



# Regulamin Główny **Biegu**



## 6. KRWIOBIEG WARSZAWA 21 maja 2023 roku

### I. CELE I ZAŁOŻENIA BIEGU

1. Upowszechnianie biegania, jako najprostszej formy ruchu.
2. Promocja idei krwiodawstwa i zbieranie funduszy na jego rozwój.
3. Integracja środowiska biegaczy.
4. Propagowanie idei wolontariatu.

### II. ORGANIZATORZY

1. Organizatorem imprezy pn. 6.KRWIOBIEG WARSZAWA (określanej dalej mianem Biegu) jest **Mazowiecki Oddział Okręgowy Polskiego Czerwonego Krzyża**, Szańcowa 25, 01-458 Warszawa.

### III. RODZAJE BIEGU I UCZESTNICY

1. W biegu mogą brać udział osoby pełnoletnie, jak również dzieci za zgodą rodziców (dotyczy biegów dla dzieci, jak również uczestników biegu zasadniczego poniżej 18 roku życia).
2. **Biegi dla dzieci** przewidziane są na dystansach:
  - a. „**Białe krwinki 100 metrów**” – bieg dzieci do 3 lat
  - b. „**Białe krwinki 200 metrów**” – bieg dzieci do 5 lat
  - c. „**Czerwone krwinki 500 metrów**” – bieg dzieci od 5 do 10 lat
  - d. „**Czerwone krwinki 1000 metrów**” – bieg dzieci od 8 do 12lat
  - e. „**Czerwone krwinki 1500 metrów**” – bieg dzieci od 12 do 16 latUczestnikami biegu mogą być wyłącznie dzieci, które uzyskały zgodę rodziców.
3. **Biegi zasadnicze** przewidziane są na dystansach:
  - a. „**Mały KrwiObieg 5 kilometrów**” – jedna pętla trasy zasadniczej. Uczestnikami biegu mogą być osoby powyżej 16 roku życia. Osoby poniżej 18 roku życia mogą uczestniczyć w biegu, za zgodą rodziców.
  - b. „**Duży KrwiObieg 10 kilometrów**” – dwie pętle trasy zasadniczej. Uczestnikami biegu mogą być osoby powyżej 16 roku życia. Osoby poniżej 18 roku życia mogą uczestniczyć w biegu za zgodą rodziców.



W przypadku, gdy zawodnik wystartuje na dystansie Dużego KrwiObiegu 10km, a ukończy tylko jedną pętlę otrzyma medal biegu, jednak nie zostanie sklasyfikowany na dystansie Małego KrwiObiegu.

- c. **„Mały KrwiObieg 5 kilometrów chodźlarze i Nordic Walking”** – jedna pętla trasy zasadniczej. Uczestnikami mogą być osoby w wieku od 5 do 105 roku życia. W tej kategorii startują chodźlarze - startujący bez kijków oraz zawodnicy Nordic Walking - start z kijkami (każdy z uczestników zgłasza się ze swoim zestawem kijków nordic walking).
  - d. **Bieg sztafetowy 50km** – dla 4-6 uczestników, 10 pętli trasy zasadniczej. **Szczegóły dotyczące startu na tym dystansie określa Załącznik nr 1.** do niniejszego Regulaminu: **„Regulamin Bieg Sztafetowy oraz Ultramaraton 50km”**
  - e. **„Ultramaraton 50km”** – 50 km – 10 pętli trasy zasadniczej. **Szczegóły dotyczące startu na tym dystansie określa Załącznik nr 2.** do niniejszego Regulaminu: **„Regulamin Bieg Sztafetowy oraz Ultramaraton 50km”**
4. Trasa biegów zasadniczych będzie odbywała się w 90% po nawierzchni miękkiej w 10% po betonie. Trasa nie posiada atestu PZLA.
  5. **Aktywnie dla PCK „Idę – biegnę – wspieram!”** – jest to aktywność dla wszystkich, którzy chcą wesprzeć cel charytatywny biegu a nie mogą uczestniczyć w wydarzeniu 21 maja. Aktywność jest przeznaczona dla dzieci i dorosłych, minimalny dystans do pokonania to 1km, który uczestnicy mogą pokonać w dowolnej formie: biegnąc lub idąc. Uczestnicy mogą wybrać dowolną lokalizację i pokonać dystans 20 lub 21 maja 2023r. Aktywność ta nie będzie posiadała rankingu, opublikujemy alfabetycznie listę osób wspierających.
  6. Elektroniczny pomiar czasu będzie realizowany na biegach zasadniczych przy użyciu systemów Chronotrack, za pomocą chipów zwrotnych mocowanych do butów. Pomiar czasu będzie przeprowadzała profesjonalna firma, a zarazem partner biegu - "Good Time - profesjonalny pomiar czasu".

