

# X OGÓLNOPOLSKI BIEG MIKOŁAŠKOWY



**INTERMARCHÉ**

Muskieterowie

# POWITANIE ZIMY 2010



**11 grudnia 2010**  
**Jarostawiec**

Patronat:

**RADIO 103,1**  
**KOSZALIN**

**GŁOS KOSZALIŃSKI**  
Dziennik Pomorza Środkowego

## CEL:

- popularyzacja biegania jako najprostszej formy aktywności ruchowej i sposobu na zdrowe spędzanie czasu wolnego
- popularyzacja Nordic Walking-u jako ogólnodostępnej formy rekreacji ruchowej
- promocja turystycznych walorów Jarosławca i jego okolic

## ORGANIZATORZY:

- Centrum Kultury i Sportu w Postominie
- Gmina Postomino
- „INTERMARCHE”, BIOR sp. z o.o., Sławno
- Zespół Szkół w Jarosławcu
- Klub Biegacza „BRYZA”, Postomino
- Gminny Szkolny Związek Sportowy, Postomino

## TERMIN I MIEJSCE:

**11 grudnia 2010 r. (sobota), godz. 11<sup>00</sup> – START i META – okolice Punktu Informacji Turystycznej w Jarosławcu, ul. Nadmorska 28**

## ZGŁOSZENIA:

- na stronie [www.pulsarsport.pl](http://www.pulsarsport.pl) i [www.maratonypolskie.pl](http://www.maratonypolskie.pl)
- od godz. 9.00 w dniu zawodów (11. 12. 2010 r.) w Biurze Biegu – sala gimnastyczna Zespołu Szkół w Jarosławcu, ul. Bałtycka 65B – obiór kart startowych (dzieci i młodzież), przyjmowanie zgłoszeń, wpłata wpisowego, odbiór numerów startowych (dorośli)

## PROGRAM:

### **BIEGI MŁODZIEŻOWE „Powitanie Zimy 2010”:**

11<sup>00</sup> – bieg na dystansie 600 m dziewcząt – rocznik 2000 i młodsze

11<sup>10</sup> – bieg na dystansie 600 m chłopców – rocznik 2000 i młodszy

11<sup>20</sup> – bieg na dystansie 800 m dziewcząt – rocznik 1999-98

11<sup>30</sup> – bieg na dystansie 800 m chłopców – rocznik 1999-98

11<sup>40</sup> – bieg na dystansie 1.000 m dziewcząt – rocznik 1997-96

11<sup>50</sup> – bieg na dystansie 1.000 m chłopców – rocznik 1997-96

12<sup>00</sup> – bieg na dystansie 2.000 m dziewcząt – rocznik 1995

12<sup>10</sup> – bieg na dystansie 2.000 m chłopców – rocznik 1995

**12<sup>45</sup> – MIKOŁAJKOWE 2 MILE MORSKIE NORDIC WALKING „Powitanie Zimy 2010”** kobiet i mężczyzn na dystansie 3.704 m w kategoriach wiekowych: do 17 lat, 18-29 lat, 30-39 lat, 40-49 lat, 50-59 lat, 60 lat i więcej

**13<sup>00</sup> – X OGÓLNOPOLSKI BIEG MIKOŁAJKOWY „Powitanie Zimy 2010”** na dystansie 6.000 m kobiet i mężczyzn, bez podziału na kategorie wiekowe

## TRASA:

- utwardzona, uliczkami Jarosławca, ze startem i metą w okolicach Punktu Informacji Turystycznej, ul. Nadmorska 28
- trasa Nordic Walking z odcinkiem ok. 800 m plażą

## NAGRODY:

- wszyscy uczestnicy otrzymują okolicznościowy dyplom, prezent-niespodziankę i słodki upominek
- uczestnicy biegu na dystansie 6.000 m i marszu Nordic Walking otrzymują okolicznościowe medale
- miejsca I w biegu na dystansie 6.000 m, biegach młodzieżowych i kategoriach wiekowych Nordic Walking otrzymują wejściówki do Parku Wodnego „JAN” w Darłównu

## BIEGI MŁODZIEŻOWE:

- miejsca I-III – medale
- miejsca I-VI – nagrody rzeczowe
- najliczniej reprezentowana szkoła – Puchar Dyrektora Zespołu Szkół w Jarosławcu

