



28 lipca 2019r.

REGULAMIN



1. Cel imprezy

- ✓ promocja zdrowego stylu życia
- ✓ upowszechnienie biegania, jako jednej z najprostszych form ruchu
- ✓ promocja Uzdrowiska Dąbki oraz Gminy Darłowo

2. Organizatorzy, sponsorzy, patroni medialni

- ✓ Organizator – Urząd Gminy Darłowo
- ✓ Organizator – Gminne Zrzeszenie Ludowe Zespoły Sportowe
- ✓ Organizator – Maciej Rudnikowski
- ✓ Partner – Interferie.pl – Argentyt Dąbki
- ✓ Partner – Centrum Sportów Wodnych w Dąbkach
- ✓ Partner – Straż Gminna Gminy Darłowo
- ✓ Partner – Gminny Zakład Użyteczności Publicznej Sp. z o. o. w Krupach
- ✓ Partner – Klub Kolarski BCM Nowatex Ziemia Darłowska
- ✓ Partner – Urząd Morski w Słupsku
- ✓ Partner – Klub Biegacza Darłowskie Charty
- ✓ Patronat honorowy – Wicemarszałek Województwa Zachodniopomorskiego – Jarosław Rzepa
- ✓ Patronat honorowy – Polskie Towarzystwo Fizjoterapii
- ✓ Sponsor – Hotel Delfin Spa & Wellness Dąbki
- ✓ Sponsor – Sanatorium Uzdrowiskowe Dukat Medical SPA – Dąbki
- ✓ Sponsor – „Żyj z energią”
- ✓ Sponsor – Sanatorium Uzdrowiskowe Susmed – Dąbki
- ✓ Sponsor – Bursztyn Medical Spa & Wellness – Dąbki
- ✓ Sponsor – Geovita Medical Spa – Dąbki
- ✓ Sponsor – Sanatorium Cegielski – Dąbki
- ✓ Sponsor – Ośrodek Sanatoryjno – Wypoczynkowy Polonez - Dąbki
- ✓ Sponsor – Dom Wypoczynkowy – Maria – Dąbki
- ✓ Sponsor – Van Pur S.A.
- ✓ Sponsor – Decathlon Koszalin
- ✓ Sponsor – Drogerie Jasmin Darłowo
- ✓ Sponsor – Z.U.H. ELTROM Sławomir Grzebień Darłowo
- ✓ Sponsor – FishPub – Ryby i dania obiadowe – Dąbki – Marcin Pakuła
- ✓ Sponsor – Casa Nostra Ristorante e Pizzeria Darłówko – Paweł Breszka
- ✓ Sponsor – Centrum AGD-RTV Darłowo – Jacek Szulc

3. Termin, miejsce, program:

- ✓ **TERMIN:** 28 lipca 2019 r. (niedziela), godz. 9:20 – 14:30. Start biegu głównego na dystansie 10km o godz. 12:00.
- ✓ **MIEJSCE:** woj. Zachodniopomorskie, Gmina Darłowo, miejscowość Dąbki, ul. Dąbkowicka 7
- ✓ **6. Nadmorskie Młodzieżowe Biegi Uzdrowiskowe – Dąbki 2019**
 - Godz. 09:20 – oficjalne rozpoczęcie zawodów, powitanie zawodników i kibiców.
 - Godz. 09:30 – bieg dziewcząt na dystansie 500m – rocznik 2008-2009.
 - Godz. 09:40 – bieg chłopców na dystansie 500m – rocznik 2008-2009.
 - Godz. 09:50 – bieg dziewcząt na dystansie 1100m – rocznik 2006-2007.
 - Godz. 10:05 – bieg chłopców na dystansie 1100m – rocznik 2006-2007.
 - Godz. 10:20 – bieg dziewcząt na dystansie 1500m – rocznik 2004-2005.
 - Godz. 10:35 – bieg chłopców na dystansie 1500m – rocznik 2004-2005.
 - Godz. 10:50 – bieg dziewcząt na dystansie 300m – rocznik 2010-2012.
 - Godz. 11:00 – bieg chłopców na dystansie 300m – rocznik 2010-2012.
- ✓ **6. Nadmorski Bieg Uzdrowiskowy Maluchów – Dąbki 2019**
 - Godz. 11:10 – bieg dziewczynek w wieku do 6 lat włącznie (rocznik 2013 i młodsi) – 150m.
 - Godz. 11:20 – bieg chłopców w wieku do 6 lat włącznie (rocznik 2013 i młodsi) – 150m.
- ✓ **6. Nadmorski Bieg Uzdrowiskowy zaRADNYCH i odWAŻNYCH – Dąbki 2019**
 - Godz. 11:25 – prezentacja zawodników.
 - Godz. 11:30 – bieg zaproszonych gości na dystansie 1100m.
- ✓ **6. Nadmorski Bieg Uzdrowiskowy – Dąbki 2019**
Letnie Mistrzostwa Fizjoterapeutów
 - Godz. 11:40 – wspólna rozgrzewka.
 - Godz. 11:50 – powitanie i prezentacja zawodników.
 - **Godz. 12:00 – start biegu głównego na dystansie 10km.**
 - Godz. 13:30 – zamknięcie biegu (limit trasy 1godz. 30 min.).
- ✓ **Dekoracja, wręczenie nagród, zakończenie imprezy**
 - Godz. 13:45 – dekoracja wręczenie nagród – pomost/scena przy przystani.
 - Godz. 14:30 – zakończenie zawodów.

