

# XX MIĘDZYNARODOWY BIEG PO PLAŻY

Jarosławiec, 11 lipca 2010 roku

KUPIECKIE CENTRUM HANDLOWE  
**MANHATAN**

**GŁOS KOSZALIŃSKI**  
Dziennik Pomorza Środkowego

**LAMINOPOL**



GMINA  
**FAIR PLAY 2009**



Urząd Gminy Postomino  
[www.postomino.pl](http://www.postomino.pl)



**LAMINOPOL**



**Towarzystwo Ubezpieczeń  
i Reasekuracji S.A.**

**GRAWIPOL**

Nagrody Grawipolu:

**„Produkt roku 2003”**

za album „Muzeum Wsi Słowińskiej”

**„Produkt roku 2004”**

za album „Słupsk dawniej Stolp na pocztówkach”

**„Produkt roku 2005”**

za album „Ustka jakiej nieznamy”

**„Europejski drukarz roku 2007”** - brązowy medal w kategorii materiały własne drukarni  
za kalendarzyk biurkowy „Drukujemy kolorami natury”

**Polski Związek Miast i Gmin Polskich** w 2008 roku przyznał nagrodę  
za kalendarz „Witkacy w Słupsku” drukowany w GRAWIPOLU

**„Mistrzostwo na wielką skalę”** w konkursie Obsesja Papieru i Tworzyw 2008  
za kalendarzyk biurkowy „Drukujemy kolorami natury”

*... drukujemy kolorami natury ...*

[www.grawipol.pl](http://www.grawipol.pl)



# XX



## Międzynarodowy Bieg po Plaży

Termin: 11 lipca 2010  
Miejsce: Jarosławiec

*Z wielką przyjemnością zapraszam na jubileuszowy,  
XX Międzynarodowy Bieg Po Plaży „Jarosławiec 2010”.  
Cieszy fakt, że w Biegu tym rok rocznie startuje coraz większa ilość zawodników.  
To właśnie Wy, uczestnicy Biegu jesteście głównymi aktorami  
tej jednej z największych imprez biegowych na Pomorzu.  
Życzę osiągnięcia jak najlepszych wyników oraz samych pozytywnych wrażeń  
z pobytu na naszej Postomińskiej Ziemi.*

*Wójt Gminy Postomino  
Janusz Bojkowski*

## REGULAMIN XX Międzynarodowego Biegu po Plaży "Jarosławiec 2010" 11 lipca 2010 roku

### 1. Cel imprezy

- popularyzacja biegania jako prostej formy rekreacji ruchowej zapobiegającej chorobom układu krążenia
- propagowanie zdrowego stylu życia
- promocja walorów turystycznych Gminy Postomino

### 2. Organizatorzy

- Urząd Gminy Postomino
- Centrum Kultury i Sportu w Postominie

### 3. Współorganizatorzy

- Ministerstwo Sportu i Turystyki
- Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji
- Urząd Marszałkowski Województwa Zachodniopomorskiego
- Polski Komitet Olimpijski
- Polski Związek Lekkiej Atletyki
- Zespół Szkół w Jarosławcu
- Klub Biegacza „Bryza” Postomino
- Stowarzyszenie Kultury Fizycznej „Aktywni” Postomino
- „Głos Koszaliński”
- hotele, pensjonaty, ośrodki wypoczynkowe i kwaterodawcy z Jarosławca
- przedsiębiorcy i usługodawcy z terenu Gminy Postomino i gmin ościennych

### 4. Termin i miejsce

11 lipca 2010 r. (Niedziela)

Jarosławiec, ul. Nadmorska (główny deptak)

- godz. 9.00 – XX Ogólnopolskie Biegi Młodzieżowe „Powitanie Lata” Jarosławiec 2010
- godz. 10.15 – XV Ogólnopolski Bieg Samorządowy Warty „Bursztyn Jarosławca”
- godz. 11.00 – XX Międzynarodowy Bieg Po Plaży „Jarosławiec 2010”

Oficjalny napój biegu



## 5. Trasa

- XX Ogólnopolskie Biegi Młodzieżowe „Powitanie Lata” Jarosławiec 2010 i XV Ogólnopolski Bieg Samorządowy Warty „Bursztyn Jarosławca” – ulice Jarosławca
- XX Międzynarodowy Bieg Po Plaży „Jarosławiec 2010” – z Jarosławca do Wicia i z powrotem do Jarosławca ścieżką przyrodniczą, w tym ulicami Jarosławca, plażą (ok. 7 km), duktami leśnymi i drogami asfaltowymi

