

REGULAMIN CZWARTKOWYCH BIEGÓW ŚLEDZIA

Organizatorem czwartkowych biegów na Bulwarze Nadmorskim **Czwartkowe Biegi Śledzia** (w skr. CBS) są: **Rafał Plewiński i Mirosława Augustyniak**. Biegi mają charakter koleżeńsko-towarzyski.

Uczestnictwo w całym cyklu jest **darmowe!** Nie trzeba się martwić o budżet domowy. Wystarczy rejestracja w elektronicznych zapisach, albo w biurze zawodów przed biegiem. Zapraszamy wszystkich miłośników wieczornego biegania i nie tylko. Dla wszystkich biegaczy, którzy nie lubią wstawać rano oraz płacić za startowe.

Zapewniamy włączenie biegów do rankingu Ligi Biegowej w przypadku uczestnictwa przynajmniej 10 osób.

Ten cykl biegów będzie stanowił preludium przed III Biegiem Akademii Morskiej (11.12.2016) oraz majowym Biegiem Studenta.

1. Termin:

Biegi rozgrywane są **w każdy czwartek** zawsze **o godz. 19:30**.

Dokładny harmonogram biegów:

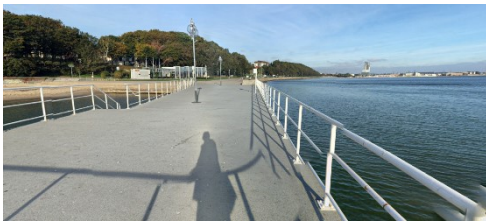
29 września 2016
6 października 2016
20 października 2016
27 października 2016
3 listopada 2016
17 listopada 2016
24 listopada 2016
1 grudnia 2016
8 grudnia 2016
15 grudnia 2016
22 grudnia 2016
29 grudnia 2016

2. TRASA

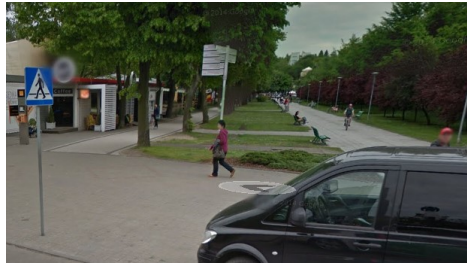
Biegi organizowane są **na gdyńskim Bulwarze Nadmorskim** na dystansie 10 km (3x pętla o długości 3,33 km)

Start oraz meta biegów znajduje się zawsze przy parkingu vis a vis Klubu Oficerskiego, oraz niedaleko restauracji Del Mar. **(Tam gdzie znajduje się meta gdyńskiego parkrun)**

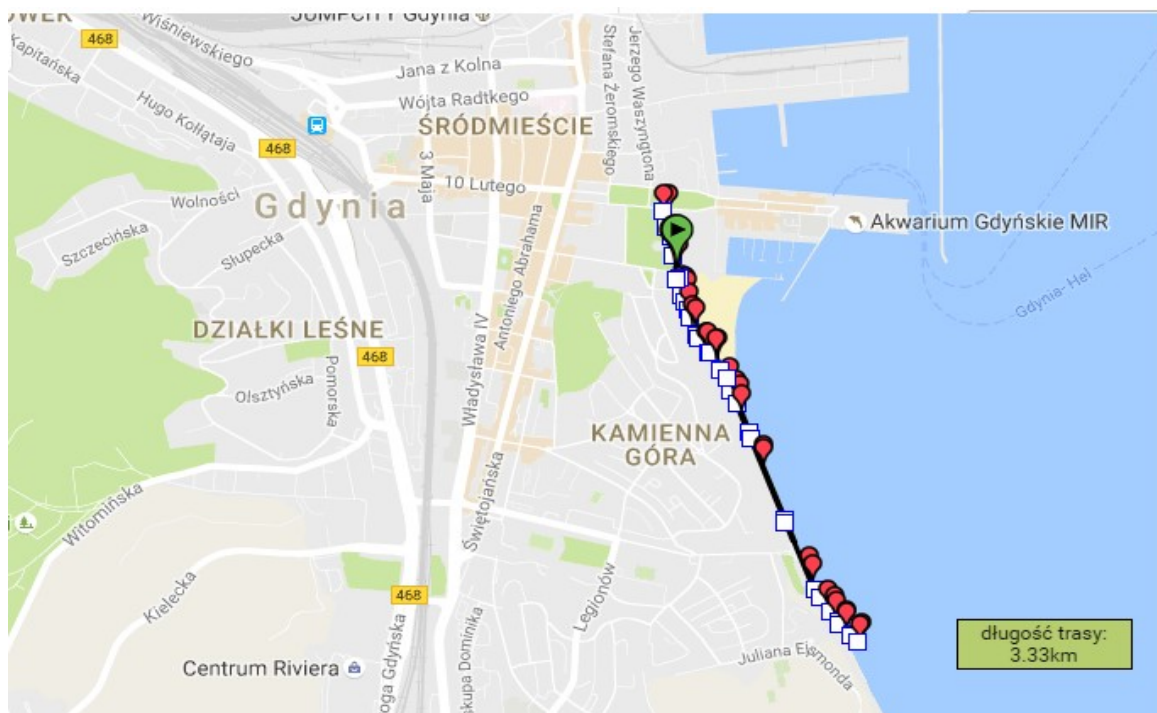
Start zlokalizowany jest przy parkingu vis a vis Klubu Oficerskiego, oraz niedaleko restauracji Del Mar. Po starcie uczestnicy kierują się w stronę restauracji Del Mar i Contrast Cafe. Następnie ścieżką biegową pomiędzy Muzeum Marynarki Wojennej RP a restauracją Del Mar aż do momentu, gdy za restauracją F. Minga należy skręcić w lewo w stronę pomnika Rybek oraz Bulwaru Nadmorskiego. Uczestnicy biegną Bulwarem w stronę restauracji Barracuda i zwracają na sztucznym cypelku (zdjęcie nr. 1) przy schodach prowadzących do wody. Tam na samym końcu sztucznego cypelka uczestnicy zwracają i biegną Bulwarem w stronę Skweru Kościuszki, a następnie dobiegając do niego (zdjęcie 2) ponownie zwracają i kierują się do mety, która znajduje się ok. 200m od nawrotu. Trasę należy pokonać 3-krotnie, by przebiec dystans 10 km.



