**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