



REGULAMIN

CEL:

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

ORGANIZATORZY:

- Gmina Postomino;
- Centrum Kultury i Sportu w Postominie;
- Uczniowski Klub Sportowy „Czarni” Pieszczy;
- Urząd Marszałkowski Województwa Zachodniopomorskiego
- Zespół Szkół w Jarosławcu;
- Stowarzyszenie Kultury Fizycznej „AKTYWNI” Postomino

TERMIN I MIEJSCE:

- **1 grudnia 2018 r. (sobota), godz. 11⁰⁰ – START i META – okolice latarni morskiej w Jarosławcu, ul. Szkolna**

POMIAR CZASU:

elektroniczny z wykorzystaniem „chipów”

ZAPISY:

Prowadzone są poprzez wypełnienie formularza zgłoszeniowego, na stronie:

Bieg 10km <http://www.domtel-sport.pl/zgloszenia>

Marsz Nordic Walking: <http://www.domtel-sport.pl/zgloszenia>

Do 26 listopada 2018r. po tym terminie w biurze zawodów

- sala gimnastyczna Zespołu Szkół w Jarosławcu, ul. Bałtycka 65B – przyjmowanie zgłoszeń, wpisowego, odbiór numerów startowych (do godz. 12.00 – Nordic Walking, do godz. 12.30 – bieg główny), obiór kart startowych (dzieci i młodzież do godz. 10.45)

- limit uczestników Biegu Głównego na 10.000m - **250 uczestników**.
- limit uczestników Marszu Nordic Walking - 50 uczestników;
- Na liście startowej ukażą się zawodnicy, którzy w dokonali pełnego zgłoszenia wraz z opłatą.
- Samo zgłoszenie nie gwarantuje startu w biegu lub marszu.

TRASA:

- uliczkami Jarosławca, ze startem i metą w okolicach latarni morskiej, ul. Szkolna – bruk, asfalt, dukt leśny,

droga szutrowa,

PROGRAM:

XVIII OGÓLNOPOLSKIE BIEGI MŁODZIEŻOWE „Powitanie Zimy 2018”:

- 11⁰⁰ – bieg na dystansie 600 m dziewcząt – rocznik 2008 i młodsze;
- 11¹⁰ – bieg na dystansie 600 m chłopców – rocznik 2008 i młodszy;
- 11²⁰ – bieg na dystansie 800 m dziewcząt – rocznik 2006 - 2007;
- 11³⁰ – bieg na dystansie 800 m chłopców – rocznik 2006 - 2007;
- 11⁴⁰ – bieg na dystansie 1.000 m dziewcząt – rocznik 2004 -2005;
- 11⁵⁰ – bieg na dystansie 1.000 m chłopców – rocznik 2004 -2005;
- 12⁰⁰ – bieg na dystansie 1.200 m dziewcząt – rocznik 2003;
- 12¹⁰ – bieg na dystansie 1.200 m chłopców – rocznik 2003;

12²⁰ – X MIKOŁAJKOWE 2 MILE MORSKIE NORDIC WALKING „Powitanie Zimy 2018” na dystansie 3.704 m;

13⁰⁰ – XVIII OGÓLNOPOLSKI BIEG MIKOŁAJKOWY „Powitanie Zimy 2018” na dystansie 10.000m

NAGRODY:

- wszyscy uczestnicy otrzymują mikołajową czapkę, koszulkę, medal i słodki upominek;

XVIII OGÓLNOPOLSKIE BIEGI MŁODZIEŻOWE „Powitanie Zimy 2018”:

- miejsca I każdego z biegów – Puchar i wejściówka do Parku Wodnego „JAN” w Darłównie;
- miejsca I-III każdego z biegów – wejściówka do Parku Wodnego „JAN” w Darłównie ;
- miejsca I-VI każdego z biegów – upominki;
- Puchar Dyrektora Centrum Kultury i Sportu w Postominie dla najliczniejszej szkoły;

X MIKOŁAJKOWE 2 MILE MORSKIE NORDIC WALKING „Powitanie Zimy 2018”:

- miejsca I w klasyfikacji open kobiet i mężczyzn – okolicznościowe puchary;
- miejsca I-III w klasyfikacji open kobiet i mężczyzn – upominki;
- pamiątkowe kubki do rozlosowania pośród wszystkich uczestników marszu;

