

REGULAMIN

Regulamin I Edycji BIEG PO ODDECH DLA OLI KOZY 2021
22 sierpnia

I. Cel

1. Pomoc charytatywna
2. Upowszechnianie biegania jako najprostszej formy ruchu.
3. Promocja aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia.
4. Promocja Gminy Łącko i jej walorów turystyczno-rekreacyjnych

II Organizator

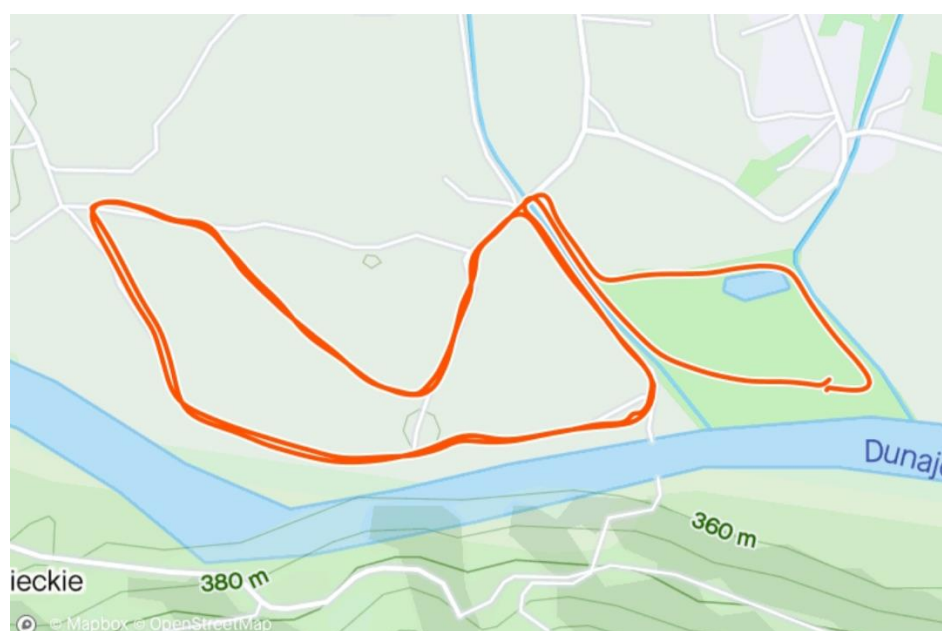
1. Organizatorem wydarzenia jest Fundacja I Can Fly ,
2. Współorganizatorami wydarzenia jest Gmina Łącko

III Dystans i limity czasu

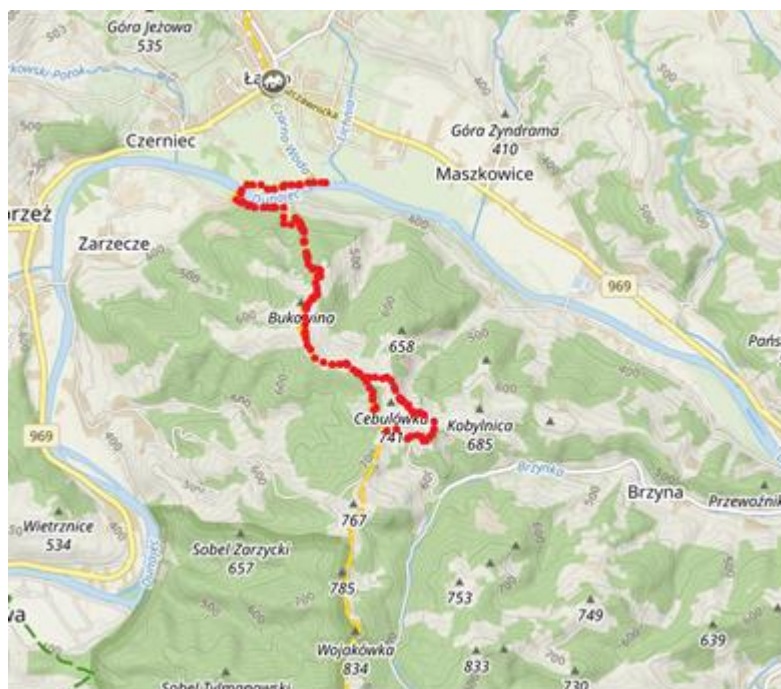
1. Zawodnicy mają do wyboru 3 dystanse –średni i dłuższy o następujących długościach.