4. Trasa:

- ✓ **6. Nadmorskie Młodzieżowe Biegi Uzdrowiskowe – Dąbki 2019** – ul. Dąbkowicka, ul. Piaskowa, ul. Wydmowa, ul. Dąbkowicka. Pętla o długości 300m, 500m, 1100m i 1500m.
- ✓ **6. Nadmorski Bieg Uzdrowiskowy Maluchów – Dąbki 2019** – ul. Dąbkowicka, 150m.
- ✓ **6. Nadmorski Bieg Uzdrowiskowy zaRADNYCH i odWAŻNYCH – Dąbki 2019** – ul. Dąbkowicka, ul. Piaskowa, ul. Wydmowa, ul. Dąbkowicka. Jedna pętla o długości 1100m.
- ✓ **6. Nadmorski Bieg Uzdrowiskowy – Dąbki 2019** - ul. Dąbkowicka, ul. Piaskowa, ul. Bursztynowa, ul. Handlowa, OW Dukat, ul. Wydmowa, ul. Morska, droga leśna, ul. Dąbkowicka. Dwie pętla po 5km.

NADMORSKI BIEG UZDROWISKOWY



29 LIPCA 2018



Morze Bałtyckie

Jezioro Bukowo

UZDROWISKO
DĄBKI

START
META

- Punkty z wodą
- Policja
- OSP
- Parkingi

- Trasa biegu – pętla 5km x 2
- Przebieg trasy:
 - ul. Dąbkowicka
 - ul. Piaskowa
 - ul. Bursztynowa
 - ul. Handlowa
 - OW Dukat
 - ul. Wydmowa
 - ul. Morska
 - droga leśna
 - ul. Dąbkowicka
- Biegi towarzyszące 1100m
- Biegi towarzyszące 1500m
- Start i Meta

5. Warunki uczestnictwa:

- ✓ **Limit zawodników biorących udział w biegach towarzyszących tj. w 6. Nadmorskich Młodzieżowych Biegach Uzdrawiskowych, 6. Nadmorskich Biegach Uzdrawiskowych Maluchów i 6. Nadmorskim Biegu Uzdrawiskowym zaRADNYCH i odWAŻNYCH wynosi 350 osób.**
- ✓ **6. Nadmorskie Młodzieżowe Biegi Uzdrawiskowe – Dąbki 2019** – udział po dostarczeniu pisemnej zgody rodziców lub opiekunów prawnych na udział w zawodach (możliwe podpisanie zgody na miejscu) oraz po pobraniu karty uczestnika
- ✓ **6. Nadmorskie Biegi Uzdrawiskowe Maluchów – Dąbki 2019** – udział po dostarczeniu pisemnej zgody rodziców lub opiekunów prawnych na udział w zawodach (możliwe podpisanie zgody na miejscu) oraz po pobraniu karty uczestnika
- ✓ **6. Nadmorski Bieg Uzdrawiskowy zaRADNYCH i odWAŻNYCH – Dąbki 2019**
 - Udział biorą osoby zaproszone przez Organizatora
 - Udział po dostarczeniu zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w biegu lub po podpisaniu oświadczenia o możliwości udziału w zawodach
- ✓ **6. Nadmorski Bieg Uzdrawiskowy – Dąbki 2019 (Letnie Mistrzostwa Fizjoterapeutów)**
 - Dostarczenie zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w biegu lub po podpisaniu oświadczenia o możliwości udziału w zawodach.
 - Wypełnienie karty uczestnika lub zgłoszenie za pomocą systemu zgłoszeń na stronie internetowej (początek zapisów 1 kwietnia 2019r. godz. 12:00) <https://dostartu.pl/6-nadmorski-bieg-uzdrawiskowy-dabki-2019-v3196.pl.html>.
 - Uiszczenie opłaty startowej
 - 20zł do 30 czerwca 2019 roku włącznie
 - 30zł od 1 lipca 2019 roku do 24 lipca 2019 roku włącznie
 - 40zł od 25 lipca 2019 roku – wpłata wyłącznie w biurze zawodów
 - 10zł członkowie Klubu Biegacza Darłowskie Charty przez cały okres zapisów
 - **zawodnicy, którzy w dniu zawodów będą mieli ukończone 70 lat są zwolnieni z opłaty.**
 - Weryfikacja zawodnika poprzez złożenie własnoręcznego podpisu na karcie uczestnika w Biurze Zawodów, w tym na oświadczeniu dot. stanu zdrowia.
 - Zawodnicy biorący udział w Letnich Mistrzostwach Fizjoterapeutów muszą w dniu zawodów w okazać legitymację fizjoterapeuty.
 - Zapoznanie się z Regulaminem Biegu oraz jego akceptacja.
 - Respektowanie poleceń Organizatora i odpowiednich służb.
 - Pobranie numeru startowego jest równoznaczne z akceptacją przez zawodnika niniejszego regulaminu.
 - **Limit zawodników biorących udział w zawodach – 600 osób (limit wyczerpuje się w momencie odnotowania 600 zawodników z uiszczoną opłatą startową).**