Oficjalne upominki biegowe

## 6. Dystans

- XX Ogólnopolskie Biegi Młodzieżowe „Powitanie Lata” Jarosławiec 2010:
  - 500 m – dziewczęta i chłopcy – rocznik 1999 i młodszy
  - 1000 m – dziewczęta i chłopcy – rocznik 1998-1997
  - 1000 m – dziewczęta – rocznik 1995-1996
  - 2000 m – chłopcy – rocznik 1995-1996
- XV Ogólnopolski Bieg Samorządowy Warty „Bursztyn Jarosławca” – 2000 m
- XX Międzynarodowy Bieg Po Plaży „Jarosławiec 2010” – 15 km



## 7. Warunki uczestnictwa

- XX Ogólnopolskie Biegi Młodzieżowe „Powitanie Lata” Jarosławiec 2010 – wg określonych wyżej roczników, po pobraniu karty uczestnika i uzyskaniu pisemnej zgody rodziców lub opiekunów prawnych na udział w zawodach
- XV Ogólnopolski Bieg Samorządowy Warty „Bursztyn Jarosławca” – wg odrębnego regulaminu
- XX Międzynarodowy Bieg Po Plaży „Jarosławiec 2010”
  - Bieg ma charakter otwarty, międzynarodowy
  - prawo udziału mają kobiety i mężczyźni, zawodnik musi mieć ukończone 16 lat (urodzeni przed 11 lipca 1994 r.)
  - osoby, które w dniu 11 lipca 2010 r. nie ukończyły 18 roku życia (16-18 lat) zobowiązane są posiadać pisemne pozwolenie rodziców lub opiekunów prawnych, wraz z ich nr PESEL i podpisem
  - zawodnik musi posiadać aktualne zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do uprawiania biegania
  - obowiązuje zgłoszenie do Biegu na karcie uczestnika – za pomocą systemu zgłoszeń na stronie internetowej [www.maratonyplskie.pl](http://www.maratonyplskie.pl) lub poprzez złożenie odpowiedniego formularza w Sekretariacie Biegu
  - każdy zawodnik zobowiązany jest zapoznać się z regulaminem Biegu, przestrzegać jego postanowień oraz zasad bhp i p.poż
  - pobranie numeru startowego jest równoznaczne z akceptacją przez zawodnika niniejszego regulaminu

## 8. Opłata startowa

- 20,00 zł – XX Międzynarodowy Bieg Po Plaży „Jarosławiec 2010” – płatne w Sekretariacie Biegu przy odbiorze numeru startowego
- zwolnieni z opłat są:
  - zawodnicy posiadający obywatelstwo inne niż polskie (Organizatorzy mogą żądać okazania stosownego dokumentu),
  - członkowie Klubu Biegacza „Bryza” Postomino
  - zawodniczki, które w dniu 11 lipca 2010 r. mają ukończony 60 rok życia (urodzone przed 11 lipca 1950 r.) i zawodnicy, którzy w dniu 11 lipca 2010 r. mają ukończony 65 rok życia (urodzeni przed 11 lipca 1945 r.)
  - uczestnicy biegów młodzieżowych i biegu samorządowego

## 9. Zgłoszenia

- XX Ogólnopolskie Biegi Młodzieżowe „Powitanie Lata” Jarosławiec 2010 – w dniu 11 lipca 2010 r. na podstawie wypełnionej karty uczestnika, pobranej w Sekretariacie Biegu
- XV Ogólnopolski Bieg Samorządowy Warty „Bursztyn Jarosławca” – wg odrębnego regulaminu, w dniu 11 lipca 2010 r. – na podstawie wypełnionej karty uczestnika, pobranej w Sekretariacie Biegu

- XX Międzynarodowy Bieg Po Plaży „Jarosławiec 2010”
  - zgłoszeń można dokonywać poprzez wypełnienie formularza elektronicznego na stronie internetowej [www.maratonypolskie.pl](http://www.maratonypolskie.pl) lub odpowiedniej karty uczestnika w Sekretariacie Biegu
  - zgłoszenie uznaje się za przyjęte w chwili uiszczenia opłaty startowej i wydania numeru startowego w Sekretariacie Biegu

Sekretariat Biegu przyjmuje zgłoszenia i wpłaty oraz wydaje karty uczestnika oraz numery startowe:

- 10 lipca 2010 r. (sobota) – Punkt Informacji Turystycznej w Jarosławcu, ul. Nadmorska 28 w godz. od 18.00 do 21.00.
- 11 lipca 2010 r. (niedziela) – sala sportowa Zespołu Szkół w Jarosławcu, ul. Bałtycka 65B w godz. od 7.00 do 10.30

