

REGULAMIN - TERMALNY BIEG BEZ BARIER 08.06.2025r. ZDYSZANI I PRZYJACIELE

1. ORGANIZATORZY:

Poddębicki Klub Biegacza ZDYSZANI.pl

2. PARTNERZY:

Urząd Miasta i Gminy Poddębice
Termy Poddębice
Fundacja „Obudzić Zmysły”

3. CEL

- Upowszechnianie sportu w rodzinie oraz w różnych grupach społecznych
- Promowanie rozwoju sportu dla wszystkich i aktywności fizycznej wszystkich środowisk i grup społecznych;
- Zwiększenie aktywności fizycznej społeczeństwa, w różnych grupach społecznych i środowiskowych;
- Tworzenie warunków do aktywnego spędzania czasu wolnego, kształtowanie zdrowego stylu życia
- Popularyzacja biegania
- Propagowanie zdrowego stylu życia
- Wdrażanie lokalnej społeczności do aktywnego uprawiania sportu.
- Przeciwdziałanie patologiom społecznym i chorobom cywilizacyjnym

4. TERMIN I MIEJSCE:

08.06.2025 (niedziela)

Biuro zawodów: Poddębice, ul. Mickiewicza 13/15 Ogród Zmysłów

Start i meta: na terenie Ogrodu Zmysłów w Poddębicach

5. KONKURENCJE:

1. 10km - bieg uliczny bez atestu. Trasa asfaltowa. Dwie pętle po 5km.
2. 5km – bieg uliczny bez atestu. Trasa asfaltowa. Jedna pętla.
3. 5km marsz nordic walking – trasa asfaltowa. Jedna pętla.
4. Bieg dzieci

6. PROGRAM ZAWODÓW:

- 08:00 otwarcie biura zawodów
- 10:30 zamknięcie biura zawodów biegu dzieci i wydawania pakietów biegu dzieci
- 11:00 start biegu dzieci
- 11:30 zamknięcie biura zawodów i zakończenie wydawania pakietów biegów i marszu nordic walking
- 12:00 start biegu głównego na 10 km i biegu na 5 km.
- 12:00 start marszu nordic walking na 5 km
- 13:30 zamknięcie trasy biegów i marszu nordic walking - otwarcie ruchu ulicznego
- ok 13:30 dekoracja zwycięzców – godzina może ulec zmianie w zależności od tempa ukończenia zawodów przez wszystkich zawodników

7. LIMITY:

limit zawodników wynosi łącznie: 300 opłaconych osób

- limit czasu
 - ✓ bieg 10km: 90 min
 - ✓ bieg 5 km i marsz nordic walking 5km: 90 minut

- Po tym czasie osoby znajdujące się na trasie zobowiązane zostaną do jej opuszczenia. Warunkiem sklasyfikowania zawodnika jest pokonanie całej trasy zawodów i ukończenie zawodów w regulaminowym czasie. Zawodnicy, którzy nie ukończą biegu/marszu w wymaganym czasie nie będą sklasyfikowani (DNF).
- Ktokolwiek zostanie na trasie zawodów po upływie limitu czasu, ponosi za to odpowiedzialność własną, stosownie do obowiązujących przepisów Kodeksu Cywilnego.

BIEGI i MARSZ:

8. ZGŁOSZENIA i OPŁATA STARTOWA NA BIEGI i MARSZ

- W imprezie udział mogą wziąć osoby, które najpóźniej w dniu zawodów będą miały ukończone 16 lat. Osoby niepełnoletnie mogą wystartować tylko i wyłącznie za pisemną zgodą opiekuna prawnego, który musi być obecny w dniu zawodów w biurze zawodów przy odbieraniu pakietu startowego i na miejscu złożyć oświadczenie. Opiekun musi przedstawić dokument tożsamości ze zdjęciem. Nie dopuszcza się udziału osób niepełnoletnich bez obecności opiekuna prawnego i jego zgody.
- Decyzja zawodnika o zgłoszeniu się do imprezy wraz z uiszczeniem wpisowego jest traktowana jako deklaracja właściwego stanu zdrowia pozwalająca zawodnikowi na udział w zawodach. Prawo startu mają tylko i wyłącznie OSOBY O DOBRYM STANIE ZDROWIA. Wszelkie objawy złego samopoczucia, w tym gorączkę, kaszel, duszności, należy niezwłocznie zgłosić służbom organizatora.
- Prawo startu mają zawodnicy, którzy dokonają poprawnego zgłoszenia, w terminie uiszczą opłatę startową oraz wypełnią, podpiszą i złożą w biurze zawodów odpowiednie oświadczenie (w przypadku niepełnoletnich oświadczenie osobiście składa opiekun prawny).