5KM	CZAS POKONANIA MAX 1,5h
12KM	CZAS POKONANIA MAX 3H
20KM	CZAS POKONANIA MAX 4H30MIN

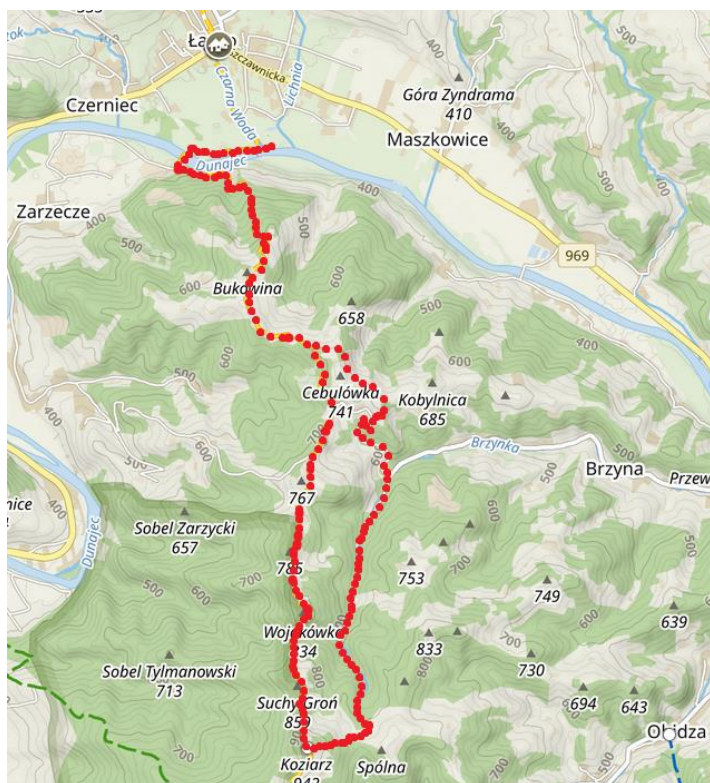
TRASA 5KM
(2 duże pętle i 1 mała)



TRASA 12KM



21KM



2. W dniu zawodów odbędą się również biegi dla dzieci. Aby promować sport wśród najmłodszych uczestników. Będą to krótkie dystanse np. 300m, 1000m oraz 150m (Bieg Krasnala). Dziecko może startować wyłącznie pod opieką opiekuna prawnego.

V Pakiet startowy i Biuro Zawodów

1. Pakiet startowy będzie można nabyć online 20 lipca do 20 sierpnia 2021 lub w biurze zawodów, o ile limit Zawodników nie zostanie wcześniej wyczerpany.
2. Pakiet startowy będzie obejmować :
 - ✓ koszulkę
 - ✓ medal
 - ✓ vouchery
 - ✓ gadzety
3. **Godziny otwarcia biura zawodów:** sobota godzina 16-19, oraz niedziela 7 – 9. Miejsce odbioru park Łącko na ścieżce Velo Dunajec.
4. Warunkiem wydania numeru startowego i tym samym dopuszczenia zawodnika do biegu jest własnoręczne podpisanie karty zawodnika, zawierającej m.in. deklarację braku przeciwwskazań do uczestnictwa w biegu oraz oświadczenie o starcie na własną odpowiedzialność.

5. Każda osoba startująca otrzyma posilek regenerujący po biegu.

Uwaga! W przypadku wyrażenia chęci odbioru pakietu przez osobę trzecią należy przekazać osobie odbierającej pakiet wypełnione i podpisane „Oświadczenie odbioru pakietu przez inną osobę”.

