**Łagów SUP Race 16.07.2022r. + SUPer piknik 17.07.2022r.**

Łagów SUP Race & piknik 2022

1. Termin, miejsce i organizator
Łagów SUP Race & piknik odbędzie się 16-17.07.2022r. na terenie ośrodka Zacisze.pl w Łagowie.
Organizatorami eventu będą: Gmina Łagów, Ośrodek Zacisze.pl oraz Związek Sportowy SUP.

2. Uczestnictwo w SUP Race:
Seniorzy urodzeni w roku 2003 i starsi
Juniorzy urodzeni w latach 2004-2007
Młodzicy urodzeni 2008-2009
Dzieci urodzone w latach 2010 i młodsi

3. Uczestnictwo w pikniku SUP:
Wszyscy chętni bez limitów wiekowych i podziałów.

4. Konkurencje Łagów SUP Race (Organizator zastrzega sobie prawo do zmian liczby i zasad konkurencji):
Seniorki/ Seniorzy OPEN
SPRINT 200 m
WYŚCIG TECHNICZNY 2500 m
LONG DISTANCE 8000 m
Juniorki/ Juniorzy
WYŚCIG TECHNICZNY 2500m
SPRINT 200m
Młodziczki/ Młodzicy
WYŚCIG TECHNICZNY 2500m
SPRINT 200m
Dzieci
WYŚCIG TECHNICZNY 1000m
SPRINT 200m
\* start we wszystkich konkurencjach dopuszczony jest bez wyjątku, tylko na deskach o konstrukcji pompowanej. Istnieje możliwość wynajęcia sprzętu w dniu zawodów od organizatora, uwaga ilość desek ograniczona.

5. Ramowy Program Łagów SUP Race 16.07.2022r.
Odprawa odbędzie się w dniu 16.07.2022r w biurze zawodów na ośrodku Zacisze.pl o godzinie 09:00
Starty 16.07.2022r Godzina startów 11:00
1 SPRINT 200 m SENIORZY
2 SPRINT 200 m SENIORKI
3 SPRINT 200 m JUNIORZY
4 SPRINT 200 m JUNIORKI
5 SPRINT 200 m MŁODZICY
6 SPRINT 200 m MŁODZICY
7 SPRINT 200 m DZIECI
8 WYŚCIG TECHNICZNY 2500 m SENIORZY
9 WYŚCIG TECHNICZNY 2500 m SENIORKI
10 WYŚCIG TECHNICZNY 2500 m JUNIORZY
11 WYŚCIG TECHNICZNY 2500 m JUNIORKI
12 WYŚCIG TECHNICZNY 2500 m MŁODZICY
13 WYŚCIG TECHNICZNY 2500 m MŁODZICZKI
14 WYŚCIG TECHNICZNY 1000 m DZIECI
15 LONG DISTANCE 8000 m SENIORZY
16 LONG DISTANCE 8000 m SENIORKI

6. Ramowy program pikniku SUP 17.07.2022r.
SUP Piknik mający na celu zachęcić maksymalną liczbę mieszkańców powiatu świebodzińskiego do wodnej aktywności ruchowej w zupełnie nowym wymiarze.
6.1. Udział: wszyscy zainteresowani,
6.2. Sprzęt: własny lub udostępniony przez Ośrodek Zacisze.pl oraz Związek Sportowy SUP
6.3. Start: 10:00 dnia 17.07.2021r.
6.4. Atrakcje:
• Szkolenie z podstaw pływania i poruszania się na desce SUP,
• Omówienie konstrukcji deski i trening na „sucho” na lądzie,
• Rozgrzewka ogólnorozwojowa dla wszystkich zainteresowanych przed zejściem na wodę,
• Wolne pływanie i sposobność do przetestowania sprzętu oraz swoich umiejętności na desce sup, a także możliwość uzyskania cennych wskazówek od instruktorów,
• Trening jogi i Aqua fitnessu dla starszych uczestników pikniku, w tym głównie Pań przeprowadzony w kilku turach, w zależności od zainteresowania tą formą aktywności fizycznej,
• Zabawy dla dzieci polegające na:
• spychaniu się do wody dwóch osób z jednej deski przy użyciu balansu ciała,
• spychaniu się do wody dwóch osób z jednej deski przy użyciu neoprenowych makaroników,
• niedługich wyścigów na deskach sup dla najmłodszych milusińskich,
• treningu przeprowadzonym na deskach sup, a wzmacniającym mięśnie głębokie całego organizmu dzieci ϑ
• Trening siłowy przeprowadzony na deskach sup,
• Rodzinne wycieczki na deskach sup z instruktorem i przewodnikiem po zakamarkach jeziora,