Zgłoszenia do zawodów przyjmowane będą :

- **elektronicznie** na stronie inesSport.pl do 02.06.2025 r. lub do wyczerpania limitu 300 zawodników.

OPŁATY - Bieg 10 km, 5km i Marsz Nordic Walking 5 km:

- 80 zł – do 02.06.2025 r. lub do wyczerpania limitu 300 zawodników.
- Opłatę startową należy uiścić wyłącznie za pośrednictwem portalu internetowego Przelewy24.
- Po dokonaniu zgłoszenia, system przekierowuje na stronę Przelewy24, przez którą należy dokonać opłaty startowej.
- Płatności można dokonać również po zalogowaniu w serwisie zapisy.inessport.pl – zakładka moje konto – płatności.
- Opłaty startowe następują online jako finalizacja zgłoszenia uczestnictwa.
- Organizator nie ponosi odpowiedzialności za terminy realizacji przelewów bankowych i pocztowych.
- Za dzień zapłaty uważa się datę wpływu środków pieniężnych na konto organizatora.
- Opłata startowa w żadnym przypadku nie podlega zwrotowi w przypadku rezygnacji zawodnika z udziału w imprezie, nieukończenia biegu/marszu, dyskwalifikacji lub wycofaniu zgody na przetwarzanie danych osobowych.
- Dokonanie opłaty startowej jest jednoznaczne z akceptacją regulaminu imprezy.

UWAGA

Uczestnik, który rejestrując się na zawody nie dokona jednocześnie opłaty wpisowej nie zostanie umieszczony na liście startowej. Na liście widnieją tylko zawodnicy opłacony.

Zgłoszenia nieopłacone nie są traktowane jako zgłoszenia i nie dają one uczestnikowi gwarancji miejsca.

Osoby, które dokonują opłaty elektronicznej w ostatnich dniach przed zawodami (nie przekraczając terminów podanych w regulaminie) proszone są o **zabranie ze sobą dowodu wpłaty wpisowego**. W przypadku nie

posiadania takiego dowodu i braku możliwości zweryfikowania otrzymania tej płatności przez organizatora zawodnik chcąc wziąć udział w biegu, będzie musiał zapłacić wpisowe bezpośrednio w kasie Biura Zawodów.

9. PAKIET STARTOWY

W ramach wpisowego uczestnik otrzymuje:

- medal okolicznościowy po ukończeniu zawodów
- wyjątkową koszulkę biegową z własnym imieniem
- 3 godzinny karnet na basen TERMY PODDĘBICE
- Worko-plecak z akcesoriami sportowymi
- Numer startowy i **ZWROTNY** chip startowy do elektronicznego pomiaru czasu
- ciepły posiłek
- wodę

UWAGA:

Osobom rejestrującym się na Bieg po dniu 19.05.2025r. organizator nie zapewnia spersonalizowanych koszulek – w pakiecie koszulka bez imienia.

Zawodnicy podczas zapisów wpisują imię lub pseudonim (jedno słowo!), które będzie wydrukowane na spersonalizowanej koszulce (w przypadku niezastosowania się do powyższego, organizator umieści w tym miejscu imię zawodnika)

Organizator nie wysyła pakietów.

10. ODBIÓR PAKIETÓW

- Odbiór pakietów startowych oraz chipów odbywa się tylko w dniu zawodów. Jeśli organizator dopuści inną opcję poinformuje o tym w specjalnym komunikacie.
- Osoby niepełnoletnie muszą stawić się do biura zawodów z opiekunem prawnym (**opiekun musi posiadać dokument tożsamości ze zdjęciem**).
- Należy liczyć się z kolejkami - organizator nie odpowiada za przekroczenie czasu wynikające ze stania w kolejce. Zawodnik musi liczyć się z nieotrzymaniem pakietu, a co za tym idzie z niemożliwością startu.

