

# **REGULAMIN**

## **XXII MIĘDZYNARODOWEGO BIEGU POD PATRONATEM BURMISTRZA DZIWNOWA „CZTERY MILE JARKA”**

### **1. Cel:**

- Uczczenie pamięci tragicznie zmarłego Jarosława Marca
- Popularyzacja biegania, jako podstawowej formy aktywności ruchowej
- Współzawodnictwo sportowe
- Nabór uzdolnionej młodzieży do dalszego szkolenia w klubach
- Współzawodnictwo sportowe
- Promocja regionu nadmorskiego – Gminy Dziwnów

### **2. Organizatorzy:**

- Ludowy Uczniowski Klub Sportowy „Bałtyk” ul. Mickiewicza 27 A 72-420 Dziwnów NIP: 986-01-75-212

### **3. Współorganizatorzy:**

- Urząd Miejski w Dziwnowie
- Dziwnowska Liga Biegowa
- Klub Olimpijczyka przy LUKS „Bałtyk”
- Zachodniopomorskie Zrzeszenie LZS
- MOSiK Dziwnów
- Zachodniopomorska Rada Olimpijska
- Stowarzyszenie „Nasz Dziwnów”
- Powiatowe Zrzeszenie LZS
- Klub Biegacza Kamień Pomorski
- Sołectwa Gminy Dziwnów
- OSP Dziwnów
- Dowództwo Garnizonu Dziwnów

### **3. Termin i miejsce zawodów:**

- 15 sierpnia 2020 r. godzina 11.00
- Zapisy, start i , pobieranie pakietów startowych na plaży – wejście od ulicy Reymonta

### **4. Trasy biegów:**

- Dla dzieci szkół podstawowych /do rocznika 2004/ po plaży na wprost
- Bieg Memoriałowy: start przy hali ul. Reymonta- bieg ulicą do Dziwnówka i powrót plażą

### **5. Program minutowy:**

- 11.00 uroczyste otwarcie
- 11.30 „Setka z olimpijczykiem” dziewczęta (**rocznik 2011- 2012**)
- 11.35 „Setka z olimpijczykiem” chłopcy (**rocznik 2011- 2012**)
- 11.40 – 300 m dziewczęta (**rocznik 2009- 2010**)
- 11.45 – 300 m chłopcy (**rocznik 2009- 2010**)
- 11.50 – 500 m dziewczęta (**rocznik 2007- 2008**)
- 11.50 – 500 m chłopcy (**rocznik 2007- 2008**)
- 12.00 – 800 m dziewczęta (**rocznik 2005-2006**)
- 12.10 – 800 m chłopcy (**rocznik 2005-2006**)
- 
- 14.00 – **BIEG MEMORIAŁOWY**

## 6. Uczestnictwo:

- W Biegu Memoriałowym prawo startu mają wszyscy chętni, którzy ukończyli 15 lat lub kończą w roku biegu (2005 i starsi), posiadają aktualne badania lekarskie lub zgodę rodziców (dotyczy nieletnich)
- W biegach dzieci prawo startu mają dzieci w/w kategorii biegowych, posiadający aktualne badanie lekarskie lub zgodę rodziców

## 7. Zgłoszenia:

- Online przez stronę [www.maratonczykpomiarczasu.pl](http://www.maratonczykpomiarczasu.pl) lub [http://zapisy.maratonczykpomiarczasu.pl/cztery\\_mile\\_jarka2020](http://zapisy.maratonczykpomiarczasu.pl/cztery_mile_jarka2020) do 10 sierpnia 2020 r.
- Osobiście w Biurze Zawodów dnia 15 sierpnia: w godzinach 9.30 – 13.15, natomiast w biegu dzieci Biuro czynne od 9.30, a zamykane 30 minut przed startem poszczególnych biegów
- Na liście startowej Biegu Memoriałowego znajdą się zawodnicy z potwierdzoną płatnością
- W pakiecie startowym Biegu Memoriałowego znajdzie się pamiątkowa koszulka techniczna
- **Płatności za udział w imprezie należy dokonać podczas zgłoszenia za pomocą systemu Przelewy24.**
- Na liście startowej znajdą się osoby z uregulowaną płatnością za bieg. Tylko obecność na liście startowej uprawnia do odbioru pakietu startowego i udział w Biegu Memoriałowym
- Limit uczestników: BIEGU MEMORIAŁOWEGO – **150 uczestników (na dzień 10 czerwca, może być zmieniony w zależności od przepisów epidemicznych)**
- **Dyrektor biegu: Jerzy Janawa tel. 607 377 071**