#### IV. TERMIN I MIEJSCE

1. Bieg odbędzie się w dniu 21 maja 2023 roku (niedziela) w Warszawie.  
Godzina startu:
  - 08:00 – start biegów: Bieg sztafetowy 50km
  - 08:05 – start biegów: Ultramaraton 50km
  - 10:00 – start biegów dla dzieci
  - 11:50 – start biegu zasadniczego 5km
  - 12:10 – start biegu zasadniczego 10 km
  - 13:00 – start marszobiegu z kijkami: chodźlarze i nordic walking (5 km).
  - 13:10 - start biegu 1500m: Krwiobieg Warszawa bez granic
2. Start i meta zlokalizowane będą na terenach zielonych przylegających do Centrum Olimpijskiego (ul. Wybrzeże Gdyńskie 4)
3. Szczegółowe trasy Biegów będą opublikowane na stronie internetowej [www.krwiobiegwarszawa.pl](http://www.krwiobiegwarszawa.pl)
4. Trasy biegów będą oznaczone taśmą i strzałkami kierunkowymi.
5. Biegacze na starcie ustawiają się w strefie wyznaczonej przez Organizatora Biegu.

#### V. ZASADY UCZESTNICTWA

1. Każdy biegacz startujący w Biegu musi zostać zweryfikowany w Biurze Biegu.



2. Warunkiem weryfikacji i wydania pakietu startowego jest okazanie ważnego dokumentu ze zdjęciem potwierdzającego tożsamość i datę urodzenia oraz w przypadku ulgowej opłaty startowej (Honorowi Dawcy Krwi) legitymacji uprawniającej do skorzystania z ulgi.
3. Warunkiem dopuszczenia pełnoletniego zawodnika do Biegu będzie własnoręczne podpisanie **Oświadczenia o braku przeciwwskazań do uczestnictwa w Biegu**, które będzie dostępne w Biurze Biegu (BB) albo przedstawienie zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do uczestnictwa w Biegu podczas weryfikacji, a także złożenie elektronicznie oświadczeń o zgodzie na przetwarzanie danych osobowych i na wykorzystanie wizerunku i o zapoznaniu się z Regulaminem Biegu. Oświadczenia: o zgodzie na przetwarzanie danych osobowych i na wykorzystanie wizerunku oraz o zapoznaniu się z Regulaminem Biegu należy złożyć elektronicznie na stronie biegu podczas elektronicznej rejestracji przez formularz zgłoszeniowy (wzory takich oświadczeń można pobrać ze strony [www.krwiobiegwarszawa.pl](http://www.krwiobiegwarszawa.pl)). W przypadku zgłoszenia do uczestnictwa w biegu, osoby do 16 roku życia, po stronie rodzica/opiekuna prawnego leży obowiązek własnoręcznego wypełnienia i podpisania Oświadczenia o braku przeciwwskazań do uczestnictwa w Biegu, albo przedstawienie podczas weryfikacji zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do uczestnictwa w Biegu, jak również Oświadczeń: o zgodzie na przetwarzanie danych osobowych i na wykorzystanie wizerunku i o zapoznaniu się z Regulaminem Biegu (wzory takich oświadczeń można pobrać ze strony [www.krwiobiegwarszawa.pl](http://www.krwiobiegwarszawa.pl)).
4. W dniu zawodów zawodnicy nie mogą oddawać krwi zarówno przed startem jak i po starcie w biegach.
5. Organizator dopuszcza możliwości odbioru pakietu startowego uczestnika przez osobę trzecią na podstawie podpisanego przez uczestnika biegu oświadczenia. Oświadczenie dostępne jest na stronie internetowej w zakładce „Zapisy”.
6. Organizator zastrzega sobie, iż uczestnicy biegu nie mogą: posługiwać się kijkami nordic walking w trakcie biegu zasadniczego i biegu dla dzieci, poruszać się na rolkach, startować z psami.
7. **Biuro Zawodów będzie dostępne dla uczestników w dniach 15-19 maja 2023 w godzinach 10:00 – 17:00** w siedzibie Mazowieckiego Oddziału Okręgowego Polskiego Czerwonego Krzyża Adres: Szańcowa 25 01-458 Warszawa
8. W dniu zawodów Biuro Zawodów zlokalizowane będzie na terenie zawodów w oznaczonym namiocie. **Godziny pracy biura biegu to 6:30 – 14:00. Odbiór pakietów należy dokonać najpóźniej na 30 minut przed planowanym startem.**
7. Wszyscy uczestnicy Biegu są zobowiązani do stosowania się do poleceń osób odpowiedzialnych za bezpieczeństwo, służb porządkowych oraz obsługi z ramienia Organizatora oraz stosowania się do postanowień niniejszego Regulaminu.
8. Wszystkie osoby uczestniczące w Biegu zobowiązane są do przestrzegania zasad określonych przez służby porządkowe i Organizatora. Biegacze mogą biec jedynie w obrębie wydzielonej i oznakowanej trasy.
9. Decyzje obsługi medycznej oraz Dyrektora biegu co do możliwości kontynuacji biegu przez uczestnika są ostateczne i nieodwołalne.
10. Organizator nie zapewnia uczestnikom ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków.