11. UCZESTNICTWO

- Zawodnicy zobowiązani są **BEZWZGLĘDNIE** umożliwić przejazd służbom ratunkowym (straż, pogotowie, policja, służby porządkowe). W przypadku zablokowania przejazdu służbom ratunkowym przez uczestnika organizator wyciągnie konsekwencje prawne w stosunku do uczestnika.
- Wszyscy Zawodnicy muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów w celu podpisania oświadczenia oraz odebrania pakietu startowego. Podstawą weryfikacji jest dowód osobisty bądź inny dokument ze zdjęciem potwierdzający tożsamość.
- Zawodnicy zobowiązani są odebrać pakiet startowy do godziny wskazanej w harmonogramie. Po tej godz. pakiety nie będą wydawane z powodu zamknięcia listy startowej w systemie pomiarowym.
- Uczestnik zawodów podpisując oświadczenie akceptuje warunki Regulaminu.
- Osoby niepełnoletnie muszą stawić się do biura zawodów z opiekunem prawnym (**opiekun musi posiadać dokument tożsamości ze zdjęciem**).
- Uczestnicy zobowiązani są do przestrzegania zasad bezpieczeństwa i podporządkowania się decyzjom Organizatora. Zawodnicy ponoszą w pełni odpowiedzialność za własne działania i zachowanie.
- Impreza ma charakter rekreacyjny.
- Zawodnicy pod wpływem alkoholu i substancji psychotropowych nie zostaną dopuszczeni do udziału w zawodach.
- Zawodnik powinien bezwzględnie trzymać się wyznaczonej trasy zawodów. Zejście z trasy, w celu skrócenia biegu/marszu lub ominięcia innego zawodnika, może skutkować dyskwalifikacją.
- Zawodnik, który nieumyślnie zszedł z trasy, zobowiązany jest do niezwłocznego powrotu na miejsce, w którym opuścił trasę i kontynuowania biegu/marszu od tego miejsca.

POMIAR CZASU

- Elektroniczny pomiar czasu za pomocą chipowego systemu pomiaru.
- Każdy zawodnik musi posiadać przytwierdzony do lewej lub prawej nogi na sznurówce buta chip identyfikacyjny służący do elektronicznego pomiaru czasu.
- **Umieszczenie chipa w innym miejscu lub jego zdjęcie/zgubienie w trakcie biegu/marszu karane będzie dyskwalifikacją.**
- Nieuwzględnienie zawodnika w wynikach imprezy wynikające z błędnie przytwierdzonego chipa nie stanowi podstawy do protestu.
- W przypadku umieszczenia chipa w innym miejscu, jakiegokolwiek uwagi do wyników będą od razu odrzucane.
- Do klasyfikacji generalnej liczy się czas brutto pierwszych 50 zawodników bez względu na płeć, a pozostałe miejsca zostaną ustalone na podstawie czasu netto.
- Każdy zawodnik otrzyma po zakończonym biegu/marszu smsa z wynikiem.
- Zawodnicy, którzy nie dokonają zwrotu chipa bezpośrednio po ukończeniu zmagania pociągnięci będą do zapłaty kary w wysokości 40 zł.

12. KLASYFIKACJE I KATEGORIE

Podczas Biegu na 10 km prowadzone będą następujące klasyfikacje:

- kat Open kobiet I-III
- kat Open mężczyzn I-III
- Klasyfikacja drużynowa. Drużyna musi składać się z 5 osób w tym MINIMUM jednej kobiety. Zawodnicy jednej drużyny zobowiązani są podawać w zgłoszeniu taką samą nazwę drużyny pod względem pisowni i wymowy (Klub Biegacza ZDYSZANI.pl, KB ZDYSZANI.pl, Zdyszani.pl – to nie są te same nazwy) ze względu na specyfikę systemu elektronicznego. W innym przypadku nie będą zaliczeni do jednej drużyny.
- kat. uczennica/absolwentka Liceum Ogólnokształcącego im. Marii Konopnickiej w Poddębicach I-III
- kat. uczeń/absolwent Liceum Ogólnokształcącego im. Marii Konopnickiej w Poddębicach I-III

W kategoriach Open i dodatkowych za miejsca I-III trofea.

Podczas Biegu na 5 km i Marszu NORDIC WALKING na 5 km prowadzone będą następujące klasyfikacje:

- kat Open kobiet I-III
- kat Open mężczyzn I-III
- kat. uczennica/absolwentka Liceum Ogólnokształcącego im. Marii Konopnickiej w Poddębicach I-III
- kat. uczeń/absolwent Liceum Ogólnokształcącego im. Marii Konopnickiej w Poddębicach I-III

W kategoriach Open za miejsca I-III trofea.

