REGULAMIN ZAWODÓW BIEGOWYCH

„ZDROWO BO BIEGOWO”

1. ORGANIZATOR
	1. Organizatorem biegu „ Zdrowo bo biegowo”, zwanego dalej Zawodami, jest Stowarzyszenie AsfaltLove Dziki.

Współorganizatorzy:

Urząd gminy Ciechanów,

Lasy Państwowe - Nadleśnictwo Ciechanów

1. CEL IMPREZY
	1. Upowszechnianie biegania jako najprostszej formy ruchu.
	2. Promocja aktywności fizycznej wśród mieszkańców.
	3. Profilaktyka uzależnień poprzez sport.
	4. Upowszechnianie prozdrowotnych wzorców zachowań.
2. TERMIN I MIEJSCE
	1. Zawody odbędą się w niedzielę 15 czerwca 2025 roku (niedziela) na

terenie Leśniczówki Gołoty.

* 1. W ramach zawodów odbędą się bieg terenowy na 5 km i marsz Nordic

Walking na 5km.

* 1. Start, meta- Leśniczówka Gołoty

Biuro zawodów – na terenie Leśniczówki Gołoty

Program imprezy:

15.06.2025 /niedziela/

09:00 Otwarcie Biura Zawodów

12:00 Start Biegu 5 km

12:05 Start marszu Nordic Walking 5km

13:00 Dekoracje zwycięzców

* 1. Trasa biegu i marszu prowadzi ścieżkami leśnymi.
	2. Pomiar czasu elektroniczny za pomocą chipu zwrotnego - Firma Catchtime. Ustalenie kolejności zawodników na mecie na podstawie osiągniętych czasów brutto.
1. ZASADY UCZESTNICTWA
	1. Warunkiem uczestnictwa jest zgłoszenie elektroniczne i uiszczenie opłaty startowej w wysokości 50zł lub - w przypadku wolnych miejsc - osobiste zgłoszenie się i uiszczenie opłaty startowej gotówką w Biurze Zawodów w dniu zawodów w wysokości 60 zł.
	2. W zawodach może wziąć udział osoba, która najpóźniej w dniu zawodów ukończyła 15 lat.
	3. Limit uczestników w biegu i marszu wynosi łącznie 100 osób. Organizator dopuszcza możliwość zmiany liczby zawodników lub wprowadzenia innych ewentualnych ograniczeń.
	4. Organizator zastrzega sobie prawo wcześniejszego zamknięcia zapisów

w przypadku wyczerpania się limitu zgłoszeń.

* 1. Wszyscy zawodnicy muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów w dniu biegu. Podczas weryfikacji zawodnicy muszą posiadać do wglądu dokument ze zdjęciem.
	2. Uczestnik zawodów, potwierdzając zgłoszenie i dokonując opłaty startowej, potwierdza, że rozważył i ocenił charakter, zakres i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w zawodach, w tym zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała oraz urazów fizycznych lub śmierci, a także szkód o charakterze majątkowym, i dobrowolnie zdecydował się podjąć to ryzyko.
	3. Organizator nie zapewnia Uczestnikom jakiegokolwiek ubezpieczenia na życie, zdrowotnego, odpowiedzialności cywilnej z tytułu choroby, wypadku, odniesienia obrażeń, śmierci, szkód, jakie mogą wystąpić w związku z obecnością lub udziałem Uczestnika w zawodach, a także nie ponosi z tego tytułu odpowiedzialności.
	4. Warunkiem dopuszczenia zawodnika do udziału w zawodach jest własnoręcznie podpisane oświadczenie o braku przeciwwskazań do uczestnictwa w zawodach, które będzie dostępne w Biurze Zawodów.
	5. Na trasie zawodów dostępna będzie bezpłatna pomoc medyczna. Decyzje obsługi medycznej dotyczące kontynuowania zawodów są ostateczne i nieodwołalne.
	6. Pakiety startowe nie odebrane w Biurze Zawodów nie będą wysyłane ani wydawane w terminie późniejszym. Pakiet startowy należy odebrać osobiście.
1. ZGŁOSZENIA
	1. Zgłoszenia do Zawodów oraz opłaty przyjmowane będą za pośrednictwem formularza elektronicznego dostępnego na stronie [www.catchtime.pl](http://www.catchtime.pl/). a w przypadku nieosiągnięcia limitu zgłoszeń również w Biurze Zawodów.
	2. Zgłoszenia elektroniczne przyjmowane będą do dnia 11.06.2025 r. do godziny 23:59:59.
	3. Opłata startowa za udział w zawodach wynosi 50 zł.
	4. W ramach opłaty startowej każdy uczestnik otrzymuje:
		* pakiet startowy;
		* numer startowy + 4 agrafki;
		* chip do pomiaru czasu zwrotny po zawodach;
		* pamiątkowy medal na mecie (pod warunkiem ukończenia zawodów);
		* posiłek po zawodach, napoje;
		* obsługę medyczną podczas zawodów.
	5. Opłatę należy wnieść on-line postępując zgodnie ze wskazówkami w formularzu rejestracyjnym, a w przypadku zapisu w Biurze Zawodów, wyłącznie gotówką.
	6. Każdy uczestnik jest zobowiązany do wniesienia opłaty startowej najpóźniej do dnia 11.06.2025 roku. W przeciwnym wypadku zgłoszenie zostanie anulowane.
	7. Opłaty za bieg oraz marsz NW nie podlegają zwrotowi.
2. ZASADY SZCZEGÓLNE
	1. Uczestnicy zawodów zobowiązani są do stosowania się do wszystkich zaleceń i wytycznych ustalonych przez organizatora
	2. Nie ma możliwości pozostawienia depozytu na terenie zawodów.
3. KLASYFIKACJE i NAGRODY
	1. Prowadzona będzie klasyfikacja open (kobiet i mężczyzn) w biegu na 5 km oraz NW na 5 km (miejsca 1-3)
	2. Zwycięzcy Biegu i marszu otrzymają pamiątkowe puchary oraz w ramach możliwości nagrody rzeczowe.
	3. Oprócz klasyfikacji open będzie także prowadzona klasyfikacja wiekowa w biegu na 5 km oraz NW na 5 km:

