

## REGULAMIN

# VI BIEGU i MARSZU LEŚNEGO - GO NORTH -

**W MASZEWIE LĘBORSKIM**  
**16 Czerwiec 2018r**

*DLA UCZESTNIKÓW PRZYGOTOWANO*

*110 MEDALI ORAZ 110- 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, sołtysem 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 16. 06. 2018 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 15-tej rozpocznie się natomiast blok rekreacyjny trwający do godzin wieczornych przygotowany przez Dom Kultury w Maszewie Lęborskim.

### **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 **14.06.2018 r. (czwartek)** poprzez podanie danych :

- imienia i nazwiska zawodnika
- rocznika zawodnika
- nazwy startu ( spośród : bieg przedszkolaka, bieg klas I-II , bieg klas III-IV, bieg klas V-VI, bieg gimnazjalistów, bieg na 5 km , nordic walking na 5 km)
- miejscowość zamieszkania
- reprezentowana szkoła bądź klub ( informacja nie obowiązkowa )

**\* zawodnicy, którzy dokonali zapisu drogą mailową zobowiązani są do złożenia podpisu na listę startową w biurze zawodów przed startem. W przypadku startujących dzieci , podpis mogą złożyć ich rodzice.**

- 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 **16. 06. 2018r** 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

c) każdy zawodnik podczas biegu zobowiązany jest do posiadania indywidualnego blankietu startowego ( z danymi – imieniem i nazwiskiem , rocznikiem , reprezentowaną miejscowością i ewentualnie dodatkowo nazwą szkoły lub klubu )

## 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. Organizator nie zapewnia monitorowanej szatni, nie bierze więc odpowiedzialności za zaginioną odzież oraz inne przedmioty osobiste uczestników.

**5. Przystąpienie zawodnika do rywalizacji jest jednoznaczne z zaakceptowaniem powyższych punktów i wyłączeniem od odpowiedzialności cywilnej organizatorów za ewentualne szkody wszelkiego rodzaju.**

## VII. OPŁATY STARTOWE

1. W biegu i marszu głównym na 5 km przewidziano opłatę startową w wysokości 10 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 2011 i młodszy
- 2) **Bieg - DYSTANS OKOŁO 1500 m - start o godzinie 14:20**  
-- Bieg dziewcząt i chłopców klas VII i gimnazjalnych – roczniki 2004- 2002
- 3) **Bieg - DYSTANS OKOŁO 400 m - start o godzinie 14:35**  
---Bieg dziewcząt i chłopców klas –I- II szkoły podstawowej – roczniki 2010-2009
- 4) **OTWARTY MARSZ NORDIC WALKING – około 5 km - start o godzinie 14.45**  
-- zawody bez ograniczeń wiekowych ( najmłodszy w asyście rodziców )
- 5) **Bieg - DYSTANS OKOŁO 600 m - start o godzinie 14:50**  
-- Bieg dziewcząt i chłopców klas III-IV szkoły podstawowej- roczniki 2008- 2007
- 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 2004 r. i starsi.
- 7) **Bieg - DYSTANS OKOŁO 900 m - start o godzinie 15:15**  
-- Bieg dziewcząt i chłopców klas V-VI szkoły podstawowej- roczniki 2006-2005

\* 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 Lęborskim.

\* W związku z nieprzewidywanymi 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 110 medali oraz 110 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 wręczenia pucharów zwycięzcom poszczególnych startów przewidziano na godzinę 16:15**

### 5. Pamiątkowe puchary otrzymają :

- a) bieg przedszkolaków – za miejsca I - III
  - 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 VII i gimnazjalnych – za miejsca I – III
- f) marsz nordic walking – 5 km – dla pierwszych **18 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 18- tce zawodników ich puchary z kasyfikacji „open „przejdą na dalszych zawodników.  
**( W przypadku pozyskania dodatkowych funduszy liczba nagrodzonych pucharami w kategorii open się zwiększy. )**
- g) bieg główny – 5 km – dla pierwszych **35 mężczyzn i 10 kobiet** , po pucharze dla najlepszej dziewczynki i chłopca ze szkół gimnazjalnych oraz dla **3 najstarszych** zawodników w stawce.  
**( W przypadku pozyskania dodatkowych funduszy liczba nagrodzonych pucharami w kategorii open się zwiększy. )**  
\* 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 i najstarszych zawodników zmieszczą się w pierwszej 35/10 zawodników ich puchary przejdą na poczet dalszych sklasyfikowanych zawodników

## X. NAGRODY OD SPONSORÓW

- puchar radnego dla najlepszego biegacza z Maszewa – bieg główny na 5 km
- puchar radnego dla najlepszej biegaczki z Maszewa – bieg główny na 5 km
  
- puchar radnego dla najlepszej biegaczki z gminy Cewice – bieg główny na 5 km
- puchar wójta dla najlepszego biegacza z gminy Cewice – bieg główny na 5 km
  
- puchar radnego dla najlepszego zawodnika – nordic walking z gminy Cewice
- puchar radnego dla najlepszej zawodniczki – nordic walking z gminy Cewice

- puchar sołtysa Maszewa dla najstarszego zawodnika zawodów
- puchar prezesa MKS FIGHTER dla najmłodszego zawodnika zawodów
- \* nagrody te przyznawane są niezależnie od pucharów wręczanych za miejsca w klasyfikacji biegu / marszu

## **XI. 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 taneczną przy muzyce.

Szczegółowy program Pikniku Leśnego znajduje się na internetowej stronie Domu Kultury w Maszewie Lęborskim [gck.cewice.pl](http://gck.cewice.pl) (załącznik filia GCK Maszewo) tel.661- 220- 064

## **XI. INNE POSTANOWIENIA**

- 1) Zawody odbędą się bez względu na ewentualnie zaistniałe niekorzystne warunki atmosferyczne.
- 2) Organizator zapewnia punkt medyczny.
- 3) 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 VI Biegu i Marszu Leśnego „GO NORTH „ w Maszewie Lęborskim  
16.06.2018 r.

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

- \* do tabeli wpisać rocznikowo jedną z pozycji
- bieg przedszkolaka - roczniki 2011 i młodsi
  - bieg klas I-II – roczniki 2010-2009
  - bieg klas III-IV- roczniki 2008- 2007
  - bieg klas V-VI- roczniki 2006-2005
  - bieg klas VII i gimnazjalnych– roczniki 2004- 2002
  - marsz 5 km
  - bieg 5 km