## VI. ZGŁOSZENIA I OPŁATA STARTOWA

1. Zgłoszenia do Biegu będą przyjmowane poprzez formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie internetowej [www.elektronicznezapisy.pl](http://www.elektronicznezapisy.pl). Bezpośredni link do formularza znajduje się w zakładce „Zapisy na” stronie [www.krwiobiegwarszawa.pl](http://www.krwiobiegwarszawa.pl).
2. **Zgłoszenia on-line (e-zgłoszenia) będą przyjmowane do dnia 12 maja 2023r. do godziny 15:00 lub do wyczerpania limitu miejsc.** W przypadku niewyczerpania limitu miejsc zgłoszenie będzie również możliwe w Biurze Biegu w dniu 21 maja jednak w tym okresie organizator zastrzega sobie prawo do przekazania niepełnego pakietu startowego, np.: brak koszulki w pakiecie (koszulki zamawiane są z wyprzedzeniem zgodnie z rozmiarami podanymi przy rejestracji)
3. **Za zgłoszenie uważa się:**
  - a. dostarczenie prawidłowo wypełnionego formularza zgłoszeniowego (w formie e-zgłoszenia lub wypełnionego ręcznie w (BB),
  - b. dostarczenie podpisanego/potwierzonego elektronicznie Oświadczenia: o zapoznaniu się z Regulaminem Biegu, o stanie zdrowia i zgodzie na przetwarzanie danych osobowych i zgodzie na wykorzystanie wizerunku,
  - c. uiszczenie opłaty startowej (z wyjątkiem osób zwolnionych z opłaty startowej). Wypełnienie zgłoszenia przez Internet, ale niezakończenie go przelewem nie gwarantuje uczestnictwa w zawodach w razie wyczerpania się limitu miejsc.
4. **Limit uczestników we wszystkich Biegach wynosi 700 osób.** Organizator zastrzega sobie prawo zmiany limitu oraz wcześniejszego zamknięcia zapisów w przypadku wypełnienia się limitu zgłoszeń bądź zwiększenia ilości pakietów startowych .
5. Opłata startowa za udział w Biegu wynosi (podana opłata od 1 osoby a w przypadku sztafet podana jest opłata za udział wszystkich zawodników):
  - a. **„Pakiet Uczestnicy Indywidualni dla dystansów Mały i Duży KrwiObieg”**  
wysokość opłaty startowej przy zapisaniu się na bieg i dokonaniu opłaty:
    - do końca marca 2023r. – 90zł
    - po 1 kwietnia 2023r. – 100zł**Przewidziana maksymalna liczba pakietów – 250 pakietów**
  - b. **„Pakiet Uczestnicy Indywidualni dla dystansu Mały KrwiObieg Chodźlarze i Nordic Walking”** wysokość opłaty startowej przy zapisaniu się na bieg i dokonaniu opłaty:
    - do końca marca 2023r. – 90zł
    - po 1 kwietnia 2023r. – 100zł**Przewidziana maksymalna liczba pakietów – 80 pakietów**
  - c. **„Pakiet Honorowi Dawcy Krwi”** – jest dedykowany Honorowym Dawcom Krwi (na podstawie legitymacji HDK) **dla wszystkich biegów zasadniczych** (nie dotyczy Ultramaratonu i biegów sztafetowych) **wysokość opłaty startowej** przy zapisaniu się na bieg i dokonaniu opłaty:
    - do końca marca 2023r. – 60zł
    - po 1 kwietnia 2023r. – 70złPodczas odbioru pakietu HDK zobowiązani są przedstawić legitymację w biurze zawodów. **Przewidziana maksymalna liczba pakietów – 100 pakietów**
  - d. **„Pakiet Krwinki”** – **wszystkie biegi dla dzieci** – wysokość opłaty startowej przy zapisaniu się na bieg i dokonaniu opłaty:
    - do końca marca 2023r. – 55zł
    - po 1 kwietnia 2023r. – 60zł



