

# XVI

## OGÓLNOPOLSKI BIEG MIKOŁAJKOWY

### „POWITANIE ZIMY 2016”



## 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;
- Zespół Szkół w Jarosławcu;

### TERMIN I MIEJSCE:

- **3 grudnia 2016 r. (sobota), godz. 11<sup>00</sup> – START i META – okolice latarni morskiej w Jarosławcu, ul. Szkolna**

### POMIAR CZASU:

elektroniczny z wykorzystaniem chipów zwrotnych (montowanych na butach)

### 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>

lub 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), odbiór 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:

#### **XVI OGÓLNOPOLSKIE BIEGI MŁODZIEŻOWE „Powitanie Zimy 2016”:**

- 11<sup>00</sup> – bieg na dystansie 600 m dziewcząt – rocznik 2006 i młodsi;
- 11<sup>10</sup> – bieg na dystansie 600 m chłopców – rocznik 2006 i młodsi;
- 11<sup>20</sup> – bieg na dystansie 800 m dziewcząt – rocznik 2004 - 2005;

- 11<sup>30</sup> – bieg na dystansie 800 m chłopców – rocznik 2004 - 2005;
- 11<sup>40</sup> – bieg na dystansie 1.000 m dziewcząt – rocznik 2002 -2003;
- 11<sup>50</sup> – bieg na dystansie 1.000 m chłopców – rocznik 2002 -2003;
- 12<sup>00</sup> – bieg na dystansie 1.200 m dziewcząt – rocznik 2001;
- 12<sup>10</sup> – bieg na dystansie 1.200 m chłopców – rocznik 2001;

**12<sup>20</sup> – VIII MIKOŁAJKOWE 2 MILE MORSKIE NORDIC WALKING „Powitanie Zimy 2016”** na dystansie 3.704 m;

**13<sup>00</sup> – XVI OGÓLNOPOLSKI BIEG MIKOŁAJKOWY „Powitanie Zimy 2016”** na dystansie 10.000m

#### **NAGRODY:**

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

**XVI OGÓLNOPOLSKIE BIEGI MŁODZIEŻOWE „Powitanie Zimy 2016”:**

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

**VIII MIKOŁAJKOWE 2 MILE MORSKIE NORDIC WALKING „Powitanie Zimy 2016”:**

- 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;

**XVI OGÓLNOPOLSKI BIEG MIKOŁAJKOWY „Powitanie Zimy 2016”:**

- 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;
- pamiątkowe medale na mecie;

#### **OPŁATA STARTOWA:**

- opłaty za udział w **XVI Ogólnopolskim Biegu Mikołajkowym** oraz w **VII Mikołajkowych 2 Milach Morskich Nordic Walking** wnosi się poprzez płatność online – przekierowanie do płatności w formularzu zgłoszeniowym (link na stronach internetowych: [www.domtel-sport.pl](http://www.domtel-sport.pl), [www.ckis.postomino.pl](http://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 30 listopada 2016 r. – **25,00 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 3 grudnia 2016 r. mają ukończony 60 rok życia (urodzone przed 6 grudnia 1956 r.)
- zawodnicy, którzy w dniu 3 grudnia 2016 r. mają ukończony 65 rok życia (urodzeni przed 6 grudnia 1951 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.

**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

---