

REGULAMIN

X Jubileuszowego Biegu Zielonych Sznurowadeł

Miejsce: Puławy

Data: 17 marzec 2024 (niedziela)

Rozpoczęcie 10.00; Zakończenie 14:00

Trasa: półmaraton

I. Cele i założenia zawodów

Zawody odbędą się w dwóch kategoriach: Bieg i Nordic Walking

1. promocja aktywnego i zdrowego trybu życia,
2. promocja biegania i nordic walking jako ogólnodostępnej i najprostszej formy aktywności ruchowej,
3. integracja i współpraca osób, które w swoim życiu stosują i propagują zdrowy tryb życia,
4. promocja wolontariatu wśród osób dorosłych oraz młodzieży,
5. akcja charytatywna na rzecz Specjalnego Ośrodka Wychowawczego, prowadzonego przez Zgromadzenie Sióstr Benedyktynek Misjonarek w Puławach.

II. Organizator

Fundacja BezMiar;

www.bezmiar.org;

<https://www.facebook.com/FundacjaBezMiar>;

<https://www.instagram.com/fundacijabezmiar/>

adres siedziby: Góra Puławska ul. Poprzeczna 13, 24-100 Puławy

KRS 0000462271 NIP 716 281 42 16 Regon 061561722

mail: biuro@bezmiar.org tel. 668 724 699

III. Termin i miejsce

1. Zawody odbędą się dnia 17 marca 2024 r. (niedziela) bez względu na pogodę.
2. Trasa zawodów przebiega przez lasy, pola, wąwozy i ok. 500 m. ulicą (asfalt). Trasa jest stosunkowo trudna. Na trasie znajdują się przeszkody naturalne takie jak m.in. błoto, luźne kamienie, gałęzie, korzenie, wiatrołomy, strumienie. Na trasie można napotkać dziką zwierzynę.
3. Szczegółowy opis trasy i tracki w różnych formatach (do pobrania) zostaną podane w osobnym komunikacie.

4. **Limit czasu**, na przebiegnięcie/przemaszerowanie całego dystansu wynosi **4 godziny** (240 min.). Wprowadza się punkty kontrolne na trasie i limit czasu na dotarcie do nich: 8 km – czas 1godz. 30 min; 16 km – czas 3 godz.
5. Organizator zastrzega sobie prawo zmiany trasy w sytuacji, gdy z przyczyn niezależnych od niego przeprowadzenie zawodów na zaproponowanej trasie nie będzie możliwe. O fakcie takim poinformuje poprzez swoją stronę internetową oraz drogą mailową, wykorzystując adresy podane przez uczestników w formularzu zgłoszeniowym.
6. Start – Szkoła Podstawowa nr 4 w Puławach ul. Zabłockiego, godz. - 10.00
Organizator zastrzega sobie możliwość zmiany formuły startu i przeprowadzenia zawodów, w zależności od aktualnie obowiązujących przepisów prawa, zwłaszcza rozproszenia wspólnego startu na starty indywidualne w wyznaczonych przedziałach czasowych lub podział na mniejsze grupy do startów wspólnych. O fakcie takim poinformuje poprzez swoją stronę internetową oraz drogą mailową, wykorzystując adresy podane przez uczestników w formularzu zgłoszeniowym.
7. Na starcie zawodnicy ustawiają się w strefie wyznaczonej przez Organizatora.
8. Na trasie nie mogą przebywać osoby bez numeru startowego, za wyjątkiem osób pełniących funkcje organizacyjne.
9. Na ok. 8 km i 16 km. zlokalizowane będą punkty odżywiania, na których zapewnione będzie: ciepła herbata, cola, czekolada, krówki, ser żółty i banany. UWAGA! Nie zapewniamy naczyń (kubków, sztućców, talerzyków itp.). Każdy uczestnik powinien mieć wyposażenie opisane w dziale VIII zasady bezpieczeństwa pkt. 13