## 10. Klasyfikacja

- XX Ogólnopolskie Biegi Młodzieżowe „Powitanie Lata” Jarosławiec 2010 – wg poszczególnych biegów
- XV Ogólnopolski Bieg Samorządowy Warty „Bursztyn Jarosławca” – wg odrębnego regulaminu
- XX Międzynarodowy Bieg Po Plaży „Jarosławiec 2010”
  - klasyfikacja generalna kobiet i mężczyzn
  - kategorie wiekowe kobiet i mężczyzn:
    - 16-19 lat (rocznik 1994-1991) – K16, M16
    - 20-29 lat (rocznik 1990-1981) – K20, M20
    - 30-39 lat (rocznik 1980-1971) – K30, M30
    - 40-49 lat (rocznik 1970-1961) – K40, M40
    - 50-59 lat (rocznik 1960-1951) – K50, M50
    - 60-69 lat (rocznik 1950-1941) – K60, M60
    - 70-79 lat (rocznik 1940-1931) – K70, M70
    - 80 lat i więcej (rocznik 1930 i starsi) – K80, M80
  - policjantów
  - strażaków
  - pracowników samorządowych
  - zawodników z terenu Powiatu Sławieńskiego
  - zawodników z terenu Gminy Postomino

Patronat medialny



## 11. Nagrody

- XX Ogólnopolskie Biegi Młodzieżowe „Powitanie Lata” Jarosławiec 2010
  - miejsce I każdego z biegów – puchar Ministra Sportu i Turystyki
  - miejsca I-VI każdego z biegów – nagrody rzeczowe
  - wszyscy uczestnicy otrzymują okolicznościowy znaczek i dyplom
- XV Ogólnopolski Bieg Samorządowy Warty „Bursztyn Jarosławca” – wg odrębnego regulaminu
- XX Międzynarodowy Bieg Po Plaży „Jarosławiec 2010”
  - w klasyfikacji generalnej mężczyzn i kobiet:
    - miejsca I-III – puchary Wójta Gminy Postomino
    - miejsca I-X – nagrody finansowe
    - miejsca XI-XV – nagrody rzeczowe
  - za miejsca I-III w każdej kategorii wiekowej kobiet i mężczyzn – nagrody rzeczowe
  - ustanowienie rekordu trasy – nagrody finansowe
  - kobiety – dotychczasowy rekord – 00:54:39 ustanowiony przez Natalię Berkut z Białorusi
  - mężczyźni – dotychczasowy rekord – 00:47:00 ustanowiony przez Abła Kirui z Kenii
  - za miejsca I w klasyfikacji policjantów, strażaków, pracowników samorządowych – puchar Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji
  - dla najlepszej zawodniczki z terytorium Rzeczypospolitej – puchar Polskiego Komitetu Olimpijskiego
  - dla najlepszego zawodnika z terytorium Rzeczypospolitej – puchar Polskiego Związku Lekkiej Atletyki
  - dla najlepszej zawodniczki i zawodnika z terenu Powiatu Sławieńskiego – nagrody rzeczowe
  - dla najlepszej zawodniczki i zawodnika z terenu Gminy Postomino – nagrody rzeczowe
  - dla zawodników, którzy ukończyli 20 edycji Międzynarodowego Biegu Po Plaży w Jarosławcu – nagrody rzeczowe



- wszyscy zawodnicy otrzymają dyplom, medal, koszulkę i tzw. „pakiet startowy” zawierający upominki ufundowane przez sponsorów
- przewiduje się losowanie nagród rzeczowych wśród wszystkich uczestników Biegu

