



Regulamin

„Bieg na Królową Bonę” + I Bieg Tropem Wilczym”
oraz regulamin Grand Prix „Aktywna Piątka Gminy Łomża”

o Puchar Wójta Gminy Łomża

pod Honorowym Patronatem Marszałka Województwa Podlaskiego.

- I. ORGANIZATOR :** Stowarzyszenie na Rzecz Wspierania Sportu dla Wszystkich „Biegamy dla Zdrowia” wpisana do Krajowego Rejestru Sądowego pod numerem KRS 0000531362 z siedzibą w Łomży

Współorganizator : Urząd Gminy Łomża ul. Marii Skłodowskiej Curie 1a 18-400

Łomża www.gminalomza.pl , www.fb.com/gminalomza - oraz

organizator i koordynator akcji ogólnopolskiej: Fundacja Wolność i Demokracja Al. Jerozolimskie 30 lok. 14 00-024 Warszawa tel/fax: +48 226291536, +48 22 628 85 05 fundacja@wid.org.pl

- 1. CEL :** Popularyzacja biegania jako najprostszej formy ruchu wśród mieszkańców Gminy Łomża. Upowszechnianie kultury fizycznej i sportu. Promocja Gminy Łomża. Promocja terenów historycznych - Grodzisko w Starej Łomży zwane „Górą Królowej Bony”. Upowszechnianie i przybliżanie mieszkańcom Gminy Łomża historii Dnia Żołnierzy Wyklętych.

Po biegach Gmina Łomża zaprasza na FESTYN - Samorządowe Przygody z Nauką a w programie :

Warsztaty naukowe z WSA,
Pokazy wojskowe i strażackie,
Występy muzyczne,
Dmuchańce i animacje dla dzieci,
Konkursy z nagrodami,
Grill, grochówka i wata cukrowa.
więcej informacji pod adresem :
www.gminalomza.pl

III. TERMIN- 8 sierpnia 2021 – godz. 12:00 -1963m , 12:30 – ok. 9km.

1. **MIEJSCE** Stara Łomża nad Rzeką k. Łomży - teren biura zawodów oraz dekoracji nie posiada zacienienia terenu co wiąże się z całodniowym nasłonecznieniem terenu.

DYSTANS 1963 m i ok. 9km

1. Bieg Tropem Wilczym na dystansie 1963 m- start o godzinie 12:00 ul.
2. II Bieg Grand Prix „Aktywna Piątka Gminy Łomża” na dystansie ok. 9 km- start o godzinie 12:30

Trasa - start i meta na terenie rekreacyjnym/placu zabaw Gminy Łomża – obok przystanek autobusowy, dobieg do terenów przełajowych i pokonanie podbiegu Góry Królowej Bony powrót do Biura Zawodów, jedna pętla liczy ok. 2,25 km trasę pokonujemy 4 krotnie.

IV . KLASYFIKACJA ok. 9km :

Klasyfikacje wiekowe : Kobiety / 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.

V. NAGRODY I ŚWIADCZENIA DLA ZAWODNIKÓW – dekoracja ok. 14:15

1. Wszyscy zawodnicy, którzy ukończą bieg na 1963 m, otrzymają pamiątkowy medal + koszulka oraz puchar dla zwycięzców OPEN.
2. Wszyscy zawodnicy, którzy ukończą bieg na ok. 9km otrzymają tylko pamiątkowy medal oraz puchary tylko w kat. wiekowych za M-ce I-III.

nr startowy (do zwrotu po ukończonym biegu),

Pakiety, które nie zostaną odebrane w godzinach pracy Biura Zawodów, nie będą wydawane ani rozsyłane w późniejszym terminie. Brak odbioru pakietu, pucharów, nagród przez uczestnika biegu nie uprawnia go do dochodzenia jakichkolwiek roszczeń ze strony Organizatora. Wszystkie pakiety, puchary i nagrody po imprezie zostają przekazane na cele charytatywne.

