

# Regulamin 3 Bieg Morsa

## I. Cel Imprezy

- ♣ Popularyzacja biegania jako najprostszej formy aktywności i zdrowego stylu życia
- ♣ Promocja Przystani Kajakowej WODNIK w Karlinie
- ♣ Promocja Gminy Karlino

## II. Termin i Miejsce.

- ♣ 8 marca 2020
- ♣ Kąpiel morsów - Przystań Kajakowa w Karlinie.
- ♣ Trasa Biegu KRA. Karlino: start – przystań kajakowa ul. Nadbrzeżna, ul. Bogusława X, Stroma, Moniuszki, ścieżka rowerowa, Moniuszki, Stroma, Przystań Kajakowa (ul. Nadbrzeżna). Dystans: 5 km

## III. Program

- ♣ 9.30 Otwarcie biura zawodów
- ♣ 11.00 Start Biegu Głównego
- ♣ 11.45 Rozgrzewka przed Morsowaniem
- ♣ 12.00 Morsowanie
- ♣ 12.30 Posiłek Regeneracyjny.

## IV. Organizator.

- ♣ Karliński Klub Morsów KRA Karlino

## V. Partnerzy:

### **Kartrans Sp.zo.o. Sp.Komandytowa**

- ♣ ZOSTiR Sp. z o.o. – Regionalne Centrum Turystyki i Sportu w Karlinie
- ♣ **Kartrans Sp.zo.o. Sp.Komandytowa**
- ♣ Gmina Karlino
- ♣ Straż Miejska w Karlinie
- ♣ WOPR Powiatu Białogardzkiego

## VI. Zapisy.

- ♣ [www.biegnijmy.pl/zapisy](http://www.biegnijmy.pl/zapisy)

## VII. Wpisowe:

- ♣ 30 PLN, płatne gotówką w dniu imprezy
- ♣ Limit opłaconych zgłoszeń wynosi 100 Osób

## VIII. Zasady uczestnictwa

- ♣ Zawodnicy ustawiają się na starcie bez wydzielonych stref
- ♣ Trasa nie posiada atestu AIMS, IAAF, PZLA.
- ♣ Trasa będzie oznaczona znakami poziomymi co 0,5 km.
- ♣ Trasa biegu częściowo biegnie ulicami Karlina. Na tym odcinku trasa nie zostanie zamknięta dla ruchu kołowego, każdy uczestnik musi dostosować się do przepisów ustawy Prawo o ruchu drogowym
- ♣ Organizator może przewidzieć na trasie biegu osoby tymczasowo wstrzymujące ruch drogowy.

- ♣ Organizator nie bierze odpowiedzialności za ewentualne nieprzestrzeganie przez poszczególnych zawodników zasad ruchu drogowego.
- ♣ Zawodników obowiązuje limit czasu wynoszący 1 godziny.
- ♣ Zawodnicy, którzy nie ukończą biegu w limicie czasowym zobowiązani są przerwać bieg i zejść z trasy biegu lub we własnym zakresie dojechać/dojść do mety.
- ♣ Uczestnicy pozostający na trasie biegu po upływie określonego limitu czasu, czynią to na własne ryzyko i własną odpowiedzialność (ustawa Prawo o ruchu drogowym oraz ustawa Kodeks Cywilny).
- ♣ Każdy zawodnik zobowiązany jest złożyć oświadczenie o stanie zdrowia, pozwalające na czynny udział w biegu i braku przeciwwskazań w imprezie biegowej.
- ♣ Uiszczenia opłaty startowej.
- ♣ Każdy zawodnik otrzymuje nr startowy.
- ♣ Pomiar czasu odbywa się za pomocą chipów zwrotnych.
- ♣ Zawodnicy klasyfikowani będą w kat. open kobiet i mężczyzn .
- ♣ Na mecie każdy uczestnik otrzymuje pamiątkowy medal.
- ♣ Po zakończeniu kąpieli morsów na wszystkich czeka wspólna biesiada przy ognisku (zupa regeneracyjna, kiełbaski, kawa, herbata).
- 
- ♣ Organizator zapewni opiekę medyczną na starcie, trasie i mecie biegu.
- ♣ Bieg odbędzie się ze względu na warunki atmosferyczne.
- ♣ Wyniki oficjalne z biegu będą zamieszczane na stronie [www.biegnijmy.pl](http://www.biegnijmy.pl) ♣ zawodnicy uczestniczący w biegu będą mogli po biegu skorzystać z bezpłatnych natrysków i przebieralni zlokalizowanych w rozstawionych na przystani namiotach lub pomieszczeniach socjalnych na przystani.

## IX. Uczestnictwo

- ♣ W biegu prawo startu mają osoby, które najpóźniej w dniu 08.03.2020. ukończą 16 lat
- ♣ W biegu udział biorą jedynie biegacze. Organizator dopuszcza do udziału osoby z kijami Nordic Walking).
- ♣ Organizator nie wyraża zgody na start osób z numerem startowym i chipem przypisanym do innego biegacza. Zawodnik startujący z numerem startowym oraz chipem, do którego przypisane są dane innej osoby zostanie zdyskwalifikowany.
- ♣ Podczas biegu wszyscy zawodnicy muszą posiadać przypięty numer startowy. Numer startowy musi być przymocowany z przodu na piersiach do koszulki/topu, za pomocą agrafek lub z przodu do specjalnego paska założonego na biodra. Pod karą dyskwalifikacji, niedopuszczalne jest zasłanianie numeru startowego w części lub w całości, jego modyfikowanie oraz umieszczanie numeru startowego na plecach. Zawodnikom startującym bez widocznego z przodu numeru startowego grozi dyskwalifikacja.
- ♣ Podczas biegu wszyscy zawodnicy muszą mieć przypięty chip. Chip musi być przytwierdzony do dowolnej stopy zawodnika (sznurowadło buta). Umieszczanie chipów w innych miejscu grozi dyskwalifikacją.
- ♣ Zapisując się na bieg zawodnik automatycznie oświadcza, że zapoznał się z Regulaminem biegu i zobowiązuje się go przestrzegać oraz, że bierze udział w biegu na własną odpowiedzialność.

- ♣ Organizator i partnerzy biegu nie zapewniają ubezpieczenia NNW. Każdy uczestnik zobowiązany jest posiadać prywatnie takie ubezpieczenie.

### **XIX. Postanowienia końcowe**

- ♣ Zawodnik wypełniając elektroniczny formularz zgłoszeniowy potwierdza, iż startuje na własną odpowiedzialność i ponosi związane z tym ryzyko, przyjmując do wiadomości, że udział w biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci), a także szkód i strat o charakterze majątkowym.
- ♣ Wypełnienie formularza rejestracyjnego oraz dokonanie opłaty startowej oznacza, że zawodnik ocenił charakter, zakres i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w biegu i dobrowolnie zdecydował się podjąć to ryzyko, startując w biegu na własną odpowiedzialność.
- ♣ Organizator zaleca przed rozpoczęciem przygotowań do biegu oraz w ich trakcie dokonanie stosownych badań medycznych lub konsultacji lekarskiej w zależności od wieku oraz kondycji fizycznej Zawodnika.
- ♣ Zabrania się wnoszenia na trasę biegu przedmiotów, które mogą być niebezpieczne dla innych Zawodników. Na miejsce biegu zabrania się wnoszenia środków odurzających, dopingowych, nielegalnych substancji oraz napojów alkoholowych.
- ♣ Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia dodatkowych klasyfikacji i nagród oraz zasad przeprowadzenia imprezy biegowej