperowania kasy - zwyci zca otrzyma 2 tys. zł.

Bieg Niepodległo ci liczy 10 km. Aby mie szans na wygran , powinno si uzyskiwa czas ok. 30 minut. Ale ju sam udział w biegu te jest wielkim wyró nieniem i sposobem na oryginalny sposób uczczenia rocznicy niepodległo ci Polski.

W "Rzeszowskiej Dysze" mo e wzi udział maksymalnie 1000 zawodników. Ju zapisało si ponad 950. Na starcie zobaczymy tak e zagranicznych sportowców z Kenii, Ukrainy i Białorusi.

Ważne informacje dla uczestników biegu:

Z dniem 03.11.2014 r. elektroniczne zapisy do Biegu Niepodległo ci CITYFIT Rzeszowskiej Dychy zostały zamkni te. Osoby, które chc si zapisa i wystartowa w biegu proszone s o kontakt z biurem zawodów.

Kilka ważnych informacji organizacyjnych:

BIURO ZAWODÓW znajduje si b dzie w Centrum Handlowym PLAZA.

Godziny pracy biura:

- poniedziałek 10.11. w godz. 15:00 - 18:00;

- wtorek 11.11. w godz. 9:00 - 11:00.

Zach camy zawodników (w szczególno ci mieszkań ców Rzeszowa i okolic) po odbiór pakietów startowych w poniedziałek.

Odbiór pakietów startowych tylko w biurze zawodów za okazaniem dokumentu to samo ci oraz upowa nienia (w przypadku odbioru pakietu dla innego zawodnika).

Zawodnicy wystartuj z parkingu "Plazy" o godz. 12.00.

Potem przebiegn alejami Rejtana i Kopisto, przez most Zamkowy i ulicami Kilara, Szopena, Targow , aleje Piłsudskiego i Ciepłi skiego, dalej ul. Jagiello sk , Moniuszki, Jana III Sobieskiego, Ko ciuszki, 3 Maja, al. Lubomirskich.

Zawodnicy wróc na ulic Kilara, most Zamkowy, aleje Kopisto i Rejtana. Bieg zako czy si na parkingu "Plazy".

Podczas "Rzeszowskiej Dychy" ulice Szopena i Targowa b d zamkni te dla samochodów od godz. 11 do 13.30.

O wiadczenie lekarskie o stanie zdrowia nie jest wymagane - ale zdrowy rozs dek: tak.

Na starcie trasy b dzie uruchomiony punkt medyczny. Za ostatnim zawodnikiem b dzie jechała karetka, a na trasie b d ratownicy medyczni.

Za I miejsce w kategorii open jest przewidziana nagroda - 2 tys. zł. S te inne wyró nienia w ró nych klasyfikacjach. Ka dy z uczestników biegu otrzyma medal pami tkowy, koszulk i jednodniow wej ciówk do klubu fitness CityFit, który jest sponsorem zawodów.

Regulamin i szczegóły na stronie: <http://runrzeszow.pl/index.php/bieg-niepodleglosci/aktualnosci-biegu/>

(md)

ródło: runrzeszow.pl