

REGULAMIN

IX 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.
 - Gmina Kościerzyna – www.koscierzyna.pl
- Współorganizatorzy
 - PCM Garczyn - www.pcmgarczyn.pl .

III. TERMIN I MIEJSCE IMPREZY

- Bieg odbędzie się w dniu 23.02.2020 roku (niedziela) w Garczynie /k Kościerzyny, w PCM Garczyn.
- Organizator przewiduje cztery konkurencje BIEG TEKSTYLNYCH, BIEG NIEDŹWIEDZI POLARNYCH, NORDIC WALKING TEKSTYLNI oraz NORDIC WALKING NIEDŹWIEDZI POLARNYCH.

- BIEG NIEDŹWIEDZI POLARNYCH ORAZ MARSZ NORDIC WALKING NIEDŹWIEDZI POLARNYCH

Bieg i Marsz tylko w obuwiu, stroju kąpielowym oraz czapce i rękawiczkach

W tym Biegu i Marszu mogą uczestniczyć tylko osoby pełnoletnie

Dystans ok. 5,3km

Organizator w zależności od pogody (temperatury) zastrzega sobie możliwość zmiany długości dystansu lub dopuszczania dodatkowej odzieży nawet w ostatniej chwili

- BIEG TEKSTYLNYCH

Dystans ok. 7km

Dzieci od 14 roku życia oraz osoby dorosłe

- MARSZ NORDIC WALKING TEKSTYLNI

Dystans ok. 6km

- Oficjalne otwarcie imprezy o godz. 11:50.

IV. ZGŁOSZENIA

- Impreza ma charakter otwarty.
- Pierwszych 420 osób, które się zgłoszą (do biegu lub marszu) oraz uiszczą opłatę startową, otrzyma okolicznościową pamiątkę. Gwarantujemy pamiątki tylko osobom zgłoszonym elektronicznie do 16.02.2020.
- Dla uczestników biegów i marszów przewidujemy pamiątkowy medal . Osoby, które wykąpią się podczas oficjalnej kąpieli morsów, również otrzymają pamiątkowe medale.
- Osoby które zapiszą się na kąpiel do 16.02.2020 również otrzymają okolicznościową pamiątkę.
- Opłata startowa BIEGI I MARSZE
Dla osób zgłoszonych do 30.11.2019 wynosi 20 zł,
Od 01.12 .2019 do 21.12.2019 wynosi 25zł,
Od 22.12.2019 do 15.01.2020 wynosi 30zł
od 16.01.2020 do 10.02.2020 , wynosi-35zł
od 11.02.2020 do 16.02.2020 wynosi 40zł
Po 21.02.2020 - wynosi 50 zł (opłata tylko w biurze zawodów)
Osoby poniżej 16 roku życia oraz powyżej 70 roku życia są zwolnione z opłaty startowej (jednak jeśli chcą otrzymać okolicznościową pamiątkę, wówczas opłata wynosi 15 zł– deklaracja do 10.02.2019)
Opłata za samą kąpiel wynosi 10 zł do 31.12.2019 ,
01.01.2020 do 16.02.2020 - 15zł
po 16.02.2020 - wynosi 20 zł (opłata tylko w biurze zawodów).
Osoby do 16 roku życia i od 70 są zwolnione z opłaty za kąpiel pod warunkiem rejestracji elektronicznej (nie w Biurze Zawodów).
- Członkowie klubu Forrest Gump (którzy opłacili składki) są zwolnieni z opłaty .
- **Brak opłaty w ciągu 7 dni skutkuje automatycznym usunięciem zgłoszenia z listy startowej – zgłoszenie zostaje anulowane!**
- Zgłoszenia przyjmowane są tylko drogą elektroniczną na stronie www.elektronicznezapisy.pl - link do logowania na stronie www.koscierzynamorsy.pl . W razie pytań proszę o kontakt drogą elektroniczną – e-mail: r.flisikowski@wp.pl).
- Płatności odbywają się wyłącznie za pośrednictwem serwisu tPay.
- 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 (biegi/marsze) 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 w odstępach około 2 minutowych:**

BIEG NIEDŹWIEDZI POLARNYCH, BIEG TEKSTYLNYCH , NORDIC WALKING NIEDŹWIEDZI POLARNYCH
NORDIC WALKING TEKSTYLNYCH.
- 13:30 – kąpiel w jeziorze Garczyn dla wszystkich chętnych. (Możliwe drobne przesunięcie kąpeli jeśli zawodnicy będą na trasie)
- 13:15-14:15 Wspólne ognisko oraz posiłek regeneracyjny w oczekiwaniu na wyniki.
- 14:15 Zakończenie zawodów – wręczenie pucharów oraz rozlosowanie nagród.

VII. NAGRODY

- • Bieg Tekstylni - Statuetki dla 3 pierwszych kobiet i 3 pierwszych mężczyzn bez kategorii wiekowych
- Nordic Walking Tekstylni- - 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
- Nordic Walking 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. Przejrzymy listę startową i zobaczymy jak wpisał się poprzednik
- Wśród wszystkich startujących uczestników zostaną rozlosowane nagrody rzeczowe

VIII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- Biegi i marsze 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 stronie internetowej www.koscierzynamorsy.pl

• XI. OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH

- 1. Administratorem danych osobowych uczestnika jest organizator Kościerski klub Morsa
- 2. Uczestnictwo w Biegu Morsa jest równoznaczne z wyrażeniem zgody na przetwarzanie danych osobowych uczestnika do celów związanych z organizacją biegu zgodnie z warunkami określonymi w Ustawie z dnia 29.08.1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz.U. z 2002 r., nr 101 poz. 926).
- 3. Uczestnik ma prawo wglądu do swoich danych osobowych oraz ich poprawienia.
- 4. Podanie danych osobowych oraz wyrażenie zgody na ich przetwarzanie jest dobrowolne, ale ich niepodanie lub brak zgody na ich przetwarzanie uniemożliwia udział w imprezie.
- 5. Uczestnictwo w Biegu Morsa jest równoznaczne z wyrażeniem zgody na wykorzystanie wizerunku
- uczestnika przez organizatora w publikowanych materiałach na stronie internetowej, w mediach społecznościowych, materiałach promocyjnych oraz mediach relacjonujących i promujących wydarzenie.

Regulamin 2020.01. 20