

## Regulamin

### zabiegani | bieg charytatywny

#### I. CEL IMPREZY

1. Popularyzacja biegania, jako zdrowego i aktywnego stylu życia.
2. Popularyzacja zdrowego odżywiania.
3. Zebranie środków na Fundację SMA.

#### II. ORGANIZATOR

1. „zabiegani”
2. Koordynator: Miłosz Michałowski; nr telefonu: 518350242,  
mail: [michalowskimilosz.media@gmail.com](mailto:michalowskimilosz.media@gmail.com)

#### III. TERMIN I MIEJSCE

1. Termin: 13.04.2024
2. Start, Biuro Zawodów oraz Meta biegu znajdują się w tym samym miejscu – na polanie przy Wzgórzu Oporowskim od strony ulicy Grabiszyńskiej i przystanka Oporów.

#### IV. TRASA I BIEGI

1. Biegi są dwa. 3,3 km (rodzinny, Nordic Walking, amatorzy) i 10 km.
2. Dystans: trasa ma długość 3,3 km. Bieg na 10 km pokonuje wyznaczony dukt trzykrotnie.
3. Limit czasowy na pokonanie trasy: 3,3 km – 1 godzina, 10 km – 1,5 godziny
4. Trasa biegnie przez Park Grabiszyński w tym Wzgórze Oporowskie. Wyznaczają ją ścieżki parku, kolorowe taśmy oraz wolontariusze.

#### V. OPŁATA STARTOWE

1. Opłata startowa:
  1. Uczniowie / studenci / seniorzy – 40 zł
  2. Rodziny – 80 zł (max 4 osoby); 100 zł (ponad 4 osoby)
  3. Osoby nieobjęte ulgą – 50 zł
2. Organizator biegu charakteryzuje rodzinę jako co najmniej dwie bliskie osoby, gdzie bliskość definiowana jest przez samych zainteresowanych.
3. Zawodnicy startują na własny koszt lub organizacji zgłaszającej.
4. Koszty organizacyjne pokrywają organizator i partnerzy.

#### VI. ZAPISY

1. Numery startowe będą wydawane w dniu zawodów w Biurze Zawodów (otwartym od godz. 9:00) za okazaniem dokumentu potwierdzającego tożsamość.

#### VII. PROGRAM ZAWODÓW

1. 9:00 – otwarcie Biura Zawodów i rozpoczęcie wydawania numerów startowych.
2. 10:00 – start biegów na 10km i 3,3km.
3. 11:30 – warsztaty „Jak poprawnie czytać etykiety w sklepach spożywczych”
4. 13:00 – koronacja i zakończenie wydarzenia
5. 14:00 – zamknięcie Biura Zawodów

#### VIII. WARUNKI UCZESTNICTWA

1. W biegu mogą brać udział wszyscy chętni, którzy spełniają poniższe warunki:
  - a) W zawodach może wziąć udział każdy pełnoletni zawodnik, który zgłosi swoje uczestnictwo w biegu za pomocą formularza zgłoszeniowego i wniesie opłatę startową.

b) Zawodnicy w wieku 16-18 lat (którzy w dniu biegu nie osiągnęli pełnoletniości), poza wypełnieniem formularza zgłoszeniowego, wniesieniem opłaty, zobowiązani są dodatkowo do posiadania pozwolenia na udział od rodziców lub prawnych opiekunów, z ich podpisem. Warunkiem dopuszczenia osoby niepełnoletniej do startu jest obecność rodzica lub opiekuna wraz z dowodem osobistym w momencie weryfikacji zawodnika w Biurze Zawodów.

#### IX. SZATNIE, DEPOZYT

1. Organizator nie zapewnia szatni na miejscu wydarzenia. Depozyt znajduje się w Biurze Zawodów.
2. Za rzeczy wartościowe pozostawione w depozycie organizator nie odpowiada.
3. Pozostawienie i odbiór depozytów odbywać się będzie na podstawie numeru startowego.

#### X. ZASADY KLASYFIKACJI I PRYZNAWANIA NAGRÓD

1. Zawodnik na mecie bez numeru startowego nie będzie sklasyfikowany.
2. Wyniki biegu zostaną opublikowane na stronie na Instagramie i Facebooku „zabiegani”.
3. Dokładne informacje o nagrodach będą publikowane na mediach społecznościowych biegu.

#### XI. POMIAR CZASU

1. Czas podczas biegu będzie liczony netto (stoper zostanie włączony w tym samym czasie dla wszystkich zawodników) za pomocą zegara umieszczonego na linii startu / mety.

#### XII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Bieg rozegrany będzie bez względu na warunki atmosferyczne.
2. Uczestnicy biegu biorą w nim udział na własną odpowiedzialność.
3. Uczestnicy powinni być ubezpieczeni od następstw nieszczęśliwych wypadków przez jednostki zgłaszające lub indywidualnie - organizator nie zapewnia żadnej formy ubezpieczenia grupowego.
4. Podczas biegu zawodnicy muszą posiadać numer startowy przypięty z przodu.
5. Przebywanie na trasie biegu bez ważnego numeru startowego jest niedozwolone. Osoby bez ważnego numeru startowego będą usuwane z trasy przez obsługę Biegu.
6. Ze względów bezpieczeństwa w Biegu zabroniony jest udział osób poruszających się na rowerach, wrotkach, rolkach, deskorolkach itp. oraz biegnących ze zwierzętami.
7. Zabrania się wnoszenia na trasę biegu przedmiotów, które mogą być niebezpieczne dla innych Uczestników.
8. Uczestnik zobowiązany jest do przestrzegania wszelkich zasad i przepisów, które mają zastosowanie do uczestnictwa w Biegu, w szczególności zasad fair play oraz niniejszego regulaminu.
9. Organizator zapewnia napoje na trasie oraz posiłek regeneracyjny na mecie.
10. Zawodnicy pokonujący dystans biegu w sposób niedozwolony zostaną zdyskwalifikowani.
11. Pozostawianie na trasie biegu po upływie wyznaczonego czasu, jak również nie stosowanie się do decyzji sędziów przenosi na uczestników odpowiedzialność stosownie do obowiązujących przepisów ruchu drogowego oraz Kodeksu Cywilnego.
12. Organizator zastrzega sobie prawo do zezwolenia personelowi medycznemu zatrudnionemu w imieniu Organizatora do udzielenia pierwszej pomocy medycznej lub wykonania innych zabiegów medycznych, także transportu Uczestnika poszkodowanego w bezpieczne miejsce.
13. Decyzje personelu medycznego dotyczące dopuszczenia lub kontynuowania biegu podczas imprezy są ostateczne i nieodwołalne.
14. Pobranie numeru startowego i podpisanie listy startowej jest jednoznaczne z przyjęciem warunków regulaminu.
15. Uczestnicy wyrażają zgodę na wykorzystanie przez organizatora ich wizerunku w celu promocji imprezy i dokumentowania zawodów, a także na wykorzystanie ich wizerunku w celu promocji biegu przez podmioty współorganizujące, partnerów oraz sponsorów

zawodów.

16. Interpretacja regulaminu należy do organizatora.

17. Organizator zastrzega sobie prawo zmian w regulaminie bez podania przyczyny.

18. Dodatkowe informacje o partnerach, nagrodach i innych sprawach związanych z zawodami będą publikowane na mediach społecznościowych biegu.