**Przewidziana maksymalna liczba pakietów we wszystkich biegach dla dzieci – 150 pakietów**

- e. „**Bieg sztafetowy - 50km** – dla 4-6 uczestników” - wysokość opłaty startowej przy zapisaniu się na bieg i dokonaniu opłaty:

- **do końca marca 2023r. – 270zł**
- **po 1 kwietnia 2023r. – 300zł**

**Przewidziana maksymalna liczba uczestników – 20 sztafet**

**Po przekroczeniu limitu 20 sztafet możliwy jest zapis kolejnych przy wysokości opłaty startowej - 450zł (niezależnie od terminu zapisu).**

- f. **Ultramaraton 50km**” - wysokość opłaty startowej przy zapisaniu się na bieg i dokonaniu opłaty:

- **do końca marca 2023r. – 110zł**
- **po 1 kwietnia 2023r. – 130zł**

**Przewidziana maksymalna liczba pakietów – 50 pakietów**

- g. „**Idę – biegnę – wspieram!**” wysokość opłaty startowej za bieg niezależnie od terminu, rodzaju aktywności i wieku zawodnika **wynosi 80zł, odbiór pakietu w biurze zawodów lub przesyłka + 20zł.**

**Przewidziana maksymalna liczba pakietów – 50 pakietów**

- h. **Organizator zastrzega sobie prawo zwolnienia z opłat lub do specjalnych cen pakietów startowych dla pracowników: sponsorów i partnerów biegu.**

6. Opłatę za pakiet startowy należy uiścić na jeden z sposobów:

- a. w trakcie wypełniania e-zgłoszenia w trybie on-line z wykorzystaniem systemu płatności internetowych lub przelewem internetowym na konto główne Mazowiecki Oddział Okręgowy Polskiego Czerwonego Krzyża: Millennium Bank 17 1160 2202 0000 0003 1745 6763 z dopiskiem: Pakiet startowy „nazwa pakietu, imię i nazwisko” np. Pakiet startowy Mały KrwiObieg Nordic Walking, Jan Kowalski
- b. w przypadku osób zapisujących się w biurze zawodów (o ile limit miejsc nie zostanie wyczerpany wcześniej) opłaty będzie można dokonać tylko w formie gotówkowej.
- c. Osoby, które opłaciły swój start w 2021 roku i przepisały pakiet na start w 2023 roku proszone są o zapisanie się na bieg i wysłanie informacji do organizatora aby w związku z przepisaniem pakietu zmienić status zapisu na „opłacony”, e-mail prosimy wysłać na adres [biuro@krwiobiegwarszawa.pl](mailto:biuro@krwiobiegwarszawa.pl)

7. **Wszystkie osoby, które do 7 maja nie dokonają opłaty startowej mogą zostać usunięte z list startowych.**

8. **Nieodebranie pakietu startowego na 30 minut przed startem wybranego przez uczestnika biegu jest równoznaczne z rezygnacją z udziału w Biegu.** W takim przypadku, o ile wcześniej nie zostanie wyczerpany limit miejsc, Organizator będzie miał prawo przekazać pakiet innej osobie chętniej do wzięcia udziału w Biegu.