VI. ZGŁOSZENIA DO BIEGU I PŁATNOŚCI:

1. Warunkiem uczestnictwa w Biegu jest prawidłowe wypełnienie formularza rejestrowego do dnia 7 sierpnia 2021 roku.
2. Wypełnienie formularza rejestracyjnego i dokonanie opłaty wpisowej jest jednoznaczne z akceptacją niniejszego Regulaminu.
3. Wszyscy zawodnicy muszą zostać zweryfikowani w **Biurze Zawodów Stara Łomża nad rzeką k. Łomży** na terenie sportowym Gminy Łomża w dniu 8 sierpnia 2021 w godz. 10:00 – 11:50. Po godz. 11:50 biuro wydawania pakietów startowych zostaje zamknięte.
4. Podstawą odbioru pakietu startowego z numerem jest okazanie przez zawodnika w Biurze Zawodów dokumentu tożsamości ze zdjęciem.
5. Osoby niepełnoletnie zobowiązane są do podpisanej przez rodzica lub prawnego opiekuna zgody.
6. Zgłoszenia tylko elektronicznie poprzez formularz zgłoszeniowy na stronie : <https://elektronicznezapisy.pl/event/5319/strona.html> do dnia 7 sierpnia 2021 r.
7. Opłata startowa wynosi 10zł za bieg 1963m „Wilczym Tropem” lub 50zł do 30lipca a po 30 lipca opłata wynosi 60zł za dwa biegi 1963m + ok. 9km od jednego uczestnika - płatne w terminie 3 dni od dnia zgłoszenia na konto organizatora Stowarzyszenie ”Biegamy dla Zdrowia” : nr **40 2030 0045 1110 0000 0396 6200** z dopiskiem „Bieg Górski”. W przypadku braku wpłaty w wyznaczonym terminie zgłoszenie zostanie usunięte. Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi.

VII. SPRAWY SANITARNE

Bieg odbędzie się z zachowaniem wszystkich aktualnych wymogów sanitarnych określonych w przepisach. W strefie zawodów ustawione będą sanitariaty przenośne typu TOI-TOI.

Bieg na Królową Bonę odbywa się w bardzo trudnych warunkach atmosferycznych. Teren na którym ulokowane jest Biuro Zawadów jest całkowicie odkrytym nie mającym drzew czy obiektów dających cień.

Nie posiadamy przebieralni ani bieżącej wody – kąpiel we własnym zakresie ☺ .

VIII. OŚWIADCZENIA

1. 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 działający w imieniu organizatora.
2. 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 majątkowych. 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.

3. Decyzje lekarzy dotyczące dopuszczenia lub kontynuowania biegu podczas imprezy są ostateczne i nieodwołalne.

4. Organizator zaleca Uczestnikom Biegu wykonanie profilaktycznych badań lekarskich mogących potwierdzić brak przeciwwskazań do udziału w Biegu.

Ochrona danych osobowych:

1. Administratorem danych osobowych uczestników Biegu jest Stowarzyszenie „Biegamy dla Zdrowia” oraz administrator strony zgłoszeń elektronicznych zapisy.pl Krzysztof Walczak, przedsiębiorca prowadzący działalność gospodarczą pod nazwą Krzysztof Walczak The North Event wpisany do Centralnej Ewidencji i Informacji o Działalności Gospodarczej prowadzonej przez Ministra Rozwoju i Finansów, NIP 9581469044 , nr REGON 220782162, ul. Wiceadmirała Kazimierza Porębskiego 7B/6, 81-185 Gdynia

2. Dane osobowe uczestników Biegu przetwarzane będą w celach organizacji i przeprowadzenia biegu, wyłonienia zwycięzcy i przyznania, wydania, odbioru i rozliczenia nagrody oraz innych czynności związanych z prowadzoną działalnością gospodarczą i nie będą udostępniane innym odbiorcom.

3. W celu realizacji pomiaru czasu, stworzenia wyników, przesłania informacji o numerze startowym oraz uzyskany rezultat, dane uczestników (imię, nazwisko, rok urodzenia, płeć, miejscowość, e-mail oraz numer telefonu), zostaną przekazane do Biura serwisu elektroniczne zapisy.pl .

4. Uczestnik posiada prawo dostępu do treści swoich danych oraz ich poprawiania. Podanie danych osobowych oraz wyrażenie zgody na ich przetwarzanie jest dobrowolne, ale niezbędne do realizacji wskazanych wyżej celów. Niepodanie danych lub brak zgody na ich przetwarzanie, uniemożliwia udział w Biegach. Informujemy, że wyrażona zgoda może zostać w każdym czasie odwołana.

5. Przetwarzanie danych uczestników, w związku z udziałem w Biegu obejmuje także publikację imienia i nazwiska, roku urodzenia, klubu uczestnika wraz z nazwą miejscowości,

w której zamieszkuje – w każdy sposób, w jaki publikowany będzie komunikat z biegu.

6. Wszystkie informacje dotyczące uczestników uzyskane przez Organizatora i zawarte w formularzu rejestracyjnym zostaną zapisane w sposób elektroniczny i w każdym wypadku będą wykorzystywane zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa.

IX. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Podczas biegu wszyscy zawodnicy muszą mieć numery startowe przymocowane do przedniej części koszulek sportowych. Zasłanianie numeru startowego w części lub w całości lub jego modyfikacja (obcinanie, zaginanie, itp.) jest zabroniona pod karą dyskwalifikacji.