- Zawodnik otrzymuje pakiet startowy zawierający: **numer startowy z chipem, izotonik oraz ręcznik plażowy**. Osoby, które dokonają opłaty startowej do 14 lipca 2019 otrzymują imienny numer startowy.
- Zawodnik musi mieć ukończone 16 lat w dniu biegu.
- Osoby, które w dniu zawodów nie osiągną wieku pełnoletniego zobowiązane są dostarczyć pisemną zgodę rodziców lub opiekunów prawnych na udział w zawodach (możliwe podpisanie zgody na miejscu).
- Osoby zdyskwalifikowane za doping nie mają prawa startu w biegu.
- Organizator dopuszcza możliwość przeprowadzenia kontroli antydopingowej.

6. Zgłoszenia:

✓ 6. Nadmorskie Młodzieżowe Biegi Uzdrowiskowe – Dąbki 2019

- w Biurze zawodów w dniu 27 lipca 2019 roku w godzinach od 16:00 do 18:00
- w Biurze zawodów w dniu zawodów od godziny 8:30 do maksymalnie 10 minut przed startem biegu (do wyczerpania limitu 350 osób w biegach towarzyszących).

✓ 6. Nadmorski Bieg Uzdrowiskowy Maluchów – Dąbki 2019

- w Biurze zawodów w dniu 27 lipca 2019 roku w godzinach od 16:00 do 18:00
- w Biurze zawodów w dniu zawodów od godziny 8:30 do maksymalnie 10 minut przed startem biegu (do wyczerpania limitu 350 osób w biegach towarzyszących).

✓ 6. Nadmorski Bieg Uzdrowiskowy zaRADNYCH i odWAŻNYCH – Dąbki 2019 – udział biorą tylko osoby zaproszone przez Organizatora

✓ 6. Nadmorski Bieg Uzdrowiskowy – Dąbki 2019 (Letnie Mistrzostwa Fizjoterapeutów)

- zgłoszeń można dokonywać poprzez wypełnienie formularza elektronicznego na stronie internetowej <https://dostartu.pl/6-nadmorski-bieg-uzdrowiskowy-dabki-2019-v3196.pl.html> lub odpowiedniej karty uczestnika (zgłoszenia) w Biurze Zawodów do momentu wyczerpania limitu 600 opłaconych zawodników
- weryfikację zawodników przeprowadza Biuro Zawodów poprzez przyjęcie podpisanej przez zawodnika karty uczestnika, sprawdzenie zgodności danych z karty uczestnika z danymi zawartymi na dokumencie (ze zdjęciem) przedłożonym przez zawodnika oraz wydanie numeru startowego (po uiszczeniu stosownej opłaty)
- Biuro Zawodów przyjmuje zgłoszenia i wpłaty (pod warunkiem nie wyczerpania limitu 600 opłaconych zawodników) oraz wydaje karty uczestnika i numery startowe w dniach:
 - **27 lipca 2019 r. (sobota)** – Centrum Sportów Wodnych w Dąbkach, ul. Dąbkowicka 7 w godz. od 16.00 do 18.00.
 - **28 lipca 2019 r. (niedziela)** – Centrum Sportów Wodnych w Dąbkach, ul. Dąbkowicka 7 w godz. od 8.30 do 11.30.

