



## MIEJSKI OŚRODEK SPORTU I REKREACJI W SOPOCIE

81-731 Sopot ul. Bitwy pod Płowcami 67 C

fax.: 58 551-61-51, tel. 58 550-12-15, [www.mosir.sopot.pl](http://www.mosir.sopot.pl)

NIP: 585-000-11-70

---

### IMPREZY REKREACYJNO-SPORTOWE „Sopockie 4 Pory Roku 2020” z MOSiR Sopot

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Sopocie w roku 2020 w ramach projektu „Sopockie 4 Pory Roku” zorganizuje wiele wydarzeń sportowo-rekreacyjnych dla mieszkańców Sopotu i regionu charakterystycznych dla określonej pory roku oraz ważnych rocznic dla naszego miasta.

W ramach „Sopockich 4 Pór Roku” zostaną przeprowadzone 4 biegi: **XXXVII edycja biegów po plaży na 4 i 8 km., bieg uliczny na 5 km. „Sopocka Wiosna na 5”, Sopockie Lato - bieg leśny na Łysej Górze na 5 km., Sopocka Jesień - bieg na 5 km. z okazji 119 rocznicy nadania praw miejskich dla Sopotu na sopockich błoniach z metą w Ergo Arenie.** We wszystkich biegach będzie prowadzona klasyfikacja w tych samych kategoriach wiekowych z nagrodzeniem najlepszych po całym cyklu biegów.

#### 1. Sopocka Zima

**- 01.02.2020 - „Sopocka Zima” - Bieg na plaży na 4 i 8 km w ramach XXXVII edycji biegów po plaży.**

- biegi dzieci i młodzieży na dystansach 100-600 metrów.

- 26.01.2020 Family Cup w narciarstwie i snowboardzie godz.11.00

- Zawody narciarskie na stoku Łysej Góry / styczeń, luty, marzec/

( w zależności od warunków śniegowych na stoku Łysej Góry w Sopocie)

- Bogaty program ferii zimowych w dniach 13.01.2020 – 26.01.2020

- **29.02.2020 Sopocki Bieg Inki na 2020 metrów godz. 12.00 ze startem i metą na Łysej Górze w Sopocie.**

#### 2. Sopocka Wiosna

**- 21.03.2020 - „Sopocka Wiosna na 5”- bieg uliczny na 5 km. z okazji VI rocznicy organizowania przez Sopot HMS w Lekkoatletyce.**

**Wspólny projekt UM Sopot, Ergo Areny i MOSiR Sopot ze startem na Placu Kuracyjnym i metą przy Ergo Arenie.**

- biegi dzieci i młodzieży na 200-600 metrów.
- 1-3.05.2020 Sopotka Majówka - turniej siatkówki plażowej, turniej w boule, rodzinny turniej w kapsle.
- 24.05.2020 Family Cup w kolarstwie górskim godz.11.00

### **3. Sopotkie Lato**

#### **- 13.06.2020 - „ Sopotkie Lato” - Bieg Leśny na Łysej Górze na dystansie 5 km**

- biegi dzieci i młodzieży na 200-600 metrów.\_\_\_\_
- 13-14.06.2020 – Memoriał Andrzeja Grubby w tenisie stołowym
- Ogólnodostępne turnieje siatkówki młodzieżowej i kategorii open: 26.06.2020, 27.06.2020, 3-4.07.2020, 10-11.07.2020, 17-18.07.2020, 24.07.2020(finał siatkówki młodzieżowej), 25.07.2020-finał open
- Wyścigi pływackie dookoła molo pod patronatem Prezydenta Sopotu: 25.07.2020, 08.08.2020, 22.08.2020.
- XXVIII Memoriał E.Hodury „Sopot Beach Rugby” /01-02.08.2020/
- rejsy szkoleniowe na łodzi „ALF”

### **4. Sopotka Jesień**

#### **- 20.09.2020 - „Sopotka Jesień” – bieg na 5 km. z okazji 119 rocznicy nadania praw miejskich dla Sopotu.**

- biegi dzieci i młodzieży na 200-600 metrów.
- 24.10.2020 Memoriał Andrzeja Pawińskiego - zawody pływackie o Puchar Prezydenta Miasta Sopotu
- 10.11.2020 – Bieg Niepodległej na 4,5 km.
- 22.11.2020 Zawody pływackie Family Cup 2020
- 04.12.2020 – obchody 40-lecia MOSiR-u i ceremonia zakończenia cyklu biegów w ramach Sopotkich 4 Pór Roku – sala Urzędu Miasta Sopotu.

## **REGULAMIN CYKLU BIEGÓW**

### **Sopotkie 4 Pory Roku 2020**

#### **1. Termin:**

**I Bieg - 01.02.2020r.- Sopotka Zima XXXVII Edycja Biegów Przelajowych po Plaży**

**II Bieg - 21.03.2020r. – VI edycja Sopotka Wiosna Na 5**

**III Bieg - 13.06.2020r. – Sopotkie Lato - bieg leśny na 5 km. na Łysej Górze**

**IV Bieg – 20.09.2020 – Sopotka Jesień - bieg na 5 km. z okazji 119 rocznicy nadania praw miejskich dla Sopotu**

#### **2. Cel cyklu imprez:**

**Popularyzacja biegów masowych jako formy aktywnego wypoczynku.**

**Promocja aktywności wśród mieszkańców Sopotu i regionu.**

#### **3. Uczestnictwo:**

**W biegach mogą wziąć udział wszyscy chętni nie mający przeciwwskazań lekarskich, którzy w dniu biegu mają ukończone 16 lat po wcześniejszym wypełnieniu formularza zgłoszeniowego i zarejestrowaniu się na [„elektroniczne zapisy.pl](http://elektroniczne.zapisy.pl)**

#### **4. Punktacja:**

**- za miejsca w poszczególnych biegach zawodnik zdobywa punkty w/g klucza:**

**I msc. - 20p., II-18p., III-17p., IV-16p., V-15p., VI-14p., ... XV-5p., XVI-XX-3p., XXI-XXX - 2p., XXXI msc. i dalej - 1p.**

- łączna ilość punktów zgromadzona w 3 najlepszych startach decyduje o kolejności w kat. open oraz kat. wiekowych.  
(przystępnej ilości punktów o wyższym miejscu decyduje lepsza lokata na mecie biegu Sopotka Jesień).

**W KLASYFIKACJI KOŃCOWEJ BĘDĄ SKLASYFIKOWANE OSOBY  
STARTUJĄCE MINIMUM W 3 BIEGACH.**

**5. Kategorie wiekowe kobiet i mężczyzn:**

**Kat. Open**

**A – 16-19 lat rocznik 2004-2001**

**B – 20-29 lat rocznik 2000-1991**

**C – 30-39 lat rocznik 1990-1981**

**D – 40-49 lat rocznik 1980-1971**

**E – 50-59 lat rocznik 1970-1961**

**F – 60-69 lat rocznik 1960-1951**

**G – 70-79 lat rocznik 1950-1941**

**H – 80-84 lat rocznik 1940-1936**

**I – 85 lat i starsi rocznik 1935 i starsi**

**6. Nagrody:**

**- za miejsce I-III w kategorii open i I msc. w kategoriach wiekowych kobiet i mężczyzn  
puchar i nagroda .**

**- za I miejsce w kategoriach wiekowych dla najlepszej Sopotianki i najlepszego  
Sopotianina puchar i nagroda.**

**Uroczyste wręczenie nagród nastąpi 4 grudnia w Sali Urzędu Miasta Sopotu.**