IV. Zasady uczestnictwa

1. W Zawodach mogą startować wszyscy, którzy w dniu biegu mają ukończone 16 lat oraz złożą poprzez internetowy formularz zapisów, a następnie w Biurze Zawodów oświadczenia o stanie zdrowia i o zapoznaniu się z niniejszym Regulaminem oraz uiszczą obowiązującą opłatę startową (przelew na wskazane konto w formularzu zapisów lub gotówka w dniu poprzedzającym zawody – w przypadku nie wyczerpania miejsc). UWAGA! W dniu zawodów NIE ma zapisów i nie są przyjmowane opłaty.
2. Warunkiem dopuszczenia zawodnika **niepełnoletniego** do startu jest obecność rodzica lub opiekuna w momencie weryfikacji zawodnika w biurze zawodów oraz podpisanie Oświadczenia o braku przeciwwskazań do uczestnictwa w biegu lub okazanie oryginału ważnego zaświadczenia od lekarza o braku przeciwwskazań do pokonania dystansu zawodów. Rodzic lub opiekun zawodnika powinien zgłosić się z dowodem osobistym.
3. Każdy zawodnik startujący w biegu musi zostać zweryfikowany w Biurze Zawodów. Warunkiem weryfikacji i wydania numeru startowego jest okazanie ważnego dokumentu ze zdjęciem potwierdzającego tożsamość i datę urodzenia.
4. Warunkiem dopuszczenia zawodnika do biegu będzie własnoręczne podpisanie Oświadczenia o braku przeciwwskazań do uczestnictwa w biegu, które będzie dostępne w Biurze Zawodów albo przedstawienie podczas weryfikacji zaświadczenia

lekarskiego o braku przeciwwskazań do uczestnictwa w biegu; oświadczenia o stosowaniu się do wszystkich postanowień niniejszego Regulaminu.

5. Organizator dopuszcza możliwość **odbioru numeru** startowego uczestnika **przez osobę trzecią**. Warunkiem odbioru jest przedstawienie (1) pisemnego upoważnienia dla wskazanej osoby, (2) okazanie kserokopii dowodu osobistego uczestnika oraz (3) własnoręcznie podpisanego przez uczestnika Oświadczenia o braku przeciwwskazań do udziału w zawodach (wzór takiego oświadczenia można pobrać z strony www.bezmiar.org). Upoważnienie winno zawierać: (1) dane dokumentu tożsamości osoby upoważnionej, (2) zgodę na podpisanie przez upoważnioną osobę oświadczenia o zapoznaniu się z Regulaminem oraz (3) zgodę na przetwarzanie danych osobowych do celów związanych z przeprowadzeniem zawodów.
6. Wszyscy uczestnicy są zobowiązani do stosowania się do poleceń osób odpowiedzialnych za bezpieczeństwo, służb porządkowych oraz obsługi z ramienia Organizatora.
7. Decyzje obsługi medycznej co do możliwości kontynuacji biegu/marszu przez zawodnika są ostateczne i nieodwołalne.

V. Zgłoszenia i opłata startowa

1. Zgłoszenia internetowe zawodników są przyjmowane za pośrednictwem serwisu <https://zapisy.sts-timing.pl/965> i udostępnione na stronie organizatora www.bezmiar.org do dnia do dnia 10 marca 2024 r. do godziny: 23:59 lub do wyczerpania limitów miejsc.

W celu zapisania się na bieg niezbędne jest dokonanie rejestracji na bieg.

2. Wypełnienie Formularza Zgłoszeniowego oraz Oświadczenia jest równoważne z wyrażeniem zgody na przetwarzanie danych osobowych. Przetwarzanie jest dobrowolne, ale zgoda jest warunkiem wzięcia udziału w zawodach. Dane będą wykorzystywane do organizacji biegu, w szczególności do przekazywania uczestnikom informacji o biegu oraz do zapewnienia im bezpieczeństwa. Dane mogą być również przetwarzane w materiałach promocyjnych o których mowa w ust. IX.4 i IX.5. Administratorem danych będzie podmiot o którym mowa w ust. V.1 w zakresie zbierania zgłoszeń i opłat startowych, oraz podmiot o którym mowa w ust. II w zakresie organizacji samego biegu. Poza powyższymi przypadkami dane osobowe uczestników nie będą przekazywane innym podmiotom. Uczestnikom przysługuje prawo dostępu do swoich danych osobowych, poprawiania ich, żądania ograniczenia lub zaprzestania ich przetwarzania jeżeli są przetwarzane niezgodnie z prawem lub poza zakresem udzielonej zgody.
3. Za zgłoszenie uważa się przesłanie/dostarczenie prawidłowo wypełnionego formularza zgłoszeniowego, podpisanie wymaganych oświadczeń **oraz** uiszczenie opłaty startowej.
4. Wypełnienie zgłoszenia i **nie dokonanie opłaty** startowej **NIE gwarantuje uczestnictwa** w Zawodach.