7. Opłaty:

- ✓ Opłata startowa jest pobierana **tylko za udział w 6. Nadmorskim Biegu Uzdrowiskowym – Dąbki 2019** (Letnie Mistrzostwa Fizjoterapeutów). **Z opłaty zwolnieni są zawodnicy, którzy w dniu zawodów będą mieli ukończone 70 lat.** Opłatę w wysokości:
 - 20zł do 30 czerwca 2019 roku włącznie;
 - 30zł od 1 lipca 2019 roku do 24 lipca 2019 roku włącznie;
 - 10zł członkowie Klubu Biegacza Darłowskie Charty przez cały okres zapisów;wnosi się przelewem na konto bankowe:
Gminne Zrzeszenie Ludowe Zespoły Sportowe
76-150 Darłowo, ul. O. D. Tynieckiego 2
Bałtycki Bank Spółdzielczy w Darłowie
34 8566 0003 0101 5509 2000 0001
z dopiskiem: **6. Bieg Uzdrowiskowy, Nazwisko Imię**

- ✓ Po upływie terminu 24 lipca 2019r. opłata wynosi 40,00 zł i będzie można ją uiścić wyłącznie gotówką w Biurze Zawodów, przy odbiorze numeru startowego pod warunkiem nie wyczerpania limitu 600 opłaconych zawodników

- ✓ Podczas weryfikacji w Biurze Zawodów należy okazać się dokumentem tożsamości ze zdjęciem oraz stosownym dowodem wpłaty, jeżeli nie została ona wcześniej odnotowana przez Organizatora

8. Pomiar czasu i klasyfikacja:

- ✓ **6. Nadmorskie Młodzieżowe Biegi Uzdrowiskowe – Dąbki 2019, 6. Nadmorski Bieg Uzdrowiskowy Maluchów – Dąbki 2019, 6. Nadmorski Bieg Uzdrowiskowy zaRADNYCH i odWAŻNYCH – Dąbki 2019** – klasyfikacja na podstawie kolejności dobiegnięcia do mety w swojej grupie wiekowej bez pomiaru czasu uczestników.

- ✓ **6. Nadmorski Bieg Uzdrowiskowy – Dąbki 2019**
 - elektroniczny pomiar czasu prowadzony będzie przy użyciu chipów przymocowanych do numeru startowego zawodnika
 - chip nie podlega zwrotowi
 - klasyfikacje będą prowadzone na podstawie zmierzonego czasu netto liczonego od momentu przekroczenia linii startu do przekroczenia linii mety, z wyjątkiem pierwszej 50 zawodników na mecie, która zostanie sklasyfikowana według czasu brutto.

- prowadzone będą następujące klasyfikacje:
 - generalna kobiet
 - generalna mężczyzn
 - drużynowa (suma wyników 3 najlepszych zawodników)
 - kobiet poniżej lat 20* - K10
 - mężczyzn poniżej lat 20* - M10
 - kobiet 20-29 lat* - K20
 - mężczyzn 20-29 lat* - M20
 - kobiet 30-39 lat* - K30
 - mężczyzn 30-39 lat* - M30
 - kobiet 40-49 lat* - K40
 - mężczyzn 40-49 lat* - M40
 - kobiet 50-59 lat* - K50
 - mężczyzn 50-59 lat* - M50
 - kobiet 60-69 lat* - K60
 - mężczyzn 60-69 lat* - M60
 - kobiet od 70 lat wzwyż* - K70+
 - mężczyzn od 70 lat wzwyż* - M70+
 - Letnie Mistrzostwa Fizjoterapeutów – kobiety
 - Letnie Mistrzostwa Fizjoterapeutów – mężczyźni
 - „Żyj z energią” – kobiet z POWIATU SŁAWIEŃSKIEGO
 - „Żyj z energią” – mężczyzn z POWIATU SŁAWIEŃSKIEGO
 - kobiet z terenu GMINY DARŁOWO
 - mężczyzn z terenu GMINY DARŁOWO
 - klasyfikacja sołectw z terenu GMINY DARŁOWO
 - Jasminowa Klasyfikacja Małżeństw **RP** (suma wyników małżeństwa z polskim obywatelstwem)
- * - decyduje data urodzin (wiek w dniu zawodów)