b) Kategorie wiekowe kobiet i mężczyzn:

- K-20 M-20 (rocznik 2005-1996),

- K-30 M-30 (rocznik 1995-1986),

- K-40 M-40 (rocznik 1985-1976),

- K-50 M-50 (rocznik 1975-1966),

- K-60 M-60 (rocznik 1965-1956),

 - K-70 M-70 (rocznik 1955 i starsi).

3. Nagrody w kategoriach wiekowych otrzymają zwycięzcy każdej kategorii. Nagrody nie dublują się z klasyfikacją open.

4. Prowadzona będzie klasyfikacja drużynowa. Przez drużynę rozumie się start 4 osób, w tym co najmniej jednej kobiety, zapisanych pod identyczną nazwą.

5. Nagrody zdobędą najlepsze drużyny w biegu na 5 km.

Wszyscy zawodnicy, którzy ukończą zawody otrzymają pamiątkowy

medal na mecie oraz posiłek regeneracyjny, napoje.

1. POSTANOWIENIA KOŃCOWE
	1. Zgłoszenie uczestnictwa w zawodach wyrażone poprzez wysłanie zgłoszenia zgodnie z pkt V lub przedłożenie go w Biurze Zawodów jest równoznaczne z akceptacją regulaminu.
	2. Każdy uczestnik zawodów jest zobowiązany pod groźbą dyskwalifikacji do umieszczenia numeru startowego z przodu, na wysokości klatki piersiowej.
	3. Uczestnik przyjmuje do wiadomości, że udział w zawodach wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko wypadku,

odniesienia obrażeń ciał 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. Podpisując oświadczenie uczestnik wyraża tym samym zgodę na udzielenie pierwszej pomocy medycznej, wykonanie innych zabiegów medycznych oraz transport poszkodowanego w bezpieczne miejsce, personelowi medycznemu i

paramedycznemu działającemu w imieniu organizatora.

* 1. Każdy uczestnik podczas weryfikacji podpisuje oświadczenie o wyrażeniu zgody na przetwarzanie danych osobowych przez organizatora zawodów.
	2. W oparciu o art. 38 pkt 12 ustawy o prawach konsumenta uczestnikom

nie przysługuje prawo do odstąpienia od umowy o świadczenie usług

związanych z wydarzeniami rozrywkowymi, sportowymi lub kulturalnymi,

jeżeli oznaczono dzień lub okres świadczenia usługi.

* 1. Uczestnicy biorą na siebie odpowiedzialność za indywidualne

ubezpieczenie NNW.

* 1. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany terminu zawodów lub odwołania zawodów z ważnych przyczyn niemożliwych do przewidzenia, w szczególności w przypadku wystąpienia zdarzeń zagrażających bezpieczeństwu, życiu lub zdrowiu Uczestników oraz wydania decyzji organu administracji – niezależnie od formy tej decyzji skutkującej

koniecznością odwołania zawodów.

* 1. W przypadku zaistnienia okoliczności, o których mowa w ust. 9

skutkujących odwołaniem zawodów, Organizator dokona zwrotu opłaty startowej jedynie w części niewydatkowanej zgodnie z zapisem pkt. 4 Części V Regulaminu.

* 1. Pisemny protest dotyczący organizacji zawodów powinien być zgłoszony do Organizatora w ciągu 1 godziny od chwili ogłoszenia wyników. Protesty rozstrzyga Organizator, którego decyzje są nieodwołalne.
	2. Organizator zastrzega sobie możliwość zmian w regulaminie do 7 dni przed imprezą.