



## REGULAMIN

### CEL:

- popularyzacja biegania jako najprostszej formy aktywności ruchowej i sposobu na zdrowe spędzanie czasu wolnego;
- popularyzacja Nordic Walking jako ogólnodostępnej formy rekreacji ruchowej;
- promocja turystycznych walorów Jarosławca i jego okolic;

### ORGANIZATORZY:

- Gmina Postomino;
- Centrum Kultury i Sportu w Postominie;
- Uczniowski Klub Sportowy „Czarni” Pieszcz;
- Stowarzyszenie Kultury Fizycznej „AKTYWNI” Postomino,

### PARTNERZY:

- Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Postominie;
- Urząd Marszałkowski Województwa Zachodniopomorskiego;
- Starostwo Powiatowe w Sławnie;
- Zespół Szkół w Jarosławcu;

### TERMIN I MIEJSCE:

- **7 grudnia 2019 r. (sobota), godz. 11<sup>00</sup> – START i META – okolice latarni morskiej w Jarosławcu, ul. Szkolna**

### POMIAR CZASU:

- elektroniczny z wykorzystaniem „chipów”;

### ZAPISY:

Prowadzone są poprzez wypełnienie formularza zgłoszeniowego, na stronie:

**Bieg 10km** <http://www.domtel-sport.pl/zgloszenia>

**Marsz Nordic Walking:** <http://www.domtel-sport.pl/zgloszenia>

**Do 2 grudnia 2019 r.** po tym terminie w biurze zawodów

Szkoła Podstawowa w Jarosławcu, ul. Bałtycka 65B – przyjmowanie zgłoszeń, wpisowego, odbiór numerów startowych (do godz. 12.00 – Nordic Walking, do godz. 12.30 – bieg główny), odbiór kart startowych (dzieci i młodzież do godz. 10.45)

- limit uczestników Biegu Głównego na 10.000m - **250 uczestników**.
- limit uczestników Marszu Nordic Walking - 50 uczestników;

- Na liście startowej ukażą się zawodnicy, którzy w dokonali pełnego zgłoszenia wraz z opłatą.
- Samo zgłoszenie nie gwarantuje startu w biegu lub marszu.

#### **TRASA:**

- uliczkami Jarosławca, ze startem i metą w okolicach latarni morskiej, ul. Szkolna – bruk, asfalt, dukt leśny, droga szutrowa,

#### **PROGRAM:**

##### **XIX OGÓLNOPOLSKIE BIEGI MŁODZIEŻOWE „Powitanie Zimy 2019”:**

- 11<sup>00</sup> – bieg na dystansie 600 m dziewcząt – rocznik 2009 i młodsi;
- 11<sup>10</sup> – bieg na dystansie 600 m chłopców – rocznik 2009 i młodsi;
- 11<sup>20</sup> – bieg na dystansie 800 m dziewcząt – rocznik 2007 - 2008;
- 11<sup>30</sup> – bieg na dystansie 800 m chłopców – rocznik 2007 - 2008;
- 11<sup>40</sup> – bieg na dystansie 1.000 m dziewcząt – rocznik 2005 -2006;
- 11<sup>50</sup> – bieg na dystansie 1.000 m chłopców – rocznik 2005 -2006;
- 12<sup>00</sup> – bieg na dystansie 1.200 m dziewcząt – rocznik 2004;
- 12<sup>10</sup> – bieg na dystansie 1.200 m chłopców – rocznik 2004;

**12<sup>20</sup> – XI MIKOŁAJKOWE 2 MILE MORSKIE NORDIC WALKING „Powitanie Zimy 2019”** na dystansie 3.704 m;

**13<sup>00</sup> – XIX OGÓLNOPOLSKI BIEG MIKOŁAJKOWY „Powitanie Zimy 2019”** na dystansie 10.000m

#### **NAGRODY:**

- wszyscy uczestnicy otrzymują mikołajową czapkę, koszulkę, medal i słodki upominek;

##### **XIX OGÓLNOPOLSKIE BIEGI MŁODZIEŻOWE „Powitanie Zimy 2019”:**

- miejsca I każdego z biegów – Puchar i wejściówka do Parku Wodnego „JAN” w Darłównku;
- miejsca I-III każdego z biegów – wejściówka do Parku Wodnego „JAN” w Darłównku ;
- miejsca I-VI każdego z biegów – upominki;
- Puchar Dyrektora Centrum Kultury i Sportu w Postominie dla najliczniejszej szkoły;

##### **XI MIKOŁAJKOWE 2 MILE MORSKIE NORDIC WALKING „Powitanie Zimy 2019”:**

- miejsca I w klasyfikacji open kobiet i mężczyzn – okolicznościowe puchary;
- miejsca I-III w klasyfikacji open kobiet i mężczyzn – upominki;
- pamiątkowe kubki do rozlosowania pośród wszystkich uczestników marszu;

