



LADIES RUN & NORDIC WALKING

Białki – Leśnictwo Bogusz

1. CEL IMPREZY

- 1.1. Upowszechnianie biegania i marszów NW jako najprostszej formy rekreacji oraz aktywnego stylu życia.
- 1.2. Wspieranie aktywności ruchowej prowadzonej w leśnym, naturalnym środowisku, na świeżym powietrzu.
- 1.3. Promocja walorów przyrodniczych i turystycznych lasów Nadleśnictwa Kwidzyn, Miasta Kwidzyna, Gminy Sadlinki oraz powiatu kwidzyńskiego.

2. ORGANIZATOR: FUNDACJA KOLEŻEŃSKIE BIEGI W LESIE

3. TERMIN, MIEJSCE, TRASA

- 3.1. LADIES RUN & NORDIC WALKING, **odbędzie się 08.03.2025r. Start o godz. 11:00.**
- 3.2. Miejsce startu: Leśnictwo Bogusz - Białki 30, leśna wiata Koła Łowieckiego „Daniel”.
- 3.3. Biuro Zawodów czynne w godz. od 9:45 do 10:45, będzie znajdowało się w miejscu start/meta.
- 3.4. Trasa dla biegu o długości 8 km oraz marszu NW o długości 5 km poprowadzone będą na połączonej pętli z rozdzieleniem na około 3 km trasy.
- 3.5. **Zapraszamy do wspólnej zabawy i szaleństwa z przebraniami, tematyka kostiumów dowolna.**

4. WARUNKI UCZESTNICTWA

- 4.1. W biegach na dystansach biegu i marszu uczestniczyć mogą osoby które ukończyły 16 lat.
- 4.2. Uczestnictwo osób niepełnoletnich wymagać będzie wyrażenia pisemnej zgody Opiekuna Prawnego.
- 4.3. Każdy Uczestnik przed przystąpieniem do biegu lub marszu składa osobiście pisemne Oświadczenie według wzoru Organizatora o braku jakichkolwiek przeciwwskazań zdrowotnych oraz, że udział w biegu lub marszu bierze na własną odpowiedzialność.

5. BEZPIECZEŃSTWO I ZASADY OBOWIĄZUJĄCE UCZESTNIKÓW

- 5.1. Każdy Uczestnik akceptuje fakt, iż trasa przebiega ścieżkami leśnymi i drogami gruntowymi, które wymagają zachowania szczególnej ostrożności.
- 5.2. Udział w zawodach wiąże się z ponadprzeciętnym wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko sportowe grożące utratą zdrowia, włącznie ze śmiercią.
- 5.3. Bieg i marsz nie jest objęty ubezpieczeniem. Każdy Uczestnik powinien ubezpieczyć się indywidualnie na własny koszt, w szczególności od NNW.
- 5.4. Każdy Uczestnik podpisując Oświadczenie w związku z udziałem w biegu lub marszu (zgodnie z zapisem w pkt. 4.3), zrzeka się roszczeń odnośnie dochodzenia odszkodowania od Organizatora w razie poniesienia uszczerbku na zdrowiu, czy odszkodowania z innego tytułu.
- 5.5. Na trasie biegu i marszu obowiązuje nakaz stosowania się do ogólnych zasad ochrony przyrody i nie zakłócania ciszy. W szczególności zabrania się pozostawiania jakichkolwiek przedmiotów na trasie, wszelkie śmieci należy zabrać ze sobą lub zostawić w punktach odżywczych.
- 5.6. Każdy Uczestnik zobowiązany jest do udzielenia pomocy innemu Uczestnikowi w razie wypadku.

6. POMIAR, LIMIT CZASU, LIMIT UCZESTNIKÓW

- 6.1. Pomiar czasu biegu mierzony będzie ręcznie za pomocą cyfrowego zegara.
- 6.2. Limit czasowy ukończenia biegu i marszu = 1,5 godz.
- 6.3. Łączny limit biegaczy i chodźców = **75 osób**.

7. ZGŁOSZENIA, OPŁATA, NAGRODY

- 7.1. Zgłoszenia do udziału w festiwalu biegowym przyjmowane będą na stronie zapisów www.datasport.pl.
- 7.2. Opłata startowa wynosi:
do 28.02.2025r – 50 zł Od 01.03.do 06.03.2025r. – 60 zł
- 7.3. Opłata startowa nie podlega zwrotowi.
- 7.4. Zwrot opłaty startowej przysługuje tylko w przypadku odwołania imprezy przez Organizatora.
- 7.5. Nie ma możliwości przepisanie opłaty startowej na inną osobę.
- 7.6. Organizator nie wystawia rachunków za uczestnictwo w biegu lub marszu.



LADIES RUN & NORDIC WALKING

Białki – Leśnictwo Bogusz

7.7. **Organizator zapewnia: numer startowy, posiłek regeneracyjny, pamiątkowe medale na mecie.**

7.8. W czasie trwania zawodów, przy wiacie dostępny będzie bufet gdzie będzie można napić się kawy, herbaty, zjeść coś słodkiego i upiec kiełbaskę przy ognisku.

7.9. Rozpoczęcie ceremonii dekoracyjnej planowane jest na godz. 12:00-12:15.

8. NAGRODY.

LADIES RUN:

- puchary sportowe dla pierwszej trójki biegaczy w klasyfikacji kobiet i mężczyzn,

LADIES NORDIC WALKING:

- puchary sportowe dla pierwszej trójki chodząrzy w klasyfikacji kobiet i mężczyzn,

NAGRODY DODATKOWE:

- nagrody specjalne dla trzech najlepiej przebranych uczestników zawodów.

9. POZOSTAŁE INFORMACJE I POSTANOWIENIA KOŃCOWE

9.1. Zawody rozegrane będą bez względu na warunki atmosferyczne.

9.2. Relacja z zawodów, wyniki, galeria zdjęć, itp. udostępniane będą na stronach: www.biegiwlesie.pl ; www.facebook.com/kolezenskiebiegiwlesie

9.3. Każdy Uczestnik podpisując Oświadczenie do udziału w zawodach wyraża zgodę na nieodpłatną publikację wizerunku, w szczególności wraz z podaniem imienia i nazwiska miejsca zamieszkania, roku urodzenia oraz klubu sportowego, w tym w relacjach z zawodów zamieszczonych w mediach, a także w reklamach, materiałach promocyjnych Organizatora, w tym na internetowych stronach www i w mediach społecznościowych.

9.4. Organizator wykorzysta przekazane mu dane osobowe, zgodnie z obowiązującymi przepisami, wyłącznie do celów związanych z realizacją zawodów, w szczególności w zakresie zapisów, podania wyników, na stronach : www.biegiwlesie.pl ; www.facebook.com/kolezenskiebiegiwlesie, w mediach społecznościowych, stronach o tematyce biegowej/sportowej oraz innych celach bezpośrednio związanych z organizacją i promocją zawodów, wyłonienia zwycięzców i przyznania nagród.

9.5. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za przedmioty pozostawione bez zabezpieczenia lub skradzione podczas zawodów.

9.6. Przypadki nieuwzględnione w niniejszym Regulaminie rozstrzyga Organizator.

9.7. Kontakt z Organizatorem:

Bogusław Maciejewski

FUNDACJA KOLEŻEŃSKIE BIEGI W LESIE

e-mail: kolezenskiebiegiwlesie@gmail.com

tel. 605-557-365

Kwidzyn, 17.02.2025r.