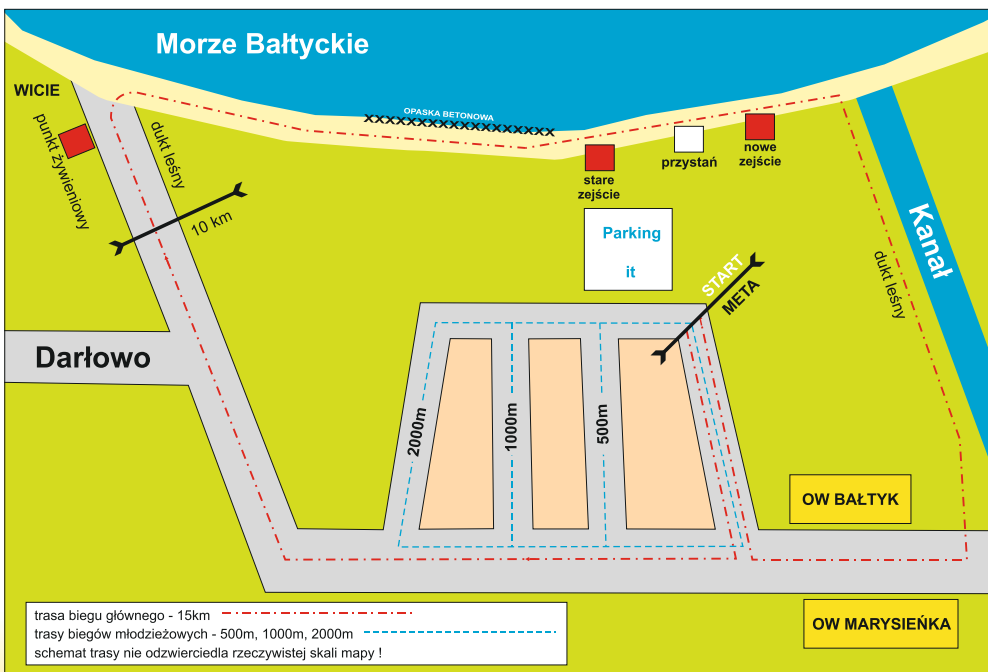
## 12. Sprawy finansowe

- koszty organizacyjne ponoszą Organizatorzy
- koszty osobowe pokrywają uczestnicy lub jednostki delegujące we własnym zakresie
- zakwaterowanie zawodników we własnym zakresie (hotele, pensjonaty, ośrodki wczasowe, kwatery prywatne na terenie Jarosławca w cenie 25-150 zł)
- wypłaty nagród finansowych pomniejszone zostaną o obowiązujący podatek dochodowy

## 13. Postanowienia końcowe

- biegi odbędą się bez względu na pogodę
- zawodnicy ubezpieczeni są od następstw nieszczęśliwych wypadków
- opiekę medyczną zapewniają Organizatorzy
- szatnie, natryski, toalety i depozyt zapewniają Organizatorzy na terenie Zespołu Szkół w Jarosławcu
- Organizatorzy zapewniają ciepły posiłek po biegu
- na trasie XX Międzynarodowego Biegu Po Plaży Organizatorzy przewidują 2 punkty żywieniowe
- Organizatorzy gromadzą i przetwarzają 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 zawarciem umowy cywilno-prawnej pomiędzy Organizatorami a zawodnikami
- w sprawach nieobjętych regulaminem rozstrzygają Organizatorzy i Sędzia Główny biegów
- Organizatorzy zastrzegają sobie prawo wyłącznej interpretacji niniejszego regulaminu
- Dodatkowych informacji udziela:
  - Zdzisław Ludwikowski – Centrum Kultury i Sportu w Postominie, 76-113 Postomino 97 tel./fax (59) 810-93-73, kom. 601-626-330, e-mail: sport@postomino.pl
  - Adam Drapała, Dyrektor Biegu – Urząd Gminy Postomino, 76-113 Postomino 30 tel. (59) 810-85-93, fax. (59) 810-85-84, e-mail: ug@postomino.pl

## TRASY BIEGÓW - szkic sytuacyjny



## Komitet Honorowy

### Przewodniczący:

Janusz Bojkowski - Wójt Gminy Postomino

### Członkowie:

Irena Szewińska - Olimpijka, Członek MKOL, Wiceprezes PKOL

Wojciech Kudlik - Dyrektor Departamentu Sportu Powszechnego w Ministerstwie Sportu i Turystyki

Jan Krawczuk - Wicemarszałek Województwa Zachodniopomorskiego

Bogdan Niewiński - Przewodniczący Rady Gminy Postomino

Grażyna Zblewska - Właściciel Zakładu Poligraficznego GRAWIPOL Słupsk

Jacek Kazimierski - Dyrektor Generalny STRAUSS CAFE POLAND sp. z o.o.

Edward Błęszyński - Prezes Centrum Kupieckiego MANHATAN Słupsk

Janusz Zagrodzki - Prezes LAMINOPOL Słupsk

Włodzimierz Lipski - Prezes Przedsiębiorstwa Inżynierii Środowiska EKO-WODROL Koszalin

Damian Zaorski - Dyrektor Marketingu i Sprzedaży VAN PUR Polska

Robert Szafran - Dyrektor marketingu CURVER POLAND Słupsk

Marek Południak - Dyrektor Oddziału TOTALIZATORA SPORTOWEGO sp. z o.o. Koszalin

Stefan Kwiatkowski - właściciel Ośrodka Wczasowo-Rehabilitacyjnego ARKA Jarosławiec

Leszek Haratyk - Dyrektor Sanatorium PANORAMA MORSKA Jarosławiec

Ryszard Król - właściciel KRÓL PLAZA SPA & WELLNESS Jarosławiec

Ryszard Szapiel - Prezes Zarządu DEVDOM

Andrzej i Kazimierz Ordon - MEGAWAT Polska s.c.

