

REGULAMIN ZAWODÓW

CORONA WIRTUALNYCH MISTRZOSTW POLSKI W BIEGU NA DYSTANSIE 1 KM

- Białystok, 5-26 kwietnia 2020 r.



CEL

Czy wiecie, że w tym roku nieoczekiwanie Białystok stał się gospodarzem Corony Wirtualnych Mistrzostw Polski w biegu na dystansie 1 km ?

Brzmi to może żartobliwie, jednak celowo chcemy zachowując przy tym niezbędną rozwagę i wymagane środki bezpieczeństwa, wprowadzić trochę humoru do ponurej w ostatnim czasie codzienności i stworzyć choć małą przeciwwagę dla całodobowych medialnych bombardowań, wywołujących permanentny stan paniki i zagrożenia.

Chcemy, aby formuła jednokilometrowego biegu była alternatywą dla spaceru, czyli dla dopuszczanego przez rząd i ministra zdrowia: „niezbędnego środka higieny zdrowia psychicznego”.

Sz szczególnie w sytuacji, gdy frustracja w środowisku biegaczy w ostatnim czasie gwałtownie narastała, wraz z każdą kolejną informacją o odwołaniu imprezy biegowej, do której budowanie formy trwało nierzadko wiele miesięcy, zamierzamy pomóc ją nieco rozładować.

Jesteśmy również zdania, że zaledwie kilkukrotne wyjście w tygodniu na krótki, kilkunastominutowy trucht, zakończony niedzielnym sprawdzianem, nie tylko

pozwole o zadbanie o stan równowagi psychicznej swojej i domowników, ale również dołoży cegiełkę do wzmocnienia naszego zdrowia.

„W przypadku biegaczy realizujących program treningowy, który nie prowadzi do przetrenowania, poprawia się zdolność układu odpornościowego do wykrywania patogenów i radzenia sobie z nimi. Dzięki temu biegacze rzadziej chorują na infekcje górnych dróg oddechowych, również te wywoływane przez koronawirusy.”

- Dr David Nieman, profesor nauk o zdrowiu i aktywności fizycznej, kierownik Human Performance Laboratory na Appalachian State University w Boone w Północnej Karolinie i 58-krotny maratończyk. Pionier w dziedzinie badań nad immunologią wysiłkową.

Tą samą opinię potwierdza zresztą Jan Chmura - polski profesor nauk o kulturze fizycznej, specjalizujący się w fizjologii, fizjologii wysiłku fizycznego oraz teorii sportu, dodając jednocześnie:

„Zamknięcie się w czterech ścianach i siedzenie przez kilka tygodni w domu powoduje nagły spadek zdolności wysiłkowych i sprawności psychofizycznej. Prowadzi do upośledzenia metabolizmu komórkowego i wreszcie do zaburzeń psychofizjologicznych, np. do stanu depresji.”

[Więcej w poniższym artykule](#)

#Szybki1000iDoDomu #ZamiastSpaceru #SzybkieNogiSzybkieEndorfiny
#OdświeżUmysł #PokonajKilometr #Corona1000m #ZdrowyUmiar
#NiezbędnySrodekHigienyZdrowiaPsychicznego

CZY NADAL WOLNO BIEGAĆ

Przygotowując akcję śledzimy przy tym na bieżąco wszystkie rządowe komunikaty.

[Oficjalna strona rządowa](#)

Czy mogę biegać?



Przepisy pozwalają wychodzić z domu m.in. w celu realizacji niezbędnych codziennych potrzeb. Do takiej kategorii można zaliczyć np. jednorazowe wyjście w celach sportowych. Należy jednak pamiętać o zachowaniu odpowiedniej odległości od innych oraz o tym, że powinniśmy uprawiać sport w grupie maksymalnie dwuosobowej (nie dotyczy to jednak rodzin).

TERMIN

Biegi odbędą się w cztery kolejne niedziele kwietnia: 5.04, 12.04, 19.04, 26.04, tworząc w ten sposób cykl czterech biegów tworzących wspólnie Coronę Wirtualnych Mistrzostw Polski w biegu na dystansie 1 km.

W odróżnieniu od wszystkich znanych imprez biegowych i wydarzeń sportowych, godzina startu nie jest konkretnie ustalona. Tym celowym zabiegiem dajemy Ci szansę wybrania najbardziej optymalnej pory względem Twojego harmonogramu dnia, obowiązków i stylu życia.

Podpowiadamy, aby wybrana przez Ciebie godzina dała jednocześnie możliwość swobodnego biegu, gwarantując brak kontaktu z innymi osobami.

Nie przewidujemy limitu czasu. Dystans może być więc pokonany truchtem, marszobiegiem czy z kijkami nordic walking.