##### **XIX OGÓLNOPOLSKI BIEG MIKOŁAJKOWY „Powitanie Zimy 2019”:**

- miejsca I-III w klasyfikacji OPEN kobiet i mężczyzn – nagrody pieniężne (500zł, 300zł, 200zł) oraz okolicznościowe puchary i statuetki;
- miejsca IV-X w klasyfikacji OPEN kobiet i mężczyzn – nagrody rzeczowe;
- najstarszy zawodnik, zawodniczka biegu - nagrody rzeczowe;
- najlepszy zawodnik, zawodniczka z terenu Powiatu Sławieńskiego i Gminy Postomino – upominki;
- w kategoriach wiekowych kobiet i mężczyzn: 16-19 lat, 20-29 lat, 30-39 lat, 40-49 lat, 50-59 lat, 60-69 lat, 70 lat i więcej za miejsca I-III - okolicznościowe puchary;
- pamiątkowe medale na mecie.

#### **OPŁATA STARTOWA:**

- opłaty za udział w **XIX Ogólnopolskim Biegu Mikołajkowym** oraz w **XI Mikołajkowych 2 Milach Morskich Nordic Walking** wnosi się poprzez płatność online – przekierowanie do płatności w formularzu zgłoszeniowym (link na stronach internetowych: [www.domtel-sport.pl](http://www.domtel-sport.pl), [www.ckis.postomino.pl](http://www.ckis.postomino.pl)) lub przelewem na konto bankowe Organizatora:

*Centrum Kultury i Sportu w Postominie  
76-113 Postomino 97*

*Bank Spółdzielczy w Ustce, Oddział w Postominie  
15-9315-0004-0022-3861-2000-0010*

*Z dopiskiem – Bieg Mikołajkowy/Mikołajkowy Nordic Walking, nazwisko, imię, data urodzenia, adres zawodnika*

- **Wysokość opłaty uzależniona od terminu wpłaty:**

do dnia 2 grudnia 2019 r. – **30,00 zł**

po upływie w/w terminu opłata wynosi **40,00 zł** i będzie można ją uiścić wyłącznie gotówką w Sekretariacie Biegu, przy odbiorze numeru startowego

**zwolnieni z opłat są:**

- uczestnicy biegów młodzieżowych
- członkowie Klubu Biegacza „Bryza” Postomino
- zawodniczki, które w dniu 6 grudnia 2019 r. mają ukończony 60 rok życia (urodzone przed 7 grudnia 1959 r.)
- zawodnicy, którzy w dniu 6 grudnia 2019 r. mają ukończony 65 rok życia (urodzeni przed 7 grudnia 1954 r.)
- nie ma możliwości scedowania wniesionej przez zawodnika opłaty na inną osobę ani jej zwrotu – nawet w przypadku nie wzięcia udziału w Biegu
- wniesienie opłaty nie upoważnia zawodnika do otrzymania medalu, pakietu sponsorskiego czy innych świadczeń, które przysługują albo wydawane są wyłącznie osobom biorącym udział w Biegu

**WARUNKI UCZESTNICTWA:**

Zawodnicy biegu na dystansie 10.000 m i marszu Nordic Walking winni:

- mieć ukończone 16 lat
- złożyć w Biurze Biegu aktualne badania lekarskie lub własnoręcznie podpisane oświadczenie o stanie zdrowia (w przypadku osób niepełnoletnich oświadczenie w ich imieniu składa opiekun prawny)
- do biegów młodzieżowych dopuszczeni są zawodnicy w odpowiednich kategoriach wiekowych. Organizatorzy, w celu weryfikacji wieku zawodników mogą żądać okazania legitymacji szkolnej lub innego dokumentu poświadczającego wiek zawodnika.
- Zawodnikom, którzy dokonają zgłoszenia elektronicznego i opłaty do dnia 12.listopada.2019 roku, organizator gwarantuje zadeklarowany w formularzu zgłoszeniowym rozmiar koszulki;

**POSTANOWIENIA KOŃCOWE:**

- koszty organizacyjne pokrywają Organizatorzy;
- koszty uczestnictwa ponoszą zawodnicy;
- nagrody fundują Sponsorzy;
- Organizatorzy nie zapewniają noclegów;
- opiekę medyczną, obsługę sędziowską zapewniają Organizatorzy;
- uczestnicy ubezpieczeni są od następstw nieszczęśliwych wypadków;
- Organizatorzy zapewniają szatnię i natryski w Szkole Podstawowej w Jarosławcu, ul. Bałtycka 65B;
- wszyscy uczestnicy otrzymują gorący posiłek (grochówkę) w O.W. Barka w Jarosławcu (ul. Bałtycka);
- bieg odbędzie się bez względu na pogodę;
- interpretacja niniejszego regulaminu należy wyłącznie do Organizatorów;

---

# SERDECZNIE ZAPRASZAMY

---



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki