

# 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.
- Równoległe 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 kąpeli 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](http://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 kąpeli 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 – 11.40.
- **Wykłady edukacyjne o zdrowiu 9:00-11:00**
- 11.50 – Otwarcie zawodów oraz przygotowanie do startu.
- 11.55- Wspólne zdjęcie wszystkich uczestników
- 12:00- Start do Biegu Niedźwiedzi Polarnych (dystans w zależności od temperatury)
- 12:05 – Start Biegu – dystans około 6.0km leśnymi drogami.
- 12:10 – Start Marszu – dystans koło 6.0km leśnymi drogami.
- 13:30 – kąpiel w jeziorze Garczyn dla wszystkich chętnych.
- 13:15-14:15Wspólne ognisko oraz posiłek regeneracyjny w oczekiwaniu na wyniki.
- 14:15 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 inną.
- 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 2018.12.28**