

## **Regulamin wydarzenia 4. Love'Las Run 100-lecie Lasów Państwowych**

- Organizatorzy: Stowarzyszenie Biegam Bo Lubię Ostrołęka, Chodzę Bo Lubię Ostrołęka, Nadleśnictwo Ostrołęka, kontakt do organizatorów : Klaudia Baczevska: 698 857 538, Maciej Sulewski: 604 239 332,
- Współorganizatorzy: Eventowo Klaudia Baczevska, Gmina Olszewo-Borki, Leśny Zakątek
- Partnerzy: Samorząd Województwa Mazowieckiego
- Miejsce: Przystań, kompleks przy Szkole Podstawowej w Przystani, gmina Olszewo-Borki, powiat ostrołęcki

### **I. Cel i założenia biegu**

1. Popularyzacja biegania oraz chodzenia, jako najprostszej formy rekreacji fizycznej
2. Propagowanie zdrowego trybu życia wśród amatorów sportu
3. Promowanie obszarów leśnych powiatu ostrołęckiego, Nadleśnictwa Ostrołęka

### **II. Termin i miejsce**

Bieg oraz NW/spacer odbędą się w dniu **08 września 2024 r.** (niedziela) o **godz. 10.00** na terenie Nadleśnictwa Ostrołęka, przy Szkole Podstawowej w Przystani, gmina Olszewo – Borki, powiat ostrołęcki,

### **III. Dystanse**

1. Bieg:
  - 5 km – trasa leśna, crossowa
  - 10 km – trasa leśna, crossowa

## 2. Marsz/spacer lub Nordic Walking

- 5km– trasa leśna, crossowa
- Rodzinny bieg lub marsz (dowolność) – dla każdego, bez względu na wiek: 0-100 lat
  - 2 km – trasa płaska, miękkie, miejscami piaszczyste podłoże

## IV. Start i meta

- Przystań, kompleks przy Szkole Podstawowej w Przystani, gmina Olszewo-Borki, powiat ostrołęcki

## V. Program zawodów\*

- 08:20 - 9:40 praca biura zawodów i wydawanie pakietów startowych
- DO GODZ. 9.00 - możliwość przepisywania na inny dystans /na innego zawodnika
- 09:50- 09:55 - przygotowanie do startu i rozgrzewka
- 10:00 – start biegu na 5 oraz 10 km
- 10:01 – start NW /marszu na 5 km
- 10.03 – start rodzinnego biegu/ marszu na 2 km
- ok. 11:30 – ogłoszenie wyników i dekoracja zwycięzców
- ok. 12:00 – zakończenie zawodów

\* Program może ulec nieznacznym odchyleniom.

## VI. Uczestnictwo i opłaty

- W wydarzeniu 4. Love'Las Run 100-lecie Lasów Państwowych prawo startu mają osoby, które dokonają elektronicznego zgłoszenia na stronie [www.elektronicznezapisy.pl](http://www.elektronicznezapisy.pl) oraz uiszczą opłatę:
- 5 km biegu/NW lub spaceru oraz 10 km - **40 zł / osoba**
- Rodzinne 2 km - **10 zł / osoba**

#### Opcje płatności

- **Opcja nr 1:** na konto Stowarzyszenia Biegam Bo Lubię Ostrołęka :

Stowarzyszenie Sportowo -Kulturalne Biegam Bo Lubię Ostrołęka

Ul. Hallera 7B/6

07-410 Ostrołęka

**Nr konta: 27 1750 0012 0000 0000 3871 2802**

**Tytułem:** Dane zawodnika/zawodników z dopiskiem 4.Lovelas

Np. Maja, Dominik, Katarzyna Kowalscy – 4. Lovelas

- **Opcja nr 2:** BLIK na telefon:

Maciej Sulewski

tel. **604 239 332**

**Tytułem** jak wyżej (Dane zawodnika/zawodników z dopiskiem 4.Lovelas)

NIE BĘDZIE możliwości zapisania w dniu zawodów, ale możliwy będzie start poza konkursem : bez opłat, pakietu, numeru startowego, medalu oraz pomiaru czasu.