## NORDIC WALKING:

- miejsca I-III w kategoriach wiekowych kobiet i mężczyzn – nagrody rzeczowe

## BIEG GŁÓWNY:

- miejsce I w kategorii mężczyzn – Puchar Wójta Gminy Postomino
- miejsce I w kategorii kobiet – Puchar Przewodniczącego Rady Gminy w Postominie
- miejsca II-VI w kategorii kobiet i mężczyzn – okolicznościowe statuetki
- miejsca I-XX w kategorii mężczyzn – nagrody rzeczowe
- miejsca I-X w kategorii kobiet – nagrody rzeczowe
- najstarszy zawodnik, zawodniczka, najlepszy zawodnik, zawodniczka z terenu Powiatu Sławieńskiego i Gminy Postomino - nagroda rzeczowa

## OPŁATA STARTOWA:

- wnoszona jest przez zawodników startujących w biegu na dystansie 6.000 m i w marszu Nordic Walking w wysokości **10,00 zł** – płatna w Biurze Biegu podczas weryfikacji zawodników
- uczestnicy biegów młodzieżowych zwolnieni są z opłat
- członkowie Klubu Biegacza „Bryza” Postomino zwolnieni są z opłat

## WARUNKI UCZESTNICTWA:

Zawodnicy biegu na dystansie 6.000 m i marszu Nordic Walking winni:

- mieć ukończone 16 lat
- złożyć w Biurze Biegu aktualne badania lekarskie lub własnoręcznie podpisane oświadczenie o stanie zdrowia, w przypadku osób niepełnoletnich oświadczenie w ich imieniu składa opiekun prawny

Do biegów młodzieżowych dopuszczeni są zawodnicy w odpowiednich kategoriach wiekowych. Organizatorzy, w celu weryfikacji wieku zawodników mogą żądać okazania legitymacji szkolnej lub innego dokumentu poświadczającego wiek zawodnika.



Spółdzielcza Grupa Bankowa  
Bank Spółdzielczy w Ustce



## POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

- koszty organizacyjne pokrywają Organizatorzy
- koszty uczestnictwa ponoszą zawodnicy
- opiekę medyczną zapewniają Organizatorzy
- uczestnicy ubezpieczeni są od następstw nieszczęśliwych wypadków
- Organizatorzy zapewniają szatnię w Zespole Szkół w Jarosławcu, ul. Bałtycka 65B
- Organizatorzy nie zapewniają noclegów
- wszyscy uczestnicy otrzymują gorący posiłek
- bieg odbędzie się bez względu na pogodę
- Komisję Sędziowską powołują Organizatorzy
- prawo startu mają wszyscy zawodnicy: zrzeszeni, niezrzeszeni, amatorzy biegania
- interpretacja niniejszego regulaminu należy wyłącznie do Organizatorów

## SPONSORZY, PATRONI I WSPÓŁORGANIZATORZY :

- **OFICJALNY SPONSOR** - „INTERMARCHE”, BIOR sp. z o.o., Sławno
- **PATRONAT PRASOWY** - „Głos Koszaliński”
- **PATRONAT MEDIALNY** - „Radio Koszalin”
- Agencja Mienia Gminnego i Spraw Publicznych w Postominie
- Bank Spółdzielczy w Ustce
- Cukiernia, Wytwórnia Lodów „TAJA”, Roman Tama, Jarosławiec
- Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Postominie
- Kiosk Warzywny, Zenon Witek, Postomino
- Komputerowe Studio Reklamy, Grzegorz Źródowski, Jarosławiec
- Lasy Państwowe, Nadleśnictwo Sławno
- Park Wodny „Jan”, Darłówko
- Przedsiębiorstwo Robót Specjalistycznych „Olszewski i Synowie”, Sławno
- Sklep Ogólnospożywczy, Jadwiga i Janusz Sowińscy, Postomino
- Sklep Sportowy „PUMA”, Krystyna Grabowska, Sławno
- Sklep Wielobranżowy, Robert Szczepański, Postomino
- Zakład Instalatorstwa Elektrycznego, Regina i Stanisław Kowalscy, Staniewice
- Zakłady Drzewne „Poldan”, Sławno
- „Zbyszko-Tour”, Zbigniew Dudziak, Bobrowiczki
- Zespół Szkół w Jarosławcu

### **Centrum Kultury i Sportu w Postominie**



76-113 Postomino 97, tel./fax. (59) 810 93 73  
ckis@postomino.pl, www.ckis.postomino.pl