## 8. Opłaty startowe:

- **Bieg Memoriałowy (10 km)**
- Do dnia 31 lipca 2020 r. – opłata wynosi 50,00 zł
- Od dnia 1 sierpnia 2020 r. – opłata wynosi 60,00 zł
- Osoby, które ukończyły 70 lat (1950 i starsze) zwolnione są z opłaty startowej

## **BIEGI DZIECI I MŁODZIEŻY SĄ BEZPŁATNE**

## **9. Biuro Zawodów czynne 15.08.2020 r. od godziny 9.30 – Dziwnów, plaża, wejście od ulicy Reymonta**

## 10. Klasyfikacja:

- W biegu Memoriałowym prowadzone będą kategorie wiekowe zarówno dla kobiet i mężczyzn:

Do 19 lat – K15, M15

20-29 lat – K20, M20

30-39 lat – K30, M30

40-49 lat – K40, M40

50-59 lat – K50, M50

60-70 lat – K60, M60

Powyżej 70 lat – K70+, M70+

## 11. Pomiar czasu:

- Pomiar czasu dokonywany będzie za pomocą chipów. Chip należy umieścić w sznurowadłach buta bądź na wysokości kostki. Brak chipa podczas biegu skutkować będzie dyskwalifikacją. Po biegu należy wydany chip zwrócić do stanowiska firmy obsługującej pomiar czasu. Brak zwrotu chipa spowoduje brak ujęcia w komunikacie końcowym oraz dyskwalifikację.

## 12. Nagrody:

- W biegach dzieci i młodzieży:

Za miejsce I statuetka

Za miejsca I-III medale i drobne upominki rzeczowe

- W Biegu Memoriałowym:

Każdy, kto ukończy bieg otrzyma okolicznościowy medal

Za miejsca I-III puchary i nagrody rzeczowe

W kategoriach wiekowych: puchar dla zwycięzcy, za miejsca I-III nagrody rzeczowe

### **13. Postanowienia końcowe:**

- Biegi odbędą się bez względu na warunki pogodowe
- Uczestników obowiązuje strój sportowy
- Organizator zastrzega sobie wyłączności do interpretacji niniejszego Regulaminu

### **14. Opis trasy:**

- Trasa liczy około 9500 m, w tym po plaży około 4900 m, około 4600 ulicami Dziwnowa i ścieżką polbrukową na trasie Dziwnów – Dziwnówek

### **15. Zwroty i reklamacje:**

- Opłata rejestracyjna i koszt zakupionego pakietu startowego są bezzwrotne
- Wszelkie protesty i zażalenia dotyczące kolejności uczestników biegu na mecie należy zgłaszać do organizatora, a jego decyzje są ostateczne i nieodwołalne.

### **16. Dodatkowe informacje:**

- **XXII Międzynarodowy Bieg „Cztery mile Jarka” może być odwołany z przyczyn niezależnych od organizatora. Również Regulamin może ulec zmianom – w zależności od sytuacji epidemicznej i zmianą przepisów z tym związanych.**

### **17. PROCEDURY ZAPOBIEGAWCZE ROZPRZESTRZENIANIA SIĘ KORONAWIRUSA:**

- Zachowanie odległości od drugiej osoby podczas odbierania pakietu startowego co najmniej 2 m, chyba że jest to niemożliwe (wówczas należy stosować środki ochrony osobistej)
- Regularnie, często i dokładnie myć ręce wodą z mydłem lub używać płyny dezynfekujących, które zapewnia Organizator,
- Podczas kaszlu i kichania zakrywać usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – jak najszybciej wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza i umyć ręce
- Starać się nie dotykać dłońmi okolic twarzy, zwłaszcza ust, nosa i oczu
- Używać jedynie swoich przyborów i akcesoriów (jak ręcznik, butelka z wodą).
- Za jedną z najważniejszych kwestii w zapobieganiu rozprzestrzeniania się koronawirusa uważa się utrzymywanie czystości rąk - ich częste mycie wodą z mydłem lub dezynfekowanie (jeśli dłonie nie są w sposób widoczny zanieczyszczone). Zaleca się higienę rąk:
  - po dotykaniu banknotów/kart kredytowych, klamek itp,
  - przed dotykaniem ust, nosa, czy oczu,
  - po zanieczyszczeniu rąk wydzieliną z dróg oddechowych, np. w przypadku kasłania, kichania,
  - przed i po skorzystaniu z toalety,
  - przed i po posiłku, spożywaniu napojów.

***Serdecznie zapraszamy do malowniczego Dziwnowa!  
Impreza dofinansowana z budżetu Gminy Dziwnów.***