Adam Ordon - Zakład Robót Ziarnych

## Komitet Organizacyjny

### Przewodniczący: Adam Drapała

**Zastępca Przewodniczącego:** Zdzisław Ludwikowski

**Sekretarz:** Piotr Grzejszczak, **Sprawy finansowe:** Małgorzata Zdrzeniecka, Danuta Rapalska

### Członkowie:

Katarzyna Banasik

Kazimierz Borsut

Anna Boruszewska

Artur Cirió

Agnieszka Czarnuch

Kamila Dybiec

Anna Fikier

Kazimierz Foryś

Renata Gawel-Sałata

Wiesław Gawęda

Kazimierz Gąsiorowski

Helena Główka

Iwona Jaworska

Regina Kania

Zdzisław Kania

Karol Kolej

Marzanna Kołodziej

Aleksandra Kurek

Jarosław Kwiatek

Barbara Kwiatkowska

Grzegorz Kukowski

Maria Lech-Szajner

Mirosława Lemtis

Jolanta Michałowska

Marzenna Musur

Jarosław Modliszewski

Barbara Nadolska

Ewelina Nowak

Anna Ochocka

Daniel Pakos

Tadeusz Pawłowski

Kazimierz Podgórski

Maciej Pominkiewicz

Małgorzata Rybicka

Paweł Sadowski

Andrzej Sałata

Dorota Sieradzka

Jarosław Skórzewski

Paulina Sowińska

Sylwia Stępień

Artur Struś

Olga Szczepocka

Bogdan Szlowski

Bożena Ugorska

Krzysztof Ugorski

Grzegorz Żrodowski

### Współorganizatorzy:

Ośrodki wypoczynkowe: NA WYDMACH, BRYZA MORSKA, GRYFIA, LATO, RÓŻA WIATRÓW, MUSZELKA, ZA WYDMĄ, MŁYNARZ, Pensjonat JAROSŁAWIANKA, Pokoje Gościnne GLISZCZYŃSCY, Instalatorstwo Elektryczne, Usługi Ogólnobudowlane - Kowalscy, Usługowy Zakład Instalatorstwa Sanitarnego i CO - Gawęda, Zakład Ogólnobudowlany - Kowalski, Armator jednostki JAR 23, Firma Ogólnobudowlana - Figurski, Warzywniak - Klaja, Gospodarstwo ogrodnicze - Kwiatkowski, Stanica Harcerska "Leśna Polana", Pizzeria "Samur", Sklep Ogólnospożywczy - Sowińska, Sklep - Wieczorkowski, Solectwo Jarosławiec, Placówka Straży Granicznej w Darłowie, Zespół Szkół w Jarosławcu, Agencja Mienia Gminnego i Spraw Publicznych w Postominie, FOR-GAN Mieczysław Foryś.

# WSPÓŁORGANIZATORZY

Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji  
Ministerstwo Sportu i Turystyki  
Urząd Marszałkowski Województwa Zachodniopomorskiego  
Starostwo Powiatowe w Sławnie



## SPONSORZY



LispolPlus s.c.  
druk i reklama



MEGAWAT  
POLSKA S.C.

ECO-WIND



Zakład uboju  
i przetwórstwa mięsnego  
Maria i Grzegorz Sendecy



Król Plaza  
SPA & WELLNESS

Cukiernia  
TAJA

RSHU  
Bydgoszcz



"KASZUB"



MaratonyPolskie.PL  
PATRON MEDIALNY



Spółdzielca Grupa Bankowa  
Bank Spółdzielczy w Ustce

SKLEP PRZEMYSŁOWY

"PUMA"

KRYSTYNA GRABOWSKA  
76-100 SŁAWNO



PRZEDSIĘBIORSTWO  
HYDROGEOBUDOWA  
Sp. z o.o.  
w Sławnie

POLSKA THE TIMES  
Dziennik  
Bałtycki

Pensjonat ORKA  
w Jarosławcu



Plac  
Samorządowy  
Turystyczny  
WSPÓLNOTA

GŁOS KOSZALIŃSKI  
Dziennik Pomorza Środkowego



nata®  
Naturalnie Nata!



TVP SZCZECIN



[www.plac zabaw z drewna.pl](http://www.plac zabaw z drewna.pl)  
Józef Kozłowski