

REGULAMIN

V BIEGU I MARSZU LEŚNEGO - GO NORTH -

W MASZEWIE LĘBORSKIM
17 czerwiec 2017

DLA UCZESTNIKÓW 100 MEDALI ORAZ 107- PUCHARÓW

I. CEL IMPREZY

- 1) Popularyzacja i upowszechnianie biegania oraz nordic walking, jako najprostszej formy aktywności ruchowej i prozdrowotnej.
- 2) Integracja poprzez rekreację mieszkańców województwa pomorskiego.
- 3) Promocja uczniowskiego klubu sportowego MKS FIGHTER , Maszewa Lęborskiego oraz Gminy Cewice.

II. ORGANIZATOR

Organizatorem marszu nordic walking, imprezy biegowej oraz Maszewskiego Pikniku Leśnego jest Międzyszkolny Klub Sportowy FIGHTER wraz z Domem Kultury w Maszewie -filia GCK Cewice przy współpracy z nauczycielami powiatu lęborskiego, sołtysiem i Radą Sołecką Sołectwa Maszewa , Gminnym Centrum Kultury w Cewicach, Urzędem Gminy w Cewicach, Nadleśnictwem w Cewicach , Firmą „Sportex” z Lęborka, Active Gym oraz Active Kids Madagaskar Lębork.

III. TERMIN I MIEJSCE IMPREZY

Zawody sportowe wraz z cyklem imprez towarzyszących odbędą się w sobotę dnia 17.06.2017 r. na traktach leśnych oraz w kompleksie rekreacyjnym parku leśnego w Maszewie Lęborskim. W godzinach 14-16 rozegrany zostanie cykl biegów i marszów nordic walking. Od godziny 16-tej rozpocznie się natomiast blok rekreacyjny trwający do godzin wieczornych przygotowany przez Dom Kultury w Maszewie L.

IV TRASA BIEGU I MARSZU

1. Start i meta zawodów usytuowana będzie naprzeciw parku leśnego w Maszewie L.
2. Trasy biegów dla dzieci i młodzieży znajdują się na wyznaczonych odcinkach asfaltowo szutrowych.
3. Trasy głównego biegu i marszu nordic walking znajdują się w 90% na traktach leśnych o podłożu piaszczystym.
4. Organizator zapewnia oznaczenie trasy leśnej biegu i marszu głównego .

V. ZAPISY-KARTY ZGŁOSZEŃ

1. Indywidualne zapisy do biegu i marszu dokonać można :

- a) drogą elektroniczną na adres mailowy **bieg_i_marsz_maszewo@onet.pl** do dnia 15.06.2017 r. poprzez podanie danych :
 - imienia i nazwiska zawodnika
 - rocznika i biegu/ marszu , w którym wystartuje rocznikowo (bieg przedszkolaka, bieg klas I-II , bieg klas III-IV, bieg klas V-VI, bieg gimnazjalistów, bieg na 5 km , marsz nordic walking)
 - miejscowość zamieszkania
 - reprezentowana szkoła bądź klub (informacja nie obowiązkowa)
- b) indywidualnie w dniu zawodów od godziny 13.00 w namiocie przeznaczonym dla uczestników zawodów – biurze zawodów , który usytuowany będzie w maszewskim parku nieopodal linii startu i mety. Podczas dokonywania zapisów należy bezpiecznie wyprzedzić czas startu konkretnego biegu i marszu.
- c) w celu usprawnienia zapisów indywidualnych w załączniku regulaminu podajemy wzór karty zgłoszeniowej i blankietu startowego , które przygotować można samodzielnie w domu – załącznik nr 1 i nr 2

2. Zgłoszenia grupowe , drużynowe :

- a) dokonać można tą samą procedurą jak w punkcie nr.1a,b,c jednakże w dniu zawodów 17.06.2017 ze szczególnym uwzględnieniem bezpiecznego wyprzedzenia momentu startu konkretnego biegu czy marszu nordic walking.
- b) w celu uniknięcia czasochłonnego procesu zapisów w zgłoszeniach grupowych kilku, kilkunastu, kilkudziesięciu zawodników reprezentujących szkoły bądź kluby sportowe organizator prosi o przygotowanie przez opiekuna grup
 - grupowych kart zgłoszeniowych , których wzór znajduje się w załączniku nr 2 regulaminu zawodów.
 - indywidualnych blankietów startowych dla danego zawodnika – załącznik nr 1