5. Lista startowa zostaje zamknięta po zgłoszeniu się oraz dokonaniu opłaty przez 300 osób.
6. W zależności od terminu wpłaty, opłata startowa wynosi:
 - Przelewem:
24 grudnia godz. 24.00 – 26 grudnia godz. 24.00 – 50 zł. /osoby
do końca stycznia - 80 zł./osoby
do końca lutego - 99 zł./osoby
do 10 marca – 120 zł.
7. Opłatę należy uiszczyć w trakcie wypełniania e-zgłoszenia w trybie on-line z wykorzystaniem linku zawartego w formularzu.
8. **Biuro Zawodów** czynne będzie w dniu zawodów 17 marca (niedziela) od godziny 8:00 do 09:30 na terenie Szkoły Podstawowej nr 4 w Puławach ul. Zabłockiego czyli w miejscu rozpoczęcia biegu.
9. Każdy uczestnik jest zobowiązany do wniesienia opłaty startowej. Dowodem uiszczenia opłaty startowej jest pojawienie się nazwiska zawodnika na liście startowej pod nazwą „zawodnicy z potwierdzoną płatnością”.
10. Podczas odbioru pakietu startowego zawodnicy muszą okazać dokument ze zdjęciem celem weryfikacji danych osobowych oraz wieku.
11. Wszyscy uczestnicy otrzymują m.in.: numer startowy, możliwość korzystania z punktów odżywiania na trasie biegu, na mecie pamiątkowy medal wraz z pakietem regeneracyjnym.

VI. Klasyfikacja

1. Klasyfikacja wyników prowadzona jest wg czasu netto.
2. **Open** BIEG Kobiet i Mężczyzn
3. **Open** NORDIC WALKING Kobiet i Mężczyzn
4. **Klasyfikacja wiekowa** odrębne, ale takie same kategorie dla Kobiet i Mężczyzn (bez względu czy bieg czy NW):
 - do 29
 - 30 - 39
 - 40 - 49
 - 50 - 59
 - 60 +
5. Nagrody OPEN i Wiekowe NIE dublują się.
6. Najszybsza Puławianka i Najszybszy Puławianin – pierwsze miejsca (bez względu czy bieg czy NW). Ta klasyfikacja może dublować się z pozostałymi kategoriami.
7. Klasyfikacja **drużynowa** – 3 najszybsze drużyny.
Drużyna to co najmniej 4 osobowa grupa mieszana (bez względu czy bieg czy NW).
Brany jest pod uwagę czas 4 najlepszych zawodników – w tym co najmniej 1 osoba

innej płci. Drużyna utworzy się automatycznie podczas zapisów przy wypełnianiu formularza. (UWAGA! Prosimy sprawdzić na liście czy zawodnicy mają wpisana tą samą nazwę drużyny. Dla systemu np. Noxy Chemik Puławy a Chemik Noxy Puławy czy Puławy Noxy to są 3 różne drużyny).

Każdy zawodnik może reprezentować tylko jedną drużynę.

8. Organizator zastrzega sobie możliwość wprowadzenia dodatkowych klasyfikacji.
9. Warunkiem sklasyfikowania uczestnika jest ukończenie całego dystansu i zarejestrowanie przypisanego do uczestnika chipa na wszystkich punktach kontrolnych.