3. Wszyscy zapisani zawodnicy muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów – **podpisać kartę startową (Biuro czynne od godz. 8:20 do 09:40)**

4. W Biurze Zawodów zawodnicy otrzymują **numer startowy, który musi być przymocowany do koszulki na klatce piersiowej, agrałki, chip ZWROTNY do zamontowania na sznurowce, gadżet**

5. Warunkiem dopuszczenia zawodnika będzie wypełnienie oraz podpisanie oświadczenia o braku przeciwwskazań do udziału w biegu. Dla osób, niepełnoletnich wymagany jest podpis/zgoda rodzica lub prawnego opiekuna, trenera.

## **VII. Zgłoszenia**

- Zgłoszenia na stronie <https://elektronicznezapisy.pl>,
- **NIE BĘDZIE możliwości zapisania w dniu zawodów**, ale możliwy będzie **start poza konkursem** : bez opłat, pakietu, numeru startowego, medalu oraz pomiaru czasu.
- **Limit osób: 250.**
- Koszt zapisów:
  - 5 km biegu/NW lub spaceru oraz 10 km - **40 zł/osoba**
  - Rodzinne 2 km - **10 zł/osoba**

Płatność podczas elektronicznych zapisów: na konto Stowarzyszenia Biegam Bo Lubię Ostrołęka lub poprzez BLIK.

## **VIII. Pomiar czasu**

Podczas zawodów będzie prowadzony pomiar czasu. Będzie prowadzona klasyfikacja zwycięzców w kategorii Open Kobiet i Mężczyzn na każdym dystansie (5 km biegu, 5 km NW/ spaceru, 10 km biegu, Rodzinne 2 km)

## IX. Punkty nawodnieniowe

Przewidziano dwa punkty nawodnieniowe: na kilometrach :

2,5 km i 7,5 km\*\* oraz 5 km

\*\* punkt zostanie uruchomiony podczas niekorzystnych warunków atmosferycznych (upału)

## X. Przepisy sportowe, przewinienia i kary

Ubiór, obuwie i numery startowe zawodników:

- Zaleca się, aby zawodnicy startowali w strojach sportowych i obuwiu sportowym,
- podczas zawodów Uczestnicy zawodów poruszają się wyłącznie po wyznaczonej, oznakowanej trasie
- zawodnik musi mieć:
  - numer startowy, przymocowany do koszulki z przodu tułowia w taki sposób, by był widoczny dla sędziów/obserwatorów, numer noszony przez zawodnika musi odpowiadać numerowi podanemu na liście startowej;
  - chip przymocowany do obuwia lub okolicy kostki kończyny dolnej,
- zastąpienie numeru startowego w części, w całości lub jego modyfikacja albo umieszczenie chipa na wysokości przekraczającej 10 cm nad kostką kończyny dolnej może skutkować dyskwalifikacją zawodnika,
- zabronione się używanie własnych numerów startowych.

### Przepisy dotyczące 5km NW/spaceru:

na trasie będą obecni sędziowie NW/ obserwatorzy

- uczestnik może otrzymać ostrzeżenie za przewinienie lub przy trzecim ostrzeżeniu dyskwalifikację (czerwona kartka), polegająca na zatrzymaniu zawodnika i przekreśleniu numeru startowego, podaniu przyczyny dyskwalifikacji, odnotowaniu w protokole sędziowskim. Dyskwalifikacja może nastąpić po minięciu linii mety przez zawodnika, przed ogłoszeniem oficjalnych wyników zawodów. Spowodowane jest to spłynięciem informacji o przewinieniach od obserwatorów rozstawionych na trasie marszu.
- Lista przewinień, za które zawodnik otrzymuje ostrzeżenie lub dyskwalifikację:
  - **podbieganie**,
  - skracanie trasy lub jej opuszczenie bez zgody sędziego/obserwatora,
  - nie zatrzymanie się zawodnika na trasie na polecenie sędziego/obserwatora,
  - wulgaryzmy,
  - utrudnianie manewru wyprzedzania.

