

REGULAMIN

V 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
 - Kaszubski Klub Przetajowy - www.amokpark.pl .
 - PCM Garczyn - www.pcmgarczyn.pl .

III. TERMIN I MIEJSCE IMPREZY

- Bieg odbędzie się w dniu 06.03.2016 roku (niedziela) w Garczynie /k Kościerzyny, w PCM Garczyn.
- Równoległe z biegiem odbędzie się Marsz Nordic Walking – zgłoszenia do marszu prowadzone są na tych samych zasadach, co do biegu.
- Nowością będzie BIEG NIEDŹWIEDZIA POLARNEGO

Bieg tylko w obuwiu, stroju kąpielowym oraz czapce i rękawiczkach

Jeśli temperatura będzie poniżej 0 st. C- dystans ok. 2 km

Jeśli temperatura pomiędzy 0 a 15 st. C dystans ok. 4.4 km

Jeśli powyżej 15 st. C dystans Biegu Morsa czyli ok 6 km.

W tym Biegu mogą uczestniczyć tylko osoby pełnoletnie

- Oficjalne otwarcie imprezy o godz. 11:50.

IV. ZGŁOSZENIA

- Impreza ma charakter otwarty.
- Pierwszych 300 osób, które się zgłoszą (do biegu lub marszu) oraz uiszczą opłatę startową, otrzyma okolicznościową pamiątkę (w tym roku będzie to BUFFA) . Dla wszystkich uczestników biegów i

marszu przewidujemy pamiątkowy medal . Osoby, które wykąpią się podczas oficjalnej kąpieli morsów, również otrzymają pamiątkowe medale.

- Opłata startowa (BIEG NIEDŹWIEDZI POLARNYCH/ MORSA/ MARSZ)wynosi 25 zł. Wpłaty na konto należy dokonać do 3 marca 2016 roku, po tym terminie opłata wynosi 35 zł i jest przyjmowana w dniu zawodów. Osoby poniżej 16 roku życia są zwolnione z opłaty startowej (jednak jeśli chcą otrzymać okolicznościową pamiątkę, wówczas opłata wynosi 10 zł). Opłata za samą kąpiel wynosi 5zł a w dniu zawodów 10zł .
- 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).
- Przy zgłoszeniu należy podać: imię i nazwisko, datę urodzenia, nazwę Klubu, informację, czy zapis dotyczy biegu czy marszu oraz uiścić wpłatę na nr rachunku **BGŻ SA 52203000451110000002608760** – Kościerski Klub Morsa Forrest Gump (z dopiskiem: V Bieg Morsa + imię i nazwisko + bieg morsa/ bieg polarnego niedźwiedzia/marsz/kąpiel).
- 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.
- Gwarantujemy 300 pamiątkowych oryginalnych medali będzie liczyła się kolejność zgłoszeń do kąpieli (*zachęcamy do zgłoszenia elektronicznego*)
- Uczestnicy dostają w biurze zawodów numer startowy (bieg/marsz) oraz zostaną oznakowani (kąpiel)

V. PROGRAM ZAWODÓW

- Zapisy w dniu zawodów od 09:00 – 11.40.
- Konferencja naukowa - 10:00 -11:00 „ Więcej wiedzy ...mniej strachu..”
- 11.50 – Otwarcie zawodów oraz przygotowanie do startu.
- 11.55- Wspólne zdjęcie wszystkich uczestników
- 12:00- Start do Biegu Niedźwiedzi Polarnych (dystans w zależności od temperatury)
- 12:05 – Start Biegu – dystans około 6.0km leśnymi drogami.
- 12:10 – Start Marszu – dystans około 6.0km leśnymi drogami.
- 13:30 – kąpiel w jeziorze Garczyn dla wszystkich chętnych.
- 13:15-14:15Wspólne ognisko oraz posiłek regeneracyjny w oczekiwaniu na wyniki.

- 14:15 Zakończenie zawodów – wręczenie pucharów oraz rozlosowanie nagród.

VI Konferencja naukowa - 10:00 -11:00 „Więcej wiedzy ...mniej strachu..”

10:00-„Sport w Gminie Kościerzyna” mgr Grzegorz Daszkowski

10:15- „Morsowanie dla początkujących” lek Radostaw Flisikowski

10:30 - „Racjonalne Odżywianie w sporcie” mgr Genowefa Gierszewska

10:45 - „Ćwiczenia wzmacniające w treningu biegacza „ mgr Joanna Bogdan

VII. NAGRODY

- Najlepsi zawodnicy i zawodniczki w poszczególnych kategoriach wiekowych nagrodzeni zostaną statuetkami i dyplomami:

- kat. *Open* kobiety i mężczyźni – po 3 statuetki ,
- kat. *do 20. roku życia* kobiety i mężczyźni – po 1 statuetce,
- kat. *20-29 rok życia* kobiety i mężczyźni – po 1 statuetce,
- kat. *30-39rok życia* kobiety i mężczyźni – po 1 statuetce,
- kat. *40-49 rok życia* kobiety i mężczyźni – po 1 statuetce
- kat. *50-59 rok życia* kobiety i mężczyźni – po 1 statuetce,
- kat. *60+* kobiety-po 1 statuetce,
- kat. *60+69 rok życia* mężczyźni – po 1 statuetce,
- kat.*70-79 rok życia* mężczyźni – po 1 statuetce,
- kat *80+mężczyźni* –po 1 statuetce

Statuetki się nie dublują.

- Nordic Walking

- kat. *Open* kobiety i mężczyźni – po 1 statuetce,
- kat. *do 35. roku życia* kobiety i mężczyźni – po 1 statuetce,
- kat *35-50 rok życia* kobiety i mężczyźni – po 1statuetce
- kat. *powyżej 50. roku życia* kobiet i mężczyźni – po 1 statuetce.

Statuetki się nie dublują.

- Bieg 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. Przejrzyjmy listę startową i zobaczmy jak wpisał się poprzednik
- Wśród wszystkich uczestników zostaną rozlosowane nagrody rzeczowe.

VIII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- Biegi i marsz 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
- Organizator nie 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 niniejszej stronie internetowej.
- **Ostania zmiana regulaminu 2016.02.21 Zmiany są zaznaczone kursywą i są podkreślone**