9. Nagrody:

- ✓ Bieg na 10 km – klasyfikacja OPEN, kobiet i mężczyzn - medal pamiątkowy na mecie dla każdego kto ukończy bieg
 - miejsce – Puchar
 - miejsce – Puchar
 - miejsce – Puchar
 - miejsce –
 - miejsce –
 - miejsce –

- ✓ **Bieg na 10 km - losowanie nagród wśród zawodników, którzy ukończą bieg.**
 - nagrody od sponsorów
- ✓ **Bieg na 10km - klasyfikacja drużynowa**
 - 1 miejsce – 3 x
 - 2 miejsce – 3 x
 - 3 miejsce – 3 x
- ✓ **Bieg na 10km – klasyfikacje wiekowe, kobiet i mężczyzn**
 - 1 miejsce – Puchar
 - 2 miejsce – Puchar
 - 3 miejsce – Puchar
- ✓ **Bieg na 10km – Letnie Mistrzostwa Fizjoterapeutów, kobiet i mężczyzn**
 - 1 miejsce – Puchar
 - 2 miejsce – Puchar
 - 3 miejsce – Puchar
- ✓ **Bieg na 10km – „Żyj z energią” - klasyfikacja powiatowa, kobiet i mężczyzn (POWIAT SŁAWIEŃSKI)**
 - 1 miejsce –
 - 2 miejsce –
 - 3 miejsce –
- ✓ **Bieg na 10km – klasyfikacja mieszkańców Gminy Darłowo, kobiet i mężczyzn**
 - 1 miejsce – Puchar
 - 2 miejsce – Puchar
 - 3 miejsce – Puchar
- ✓ **Bieg na 10km – Jasminowa Klasyfikacja Małżeństw RP**
 - 1 miejsce –
 - 2 miejsce –
 - 3 miejsce –
- ✓ **Nagroda dla najstarszego zawodnika i zawodniczki, którzy ukończą bieg - Puchar, dyplom**
- ✓ **Bieg zaRADNYCH i odWAŻNYCH**
 - 1 miejsce – Puchar
 - 2 miejsce – Puchar
 - 3 miejsce – Puchar

✓ **Biegi młodzieżowe i dziecięce roczniki od 2003 do 2012**

- 1 miejsce – Puchar, nagroda rzeczowa
- 2 miejsce – Puchar, nagroda rzeczowa
- 3 miejsce – Puchar, nagroda rzeczowa
- 4 miejsce – Dyplom, nagroda rzeczowa
- 5 miejsce – Dyplom, nagroda rzeczowa

✓ **Bieg dzieci do 6 lat włącznie – rocznik 2013 i młodsi**

- 1 miejsce – Puchar, nagroda rzeczowa
- 2 miejsce – Puchar, nagroda rzeczowa
- 3 miejsce – Puchar, nagroda rzeczowa
- 4 miejsce – Dyplom, nagroda rzeczowa
- 5 miejsce – Dyplom, nagroda rzeczowa

10. Postanowienia końcowe:

- ✓ biegi odbędą się bez względu na pogodę
- ✓ opiekę medyczną zapewnia Organizator
- ✓ szatnie, natryski, toalety i depozyt zapewnia Organizator
- ✓ na trasie 6. Nadmorskiego Biegu Uzdrowiskowego – Dąbki 2019 Organizator zapewni 2 punkty z wodą na każdej 5km pętli
- ✓ [Organizator gromadzi i przetwarza dane osobowe uczestników biegów zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych \(Dz. U. z 2002 r. Nr 101, poz. 926 z późn. zm.\)](#)
- ✓ podpisanie i złożenie karty uczestnika (zgłoszenia) jest równoznaczne z akceptacją postanowień niniejszego regulaminu
- ✓ w sprawach nieobjętych regulaminem rozstrzyga Organizator
- ✓ Organizator zastrzega sobie prawo wyłącznej interpretacji niniejszego regulaminu
- ✓ więcej informacji o wydarzeniu na stronie <http://bieguzdrowiskowy.pl> oraz <https://www.facebook.com/nadmorskibieguzdrowiskowy>
- ✓ dodatkowych informacji udzielają:

Maciej Rudnikowski

Tel. komórkowy 604-917-740 lub 782-331-158

Tel. stacjonarny 94-314-20-31 i 94-344-63-12 (pon. - pią. 7:30 - 15:00)

biuro@bieguzdrowiskowy.pl

Emil Gawęda

Tel. komórkowy 505-224-729

Tel. stacjonarny 94-344-63-16 (pon. - pią. 7:30 - 15:00)

promocja@ugdarlowo.pl