Zdjęcie. 1



Zdjęcie. 2



Trasa biegu

Link do trasy biegu:

http://www.navime.pl/wyznaczenie-trasy-wykres-profilu?type=direct&points=54.51689,18.54802_54.51764,18.54775_54.51871,18.54736_54.51869,18.54755_54.51710,18.54810_54.51610,18.54848_54.51558,18.54863_54.51509,18.54893_54.51435,18.54954_54.51417,18.55002_54.51326,18.55070_54.51286,18.55103_54.51242,18.55130_54.51073,18.55241_54.50735,18.55469_54.50631,18.55565_54.50594,18.55609_54.50556,18.55663_54.50519,18.55728_54.50523,18.55733_54.50562,18.55663_54.50609,18.55598_54.50709,18.55488_54.51080,18.55235_54.51270,18.55118_54.51418,18.55009_54.51438,18.54943_54.51518,18.54882_54.51599,18.54849_54.51615,18.54827_54.51687,18.54796

3. Limit czasu na pokonanie trasy biegu: 10 km: 1,5 godziny

4. Warunki uczestnictwa:

- a) W biegach mogą wziąć udział osoby, które **mają ukończone 18 lat.**
- b) W celu wzięcia udziału w biegach **należy jednokrotnie dokonać rejestracji** na stronie <https://elektronicznezapisy.pl/event/776.html>. Rejestracja na stronie gwarantuje przydzielenie imiennego, stałego numeru startowego.
- c) Jest możliwość zapisania się w biurze zawodów. Uczestnik otrzyma wtedy najbliższy wolny numer startowy.
- c) Udział w biegach jest bezpłatny.**

5. Świadczenia organizatorów:

- a) Każdy uczestnik otrzymuje **jeden imienny numer startowy wraz z agrafkami**. Numer **obowiązuje podczas każdego startu** i w celu szybkiej weryfikacji uzyskanego czasu zaleca się przynoszenie go na każdy z biegów. **Numer startowe można odbierać w dniu biegów** od ok. 10 do 20 minut przed biegiem. Osoby niezapisane elektronicznie otrzymują **zwrotne bezimiennym numery startowe**.
W przypadku dokonania rejestracji na bieg dzień wcześniej **istnieje możliwość spersonalizowanego numeru**, tzn. na numerze może być wydrukowane imię i nazwisko zawodnika lub pseudonim. Należy jedynie w uwagach napisać swój wybrany numer.
- b) **Pomiar czasu – ręczny.**
- c) Istnieje **możliwość zostawienia swoich niewielkich gabarytowo rzeczy** w miejscu startu. Organizator **nie bierze odpowiedzialności za pozostawione rzeczy**.
- d) Przewidziane są **pamiątkowe dyplomy dla wszystkich uczestników cyklu CBŚ**.
- e) **Dla najlepszej trójki biegaczy i biegaczek przewidywany są medale własnoręcznie wykonane**
- f) **Nagrody przewidziane są w przypadku znalezienia sponsorów.**
- g) Wodę i napoje proszę przynieść we własnym zakresie.

