REGULAMIN COMBAT COVID

I. CEL

Celem imprezy jest upowszechnianie marszobiegów z plecakiem, jako zdrowej i prostej formy sportu i wypoczynku, zdrowego trybu życia. Impreza ma charakter rekreacyjny, rozrywkowy oraz towarzyski.

II. ZASADY UCZESTNICTWA

- Osoby powyżej 18 roku życia biorące udział w zawodach startują na własną odpowiedzialność.
- Osoby poniżej 18 roku życia mogą wystartować jedynie za zgodą i wiedzą rodzica lub opiekuna prawnego.
- Limit uczestników wynosi 150 osób.
- Zawodnik biorący udział w wydarzeniu zobowiązany jest podać organizatorom kategorię,
  w której startuje oraz adres na który zostanie wysłana pamiątkowa naszywka.
- Zgłaszając się do startu w imprezie uczestnik wydarzenia akceptuje poniższy regulamin.

III. WPISOWE

Udział w wydarzeniu jest bezpłatny. Natomiast jeśli uczestnik chce otrzymać pamiątkową naszywkę, to musi uiścić opłatę w wysokości 49 złotych. Naszywka zostanie wysłana listem poleconym na wskazany przez uczestnika adres.

IV. TERMIN I MIEJSCE

Impreza ma tzw. charakter wirtualny. Zawodnik biorący udział w imprezie może pokonać wybraną przez siebie trasę w dowolnym miejscu. Musi stosować się do obowiązujących przepisów prawnych na danym terenie i przestrzegać zasad bezpieczeństwa.

Termin biegu – zawodnik może pokonać wybrany przez siebie dystans w terminie od 18.07.2020 do 26.07.2020.

V. NAGRODY

Każdy uczestnik, który opłaci wpisowe otrzyma naszywkę, której projekt został pokazany na stronie poświęconej wydarzeniu tj. Marszowisko w portalu społecznościowym Facebook. Naszywki będę rozsyłane po zakończeniu wydarzenia tj. od dnia 27.07.2020.

Z wysyłką naszywek nie będą wiązały się żadne dodatkowe koszty. Koszt wysyłki oraz pakowania jest wliczony w opłatę wpisową.

VI. KATEGORIE STARTOWE

1. Kategoria Rekrut – 5 km marszobiegu z plecakiem o obciążeniu 5 kg, po przebyciu 2,5 km uczestnik musi wykonać 4 serie składające się z następujących ćwiczeń: 5 x przysiad, 5 x półburpees, 5 x pompka (dopuszczone będą tzw. damskie pompki). Ubiór dowolny. NAGRODA: zielona naszywka COMBATCOVID.
2. Kategoria Zwiadowca – 10 km marszobiegu z plecakiem o obciążeniu 10 kg, po przebyciu 2,5 km i 7,5 km uczestnik musi wykonać 4 serie składające się z następujących ćwiczeń: 10 x przysiad, 10 x półburpees, 10 x pompka. Ubiór typu wojskowego, buty za kostkę. NAGRODA: pomarańczowa naszywka COMBATCOVID.
3. Kategoria „Zmierz się ze specjalsem" – 15 km marszobiegu z plecakiem o obciążeniu 15 kg, po przebyciu 2,5 km i 7,5 km uczestnik musi wykonać 4 serie składające się z następujących ćwiczeń: 15 x przysiad, 15 x półburpees, 15 x pompka, po ukończenie czterech serii ćwiczeń zawodnik musi pokonać za każdym razem 25 metrów idąc na czworaka (tzw. niedźwiedzi chód/bear crawl). Ubiór typu wojskowego, buty za kostkę. NAGRODA: czerwona naszywka COMBATCOVID.

Uczestnicy każdej kategorii powinni mieć ze sobą co najmniej 1.5 litra wody w celu uniknięcia odwodnienia w trakcie imprezy.

Dopuszczone jest korzystanie z kijków do Nordic Walking w każdej z kategorii.

VII. WERYFIKACJA WYNIKÓW

Z racji tego, że impreza ma charakter wirtualny, to organizatorzy liczą na honorowe zachowanie się jej uczestników i pokonanie wybranego dystansu i poprawne wykonanie wszystkich ćwiczeń.

Uczestnicy mogą przesłać organizatorom zapis pokonanej trasy z zegarków biegowych (najlepiej z pomiarem tętna) bądź innych powszechnie używanych aplikacji dostępnych na telefony komórkowe.

Wyniki należy przesłać na adres: marszowisko@gmail.com

VIII. START NA WŁASNĄ ODPOWIEDZIALNOŚĆ

Zawodnik startuje w imprezie COMBAT COVID na własną odpowiedzialność znając stan własnego zdrowia i wobec braku przeciwwskazań do takiej aktywności fizycznej.

Organizator nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne kontuzje uczestnika oraz zniszczenie sprzętu wynikające z udział w imprezie COMBAT COVID.

IX. DANE OSOBOWE I OCHRONA WIZERUNKU

1. Administratorem danych osobowych uczestników zawodów, jest organizator imprezy COMBAT COVID – Marszowisko (dalej: „Organizator").
2. Danymi osobowymi przetwarzanymi przez Organizatora są: imię, nazwisko, data urodzenia, wizerunek, adres korespondencyjny, adres poczty elektronicznej, obywatelstwo, numer telefonu komórkowego, przynależność klubowa.
3. Uczestnik przez rejestrację na zawody akceptuje regulamin i wyraża zgodę na przetwarzanie przez Organizatora swoich danych osobowych. Zgoda obejmuje w szczególności przetwarzanie danych osobowych w następujących celach:
    - imię, nazwisko, informację o stanie zdrowia, adres zamieszkania, adresu poczty elektronicznej, numeru telefonu oraz data urodzenia na potrzeby uczestnictwa w zawodach;
4. Organizator nie będzie przekazywać danych osobowych do państw z poza Unii Europejskiej będących siedzibami podmiotów wymienionych w punkcie 4) Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679. W razie ich przekazywania do państw trzecich przekazanie będzie następowało przy zastosowaniu odpowiednich zabezpieczeń, o których mowa w art. 46 Ogólnego rozporządzenia o ochronie danych oraz uczestnik będzie uprawniony/uprawniona do uzyskania ich kopii.
5. Uczestnik ma prawo wycofać zgodę na przetwarzanie danych osobowych przez Organizatora w każdym czasie.
6. Podanie danych objętych niniejszym oświadczeniem jest dobrowolne, jednakże niezbędne do uczestnictwa w zawodach oraz losowaniu.
7. Uczestnik jest uprawniony do żądania od administratora dostępu do jego danych osobowych, ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania oraz do wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania, a także do przenoszenia danych, jeżeli wynika to z obowiązujących przepisów prawa.

X. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Organizator nie zapewnia zawodnikom ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków.
2. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w niniejszym regulaminie. Zawodnicy, którzy dokonali zgłoszenia, będą na bieżąco informowani o ewentualnych zmianach w regulaminie (na portalu Facebook lub drogą e-mailową).
3. Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie Organizatorowi niniejszych zawodów.
4. Pytania dotyczące Regulaminu oraz samych zawodów należy kierować e-mailowo: marszowisko@gmail.com.

XI. Organizator

Organizatorem imprezy Combat Covid/Marszowisko jest:

Michał Świątek

ul. Marii Konopnickiej 8/21

62-240 Trzemeszno