

REGULAMIN CYKLICZNYCH BIEGÓW ŚLEDZIA (dawniej Czwartkowe Biegi Śledzia)

Organizatorem **środkowych** biegów na Bulwarze Nadmorskim **Cykliczne Biegi Śledzia** (w skr. CBS) są: **Rafał Plewiński i Mirosława Augustyniak**.

Uczestnictwo w całym cyklu jest **darmowe!** Nie trzeba się martwić o budżet domowy. Wystarczy rejestracja w elektronicznych zapisach, albo w biurze zawodów przed biegiem. Zapraszamy wszystkich miłośników wieczornego biegania i nie tylko. Dla wszystkich biegaczy, którzy nie lubią wstawać rano oraz płacić za startowe.

Zapewniamy włączenie biegów do rankingu Ligi Biegowej w przypadku uczestnictwa przynajmniej 30 osób.

1. Termin:

Biegi rozgrywane są w **każdą środę** zawsze o **godz. 19:30**.

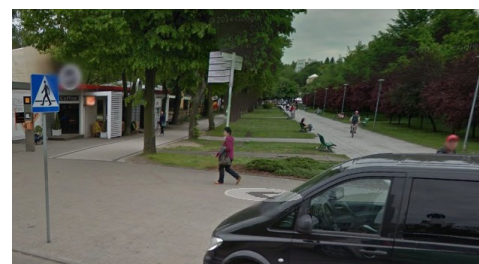
2. TRASA

Biegi organizowane są **na gdyńskim Bulwarze Nadmorskim** na dystansie 10 km (3x pętla o długości 3,33 km).

Trasa została zmierzona za pomocą licznika rowerowego Sigma 1200, Garmin 230 oraz Spartan Ultra i otrzymała ATEST CBS vel. 2.0 (04.05.2017) błąd bezwzględny pomiaru to 0,2%

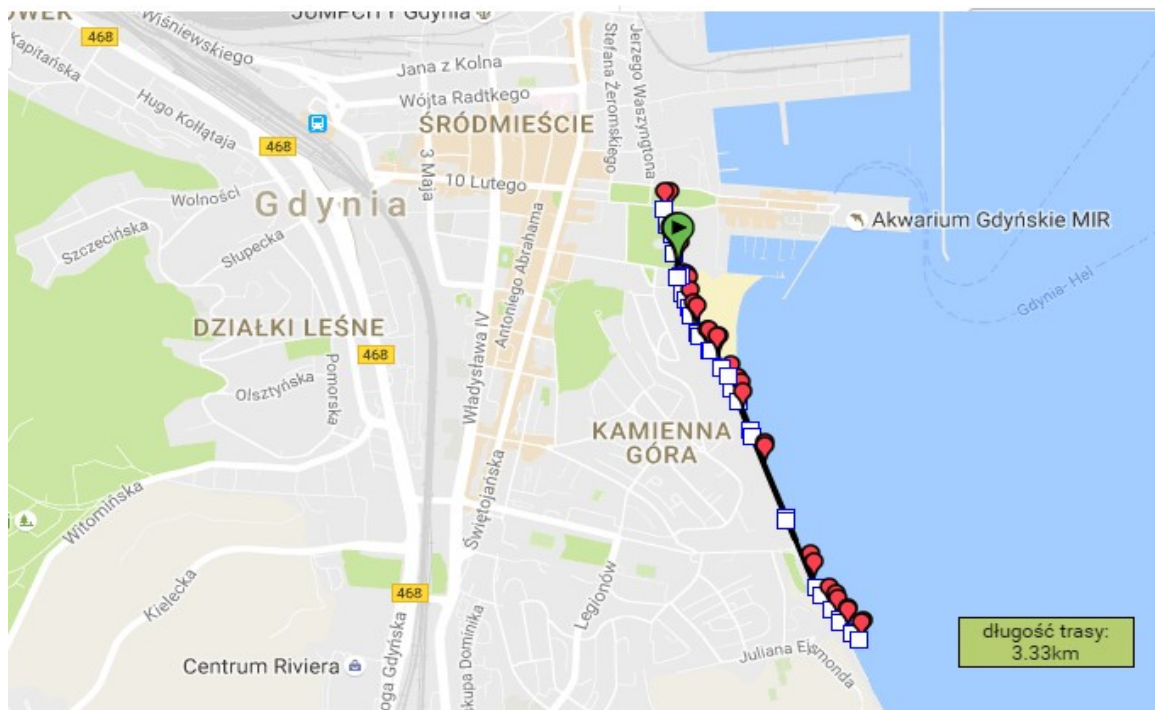
Start oraz meta biegów znajduje się zawsze przy parkingu vis a vis Klubu Oficerskiego, oraz niedaleko restauracji Del Mar. **(tam gdzie znajduje się meta gdyńskiego parkrun)**

