

REGULAMIN CYKLICZNEGO BIEGU ŚLEDZIA (WAKACYJNY CBS - RUMIA)

Organizatorem **środowych** biegów w parku przy ul. Starowiejskiej pod nazwą **Cykliczne Biegi Śledzia** (w skr. CBS) jest **Sylwia Mroczek**. Biegi mają charakter koleżeńsko-towarzyski.

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 10 osób.

1. Termin:

W tej chwili znany jest termin pierwszego biegu, **środa, 25 lipca 2018 o godz. 19:30**.

2. TRASA

Biegi organizowane są **w Rumii** w parku przy ul. Starowiejskiej oraz wzdłuż ulicy Starowiejskiej na dystansie 5 km.

Opis trasy zapożyczony z Parkrun Rumia:

Z miejsca startu w parku przy ul. Starowiejskiej wybiegamy wyznaczoną trasą po trawie (ok 30m) następnie brukowaną aleją (ok 60m) by przez mostek wybiec z parku w prawo. Dalej trasa przebiega chodnikiem wzdłuż ul. Starowiejskiej, aż do pomnika Jana Pawła II, który obiegamy. Następnie wracamy tymże samym chodnikiem aż do skrzyżowania ulicy Starowiejskiej i Wybickiego, gdzie obiegamy spory trawnik w kształcie trójkąta (. Ponownie udajemy się do nawrotki przy pomniku, potem przedostatnia nawrotka i ostatni raz biegniemy do pomnika papieża, po czym kierujemy się do parku. Biegniemy wzdłuż ścieżki rowerowej do Mety.

3.Limit czasu na pokonanie trasy biegu: 5 km: 1 godzina

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 internetowa kończy się w dniu poprzedzającym dzień zawodów.
- c) Istnieje możliwość zapisania się w biurze w dniu zawodów.
- 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. Numer startowy należy zwrócić po biegu. Numery można odbierać w dniu zawodów ok. 20 minut przed startem. Osoby niezapisane elektronicznie zapisują się na dodatkowej liście startowej. Po wpisaniu na dodatkową listę startową, otrzymują jeden numer startowy wraz z agrafrkami.
- 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) Wodę i napoje proszę przynosić we własnym zakresie.

6. Wyniki i klasyfikacje

Po każdym z biegów publikowane są zbiorcze listy wyników w **klasyfikacji OPEN**, według poniższej punktacji:

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

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

12) W przypadku uczestnictwa przynajmniej 10 osób, organizatorzy zapewniają włączenie biegu do Ligi Biegowej.

Wszystkie pytania dotyczące biegów należy kierować na facebook'owej stronie biegu lub pod telefonem XXX-XXX-XXX (Sylwia Mroczek)