



Regulamin „IV Biegu Zimowego w Łomży 10km”

Cel: Popularyzacja biegania, rywalizacja/sprawdzenie się podczas zawodów.

Organizatorem imprezy jest Stowarzyszenie na Rzecz Wspierania Sportu dla Wszystkich „Biegamy dla Zdrowia” wpisana do Krajowego Rejestru Sądowego pod numerem KRS 0000531362 z siedzibą w Łomży.

Termin i Miejsce: Zawody odbędą się 11.02.2018r o godz. 12:00 Łomża, biegi na 4km i 10 km

Uczestnictwo w IV Biegu Zimowym w Łomży: prawo startu mają osoby, które do dnia 11.02.2018 r. ukończą 16 lat oraz spełnią inne wymagania niniejszego regulaminu. Uczestnik dokona pełnej rejestracji na: <https://elektronicznezapisy.pl/event/2169/strona.html> oraz dokona opłaty startowej na konto organizatora: nr 40 2030 0045 1110 0000 0396 6200 - „Biegamy dla Zdrowia” z dopiskiem „bieg zimowy” W pozostałych biegach może wziąć udział każdy bez względu na stopień wytrenowania i wiek. Stowarzyszenie „Biegamy dla Zdrowia” jest organizacją „non profit” i w związku z tym nie prowadzi działalności gospodarczej. Zawody zostaną wykonane w ramach działalności statutowej odpłatnej. Środki uzyskane z działalności statutowej odpłatnej przeznaczone są na realizację zawodów biegowych. Stowarzyszenie nie jest płatnikiem VAT.

Każdy uczestnik ponosi koszty opłaty startowej (wpisowego), stawki opłaty startowej dla obywateli Polski wynoszą :

Terminy opłat	pakiet podstawowy	pakiet imienny
od 01.11.2017r do 30.11.2017r	40zł	60zł
od 01.12.2017r do 31.12.2017r	45zł	65zł
od 01.01.2018r do 31.01.2018r	50zł	70zł
od 01.02.2018r do 05.02.2018r	80zł	100zł

Członkowie Stowarzyszenia „Biegamy dla Zdrowia” opłacają 50% wpisowego.

W pakiecie imiennym będzie można znaleźć rzeczy które będą indywidualnie przygotowane tylko dla was.

Stawki opłaty startowej dla pozostałych osób wynoszą :

Terminy opłat	pakiet podstawowy	pakiet imienny
od 01.11.2017r do 30.11.2017r	€40	€60
od 01.12.2017r do 31.12.2017r	€45	€65
od 01.01.2018r do 31.01.2018r	€50	€70

od 01.02.2018r do 05.02.2018r	€80	€100
-------------------------------	-----	------

Zgłoszenia przyjmujemy : od 01.11.2017r. do 05.02.2018r po tym terminie listę zgłoszeń zamykamy. **W dniu imprezy zgłoszenia nie będą przyjmowane.** Zgłoszenie uczestnika ważne jest przez 3 dni jeżeli nie zostanie dokonana opłata wpisowa po tym terminie zgłoszenie zawodnika może zostać usunięte, ponowne zgłoszenie będzie możliwe tylko u organizatora. Opłata raz wniesiona nie podlega zwrotowi jednak można ją przenieść na innego uczestnika do dnia 05.02.2018r. Opłata dla osób towarzyszących wynosi 20zł. i w tej opłacie będzie przygotowany min. talon na ciepły posiłek + „szwedzki stół”. Osoby nie mające identyfikatorów nie będą wpuszczane na teren biura zawodów. Za identyfikator będzie pobierana kaucja 10zł. O udziale uczestników w biegu decyduje termin opłaty wpisowego. Podczas biegu wszyscy zawodnicy muszą posiadać numer startowy przymocowany w widocznym miejscu, skracanie trasy powoduje dyskwalifikację, biegi odbywać się będą bez względu na pogodę, organizator nie odpowiada za rzeczy wartościowe pozostawione w świetlicy. Numery startowe są własnością Stowarzyszenia „Biegamy dla Zdrowia” obowiązkowo do zwrotu dla pani Jadzi która wyda obiad. Pomieszczenia sanitarne **nie posiadają pryszniców** tylko umywalki. Do startu zostaną dopuszczone osoby, które posiadają aktualne badania lekarskie, lub podpiszą oświadczenie, że startują na własną odpowiedzialność.