FORMUŁA

Rywalizacja, którą Wam proponujemy będzie miała postać wirtualnego wydarzenia, stąd też nie staniecie fizycznie ramię w ramię z innymi biegaczami, w kilkutyśięcznym tłumie. Weźmiecie jednak udział w rywalizacji, z rzeczywistymi osobami, które podczas biegu w tym samym wyznaczonym dniu, choć o dowolnie wybranej porze, pokonując samodzielnie wytyczoną trasę, uzyskają prawdziwy wynik w sprawdzianie na dystansie 1 000 m.

MIEJSCE, TRASA

Każdy uczestnik otrzymuje niepowtarzalną szansę samodzielnego wytyczenia trasy, świadomie unikając przy jej prowadzeniu tak nielubianych wąskich zakrętów, czy stromych podbiegów. Może być to długa prosta, ale może być to też pętla składająca się z odpowiedniej ilości okrążeń. Jedywym wymogiem jest równy dystans 1 000 m.

Możecie potraktować bieg jako start docelowy, albo też jako jeden z elementów treningu, w trakcie którego wpleciecie naprawdę szybki kilometrowy odcinek.

Zachęcamy jednak równocześnie do respektowania przy tym wprowadzonych przez rząd restrykcji:

- bieg zawsze odbywajmy samotnie
- wybierzmy miejsce z dala od skupisk ludzkich, lub w czasie, gdy są puste
- na trasę wybierzmy teren nie objętymi zakazami, najlepiej ścieżkę leśną, drogę polną, szlak komunikacyjny poprowadzony z dala od najczęściej uczęszczanych dróg
- 31.03.2020 zakazem objęto są min. plaże, parki, bulwary, promenady.
- 01.04.2020 zakazano do 11.04.2020 wstępu na teren Lasów Państwowych

POMIAR CZASU

Pomiaru czasu nie odbędzie się w sposób, który znacie z większości imprez biegowych, stąd też nie spotkacie tutaj chipa, skanera, ani maty.

W tym wypadku dokładność i uczciwość pomiaru z całkowitym zaufaniem pozostawiamy każdemu uczestnikowi. Dopuszczalny więc jest specjalistyczny zegarek z gps'em, dedykowana aplikacja w telefonie, choć i sprawdzi się także i najprostszy zegarek wyposażony w stoper.

Nie zapominajcie, że najważniejsze jest jednak wzajemne zaufanie i uczciwość w przekazaniu rzeczywistego wyniku.

KLASYFIKACJA I WYNIKI

Po ukończonym biegu prosimy wszystkich uczestników o przesłanie wiadomości mailowej na adres: CoronaWMP1000@gmail.com, która prócz imienia i nazwiska uczestnika oraz roku urodzenia (pozwoli nam to uniknąć pomyłki, w przypadku udziału osób o tych samych nazwiskach) będzie zawierała uzyskany czas.

Prosimy o przesłanie wyniku w następującym formacie zapisu: 2:11,96 (w którym pierwsza cyfra oznacza minuty, po dwukropku sekundy, po przecinku setne sekundy).

Prosimy również o ile to możliwe o przesłanie zdjęcia zegarka, zrzutu ekranu urządzenia, aplikacji, która dokonywała pomiaru. Będzie nam również miło jeżeli podzielicie się zdjęciami ze swojej rywalizacji, którą chętnie wykorzystamy przy dokumentowaniu i relacjonowaniu przebiegu wydarzenia.

Na Wasze maile czekamy najpóźniej do godz. 23:50 dnia, na który został ustalony termin biegu.

WARUNKI UCZESTNICTWA

Zapisać się na bieg można w każdej chwili, również i w dniu zawodów. rejestrując się na stronie:

Bieg 1/4 - 05.04.2020

<https://elektronicznezapisy.pl/event/4865/strona.html>

Bieg 2/4 - 12.04.2020

<https://elektronicznezapisy.pl/event/4867/strona.html>

Bieg 3/4 - 19.04.2020

<https://elektronicznezapisy.pl/event/4868/strona.html>

Bieg 4/4 - 26.04.2020

<https://elektronicznezapisy.pl/event/4869/strona.html>

Aby móc precyzyjnie przygotowywać wyniki limit zgłoszeń ograniczamy do: 100 miejsc.

1000 m to powszechnie dostępny dla każdego pod względem fizycznym dystans, początkowo nie zamierzaliśmy wprowadzać kryterium wiekowego. Mając jednak na uwadze wydany przez rząd zakaz wychodzenia z domu osób poniżej 18. roku życia jesteśmy zmuszeni ograniczyć udział wyłącznie do zawodników pełnoletnich.

[Oficjalna strona rządowa](#)

Na czym polega zakaz wychodzenia na ulicę nieletnich?