## XI. Nagrody

- Na mecie wszyscy zapisani uczestnicy otrzymają specjalnie wykonane medale okolicznościowe, wodę, smakołyk, posiłek regeneracyjny, kawę, herbatę, ciasto.
- Dekoracja zwycięzców

Puchary lub statuetki otrzymają pierwsze 3 Kobiety Open, pierwszych 3 Mężczyzn Open w:

- biegu na 5 km
- biegu na 10 km
- marszu lub NW na 5 km
- rodzinnym biegu lub marszu na 2 km

## **XII. Ubezpieczenie zawodników**

1. Organizator NIE ubezpiecza zawodników na czas trwania zawodów ani na czas podróży czy też czas pobytu w okolicach trasy biegu
2. Organizator nie zapewnia uczestnikom ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków

## **XIII. Zasady Fair-play**

- Zawodnicy i uczestnicy zawodów muszą przestrzegać zasad fair play. Niedopuszczalna jest "niezdrowa rywalizacja" polegająca na **celowym** utrudnianiu zawodnikom biegu/ marszu oraz wprowadzanie uczestników w błąd.
- Wszyscy uczestnicy wydarzenia ( także kibice) zobowiązują się szanować środowisko naturalne i bezwzględnie nie mogą zanieczyszczać trasy biegu oraz terenu „Miasteczka Zawodów”.

## **XIV. Wyniki**

- Miejsca oraz wyniki zostaną opublikowane na stronie [www.elektronicznezapisy.pl](http://www.elektronicznezapisy.pl) oraz udostępnione na *Fanpage Biegam Bo Lubię Ostrołęka oraz Chodzę Bo Lubię Ostrołęka* w ciągu 48 godzin od zakończenia wydarzenia. Każdy zawodnik otrzyma sms z informacją o wyniku.
- Organizator ma prawo w ciągu 7 dni roboczych do weryfikacji oraz korekty wyników na podstawie uzasadnionych protestów oraz na podstawie innej dokumentacji takiej jak nagrania video, zdjęcia, zeznania obsługi technicznej co do skracania trasy przez zawodników

#### **XV. Postanowienia końcowe.**

1. Bieg i NW/spacer odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne. Wyjątkową sytuacją odwołania lub zmianą terminu i miejsca może być jednak tzw. „siła wyższa”.
2. Za pozostawienie wszelkich dokumentów, cennych przedmiotów i pieniędzy organizator NIE ponosi odpowiedzialności.
3. Organizator zastrzega sobie, a także podmiotom z nim powiązany, prawo do przeprowadzenia z każdym z Uczestników wywiadów, robienia zdjęć i/lub filmowania, używania imion i nazwisk, wizerunku, podobizny lub głosu oraz innych materiałów pochodzących lub związanych z uczestnictwem w Biegu na potrzeby reklamowe, promocyjne, a także możliwość ich wykorzystania w internecie lub w transmisjach radiowo-telewizyjnych oraz na wszelkie inne potrzeby komercyjne z prawem do ich modyfikowania. Organizator zastrzega sobie również, a także swoim agentom, i podmiotom powiązany, prawo do nieodpłatnego wykorzystania wszelkich zdjęć, materiałów filmowych, wywiadów i nagrań dźwiękowych przedstawiających Uczestników. Tego rodzaju zdjęcia, materiały, wywiady i nagrania mogą być bezpłatnie umieszczone na wybranych nośnikach elektronicznych w katalogach oraz mediach, w tym w telewizji, radiu, gazetach, magazynach, na stronach internetowych i na wystawach, mogą być wykorzystywane na potrzeby reklamowe, promocyjne oraz do wszelkich innych celów komercyjnych związanych z działalnością prowadzoną przez Organizatora i podmiotów z nim powiązanych. Jednocześnie Uczestnik przyjmuje do wiadomości możliwość zmian, modyfikacji i skrótów związanych z użyciem imienia, wizerunku, podobizny, głosu czy też informacji biograficznych Uczestnika. Uczestnik

oświadcza, że Organizator, ani podmioty z nim powiązane, nie są i nie będą zobligowane do uiszczenia jakichkolwiek opłat związanych z uprawnieniami opisanymi w niniejszym punkcie.

4. Uczestnik udziela Organizatorowi oraz podmiotom z nim powiązanym, nieograniczonej licencji na używanie wypowiedzi, informacji, pomysłów Uczestnika w dowolnym celu, bez obowiązku powiadomienia i wynagrodzenia majątkowego Uczestnika, a w szczególności w celu reklamy i promocji.

5. Uczestnik biegu wypełniając i podpisując Kartę Zgłoszeniową/Listę Startową oraz oświadczenie, akceptuje warunki niniejszego regulaminu i wyraża zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych przez Organizatora do celów promowania ww. zawodów.

6. Interpretacja niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie organizatorowi.