Regulamin : www.biegamydlazdrowia.pl , zgłoszenia : <https://elektronicznezapisy.pl/event/2169/strona.html>

Nagrody w „IV Biegu Zimowym w Łomży” : dla wszystkich uczestników okolicznościowy medal, w biegu głównym prowadzona będzie klasyfikacja wiekowa : Kobiet / Mężczyźni ; I-18-24; II-25-29; III-30-34; IV-35-39; V-40-44; VI-45-49; VII-50-54; VIII-55-59; IX-60-64; X-65-69; XI – 70lat i starsi za pierwsze trzy miejsca -Pamiątkowe Puchary. Organizator zastrzega sobie prawo do ufundowania dodatkowych nagród pieniężnych i rzeczowych w wybranych przez siebie kategoriach i klasyfikacjach, lista nagród zostanie podana w późniejszym terminie. W biegu otwartym dla początkujących na 4km zostaną przyznane w kat. OPEN I-III medale. Warunkiem otrzymania nagród jest osobisty udział w ceremonii dekoracji – w przypadku braku nagrodzonych zawodników nagrody przepadają i nie będą wręczone. Nagrody nie odebrane po dekoracji przechodzą na cele charytatywne.

Program minutowy zawodów:

od godz. 10:00 otwarcie biura zawodów Szkoła Podstawowa nr 9 ul. Ks. Anny,
o godz. 11:55 rozgrzewka, wspólne pamiątkowe zdjęcie,
o godz. 12:00 start ostry do wszystkich biegów z ul. Ks. Anny przy Szkole Podstawowej nr 9 ,
ok. godz. 13:00 wydawanie ciepłego posiłku,
ok. godz. 14:00 dekoracja,
ok. godz. 15:00 spotkanie integracyjne uczestników.

Trasa wszystkich biegów będzie odbywała się na pętlach 2km po chodnikach na osiedlu „PERSPEKTYWA”, prosimy zachowanie szczególnej ostrożności na odcinkach skrzyżowań z innymi ulicami. Ustąpić pierwszeństwa ewentualnym pojazdom poruszającym się po trasie biegu. **Zawodnicy bezwzględnie muszą stosować się do poleceń służb zabezpieczających.** Trasa : start do biegów z pod Szkoły Podstawowej nr 9 ul. Ks. Anny potem obiegamy „skat park” do ul. Ks. Janusza skręcając w lewo w ul. Rycerską skręcając w lewo ul. Ks. Anny skręcając w lewo na bieżnię SP nr 9 kończąc każdą pętlę przed SP nr 9 gdzie będzie się znajdować meta dla zawodników. Pomiar czasu i ustalenie kolejności na mecie będzie dokonywane za pomocą stopera w wydzielonej strefie „meta” zakończoną pachołkami i taśmą białą czerwoną przez którą zawodnik musi przebiec obowiązkowo.

Ochrona danych osobowych :

1. Dane osobowe uczestników biegu będą przetwarzane w celach organizacji i promocji imprez Organizatora, wyłonienia zwycięzców biegu oraz przyznania i wydania nagród.
2. Dane osobowe uczestników będą przetwarzane zgodnie z obowiązującymi przepisami, w szczególności z Ustawą z 29 sierpnia 1997r. o Ochronie Danych Osobowych (Dz.U. z 2016r. poz. 922).
3. Przetwarzanie i wykorzystanie danych obejmuje również publikację: imienia, nazwiska, roku urodzenia, nazwy miejscowości i nazwy klubu.
4. Uczestnik przyjmuje do wiadomości, że przysługuje mu prawo wglądu do treści jego danych oraz ich poprawiania.
5. Podanie danych osobowych oraz wyrażenie zgody na ich przetwarzanie jest dobrowolne, lecz niezbędne

do udziału w biegu.

