

## I. ZAŁOŻENIA ORGANIZACYJNE

- 1 Czas trwania programu 26 tygodni tj. od 13 marzec 2011 do 11 wrzesień 2011,
- 2 Miejsce zbiórek uczestników programu na zajęcia treningowe – Pergola na Stadionie Olimpijskim we Wrocławiu, szatnia pod trybunami wejście 25 w koronie stadionu głównego naprzeciw stadionu LA.
- 3 Spotkania uczestników:
  - \* marzec raz w tygodniu - niedziela godz. 9.00-11.00,
  - \* kwiecień-wrzesień - niedziela godz. 9.00-13.00 i wtorek godz.18.00-20.30,
- 4 Uczestnicy programu zobowiązani są przedłożyć trenerowi oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w zajęciach sportowych - treningach /załącznik Nr 1/, oraz wypełnienie ankiety uczestnika programu /załącznik Nr 2.
- 5 Zapisy chętnych uczestników programu w Biurze Działu Trenerów i Instruktorów Sportu wejście B pokój Nr 26, 27 Pergola Stadionu Olimpijskiego al. Paderewskiego35, drogą elektroniczną za pośrednictwem adresu [przebiegnijmaraton@mcs.wroc.pl](mailto:przebiegnijmaraton@mcs.wroc.pl), lub bezpośrednio przed treningiem u Pana Jacka Jackowiaka lub trenera Pana **Grzegorza Pieczarki**.
- 6 Kontakt w/w osobami Jacek Jackowiak 71 733 40 94 e-mail [jacek.jackowiak@mcs.wroc.pl](mailto:jacek.jackowiak@mcs.wroc.pl) Udział uczestników w programie jest bezpłatny.
- 7 Uczestnik musi mieć ukończone 18 lat.
- 8 Osoby przygotowujące się w programie są zwolnione z opłaty startowej w 29 Wrocław Maraton.

## II. ZASADY ZWOLNIENIA Z OPŁATY MARATOŃSKIEJ

- Zapisanie się do programu do 17 kwietnia 2011 (oddanie ankiety i oświadczenia)
- Co najmniej 50% frekwencja w treningach podczas 26 tygodniowego cyklu treningowego
- Udział w co najmniej jednej biegowej imprezie masowej (Kąty Wrocławskie lub Grodzisk Wlk., Świdnica) lub w co najmniej jednym biegu kontrolnym na 30 km.
- Wypełnienie deklaracji udziału w 29.HASCO-LEK Wrocław Maratonie do 21 sierpnia 2011 ( w wyjątkowych sytuacjach do 28 sierpnia).