VII. Nagrody

1. Każdy z zawodników, który ukończy Zawody otrzyma na mecie pamiątkowy medal.
2. Ogłoszenie wyników oraz wręczenie nagród nastąpi:
 - Kategoria OPEN o godzinie 12.00
 - Pozostałe Kategorie o godzinie 13.00Organizator zastrzega sobie zmianę godzin dekoracji (na późniejszą) w przypadku, gdy nie będzie jeszcze możliwe zweryfikowanie wyników.
3. Zdobywcy miejsc I-III w kategorii OPEN otrzymają pamiątkowe statuetki/puchary i nagrody rzeczowe w zależności od hojności sponsorów.
4. Zdobywcy miejsc I w kategoriach wiekowych otrzymają pamiątkowe statuetki/puchary i nagrody rzeczowe w zależności od hojności sponsorów.
5. Zdobywcy miejsc II-III w kategoriach wiekowych otrzymają nagrody rzeczowe w zależności od hojności sponsorów.
6. Najszybsi Puławianie:
 - miejsce I otrzymają pamiątkowe statuetki/puchary i nagrody rzeczowe;
 - miejsce II-III nagrody rzeczowe.
7. Drużyny otrzymają pamiątkowe dyplomy i nagrody rzeczowe w zależności od hojności sponsorów.
8. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia dodatkowych nagród w wybranych przez siebie klasyfikacjach oraz do stworzenia dodatkowych klasyfikacji.

VIII. Zasady bezpieczeństwa

1. Uczestników w czasie pokonywania trasy obowiązują nakazy i zakazy nałożone przez obowiązujące akty prawne.
2. Niniejszy regulamin obowiązuje wszystkich uczestników.

3. Podczas zawodów wszyscy zawodnicy muszą mieć numery startowe przymocowane do przedniej części koszulek. Chipy znajdują się w numerach startowych. Zastłanie numeru startowego w części lub w całości lub jego modyfikacja (obcinanie, zaginanie, itp.) może spowodować nie odczytanie go na punktach kontrolnych, a tym samym zawodnik nie pojawi się na liście wyników. Takie działania są zabronione pod karą dyskwalifikacji.
4. Zawody odbywają się wyznaczoną trasą, oznakowaną zieloną taśmą z napisem Bieg Zielonych Sznurowadeł. Drogi poboczne (niewłaściwe) oznaczone zostaną żółto-czarnymi taśmami.
5. Zabronione jest korzystanie z tzw. zajęczków, którzy nie są uczestnikami zawodów (nie są na liście startowej, nie mają numerów startowych) jak również zajęczków poruszających się np. na rowerze.
6. Uczestnicy zobowiązani są stosować się do poleceń służby medycznej i porządkowej.
7. W razie kontuzji lub zasląbnienia uczestnika, osoby znajdujące się w najbliższej odległości od zawodnika powinny zawiadomić o tym Organizatora, a w przypadkach uzasadnionych również obsługę medyczną (numery telefonów wydrukowane będą na numerach startowych).
8. Od uczestników oczekujemy samodzielnej oceny sytuacji i odpowiedniego reagowania w razie zmiany pogody.

Organizator zastrzega sobie możliwość wstrzymania lub przerwania zawodów m.in. w razie wystąpienia burzy, innych ekstremalnych warunków pogodowych, naturalnych katastrof lub innych czynników uniemożliwiających bezpieczne kontynuowanie zawodów.
9. W przypadku rezygnacji z dalszego biegu/marszu, uczestnik ma obowiązek poinformować o tym organizatora (telefonicznie lub w inny skuteczny sposób). W przeciwnym razie organizator może być zmuszony do uruchomienia akcji poszukiwawczej, czego konsekwencje, w tym koszty akcji, będą spoczywały na uczestniku, który zaniechał udzielenia informacji o rezygnacji z zawodów.
10. Na trasie należy zwracać szczególną uwagę na osoby trzecie.
11. Pokonując fragmenty tras przebiegających po drogach publicznych należy stosować się do zasad ruchu drogowego oraz nakazów i zakazów nałożonych obowiązującymi aktami prawa.
12. Każdy z uczestników musi posiadać **OBOWIĄZKOWE** wyposażenie:
 - folia NRC o minimalnym rozmiarze 160x200 cm,
 - odzież przeciwdeszczową,
 - czapkę lub chustę wielofunkcyjną,
 - naładowany telefon – numer telefonu powinien być zgodny z numerem podanym w zgłoszeniu do zawodów,
 - kubek - na punktach regeneracyjnych nie ma kubków jednorazowych,
 - zapas jedzenia - według własnych potrzeb.