UWAGA! Dublowani zawodnicy nordic walking zobowiązani są przepuścić zawodników 10 km wykonujących drugą pętlę. Należy zachować czujność przez cały okres zawodów i **bezwzględnie umożliwić wymijanie**. Niestosowanie się do tej zasady skutkować będzie usunięciem z trasy i dyskwalifikacją.

13. WYNIKI

Oficjalne wyniki będą zamieszczone na stronie internetowej zawodów.

14. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- Wszelkie objawy złego samopoczucia, w tym gorączkę, kaszel, duszności należy bezzwłocznie zgłosić służbom organizatora.
- Podczas zawodów wszyscy zawodnicy muszą mieć numery startowe przymocowane do wierzchniej przedniej części koszulek.
- Zaślanianie numeru startowego w części lub w całości bądź jego modyfikacja jest zabroniona pod karą

dyskwalifikacji. Numery startowe są bezzwrotne.

- **Chip startowy jest zwrotny !!!**
- Przebywanie na trasie zawodów bez ważnego numeru startowego jest niedozwolone. Osoby bez ważnego numeru startowego będą usuwane z trasy przez obsługę trasy. W szczególności zabrania się poruszania po trasie zawodów na rowerach (z wyłączeniem osób, które będą pełniły funkcje porządkowe/bezpieczeństwa w uzgodnieniu z organizatorem Biegu / marszu)
- Zabrania się wnoszenia na trasę zawodów przedmiotów, które mogą być niebezpieczne dla innych uczestników.
- Uczestnicy biorący udział w imprezie wyrażają zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych, zezwalają na korzystanie ze swojego wizerunku, zdjęć, filmów na potrzeby organizatora tj. internet, prasa, ulotki, plakaty itp. i wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych.
- Organizator zastrzega sobie prawo do dokonywania zmian regulaminu w okresie przygotowawczym w celu zapewnienia właściwej realizacji zawodów, zgodnie z oczekiwaniami uczestników i uwarunkowaniami zewnętrznymi.
- Organizator nie zapewnia Uczestnikowi jakiegokolwiek ubezpieczenia na życie, zdrowotnego, OC, z tytułu choroby, wypadku, odniesienia obrażeń, śmierci lub szkód, jakie mogą wystąpić w związku z obecnością lub udziałem Uczestnika w imprezie oraz nie ponosi z tego tytułu odpowiedzialności
- Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania, przeniesienia zawodów lub ich przerwania bez podania powodów.
- Uwzględniając przepisy Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady UE 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (RODO) uczestnicy biorący udział w imprezie wyrażają zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych, zezwalają na korzystanie ze swojego wizerunku, zdjęć, filmów na potrzeby organizatora tj. internet, prasa, ulotki, publikacja wyników, list, grafik, plakatów, zdjęć itp.
- Organizator zapewnia wszystkim uczestnikom biegu i marszu opiekę medyczną.
- Organizator nie ponosi odpowiedzialności za wypadki mające miejsce na trasie zawodów wynikające z winy uczestników.
- Nie można skracać trasy biegu/marszu wychodząc poza wyznaczoną trasę.
- Uczestnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność i ponosi związane z tym ryzyko. Wszyscy uczestnicy przyjmują do wiadomości, że udział w zawodach wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami
- Ze względów bezpieczeństwa uprasza się zawodników o nie startowanie w biżuterii, szczególnie łańcuszkach, kolczykach. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za uszczerbek na zdrowiu powstały w wyniku noszenia niedozwolonych ozdób, jak również nie ponosi odpowiedzialności za ich zgubienie.
- Organizator zastrzega sobie prawo do zezwolenia personelowi medycznemu i paramedycznemu zatrudnionemu w imieniu organizatora do udzielenia pierwszej pomocy medycznej lub wykonania innych zabiegów medycznych, także transportu uczestnika poszkodowanego w bezpieczne miejsce
- Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie organizatorowi biegu i marszu.
- W sprawach nieujętych w Regulaminie ostateczną decyzję podejmuje Organizator

KONTAKT, Jacek Bienias Tel:691-842-999

Radosław Wróbel Tel: 606-625-919

lub mailowo: zdyszani@gmail.com