VI. WARUNKI UCZESTNICTWA

1. W imprezie mogą wziąć udział wszyscy sympatycy biegania oraz nordic walking nie mający przeciwwskazań lekarskich do udziału w dyscyplinach sportowych typu wytrzymałościowego, którzy zgłosili swój udział w zawodach.
2. Zawodnicy startują w biegu i marszu na własną odpowiedzialność, w obrębie której rozumiemy ewentualne zaistniałe kontuzje i ewentualne urazy zdrowotne podczas rywalizacji sportowej.
3. W sytuacji startów dzieci opiekę nad zawodnikami zapewniają ich rodzice bądź opiekunowie w osobach trenerów, nauczycieli , przedstawicieli rodzin lub innych osób będących kierownikami grup, .
4. Przystąpienie zawodnika do rywalizacji jest jednoznaczne z zaakceptowaniem powyższych punktów.

VII. OPŁATY STARTOWE

1. W biegu i marszu głównym na 5 km przewidziano opłatę startową w wysokości 5 zł w całości przekazaną na zasilenie organizacji zawodów. Opłata obejmuje wyłącznie osoby pełnoletnie.
2. W biegach szkół podstawowych i gimnazjalnych organizator nie przewidział opłat startowych.

VIII. BIEGI- ICH DYSTANSE

W ramach imprezy rozegrane zostaną następujące po sobie biegi i marsze z których pierwszy nastąpi o godzinie 14.10 :

- 1) **Bieg - DYSTANS OKOŁO 100 m - start o godzinie 14.10**
---Bieg dzieci przedszkolnych i młodszych - roczniki 2010 i młodszy
- 2) **Bieg - DYSTANS OKOŁO 400 m - start o godzinie 14.20**
---Bieg dziewcząt i chłopców klas –I- II szkoły podstawowej – roczniki 2009-2008
- 3) **Bieg - DYSTANS OKOŁO 600 m - start o godzinie 14.30**
-- Bieg dziewcząt i chłopców klas III-IV szkoły podstawowej- roczniki 2007- 2006
- 4) **Bieg - DYSTANS OKOŁO 1600 m - start o godzinie 14.50**
-- Bieg dziewcząt i chłopców klas gimnazjalnych – roczniki 2003- 2001
- 5) **OTWARTY MARSZ NORDIC WALKING – około 5 km - start o godzinie 14.55**
-- zawody bez ograniczeń wiekowych (najmłodszy w asyście rodziców)
- 6) **OTWARTY BIEG GŁÓWNY – około 5 km - start o godzinie 15.10**
-- w biegu głównym obok seniorów prawo do startu mają gimnazjaliści oraz uczniowie szkół ponadgimnazjalnych – roczniki 2003 r. i starsi.
- 7) **Bieg - DYSTANS OKOŁO 900 m - start o godzinie 15.15**
-- Bieg dziewcząt i chłopców klas V-VI szkoły podstawowej- roczniki 2005-2004

* Wszyscy uczestnicy biegu głównego i marszu nordic walking oczekiwani będą na mecie bez wyznaczonego granicznego limitu czasowego. Obie konkurencje rozegrane zostaną na dystansie ok. 5 km i obejmują 1 pętlę leśną zaczynającą i kończącą się na wysokości parku leśnego w Maszewie L.

* W związku z nieprzewidzianymi okolicznościami starty biegów i marszów mogą ulec przesunięciu czasowemu o kilka minut.

* Dla uczestników biegów dziecięcych i młodzieżowych organizator przewidział słodki poczęstunek zaś dla zawodników biegu i marszu głównego ciepły posiłek , napój oraz kawę.

IX. NAGRODY I WYRÓŻNIENIA

1. Organizator przygotował 100 medali oraz 107 pucharów.
2. Pamiątkowe medale wręczane będą wszystkim uczestnikom zawodów (z uwzględnieniem poniższego punktu nr 3) bezpośrednio po każdym następującym po sobie biegu do momentu ich wyczerpania.
* W teoretycznej sytuacji wyczerpania medali, zawodnikowi, dla którego zabraknie pamiątki organizator zobowiązuje się dosłać medal pocztą. W takiej sytuacji należy powyższy fakt zgłosić w biurze zawodów i pozostawić adres do korespondencji.
3. Organizator nie przewidział dublowania nagród za uczestnictwo w związku z czym czołówka zawodników nagrodzona zostanie tylko pucharami. Punkt ten nie dotyczy dodatkowych nagród od sponsorów.
4. Ceremonię wręczania pucharów zwycięzcom poszczególnych startów przewidziano na

