
Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Grajewie zaprasza wszystkich chętnych do upamiętnienia Narodowego Święta Konstytucji 3 Maja poprzez wirtualny bieg pod nazwą „Grajewo biegnie 480”

CELE IMPREZY

1. Promocja biegania.
2. Upamiętnienie Narodowego Święta Konstytucji 3 Maja w roku Jubileuszu 480- lecia Grajewa.
3. Promocja nowoczesnego patriotyzmu, opartego o miłość do naszego dziedzictwa, ale też nowoczesność, otwartość na świat i szacunek do drugiego człowieka.

WARUNKI UCZESTNICTWA

W biegu mogą wziąć udział osoby, które ukończyły 13 lat. Osoby młodsze mogą wziąć udział w biegu pod opieką dorosłych. Obowiązuje zasada przestrzegania wszystkich reżimów sanitarnych obowiązujących w okresie trwania pandemii wirusa COVID -19.

ZASADY BIEGU

1. Bieg ma charakter wirtualny. Co oznacza, że każdy uczestnik sam wyznacza sobie trasę, dystans i czas biegu oraz to, w jakim miejscu biegnie.
2. Bieg odbędzie się w dniach od 1 do 3 maja 2020 roku. Oznacza to, że dystans można przebiec jednorazowo w którykolwiek dzień na wskazanym dystansie.
3. Posługujemy się określeniem *bieg*, ale wybrany dystans można także pokonać marszem, przodem, tyłem, bokiem, turlając się, pełzając, przejechać na rowerze, wózku inwalidzkim lub przebyć innymi metodami poruszania się przy wykorzystaniu siły własnych mięśni.
4. Podczas pokonywania dystansu można łączyć techniki.
5. Biegacze zobowiązują się przebyć symboliczny dystans (do wyboru): co najmniej 480 cm lub 480 metrów, lub 4,80 kilometra. Oczywiście można więcej.
6. Nie zakłada się pomiaru czasu przez organizatora. Każdy dokonuje pomiarów przebytej odległości za pomocą swoich urządzeń/aplikacji.
7. Po ukończeniu biegu uczestnicy proszeni są o wrzucenie screenów lub zdjęć z biegu na profil społecznościowy FB MOSiR Grajewo, który znajdziesz [TUTAJ!](#)

ZOBOWIĄZANIA ORGANIZATORA

Organizator zobowiązuje się dostarczyć uczestnikom z udokumentowanym najdłuższym dystansem gadżety MOSiR.