REGULAMIN CYKLICZNYCH BIEGÓW ŚLEDZIA
(dawniej Czwartkowe Biegi Śledzia)

Organizatorem **środowych** biegów na Bulwarze Nadmorskim **Cykliczne Biegi Śledzia** (w skr. CBŚ) 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.

Ten cykl biegów będzie stanowił preludium przed IV Biegiem Akademii Morskiej.

1. Termin:

Biegi rozgrywane są **w <u>każdą środę</u>** zawsze **o godz. 19:30**.

Dokładny harmonogram biegów:

	29 marca 2017
4 stycznia 2017	5 kwietnia 2017
18 stycznia 2017	12 kwietnia 2017
25 stycznia 2017	19 kwietnia 207
1 lutego 2017	26 kwietnia 2017
8 lutego 2017	10 maja 2017
15 lutego 2017	17 maja 2017
22 lutego 2017	24 maja 2017
1 marca 2017	**31 maja 2017**
8 marca 2017	**7 czerwca 2017**
15 marca 2017	**14 czerwca 2017**
22 marca 2017	**21 czerwca 2017**

2. TRASA

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

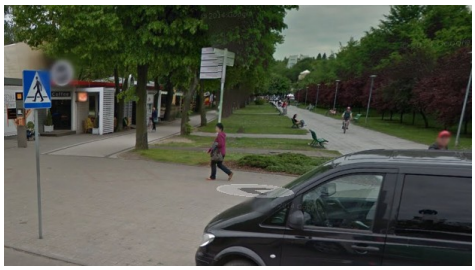
<u>Trasa została zmierzona za pomocą licznika rowerowego Sigma 1200, Garmina 230 oraz Spartan Ultra i otrzymała ATEST CBŚ vel. 2.0 (04.05.2017) błąd bezwzględny pomiaru to 0,2%)</u>

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)**

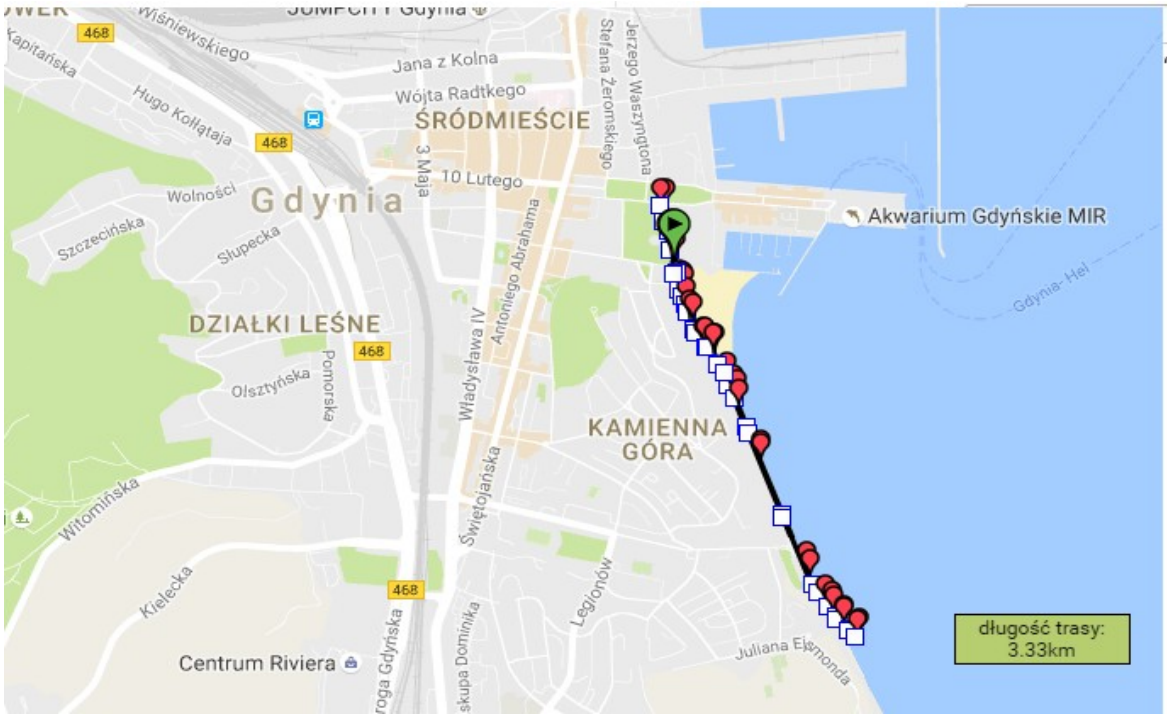
Start zlokalizowany jest przy parkingu vis a vis Klubu Oficerskiego, oraz niedaleko restauracji Del Mar (informacja dla uczestników ParkRun Gdynia: start biegu jest umiejsciowiony w miejscu mety sobotniego parkrunu). Po starcie uczestnicy kierują się w stronę restauracji Del Mar i Contrast Cafe. Następnie 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 zawracają na sztucznym cypelku (zdjęcie nr. 1) przy schodach prowadzących do wody. Tam na sztucznym cypelka uczestnicy zawracają **PRZY DRUGIEJ, OSTATNIEJ LATARNI** i biegną Bulwarem w stronę Skweru Kościuszki, a następnie dobiegając do niego (zdjęcie. 2) ponownie zawracają i kierują się do mety, która znajduje się ok. 250m od nawrotu (zawracamy 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 CBŚ vel. 2.0 (04.05.2017)
Link do trasy biegu:

http://www.navime.pl/wyznaczanie-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:

a) W biegach mogą wziąć udział osoby, które **mają ukończone 18 lat**..
b) W celu wzięcia udziału w biegach **należy dokonać rejestracji** na stronie https://elektronicznezapisy.pl. Rejestracja na stronie gwarantuje przydzielenie stałego numeru startowego.
c) Jest możliwość zapisania się w biurze zawodów. Uczestnik otrzyma wtedy najbliższy wolny numer startowy.
d) **Udział w biegach jest bezpłatny**.

5. Świadczenia organizatorów:

a) Każdy uczestnik otrzymuje **jeden numer startowy** wraz **z agrafkami**, 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. **Numery startowe 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 agrafkami
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 CBŚ.**
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
2 miejsce – 40 pkt
3 miejsce – 30 pkt
4 miejsce – 25 pkt
5 miejsce – 23 pkt
6 miejsce – 21 pkt
7 miejsce – 18 pkt
8 miejsce – 17 pkt
9 miejsce – 16 pkt
10 miejsce – 15 pkt
11 miejsce – 12 pkt
12 miejsce – 11 pkt
13 miejsce – 10 pkt
14 miejsce – 9 pkt
15 miejsce – 8 pkt
16 miejsce – 7 pkt
17 miejsce – 6 pkt
18 miejsce – 5 pkt
19 miejsce – 4 pkt
20 miejsce – 3 pkt
21-25 miejsce – 2 pkt
pozostali – 1 pkt

1) Podium w klasyfikacji kobiet oraz klasyfikacji mężczyzn dotyczący okresu (od 4 stycznia do 29 listopada) są zwolnieni z opłaty startowej IV Biegu Akademii Morskiej.

2) Zwycięzca i zwyciężczyni całościowej klasyfikacji generalnej CBŚ będą zwolnieni z opłaty startowej wszystkich biegów organizowanych przez fundację AMG (Bieg Akademii Morskiej oraz Bieg Studenta) przez najbliższe 2 lata (2018-2019).

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 mian 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 użytkowników 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 biegniesz 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) Organizatorzy zastrzegają sobie ostateczne prawo wiążącej interpretacji Regulaminu. W sprawach nieujętych Regulaminem rozstrzyga Organizator.
11) 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
Fundacja AMG (Bieg Akademii Morskiej, Bieg Studenta)
Akademia Morska w Gdyni