godzinę 16.00

5. Pamiątkowe puchary otrzymają :

- a) bieg przedszkolaków – za miejsca pierwsze dziewczynka i chłopiec
- b) bieg klas I-II – za miejsca I – III
- c) bieg klas III-IV – za miejsca I – III
- d) bieg klas V-VI – za miejsca I – III
- e) bieg klas gimnazjalnych – za miejsca I – III
- f) marsz nordic walking – 5 km – dla pierwszych **20 zawodników** bez podziału na płeć oraz po pucharze dla najlepszej dziewczynki i chłopca ze szkół podstawowych
- * nagrody nie dublują się więc w przypadku gdy pierwsi zawodnicy ze szkół podstawowych zmieszczą się w pierwszej 20- tce zawodników ich puchary przejdą na 21 i 22 zawodnika
- g) bieg główny – 5 km – dla pierwszych **20 mężczyzn i 10 kobiet** , po pucharze dla najlepszej dziewczynki i chłopca ze szkół gimnazjalnych oraz dla najstarszego zawodnika w stawce.
- * w teoretycznej sytuacji nie obsadzenia biegu przez jedną z płci , bądź niepełnego jej składu, wolne puchary przejdą na poczet dalszych sklasyfikowanych zawodników
- * nagrody nie dublują się więc w przypadku gdy pierwsi zawodnicy ze szkół gimnazjalnych zmieszczą się w pierwszej 20/10 zawodników ich puchary przejdą na poczet dalszych sklasyfikowanych zawodników

5. Organizator przygotował dodatkowo od sponsorów :

- puchar softysa dla najlepszego biegacza z Maszewa – bieg główny na 5 km
- puchar radnej dla najlepszej biegaczki z Maszewa – bieg główny na 5 km
- puchar wójta dla najlepszej zawodniczki i zawodnika w nordic walking – mieszkańców Gminy Cewice

X. IMPREZY TOWARZYSZĄCE

Cykl Biegów i Marszów Leśnych „GO NORTH” powiązany jest z Piknikiem Leśnym w Maszewie Lęborskim, w skład programu którego wejdzie blok rekreacyjno kulturalny trwający do godzin wieczornych i zakończony zabawą przy muzyce. W trakcie Pikniku Leśnego zaakcentowana zostanie rocznica 20 lat istnienia w powiecie lęborskim Międzyszkolnego Klubu Sportowego Fighter.

* Szczegółowy program Pikniku Leśnego znajduje się na internetowej stronie Domu Kultury w Maszewie Lęborskim gck.cewice.pl (załącznik filia GCK Maszewo)

XI. INNE POSTANOWIENIA

- 1) Zawody odbędą się bez względu na ewentualnie zaistniałe niekorzystne warunki atmosferyczne.**
- 2) Organizator nie zapewnia monitorowanej szatni, nie bierze więc odpowiedzialności za zaginioną odzież oraz inne przedmioty osobiste uczestników.
- 3) Organizator zapewnia punkt medyczny.
- 4) W sytuacjach szczególnych organizator zastrzega sobie zmiany regulaminowe i ostateczny decydujący głos w sprawach spornych.

SERDECZNIE ZAPRASZAMY

(Ewentualne pytania proszę kierować pod nr 531 961 135)

ZAŁĄCZNIK – nr 1

Indywidualny blankiet startowy
o wymiarach 10 cm – 7 cm

.....
Imię i nazwisko
.....
Rocznik
.....
Miejscowość zamieszkania
.....
Szkoła / Klub

ZAŁĄCZNIK nr 2

Grupowa karta zgłoszeniowa
wymiary - format A4

Uczestnicy V Biegu i Marszu Leśnego „GO NORTH „ w Maszewie Lęborskim
17.06.2017 r

Lp.	Imię i nazwisko	rocznik	* wybrany bieg lub marsz	podpis uczestnika

* do tabeli wpisać rocznikowo jedną z pozycji

- bieg przedszkolaka
- bieg klas I-II
- bieg klas III-IV
- bieg klas V-VI
- bieg gimnazjalny
- marsz 5 km
- bieg 5 km