7. Zgłoszenia do Łagów SUP Race
Zgłoszeń dokonujemy tylko mailowo poprzez formularz na stronie związku sup: [https://zwsup.pl/wez-udzial/](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fzwsup.pl%2Fwez-udzial%2F%3Ffbclid%3DIwAR3rZc-HiF4bdPQpL90D-WjJoJt1YauwauZeZmGGhT-3no9awItL8k27ewc&h=AT0otArGfHqzm5VWwSIValYLFAnkEmdvtEHL1spX1e006zPA8wm5JO1yu_x22oSLch3_g6zX423MSBOMtG4RLEzKYBjFEGfLLi6CyllPVjfDHDkEXrF1AbXPc_M5E0v9E0Ps&__tn__=q&c%5b0%5d=AT0AtNbxVp7_1zBC148B_ZSwT8eM8SDwdmr7I-952og0QeSyT3ZfDMGjZ1jCwRrld_BErKIS8rR3glpnsOT-zLtQVr_4p58N1_wJ9vH0sQM81_slVSeZ02Dj6kGibmEto0k)
email: związeksup@gmail.com Ostateczny termin mija dnia 14.07.2022 o godzinie 24:00
Zawodnicy bez licencji winni mieć ze sobą badania lekarskie potwierdzające dyspozycyjność, dozwolone jest przesłanie oświadczenia o starcie na własną odpowiedzialność stanowiącego załącznik do niniejszej zapowiedzi.
W zgłoszeniu proszę podać wszystkie konkurencję w których zawodnik chce startować. Oraz potwierdzenie zrealizowania przelewu.

8. Opłaty – zawody (16.07.2022r.)
Członkowie Polskiego Związku Kajakowego oraz Związku Sportowego SUP opłacają składkę startową 30 zł - niezależnie od ilości konkurencji, w której zawodnik chcę wziąć udział.
Osoby niezrzeszone opłacają składkę 50 zł - niezależnie od ilości konkurencji, w której zawodnik chcę wziąć udział.
Wszystkie opłaty należy zrealizować w formie przelewu nr konta:
PL 51116022020000000466906088
Związek Sportowy SUP
Myśliborska 93a/ 65
03-185 Warszawa

9. Opłaty – piknik
Całodniowy udział osób w pikniku sup na Ośrodku Zacisze.pl w dniu 17.07.2021r. kosztuje 20 PLN. Opłata za piknik płatna jest na miejscu, w ośrodku Zacisze.pl

10. Sposób przeprowadzenia regat Łagów SUP Race
Podczas zawodów będzie prowadzona kontrola w zakresie pomiaru długości desek . Zawodnik powinien mieć ze sobą Leasha.
Grupy juniorskie, młodzicy oraz dzieci mają obowiązek startu w kamizelkach asekuracyjnych.
Kamizelki asekuracyjne dostępne na terenie Ośrodka Zacisze.pl
Organizator zabezpiecza numery startowe.
KAŻDY UCZESTNIK REGAT MA OBOWIĄZEK UTRZYMANIA BEZPIECZNEGO DYSTANSU SPOŁECZNEGO