Organizator zastrzega sobie możliwość sprawdzenia przed startem wyposażenia uczestników.

14. Dozwolony jest start z psem. Zawodnik powinien posiadać ze sobą aktualną książeczkę szczepień psa, krótką smycz i kaganiec dla psa - w strefie startu i mety. Zawodnicy startujący z psem powinni ustawić się na końcu stawki. Mając na uwadze komfort innych zawodników. Należy pamiętać o tym, by bieg/marsz z psem nie był utrudnieniem dla żadnego innego zawodnika (długa smycz lub zbyt bliski kontakt).

IX. Ochrona Przyrody

Każdy z zawodników ma obowiązek stosowania się do zasad ochrony przyrody. W szczególności zabrania się zaśmiecania terenu (czyli np. porzucania opakowań po żywności, butelek, kubeczków itp. – wszystkie śmieci należy zostawiać na punktach kontrolnych lub na mecie, w miejscach do tego przeznaczonych),

X. Postanowienia końcowe

1. Niniejszy regulamin obowiązuje wszystkich uczestników zawodów.
2. Organizator umożliwi zdeponowanie rzeczy w specjalnie wyznaczonym miejscu. Worek z **depozytu** można będzie odebrać tylko na podstawie wydanego numeru. W przypadku zgubienia przez zawodnika numeru, Organizator jest zwolniony z odpowiedzialności za pobranie worka przez inną osobę. Uwaga: osoby pozostawiające w depozycie przedmioty wartościowe oraz dokumenty robią to na własną odpowiedzialność. Organizator nie ponosi za nie odpowiedzialności.
3. Organizator zastrzega sobie, prawo do przeprowadzenia z każdym z uczestników wywiadów, robienia zdjęć i/lub filmowania, używania imion i nazwisk, wizerunku, podobizny lub głosu oraz innych materiałów pochodzących lub związanych z uczestnictwem w biegu na potrzeby reklamowe, promocyjne, a także możliwość ich wykorzystania w Internecie lub transmisjach radiowo-telewizyjnych oraz na wszelkie inne potrzeby komercyjne z prawem do ich modyfikowania.
4. Organizator zastrzega sobie 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. Jednocześnie Uczestnik zgadza się na możliwość zmian, modyfikacji i skrótów związanych z użyciem imienia, wizerunku, podobizny czy głosu. 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 niniejszego biegu.
5. Ze względów bezpieczeństwa, w biegach zabroniony jest udział osób poruszających się na wrotkach, rolkach, deskorolkach itp. Zabrania się wnoszenia na trasę zawodów przedmiotów, które mogą być niebezpieczne dla innych uczestników.
6. W przypadku zgłoszeń grupowych (np. firm i klubów sportowych) wymagana jest standardowa rejestracja zawodników. W celu dokonania opłaty jednym przelewem

zalecany jest kontakt z Organizatorem z wykorzystaniem adresu mailowego biuro@bezmiar.org lub tel. 668 724 699.

7. Rachunki wystawiane są w terminie do 31 marca 2024 r. pod warunkiem przesłania drogą elektroniczną do dnia 20 marca 2024 r. prośby o wystawienie faktury wraz z kompletną informacją na temat danych niezbędnych do jej wystawienia.
8. W przypadku wniesienia opłaty startowej w niewystarczającej wysokości (np. w wyniku przekroczenia terminu wpłaty określonego w niniejszym regulaminie) zawodnik jest zobowiązany do dopłacenia różnicy do wysokości kwoty, jaką winien on być wnieść zgodnie z terminem wpłat określonym w regulaminie.
9. Organizator zapewnia uczestnikom ubezpieczenie NNW do kwoty 10 000 PLN.
10. Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania zawodów lub jego przerwania bez podania powodów. W takim wypadku, osoby, które zapisały się na bieg i dokonały opłaty startowej do dnia 29 lutego 2024 otrzymają zwrot zapłaconej kwoty.
11. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian w Regulaminie. Wiążąca i ostateczna interpretacja Regulaminu należy do Organizatora.
12. O zmianach w Regulaminie Organizator będzie informował na stronie internetowej www.bezmiar.org oraz mailowo, wykorzystując maile uczestników podane przy rejestracji.