6. Wyniki i klasyfikacje

Po każdym z biegów (do 5 dni roboczych) publikowane są zbiorcze listy wyników w **klasyfikacji OPEN**, według poniższej punktacji:

1 miejsce – 50 pkt	12 miejsce – 11 pkt
2 miejsce – 40 pkt	13 miejsce – 10 pkt
3 miejsce – 30 pkt	14 miejsce – 9 pkt
4 miejsce – 25 pkt	15 miejsce – 8 pkt
5 miejsce – 23 pkt	16 miejsce – 7 pkt
6 miejsce – 21 pkt	17 miejsce – 6 pkt
7 miejsce – 18 pkt	18 miejsce – 5 pkt
8 miejsce – 17 pkt	19 miejsce – 4 pkt
9 miejsce – 16 pkt	20 miejsce – 3 pkt
10 miejsce – 15 pkt	21-25 miejsce – 2 pkt
11 miejsce – 12 pkt	pozostali – 1 pkt

- 1) Zwycięzca i zwycięzcy klasyfikacji generalnej dotyczącej okresu (29 września do 24 listopada) są zwolnieni z opłaty startowej III Biegu Akademii Morskiej.
- 2) Zwycięzca i zwycięzcy klasyfikacji generalnej dotyczącej okresu (1 grudnia do 29 grudnia) są zwolnieni z opłaty startowej II Biegu Studenta.
- 3) Zwycięzca i zwycięzcy całościowej klasyfikacji generalnej CBS będą zwolnieni z opłaty startowej wszystkich biegów organizowanych przez fundację AMG (Bieg Akademii Morskiej oraz Bieg Studenta) przez najbliższe 2 lata (2017-2018).

7. Postanowienia końcowe

- 1) **Organizator nie zapewnia opieki medycznej i ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków. Każdy uczestnik bierze udział w biegu wyłącznie na własną odpowiedzialność.** Zaleca się przeprowadzenie odpowiednich profilaktycznych badań lekarskich oraz ubezpieczenie się we własnym zakresie;
- 2) Zawody będą odbywać się zgodnie z harmonogramem. W razie zmian zamieszczona zostanie informacja na stronie internetowej biegów;
- 3) Numery startowe należy umieścić na odzieży wierzchniej, z przodu koszulki, tak, by były widoczne przez cały czas trwania biegu. Przyjęcie numeru startowego jest równoznaczne z akceptacją Regulaminu;
- 4) Zawodnicy poruszający się poza wyznaczoną trasą będą zdyskwalifikowani;
- 5) W celu zapewnienia bezpieczeństwa, wszystkich zawodników obowiązuje bezwzględne stosowanie się do zaleceń służb Organizatora biegu;
- 6) Podczas biegu, prosimy o zachowanie szczególnej uwagi na innych użytkownikach terenu, na którym organizowany jest bieg. Prosimy uważać na rowerzystów, innych biegających, pieszych, dzieci, psy, pojazdy służb miejskich, gałęzie oraz inne przeszkody, które mogą pojawić się na trasie,
- 7) Uczestnicy, którzy chcą biec z psem są mile widziani, aczkolwiek ze względu na bezpieczeństwo innych uczestników psy muszą być trzymane na krótkiej smyczy/ uprząży przez cały czas trwania biegu
- 8) Jeżeli biegniesz z dzieckiem w wózku, prosimy o zachowanie szczególnej uwagi na innych uczestników biegu oraz ustawienie się na końcu stawki w momencie rozpoczęcia biegu,
- 9) W momencie zauważenia problemów u innych uczestników, w miarę możliwości prosimy o udzielenie pierwszej pomocy oraz jak najszybsze zgłoszenie problemu najbliższemu wolontariuszowi/organizatorowi,
- 10) Organizatorzy zastrzegają sobie ostateczne prawo wiążącej interpretacji Regulaminu. W sprawach nieujętych Regulaminem rozstrzyga Organizator.
- 11) W przypadku uczestnictwa przynajmniej 10 osób, organizatorzy zapewniają włączenie biegu do Ligi Biegowej.

Wszystkie pytania dotyczące biegów należy kierować na czwartkowe.biegi.sledzia@gmail.com

Partnerzy:

Fundacja AMG (Bieg Akademii Morskiej, Bieg Studenta „Regatta”)