9. W wyjątkowych wypadkach możliwe jest zwolnienie osób z opłaty startowej przez Dyrektora Biegu. W tej sprawie proszeni są o kontakt pod adresem mailowym: [biuro@krwiobiegwarszawa.pl](mailto:biuro@krwiobiegwarszawa.pl)

10. Podczas odbioru pakietu zawodnicy muszą posiadać przy sobie ważny dokument ze zdjęciem, celem weryfikacji danych osobowych oraz wieku, a także, o ile ich to dotyczy, dokument potwierdzający ulgową opłatę startową (np. w przypadku krwiodawców legitymacja honorowego dawcy krwi).



11. Opłata uiszczona nie podlega zwrotowi. Nie ma możliwości przeniesienia raz wniesionej opłaty na innego uczestnika. Opłata niewykorzystana z uwagi na nieobecność na zawodach nie przechodzi na inne biegi organizowane przez Organizatora ani na kolejne edycje biegu.
12. W ramach opłaty startowej, z zastrzeżeniem innych zapisów regulaminu, **każdy uczestnik Biegu otrzymuje:**
  - a. numer startowy wraz z czterema agrafkami;
  - b. wodę, posiłek regeneracyjny
  - c. medal na mecie
  - d. pamiątkową koszulkę
  - e. upominki i pamiątki od sponsorów i partnerów.

#### VII. NAGRODY

1. Wszyscy zawodnicy, którzy ukończą Bieg, otrzymają na mecie pamiątkowe medale.
2. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia nagród rzeczowych i finansowych w wybranych przez siebie klasyfikacjach.
3. W każdym z biegów dla dorosłych nagrodzone zostaną trzy pierwsze osoby w kategoriach kobiety i mężczyźni (organizator nie przewiduje nagradzania zwycięzców w kategoriach wiekowych).
4. Warunkiem sklasyfikowania zawodnika lub zawodniczki i otrzymania medalu jest ukończenie Biegu.

#### VIII. ODWOŁANIE IMPREZY, ZMIANA FORMUŁY

1. W związku z pandemią koronawirusa SARS-CoV-2 i możliwością wprowadzenia ograniczeń realizacji imprez przez Polski Rząd, organizator przewiduje następujące opcje, w przypadku wprowadzenia ograniczenia liczby osób uczestniczących w imprezach sportowych:
  - a. Podział biegów na mniejsze grupy startowe i wprowadzenie różnych godzin startu.
  - b. Rezygnacja z posiłku regeneracyjnego po biegu.
  - c. Zmiana terminu biegu.w przypadku wprowadzenia zakazu organizowania imprez sportowych - zrealizowany będzie bieg wirtualny (na podobnych zasadach jak w 2020r.).
2. Osoby, które nie będą chciały wystartować w biegu wirtualnym będą mogły przepisać swój start na kolejną edycję lub otrzymać zwrot opłaty startowej
3. Powyższe zmiany formuły i zasad biegu będą wprowadzane wraz z nowym regulaminem biegu.

#### IX. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Wszystkich uczestników Biegu obowiązuje niniejszy regulamin. Zgłoszenie do biegu jest jednoznaczne z pełną akceptacją niniejszego regulaminu.
2. Organizator zastrzega sobie prawo do przeprowadzenia z każdym z uczestników wywiadu, robienia mu zdjęć i filmowania na potrzeby reklamowe, promocyjne, wykorzystania w Internecie lub w transmisjach radiowo-telewizyjnych oraz na inne potrzeby komercyjne. Uczestnik Biegu wyraża zgodę na wykorzystanie wizerunku poprzez podpisanie odpowiedniego Oświadczenia.