2. Przebywanie na trasie Biegu bez ważnego numeru startowego jest niedozwolone.

3. Ze względów bezpieczeństwa w biegu zabroniony jest udział osób poruszających się na wózkach. Uczestnik jest zobowiązany do przestrzegania wszelkich zasad i przepisów, które mają zastosowania do uczestnictwa w Biegu, w szczególności zasad fair play oraz niniejszego regulaminu.

4. Organizator jest ubezpieczony od odpowiedzialności cywilnej wobec Uczestników Biegu.

5. Organizator zastrzega sobie prawo do wysyłania Uczestnikom Biegu informacji dotyczących Biegu oraz innych imprez organizowanych lub współorganizowanych przez Organizatora, a także do wewnętrznych potrzeb administracyjnych i analitycznych.

6. Organizator zastrzega sobie, a także podmiotom z nim powiązanim, prawo do przeprowadzenia z każdym z Uczestników wywiadów, robienia zdjęć i/lub filmowania, używania imion i nazwisk, wizerunku, głosu, oraz innych materiałów pochodzących lub związanych z uczestnictwem w Biegu na potrzeby reklamowe, promocyjne, a także możliwości ich wykorzystania w Internecie lub transmisjach radiowo-telewizyjnych oraz na wszelkie inne potrzeby komercyjne z prawem do ich modyfikowania. Organizator zastrzega sobie, a także podmiotom powiązanim prawo do nieodpłatnego wykorzystania wszelkich zdjęć, materiałów filmowych, wywiadów i nagrań przedstawiających Uczestników, które mogą być bezpłatnie umieszczane na wybranych nośnikach elektronicznych, katalogach oraz mediach : telewizja, radio, gazety, magazyny, strony internetowe na potrzeby reklamowe i promocyjne. Uczestnik oświadcza, że Organizator nie jest i nie będzie zobligowany do uiszczenia jakichkolwiek opłat związanych z działaniami opisanymi w niniejszym punkcie,

udzielając tym samym nieograniczonej licencji na używanie wypowiedzi, informacji bez powiadomienia w celu reklamy i promocji Biegu.

7. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian w Regulaminie. Wiążąca i ostateczna interpretacja Regulaminu należy do Organizatora. O zmianach w Regulaminie Organizator będzie informował na stronie internetowej Biegu.

8. W sprawach nieujętych Regulaminem rozstrzyga Organizator.

Dyrektor organizacyjny Biegu

Mariusz Pozdrawiam

tel. 608 273 692

Regulamin Grand Prix „Aktywna Piątka Gminy Łomża”

Zapraszamy do wzięcia udziału w rywalizacji Grand Prix „Aktywna Piątka Gminy Łomża” organizowanych przez Gminę Łomża i Stowarzyszenie Biegamy dla Zdrowia w roku 2021. Kategorie wiekowe co 5 lat. Zaczynamy w lutym, ostatni bieg w którym można zdobyć punkty to październik a zakończenie i podsumowanie w listopadzie. Będą też nagrody SPECJALNE dla uczestników którzy zaliczą wszystkie 5 imprez z cyklu.

Aby być sklasyfikowanym w cyklu grand prix, **trzeba zaliczyć minimum 3 biegi**, prowadzona będzie tylko klasyfikacja w kat. wiekowych co 5 lat, punkty będą zliczane wg zajętych miejsc w kat. wiekowych i sumowane np. startowało w kat. wiekowej 3 zawodników – pierwszy otrzymuje 3pkt. , drugi otrzymuje 2pkt. , trzeci otrzymuje 1pkt. wygrywa zawodnik który uzyska największą ilość punktów w 3 najlepszych biegach. Dodatkowo nagrodzimy uczestników którzy wezmą udział w 5 biegach.

Ostatnie zawody, które nie wliczają się do cyklu odbędą się 14.11.2021r o godz. 12:00 w Giełczynie tzn. podsumowanie

I bieg 28.02.2021r. z cyklu Grand Prix pod nazwą "Aktywna Piątka Gminy Łomża" 10km „Bieg po Miód w Giełczynie”

II bieg 16.05.2021r. 10km Jednaczewo „Bieg Stacha Konwy”

III bieg 08.08.2021r. ok. 9km Stara Łomża nad rzeką – „Bieg na Królową Bonę” + Bieg Tropem Wilczym na dystansie 1963m.

IV bieg 10.10.2021r. 10km Pniewo „Charytatywny Bieg Strażaka”

V bieg - Zakończenie 14.11.2021r. 10km Giełczyn k. Łomży „Bieg Niepodległości”