Start zlokalizowany jest przy parkingu vis a vis Klubu Oficerskiego, oraz niedaleko restauracji Del Mar (informacja dla uczestników ParkRun Gdynia: start biegu jest umiejscowiony w miejscu mety sobotniego parkrunu). Po starcie uczestnicy kierują się w stronę restauracji Del Mar i Contrast Cafe. Następnie ścieżką biegową pomiędzy Muzeum Marynarki Wojennej RP a restauracją Del Mar aż do momentu, gdy za restauracją F. Minga należy skręcić w lewo w stronę pomnika Rybek oraz Bulwaru Nadmorskiego. Uczestnicy biegną Bulwarem w stronę restauracji Barracuda i zwracają na sztucznym cypelku (zdjęcie nr. 1) przy schodach prowadzących do wody. Tam na sztucznym cypelku uczestnicy zwracają **PRZY DRUGIEJ, OSTATNIEJ LATARNI** i biegną Bulwarem w stronę Skweru Kościuszki, a następnie dobiegając do niego (zdjęcie. 2) ponownie zwracają i kierują się do mety, która znajduje się ok. 250m od nawrotu (zwracamy na ostatnim chodniku przy Skwerze Kościuszki, tam gdzie jest widoczna na zdjęciu pani) Trasę należy pokonać 3-krotnie, by przebiec dystans 10 km. Ostatnia pętla jest wydłużona o 60 metrów i kończy się na wysokości słupa informacji turystycznej przy parkingu rowerowym.



Zdjęcie. 1

Zdjęcie. 2



Trasa biegu ATEST CBS vel. 2.0 (04.05.2017)

Link do trasy biegu:

http://www.navime.pl/wyznaczenie-trasy-wykres-profilu?type=direct&points=54.51689,18.54802_54.51764,18.54775_54.51871,18.54736_54.51869,18.54755_54.51710,18.54810_54.51610,18.54848_54.51558,18.54863_54.51509,18.54893_54.51435,18.54954_54.51417,18.55002_54.51326,18.55070_54.51286,18.55103_54.51242,18.55130_54.51073,18.55241_54.50735,18.55469_54.50631,18.55565_54.50594,18.55609_54.50556,18.55663_54.50531,18.55705_54.50535,18.55714_54.50562,18.55663_54.50609,18.55598_54.50709,18.55488_54.51080,18.55235_54.51270,18.55118_54.51418,18.55009_54.51438,18.54943_54.51518,18.54882_54.51599,18.54849_54.51615,18.54827_54.51687,18.54796

3. Limit czasu na pokonanie trasy biegu: **10 km: 1,5 godziny**

4. Warunki uczestnictwa:

- W biegach mogą wziąć udział osoby, które **mają ukończone 18 lat..**
- W celu wzięcia udziału w biegach **należy dokonać rejestracji** na stronie <https://elektronicznezapisy.pl>. Rejestracja internetowa kończy się w dniu poprzedzającym dzień zawodów.
- Istnieje możliwość zapisania się biurze zawodów w dniu zawodów.

d) Udział w biegach jest bezpłatny.

5. Świadczenia organizatorów:

- a) Każdy uczestnik otrzymuje **jeden numer startowy wraz z agrałkami**, po uprzednim podpisaniu się na liście startowej, w Biurze Zawodów. Numer startowy nie jest imienny i zmienia się wraz z każdym biegiem. Kolejność numerów obowiązuje na podstawie kolejności przybycia do Biura Zawodów. Numer startowy należy zwrócić po biegu. **Numer startowy można odbierać w dniu biegów** od ok. 10 do 20 minut przed biegiem. Osoby niezapisane elektronicznie zapisują się na dodatkowej liście startowej. Po wpisaniu na dodatkową listę startową, otrzymują jeden numer startowy wraz z agrałkami
- b) Zapewniamy elektroniczny pomiar czasu za pomocą Stopwatch 100 times memory Meteor przez sędziego.
- c) Istnieje **możliwość zostawienia swoich niewielkich gabarytowo rzeczy** w miejscu startu. Organizator **nie bierze odpowiedzialności za pozostawione rzeczy**.
- d) Przewidziane są **pamiątkowe dyplomy dla wszystkich uczestników cyklu CBS**.
- e) **Dla najlepszej trójki biegaczy i biegaczek przewidywany są medale własnoręcznie wykonane**
- f) **Nagrody przewidziane są w przypadku znalezienia sponsorów**.