Postanowienia końcowe :

1. Przekazanie numeru startowego innej osobie spowoduje dyskwalifikację zawodnika.
2. Bieg będzie rozgrywany zgodnie z przepisami IAAF i PZLA oraz niniejszym regulaminem.
3. Przebywanie na trasie biegu bez ważnego numeru startowego jest niedozwolone. Osoby bez ważnego numeru startowego będą usuwane z trasy przez obsługę. W szczególności zabrania się poruszania się po trasie biegu na rowerach, rolnkach, deskorolkach, innych urządzeniach mechanicznych oraz z wózkami dziecięcymi bez ważnego zezwolenia wydanego przez Organizatora. Niedozwolone jest również korzystanie z kijków typu nordic walking oraz bieg z psem. Na trasie mogą znajdować się jedynie pojazdy organizatora (rowery, motocykle, samochody) z ważną przepustką wydaną przez Organizatora.
4. W celu otrzymania indywidualnej zgody na start z wózkiem dziecięcym, Uczestnik powinien skontaktować się z organizatorem celem wydania stosownej zgody.
5. Pakiety startowe nieodebrane w Biurze Zawodów nie będą wysyłane ani wydawane w terminie późniejszym.
6. W czasie trwania biegu Uczestnicy powinni stosować się do poleceń wydawanych przez osoby odpowiedzialne za bezpieczeństwo, służby porządkowe oraz inne osoby wyznaczone przez Organizatora.
7. Każdy uczestnik jest zobowiązany do podpisania oświadczenia o znajomości regulaminu. Podpisując ww. oświadczenie, uczestnik wyraża zgodę na udzielenie pierwszej pomocy medycznej, wykonanie innych zabiegów medycznych oraz transport poszkodowanego w bezpieczne miejsce przez personel medyczny i paramedyczny działający w imieniu organizatora. Uczestnik oświadcza, że jest zdolny do udziału w biegu, nie są mu znane żadne powody o charakterze zdrowotnym wykluczające go z udziału w biegu oraz że startuje na własną odpowiedzialność, przyjmuje do wiadomości, że udział w biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko wypadku, odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci), a także szkód i strat o charakterze majątkowym. Ponadto, z udziałem w zawodach mogą wiązać się inne, niemożliwe w tej chwili do przewidzenia, czynniki ryzyka. Podpisanie oświadczenia o znajomości regulaminu oznacza, że Uczestnik rozważył i ocenił zakres i charakter ryzyka wiążącego się z udziałem w biegu, startuje dobrowolnie i wyłącznie na własną odpowiedzialność. Decyzje lekarzy dotyczące kontynuowania biegu podczas imprezy są ostateczne i nieodwołalne
8. Szatnie i przebieralnie usytuowane będą na terenie biura zawodów. Umywalnie dostępne będą w tym samym miejscu.
9. Niniejszy regulamin może być rozszerzony i dodane dodatkowe punkty – w sprawach spornych decyzje podejmuje Komisja Sportowa złożona z przedstawicieli organizatorów imprezy.
10. Każdy uczestnik biegu w czasie jego trwania jest ubezpieczony od nieszczęśliwych wypadków na zasadach ogólnych. Ubezpieczenie indywidualne na wypadek kontuzji lub innego nieszczęśliwego zdarzenia, które może stać się udziałem zawodnika w czasie biegu wymaga osobnej polisy wykupionej indywidualnie przez uczestnika.

Dodatkowo „IV Bieg Zimowy w Łomży 10km” uczestniczy cyklu „Grand Prix Biegamy dla Zdrowia” regulamin dostępny na www.biegamydlazdrowia.pl

W przypadku pytań prosimy o kontakt z Dyr. Organizacyjnym: Mariusz Pozdrawiam tel. 608 273 692

