

Regulamin
MIĘDZYDROJSKIEJ LIGI BIEGOWEJ (MLB)
- IV edycja 2025 / 2026

1. Cel:

- Promocja Gminy Międzyzdroje poprzez sport.
- Popularyzacja i upowszechnianie biegania oraz nordic walking jako najprostszej formy aktywności ruchowej i zdrowego stylu życia.
- Propagowanie szlachetnej rywalizacji.
- Kształtowanie pozytywnych postaw i charakteru poprzez współzawodnictwo sportowe.
- Aktywizacja i integracja lokalnego społeczeństwa poprzez alternatywną formę spędzenia wolnego czasu.

2. Organizatorzy:

- Gmina Międzyzdroje

3. Terminarz i warunki uczestnictwa:

Kalendarz Międzyzdrojskiej Ligi Biegowej (MLB):

- 26 października 2025r. – ok. 5 km
- 16 listopada 2025r. – ok. 7 km
- 14 grudnia 2025r. – ok. 5 km
- 4 stycznia 2026r. – ok. 7 km
- 1 lutego 2026r. – ok. 5 km
- 15 marca 2026r. – ok. 7 km
- 12 kwietnia 2026r. – zakończenie ligi do zaliczenia 5 lub 7 km.

Warunkiem uczestnictwa w klasyfikacji generalnej MLB jest wystartowanie przynajmniej w 4 zawodach oraz ukończenie dystansu 2x5km i 2x7 km.

W przypadku niespełnienia wymogu powyższego zawodnik nie będzie sklasyfikowany w MLB.

4. Zasady uczestnictwa:

- W Międzyzdrojskiej Lidze Biegowej mogą uczestniczyć:
 - Osoby, które ukończyły 14 rok życia co najmniej w dniu zawodów.
 - Osoby niepełnoletnie za pisemną zgodą rodziców lub opiekunów i pod ich opieką.
- Udział w zawodach jest bezpłatny.
- Każdy uczestnik MLB bierze w niej udział dobrowolnie i na własną odpowiedzialność.
- Każdy uczestnik MLB musi przestrzegać zasad i wytycznych organizatora, co do zasad bezpieczeństwa oraz stosować się do niniejszego regulaminu.
- Uczestnicy wyrażają zgodę na wykorzystanie ich wizerunku przez Organizatora imprezy do celów promocyjnych wydarzenia.

5. Klasyfikacja Międzyzdrojskiej Ligi Biegowej:

- W ramach MLB prowadzone będą następujące klasyfikacje:
 - Klasyfikacja generalna biegu – miejsca I - III kobiet i mężczyzn; w tym w kategoriach: OPEN – do 39 lat, 40 – 49 lat, 50 – 59 lat, 60+
 - Klasyfikacja generalna nordic walking – miejsca I - III kobiet i mężczyzn; w tym w kategoriach: OPEN – do 39 lat, 40 – 49 lat, 50 – 59 lat, 60+
- Klasyfikacja prowadzona będzie w oparciu o najlepsze czasy i miejsca osiągnięte przez uczestnika.
- I miejsce to przyznany 1 punkt w klasyfikacji ogólnej. O miejscu w klasyfikacji ogólnej decyduje najmniejsza ilość punktów.
- Każdy zawodnik zostanie sklasyfikowany w każdym z biegów wg klasyfikacji wiekowej, płci i rodzaju konkurencji.

6. Zgłoszenia:

- Zgłoszenia do każdego biegu można dokonywać elektronicznie na www.protiming24.pl/startmeta/
- Zgłoszenia elektroniczne przyjmowane będą do dnia poprzedzającego zawody (tj. do soboty) do godz. 12:00.
- Liczba uczestników jest ograniczona. Maksymalna liczba uczestników – 100 osób.
- W zależności od liczby uczestników zarejestrowanych elektronicznie, rejestracja będzie możliwa również osobiście, w dniu startu, w biurze zawodów, w godz. 11:00 – 11:45, 1 godz. przed startem.
- Biuro zawodów znajdować się będzie na linii start – meta poszczególnych dystansów wg poniższego:
 - W terminach: 26 października 2025r. i 15 marca 2026r. parking WPN przy Jeziorku Turkusowym w Wapnicy
 - W terminach: 16 listopada 2025r., 14 grudnia 2025r., 4 stycznia 2026r., 1 lutego 2026r., 12 kwietnia 2026r. na terenie Golden Tulip Residence, przy ul. Gryfa Pomorskiego 79, 72 – 500 Międzyzdroje.
- Start o godz. 12:00.
- Każdy z uczestników jest zobowiązany do wypełnienia formularza uczestnictwa w formie elektronicznej lub w biurze zawodów.

7. Trasy poszczególnych dystansów:

- Trasy biegów wyznaczone będą wg poniższego:
 - od parkingu przy Jeziorku Turkusowym po terenach Wapnicy i z powrotem. Start i meta przy parkingu WPN
 - od Golden Tulip Residence, przy ul. Gryfa Pomorskiego 79 w kierunku Świnoujścia i z powrotem. Start i meta przy Golden Tulip Residence.

8. Nagrody:

- Każdy uczestnik na mecie otrzyma pakiet promocyjny od Organizatora MLB.
- Organizatorzy zapewniają medale dla zwycięzców biegu i nordic walking (3 pierwsze miejsca) w klasyfikacji kobiet i mężczyzn w każdym biegu MLB.
- Organizatorzy zapewniają puchary lub medale dla zwycięzców wszystkich klasyfikacji generalnych po zakończeniu Międzyzdrojskiej Ligi Biegowej.

9. Międzyzdrojska Liga Biegowa finansowana jest z budżetu Gminy Międzyzdroje.

10. Inne:

- Organizatorzy zapewniają obsługę medyczną, sędziowską i techniczną zawodów.
- Dla uczestników zawodów w ramach MLB organizatorzy zapewniają przekąskę regeneracyjną oraz wodę.
- Dodatkowe informacje dostępne są pod numerem telefonu 609 519 590. Osobą kontaktową jest Anetta Czyżak.
- Wszelkie informacje dostępne są na www.miedzzydroje.pl/strona/miedzzydrojska-liga-biegowa oraz www.facebook.com/MiedzzydrojskaLigaBiegowa

11. Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do zmiany niniejszego regulaminu.

UWAGA!

Udział w zawodach Międzyzdrojskiej Ligi Biegowej jest dobrowolny i każdy startuje na własną odpowiedzialność. Biorąc udział w MLB każdy zawodnik potwierdza, że jest zdrowy i nie posiada przeciwwskazań do uprawiania biegów i nordic walking.