6. Wyniki i klasyfikacje

Po każdym z biegów (do 5 dni roboczych) publikowane są zbiorcze listy wyników w **klasyfikacji OPEN**, według poniższej punktacji:

1 miejsce - 50 pkt	12 miejsce - 11 pkt
2 miejsce - 40 pkt	13 miejsce - 10 pkt
3 miejsce - 30 pkt	14 miejsce - 9 pkt
4 miejsce - 25 pkt	15 miejsce - 8 pkt
5 miejsce - 23 pkt	16 miejsce - 7 pkt
6 miejsce - 21 pkt	17 miejsce - 6 pkt
7 miejsce - 18 pkt	18 miejsce - 5 pkt
8 miejsce - 17 pkt	19 miejsce - 4 pkt
9 miejsce - 16 pkt	20 miejsce - 3 pkt
10 miejsce - 15 pkt	21-25 miejsce - 2 pkt
11 miejsce - 12 pkt	pozostali - 1 pkt

7. Postanowienia końcowe

- 1) **Organizator nie zapewnia opieki medycznej i ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków. Każdy uczestnik bierze udział w biegu wyłącznie na własną odpowiedzialność.** Zaleca się przeprowadzenie odpowiednich profilaktycznych badań lekarskich oraz ubezpieczenie się we własnym zakresie;
- 2) Zawody będą odbywać się zgodnie z harmonogramem. W razie zmian zamieszczona zostanie informacja na stronie internetowej biegów;
- 3) Numery startowe należy umieścić na odzieży wierzchniej, z przodu koszulki, tak, by były widoczne przez cały czas trwania biegu. **W przypadku**

nieprawidłowego umieszczenia numeru startowego, Organizator nie odpowiada za brak pomiaru czasu na trasie.

Przyjęcie numeru startowego jest równoznaczne z akceptacją Regulaminu;

4) Zawodnicy poruszający się poza wyznaczoną trasą będą zdyskwalifikowani;

5) W celu zapewnienia bezpieczeństwa, wszystkich zawodników obowiązuje bezwzględne stosowanie się do zaleceń służb Organizatora biegu;

6) Podczas biegu, prosimy o zachowanie szczególnej uwagi na innych użytkownikach terenu, na którym organizowany jest bieg. Prosimy uważać na rowerzystów, innych biegających, pieszych, dzieci, psy, pojazdy służb miejskich, gałęzie oraz inne przeszkody, które mogą pojawić się na trasie,

7) Uczestnicy, którzy chcą biec z psem są mile widziani, aczkolwiek ze względu na bezpieczeństwo innych uczestników psy muszą być trzymane na krótkiej smyczy/uprzęży przez cały czas trwania biegu

8) Jeżeli biegiesz z dzieckiem w wózku, prosimy o zachowanie szczególnej uwagi na innych uczestników biegu oraz ustawienie się na końcu stawki w momencie rozpoczęcia biegu,

9) W momencie zauważenia problemów u innych uczestników, w miarę możliwości prosimy o udzielenie pierwszej pomocy oraz jak najszybsze zgłoszenie problemu najbliższemu wolontariuszowi/organizatorowi,

10) Wyrażam zgodę na filmowanie, fotografowanie oraz rejestrowanie na dowolnych nośnikach (w tym m.in. cd, dvd, taśma video itd.) mojego wizerunku (imienia i nazwiska, wizualnej prezentacji) dla celów publikacji, promocji i reklamy zawodówce wszystkich mediach oraz materiałach, które Organizator zawodów biegowych CBS uzna za odpowiednie dla celu popularyzacji idei zawodów oraz upubliczniania informacji o nich. Fotografie i obrazy będą mogły być kopiowane, eksponowane i pokazywane publicznie lub zaadoptowane wszelkimi sposobami do wszelkiego rodzaju środków przekazu, szczególnie do albumów prasowych i na potrzeby wszelkich mediów: prasy, telewizji, kina, video, Internetu, prospektów, materiałów reklamowych do wysyłki katalogów, plakatów, artykułów promocyjnych, kampanii reklamowych, itd. Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych moich w celu przeprowadzenia oraz promocji zawodów biegowych.

11) Organizatorzy zastrzegają sobie ostateczne prawo wiążącej interpretacji Regulaminu. W sprawach nieujętych Regulaminem rozstrzyga Organizator.

12) W przypadku uczestnictwa przynajmniej 30 osób, organizatorzy zapewniają włączenie biegu do Ligi Biegowej.

Wszystkie pytania dotyczące biegów należy kierować na facebook'owej stronie biegu lub pod telefonem 503-813-979 (Rafał).

8. Partnerzy:

FILIPTAXI

Stowarzyszenie Hospicjum im. św. Wawrzyńca w Gdyni

Studium Wychowania Fizycznego

Gdyńskie Centrum Sportu – Gdynia Sport

Urząd Miasta w Gdyni – Gdynia Moje Miasto

Ratusz Miejski

Fundacja AMG (Bieg Akademii Morskiej)

Malta Food – Zapiekanka z Pieca

Bieg Charytatywny „Razem dla Autyzmu”