XVIII OGÓLNOPOLSKI BIEG MIKOŁAJKOWY „Powitanie Zimy 2018”:

- miejsca I-III w klasyfikacji OPEN kobiet i mężczyzn – nagrody pieniężne (500zł, 300zł, 200zł) oraz okolicznościowe puchary i statuetki;
- miejsca IV-X w klasyfikacji OPEN kobiet i mężczyzn – nagrody rzeczowe;
- najstarszy zawodnik, zawodniczka biegu - nagrody rzeczowe;
- najlepszy zawodnik, zawodniczka z terenu Powiatu Sławieńskiego i Gminy Postomino – upominki;
- w kategoriach wiekowych kobiet i mężczyzn: 16-19 lat, 20-29 lat, 30-39 lat, 40-49 lat, 50-59 lat, 60-69 lat, 70 lat i więcej za miejsca I-III - okolicznościowe puchary;
- pamiątkowe medale na mecie.

OPŁATA STARTOWA:

- opłaty za udział w **XVIII Ogólnopolskim Biegu Mikołajkowym** oraz w **X Mikołajkowych 2 Milach Morskich Nordic Walking** wnoszą się poprzez płatność online – przekierowanie do płatności w formularzu zgłoszeniowym (link na stronach internetowych: www.domtel-sport.pl, www.ckis.postomino.pl) lub przelewem na konto bankowe Organizatora:

*Centrum Kultury i Sportu w Postominie
76-113 Postomino 97*

*Bank Spółdzielczy w Ustce, Oddział w Postominie
15-9315-0004-0022-3861-2000-0010*

Z dopiskiem – Bieg Mikołajkowy/Mikołajkowy Nordic Walking, nazwisko, imię, data urodzenia, adres zawodnika

- **Wysokość opłaty uzależniona od terminu wpłaty:**

do dnia 26 listopada 2018 r. – **30,00 zł**

po upływie w/w terminu opłata wynosi **40,00 zł** i będzie można ją uiścić wyłącznie gotówką w Sekretariacie Biegu, przy odbiorze numeru startowego

zwolnieni z opłat są:

- uczestnicy biegów młodzieżowych
- członkowie Klubu Biegacza „Bryza” Postomino
- zawodniczki, które w dniu 1 grudnia 2018 r. mają ukończony 60 rok życia (urodzone przed 2 grudnia 1958 r.)

- zawodnicy, którzy w dniu 1 grudnia 2018 r. mają ukończony 65 rok życia (urodzeni przed 2 grudnia 1953 r.)
- nie ma możliwości scedowania wniesionej przez zawodnika opłaty na inną osobę ani jej zwrotu – nawet w przypadku nie wzięcia udziału w Biegu
- wniesienie opłaty nie upoważnia zawodnika do otrzymania medalu, pakietu sponsorskiego czy innych świadczeń, które przysługują albo wydawane są wyłącznie osobom biorącym udział w Biegu

WARUNKI UCZESTNICTWA:

Zawodnicy biegu na dystansie 10.000 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.
- Zawodnikom, którzy dokonają zgłoszenia elektronicznego i opłaty do dnia 31.10.2018 roku, organizator gwarantuje zadeklarowany w formularzu zgłoszeniowym rozmiar koszulki;

POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

- koszty organizacyjne pokrywają Organizatorzy;
- koszty uczestnictwa ponoszą zawodnicy;
- nagrody fundują Sponsorzy;
- Organizatorzy nie zapewniają noclegów;
- opiekę medyczną, obsługę sędziowską zapewniają Organizatorzy;
- uczestnicy ubezpieczeni są od następstw nieszczęśliwych wypadków;
- Organizatorzy zapewniają szatnię i natryski w Zespole Szkół w Jarosławcu, ul. Bałtycka 65B;
- wszyscy uczestnicy otrzymują gorący posiłek (grochówkę) w stołówce Zespołu Szkół w Jarosławcu;
- bieg odbędzie się bez względu na pogodę;
- interpretacja niniejszego regulaminu należy wyłącznie do Organizatorów;

SERDECZNIE ZAPRASZAMY



Ministerstwo
Sportu i Turystyki