R E G U L A M I N

**VII BIEG MORSA**

I. CEL IMPREZY

* Popularyzacja Biegania i marszu Nordic Walking jako jednej z form rekreacji ruchowej.
* Promocja morsowania jako zdrowego stylu życia.
* Promocja Gminy Kościerzyna oraz Ziemi Kościerskiej

II. ORGANIZATORZY

* Organizator Główny

-Kościerski Klub Morsa Forrest Gump - [www.koscierzynamorsy.pl](http://www.koscierzynamorsy.pl/).

- Gmina Kościerzyna – [www.koscierzyna.pl](http://www.koscierzyna.pl/)

* Współorganizatorzy

- PCM Garczyn - [www.pcmgarczyn.pl](http://www.pcmgarczyn.pl/) .

III. TERMIN I MIEJSCE IMPREZY

* Bieg odbędzie się w dniu 25.02.2018 roku (niedziela) w Garczynie /k Kościerzyny, w PCM Garczyn.
* Równolegle z biegiem odbędzie się Marsz Nordic Walking oraz BIEG NIEDŹWIEDZIA POLARNEGO – zgłoszenia na tych samych zasadach, co do Biegu Głównego
* BIEG NIEDŹWIEDZIA POLARNEGO

Bieg tylko w obuwiu, stroju kąpielowym oraz czapce i rękawiczkach

Jeśli temperatura będzie poniżej -5 st. C- dystans ok. 2 km

Jeśli temperatura pomiędzy -5 a 15 st. C dystans ok. *4.4 km*

Jeśli powyżej 15 st. C dystans Biegu Morsa czyli ok 6 km.

W tym Biegu mogą uczestniczyć tylko osoby pełnoletnie

* Oficjalne otwarcie imprezy o godz. 11:50.

IV. ZGŁOSZENIA

* Impreza ma charakter otwarty.
* Pierwszych *350* osób, które się zgłoszą (do biegów lub marszu) oraz uiszczą opłatę startową, otrzyma okolicznościową pamiątkę. Gwarantujemy pamiątki tylko osobom zgłoszonym elektronicznie do 21.02.2018. Dla uczestników biegów i marszu przewidujemy pamiątkowy medal . Osoby, które wykąpią się podczas oficjalnej kąpieli morsów, również otrzymają pamiątkowe medale. Osoby które zapiszą się na kąpiel do 21.02.2018 również otrzymają okolicznościową pamiątkę.
* Opłata startowa (BIEG NIEDŹWIEDZI POLARNYCH/ MORSA/ MARSZ)wynosi 25 zł. Wpłaty na konto należy dokonać do 21 lutego 2018 roku, po tym terminie opłata wynosi **40 zł** i jest przyjmowana w dniu zawodów. Osoby poniżej 16 roku życia są zwolnione z opłaty startowej (jednak jeśli chcą otrzymać okolicznościową pamiątkę, wówczas opłata wynosi 10 zł). Opłata za samą kąpiel wynosi 5zł a w dniu zawodów 10zł
* Zgłoszenia przyjmowane są tylko drogą elektroniczną na stronie www.elektronicznezapisy.pl - link do logowania na stronie [www.koscierzynamorsy.pl](http://www.koscierzynamorsy.pl/) . W razie pytań proszę o kontakt drogą elektroniczną – e-mail: [r.flisikowski@wp.pl](mailto:r.flisikowski@wp.pl)).
* W dniu zawodów zgłoszenia będą przyjmowane na 3 godziny przed startem w biurze zawodów.
* Warunkiem uczestnictwa jest zgłoszenie do imprezy, uiszczenie opłaty, a także wypełnienie deklaracji startu w zawodach oraz deklaracji kąpieli na własną odpowiedzialność.
* Uczestnicy dostają w biurze zawodów numer startowy (bieg/marsz) oraz zostaną oznakowani (kąpiel)

V. PROGRAM ZAWODÓW

* Zapisy w dniu zawodów od 09:00 – 12.40.
* **Wykłady edukacyjne o zdrowiu 9:00-11:00**
* 12.50 – Otwarcie zawodów oraz przygotowanie do startu.
* *12.55- Wspólne zdjęcie wszystkich uczestników*
* 13:00- Start do Biegu Niedźwiedzi Polarnych (dystans w zależności od temperatury)
* 13:05 – Start Biegu – dystans około 6.0km leśnymi drogami.
* 13:10 – Start Marszu – dystans koło 6.0km leśnymi drogami.
* 14:30 – kąpiel w jeziorze Garczyn dla wszystkich chętnych.
* 14:15-15:15Wspólne ognisko oraz posiłek regeneracyjny w oczekiwaniu na wyniki.
* 15:15 Zakończenie zawodów – wręczenie pucharów oraz rozlosowanie nagród.

VII. NAGRODY

* Bieg Morsa - Statuetki dla 3 pierwszych kobiet i 3 pierwszych mężczyzn bez kategorii wiekowych
* Nordic Walking - - Statuetki dla 3 pierwszych kobiet i 3 pierwszych mężczyzn bez kategorii wiekowych
* Bieg Niedźwiedzi Polarnych Statuetki dla 3 pierwszych kobiet i 3 pierwszych mężczyzn bez kategorii wiekowych
* Statuetki dla najliczniejszego Klubu/ grupy osób biegnących pod wspólną nazwą – osoby z biegu i marszu liczone są razem (dla 3 pierwszych drużyn). Proszę aby nazwy były identyczne u wszystkich zawodników. Przejrzyjmy listę startową i zobaczmy jak wpisał się poprzednik
* Wśród wszystkich uczestników zostaną rozlosowane nagrody rzeczowe.

VIII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

* Biegi i marsz odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne.
* Każdy uczestnik musi posiadać numer startowy podczas biegu lub marszu oraz specjalne oznaczenie umożliwiające wstęp na kąpiel
* Po ukończonym biegu organizatorzy zapraszają zawodników na drobny poczęstunek.
* Przypadki sporne rozstrzygać będzie organizator zawodów.
* Zobowiązuje się wszystkich startujących do przestrzegania niniejszego regulaminu.
* Nie ma możliwości zamiany osoby już zarejestrowanej na inna.
* Organizator ubezpiecza startujących oraz kąpiących się.
* Mamy nadzieję, że wszyscy będą się doskonale bawić, a rywalizacja będzie przebiegała zgodnie z zasadą fair play.
* Organizatorzy zastrzegają sobie możliwość zmiany powyższego regulaminu. W takim przypadku ewentualne zmiany zostaną podane na niniejszej stronie internetowej.

***Regulamin 2018.01.18***