3. Organizator zastrzega sobie prawo do nieodpłatnego wykorzystywania na całym świecie wszelkich zdjęć, materiałów filmowych, wywiadów i nagrań dźwiękowych przedstawiających uczestników biegu. Mogą one być wykorzystane przez Organizatora poprzez umieszczanie na nośnikach typu CD, DVD, w katalogach oraz mediach, na stronach internetowych, w gazetach i na wystawach, jak również na potrzeby promocyjno-reklamowe związane z działalnością prowadzoną przez Organizatora.
4. Na miejsce biegu zabrania się wnoszenia środków odurzających, nielegalnych substancji, środków podnoszących wydajność fizyczną oraz środków alkoholowych jakiegokolwiek rodzaju. Uczestnikom zabrania się zażywania takich środków i substancji zarówno przed, jak i podczas biegu, pod rygorem wykluczenia z niego. W wypadku stwierdzenia, że uczestnik narusza powyższy zakaz, organizator zastrzega sobie możliwość niedopuszczenia go do udziału w biegu lub wykluczenia go w jego trakcie.
5. Uczestnik wyraża zgodę i zezwala na wykorzystanie podanych przez niego danych osobowych na potrzeby organizacji Biegu, przesłanie do uczestnika informacji o przyszłych imprezach, produktach handlowych, a także na wewnętrzne potrzeby administracyjne i analityczne, zgodnie z Ustawą o ochronie o danych osobowych z dnia 29 sierpnia 1997 r. (Dz.U. z 2016r., poz. 922j.t.). Uczestnik wyraża zgodę na przesyłanie informacji handlowych drogą elektroniczną zgodnie z ustawą z dnia 18 lipca 2002 roku o świadczeniu usług drogą elektroniczną (Dz. U. z 2016r., poz. 1030j.t. ze zm.). Uczestnik Biegu wyraża zgodę na powyższe zapisy poprzez podpisanie odpowiedniego Oświadczenia. Uczestnikowi przysługuje prawo do wycofania takiej zgody i może to zrobić w dowolnym momencie, kierując korespondencję na adres Organizatora.
6. Wszystkie informacje dotyczące uczestników uzyskane przez Organizatora i zawarte w formularzu startowym zostaną zapisane w sposób elektroniczny i w każdym wypadku będą wykorzystywane zgodnie z Ustawą o ochronie danych osobowych z dnia 29 sierpnia 1997 r. (Dz.U. z 2016r., poz. 922 j.t.). Organizator nie będzie ujawniał tych informacji żadnym osobom trzecim.
7. Każdy uczestnik Biegu jest zobowiązany do umieszczenia numeru startowego z przodu, na wysokości klatki piersiowej, pod karą dyskwalifikacji. Zastanianie numeru w części lub w całości oraz jego modyfikowanie jest zabronione pod karą dyskwalifikacji.
8. Organizator zapewnia opiekę medyczną na trasie i mecie Biegu.
9. Organizator zapewnia szatnię bez natrysków oraz depozyt w pobliżu startu i mety biegu.
10. Organizator nie odpowiada za rzeczy zagubione w trakcie imprezy. Organizator nie ponosi odpowiedzialności względem uczestników za szkody osobowe, rzeczowe i majątkowe, które wystąpią przed, w trakcie lub po Biegu. Uczestnicy startują w Biegu na własną odpowiedzialność. Przez akceptację niniejszego regulaminu uczestnicy zrzekają się prawa dochodzenia od organizatora roszczeń, w razie wystąpienia szkody, w związku z uczestnictwem w Biegu.
11. Organizator zastrzega sobie prawo odwołania imprezy bez podawania przyczyn. W takim wypadku wszelkie opłaty startowe zostaną zwrócone uczestnikom.
12. Bieg odbędzie się bez względu na pogodę.
13. W sprawach nieobjętych regulaminem rozstrzyga Organizator.