Ograniczenie dotyczy przebywania osób do 18 roku życia poza domem bez opieki dorosłego. Dzieci i młodzież, które nie ukończyły 18 roku życia, nie mogą wyjść z domu bez opieki. Tylko obecność rodzica, opiekuna prawnego lub kogoś dorosłego usprawiedliwia ich obecność na ulicy i tylko w określonych przypadkach:

- dojazdu do i z pracy,
- wolontariatu na rzecz walki z COVID-19,
- czy też załatwiania spraw niezbędnych do życia codziennego.

OPŁATY

Nasze wydarzenie jest całkowicie bezpłatne i nie wymaga wnoszenia opłat startowych.

KLASYFIKACJE

Po zakończeniu każdego, pojedynczego biegu wchodzącego w skład cyklu, a w oparciu o otrzymane drogą mailową czasy, opracujemy szczegółowe wyniki, na podstawie których wyłonimy zwycięzcę i zwyciężczynię.

Aby zostać sklasyfikowanym w klasyfikacji końcowej Corony wymagamy ukończenia wszystkich czterech biegów. Za zwycięzcę klasyfikacji generalnej uznaje się zawodnika, który we wszystkich czterech biegach uzyskał łącznie najniższą sumę czasów.

Na podstawie wszystkich uzyskanych w rywalizacji wyników, wyłoniony zostanie również rekordzista biegu z najlepszym osiągniętym rezultatem.

NAGRODY

Choć spodziewamy się, iż padnie wiele bardzo dobrych wyników, które na pewno warte byłyby uhonorowania okazałymi pucharami oraz atrakcyjnymi nagrodami rzeczowymi, to jednak obawiamy się, że ich zapowiedź sprawiłaby, że wespół z zasadą zaufania co do przesyłanych wyników, momentalnie rozwiązałyby się worek rekordów Polski (a może i świata ?) na dystansie 1000 m.

W tym miejscu jednak chcemy obiecać, że na zakończenie będzie czekał na Was dyplom, który będzie można samodzielnie wydrukować i wypełnić. Wierzymy, że wkrótce, po pomyślnym ustąpieniu pandemii, będzie on jednym z najciekawszych biegowych wspomnień w karierze.

ŚWIADCZENIA

Nasza inicjatywa jest całkowicie spontanicznym pomysłem. Ma charakter niekomercyjny i ukierunkowana przede wszystkim na propagowanie aktywności fizycznej, również w obliczu trudnej sytuacji związanej z pandemią, której wszyscy obecnie doświadczamy.

Nie zapewniamy Wam żadnego pakietu startowego, opieki medycznej ubezpieczenia, zabezpieczenia trasy, toalet i punktów odżywczych. Udział w naszej zabawie bierzecie zaś całkowicie na własną odpowiedzialność.

Gwarantujemy Wam jednak motywację do ruchu, choć trochę optymizmu i okazji do uśmiechu.

OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH

Zgodnie z rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z 27.04.2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) (Dz. Urz. UE L 119, s.

- 1) Administratorem danych osobowych jest Pędziwiatr – Podlaskie Centrum Biegowe, ul. Grochowa 11/13, 15-423 Białystok.
- 2) inspektorem ochrony danych można skontaktować się poprzez adres e-mail: skowera.k@gmail.com
- 3) dane osobowe będą przetwarzane w celu organizacji i przeprowadzenia biegu: Corona Wirtualnych Mistrzostw Polski w biegu na dystansie 1 km, na podstawie art. 6 ust. 1 lit. a) RODO
- 4) dane osobowe będą przechowywane przez okres niezbędny do realizacji celów określonych w pkt 3, a po tym czasie przez okres oraz w zakresie wymagany przez przepisy powszechnie obowiązującego prawa;
- 5) ma Pan/i prawo do: dostępu do treści danych osobowych oraz ich sprostowania, żądania usunięcia, ograniczenia przetwarzania, do przenoszenia danych, wniesienia sprzeciwu, do cofnięcia zgody w dowolnym momencie bez wpływu na zgodność z prawem przetwarzania (jeżeli przetwarzanie odbywa się na podstawie zgody), którego dokonano na podstawie zgody przed jej cofnięciem;
- 6) ma Pan/i prawo do wniesienia skargi do organu nadzorczego tj. Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych w razie uznania że przetwarzanie danych osobowych narusza RODO;
- 7) Podanie przez Pana/Panią danych osobowych nie jest obowiązkowe aczkolwiek niezbędne do wzięcia udziału w w/wym. biegu;

DANE KONTAKTOWE ORGANIZATORA



Pędziwiatr - Podlaskie Centrum Biegowe
Ul. Grochowa 11/13
15-423 Białystok

Telefon: 795 765 999
E-mail: CoronaWMP1000@gmail.com

[Strona wydarzenia](#)