## Załącznik 1. Regulamin Bieg Sztafetowy realizowany w ramach 6. KRWIOBIEGU WARSZAWA

1. Bieg Sztafetowy odbędzie się 21 maja 2023r, w godzinach 08:00 do godziny 14:00.
2. Zasady uczestnictwa w biegu:
  - a. Uczestnikami biegu mogą być osoby powyżej 18 roku życia.
  - b. Do biegu mogą przystąpić sztafety z minimum 4 a maksimum 6 zawodnikami.
  - c. Na starcie biegu musi się pojawić minimum 2 zawodników, również w przypadku sztafety 6 osobowej. Zawodnicy, którzy będą odbierać pakiety przed startem muszą mieć upoważnienia na odbiór pakietów od nieobecnych zawodników sztafety. Po rozpoczęciu biegu biuro zawodów nie będzie już wydawać pakietów dla zawodników ze sztafet.
  - d. Zawodnicy sztafet mogą dzielić dowolnie między sobą dystans 50km z zastrzeżeniem, iż każdy z startujących zawodników musi przebiec przynajmniej jedno okrążenie (5km).
  - e. Zmiany biegnących zawodników możliwe są tylko i wyłącznie w „strefie zmian” wyznaczonej przez organizatora (od bramy start/meta do namiotu regeneracyjnego). Nie ma możliwości zmiany w innych miejscach biegu za wyjątkiem przypadku gdy kontuzji ulegnie zawodnik będący na trasie, wtedy po zgłoszeniu tego przypadku Dyrektorowi biegu inny zawodnik tej drużyny może wystartować z „strefy zmian”.
  - f. Zmiany zawodników polegają na przekazaniu sobie pałeczki dostarczonej przez organizatora w widoczny sposób w „strefie zmian”. Pałeczkę zawodnik biegnący może przenosić w dowolny sposób (dopuszczalne jest włożenie jej do plecaka, nerki, kieszeni). Zgubienie pałeczki oznacza dyskwalifikację drużyny.
3. Limit uczestników biegu to 20 sztafet osób z czego 18 miejsc będzie dostępnych poprzez zapisy i 2 miejsca pozostają do dyspozycji organizatora.
4. Limit czasu na pokonanie dystansu 50km wynosi 6h.
5. Trasa biegu jest trasą biegu zasadniczego KRWIOBIEGU WARSZAWA długość okrążenia wynosi około 5km z czego w 90% po nawierzchni miękkiej w 10% po betonie. Trasa nie posiada atestu PZLA.
6. Zwycięzcami biegu zostaną trzy sztafety, które jako pierwsze ukończą dystans 50km. Organizator nie przewiduje podziału na dodatkowe kategorie (wiekowe, wg płci, itp.).
7. Elementy obowiązkowe na biegu:
  - a. Strój odpowiedni do warunków atmosferycznych
  - b. Zapas własnego pożywienia regeneracyjnego
  - c. Pałeczka sztafetowa (dostarczona przez organizatora)
8. Organizator zapewnia dedykowany uczestnikom tego biegu punk odżywczy ustawiony w pobliżu punktu pomiaru czasu. Punk odżywczy zaopatrzoney będzie w:
  - a. wodę, herbatę, kawę
  - b. przekąski słone i słodkie, owoce
  - c. Posiłek regeneracyjny po ukończeniu biegu
9. Punkty niniejszego załącznika regulują szczegółowe zasady uczestnictwa w Biegu Sztafetowym, pozostałe kwestie dotyczące startu reguluje Regulamin Główny.





## **Załącznik 2. Regulamin Ultramaraton 50km realizowanego w ramach 6. KRWIOBIEGU WARSZAWA**

1. Ultramaraton 50km odbędzie się 21 maja 2023r, w godzinach 08:05 do godziny 15:05.
2. Warunkiem uczestnictwa w biegu jest:
  - a. ukończenie 21 lat
  - b. przedstawienie aktualnego badania lekarskiego dopuszczającego do startu w biegu długodystansowym lub podpisanie oświadczenia o zdolności do udziału w biegu długodystansowym i startu na własną odpowiedzialność
  - c. ukończenie w przeciągu ostatnich 2 lat biegu na dystansie minimum maratonu. Na życzenie organizatora uczestnik jest zobowiązany do udokumentowania ukończenia biegu na wskazanym dystansie.
3. Limit uczestników biegu to 50 osób z czego 45 miejsc będzie dostępnych poprzez zapisy i 5 miejsc pozostaje do dyspozycji organizatora.
4. Limit czasu na pokonanie dystansu 50km wynosi 7h.
5. Trasa biegu jest trasą biegu zasadniczego KRWIOBIEGU WARSZAWA długość okrążenia wynosi około 5km z czego w 90% po nawierzchni miękkiej w 10% po betonie. Trasa nie posiada atestu PZLA.
6. Zawodnicy rywalizują w dwóch kategoriach Kobiet i Mężczyzn. Zwycięzcami biegu (w kategoriach kobiety i mężczyźni) zostaną te osoby, które jako pierwsze ukończą dystans 50km.
7. Elementy obowiązkowe na biegu:
  - a. Strój odpowiedni do warunków atmosferycznych
  - b. Zapas własnego pożywienia regeneracyjnego
8. Organizator zapewnia dedykowany uczestnikom tego biegu punkt odżywczy ustawiony w pobliżu punktu pomiaru czasu. Punkt odżywczy zaopatrzony będzie w:
  - a. wodę, herbatę, kawę
  - b. przekąski słone i słodkie, owoce
  - c. Posiłek regeneracyjny po ukończeniu biegu
9. Punkty niniejszego załącznika regulują szczegółowe zasady uczestnictwa w Biegu Ultramaraton 50km, pozostałe kwestie dotyczące startu reguluje Regulamin Główny.