VI Uczestnictwo

1. Udział w Biegu mogą wziąć osoby, które:
 - ✓ w dniu zawodów będą miały ukończone 18 lat,
 - ✓ nie posiadają przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w Biegu i podpiszą oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w Biegu
 - ✓ dokonają zgłoszenia oraz uiszczą opłatę startową,
 - ✓ odbiorą pakiet startowy w Biurze Zawodów,
 - ✓ stawią się na starcie o ustalonej w regulaminie godzinie wraz z numerem startowym oraz chipem do pomiaru czasu.
2. W zgłoszeniu należy podać m.in. imię, nazwisko, nr PESEL, adres e-mail, nr telefonu komórkowego, adres korespondencyjny oraz opcjonalnie przynależność klubową i dane do faktury.
3. Zgłoszeń można dokonać drogą elektroniczną poprzez formularz dostępny na stronie.
4. **Limit uczestników określa się odpowiednio dla poszczególnych dystansów:**

5km – 100 osób

12km – 100 osób

21km – 100 osób

- Po wyczerpaniu limitu zgłoszeń, Zawodnicy będą umieszczani na liście rezerwowej, natomiast Zawodnicy z listy głównej będą mieli 7 dni na dokonanie opłaty startowej. W przypadku nieuiszczenia opłaty w tym terminie, Zawodnik zostaje usunięty z listy startowej z możliwością ponownej rejestracji na listę rezerwową Biegu.

VII Opłata startowa

- Opłata dla Uczestników wynosi następująco dla danego dystansu:

5km	70 zł, w dniu zawodów 80 zł
11km	100 zł, w dniu zawodów 120zł
20km	100zł, w dniu zawodów 120 zł

- Tylko zgłoszenia dokonane i opłacone do 20 sierpnia 2021 roku gwarantują otrzymanie kompletnego pakietu startowego. O dostępnych pakietach będziemy informować na stronie i w mediach społecznościowych.
- Za datę dokonania opłaty uważa się datę wpłynięcia pełnej sumy pieniędzy na konto Organizatora, zgodnie z w.w. stawkami.
- Opłatę startową należy wpłacać przez stronę która zostanie podana na stronie organizatora.
- W razie rezygnacji z biegu zwracane jest 50% kwoty wpłaconej za pakiet startowy.

VIII Świadczenia

W ramach opłaty Uczestnicy otrzymają:

- ✓ możliwość startu w Biegu
- ✓ imienny numerek startowy
- ✓ elektroniczny pomiar czasu (wraz ze zwrotnym chipem) oraz obsługę sędziowską
- ✓ medal (dla Uczestników, którzy ukończą bieg)
- ✓ pamiątkowy upominek Biegu po oddech dla Oli Kozy
- ✓ gadżety Gmina Łącko
- ✓ wodę, napoje izotoniczne
- ✓ podstawową obsługę medyczną GOPR Grupa Krynicka w czasie Biegu,
- ✓ depozyt na mecie

Tylko zgłoszenia dokonane i opłacone do 20 sierpnia 2021 roku gwarantują otrzymanie kompletnego pakietu startowego.

- Na trasę należy zabrać ze sobą niezbędne produkty żywnościowe na dany dystans oraz wystarczający zapas wody/napojów. Na ścieżce Velo Dunajec park w Łącku,

gdzie jest start i meta jest możliwość pozostawienia zaopatrzenia, pożywienia się oraz uzupełnienia zapasów.

2. **UWAGA: Zawodnik musi posiadać własny kubek, bidon lub inny pojemnik na napój.** Na punktach nie będzie jednorazowych kubków na napoje.
3. Na dystansie 20km będą znajdowały się punkty zaopatrzone w wodę.
3. Na trasie mogą się znajdować również dodatkowe punkty kontrolne, których usytuowanie nie będzie wcześniej publikowane.

X Depozyt

1. W rejonie startu/mety będzie wydzielona strefa przeznaczona na depozyt.
2. Zawodnicy będą mieli możliwość zdeponowania rzeczy na czas Biegu.
3. Depozyt można odebrać tylko na podstawie numeru startowego.
4. W przypadku zgubienia przez Zawodnika numeru startowego, lub nieodebrania depozytu w dniu zawodów do godz. 20:00, Organizator jest zwolniony z odpowiedzialności za pobranie worka przez inną osobę.

Uwaga: zabrania się pozostawiania w depozycie przedmiotów wartościowych oraz dokumentów. Za zgubienie, przypadkowe zniszczenie przedmiotów pozostawionych w depozycie Organizator nie ponosi odpowiedzialności.

XI Klasyfikacje i pomiar czasu

1. Podczas zawodów prowadzona będzie klasyfikacja generalna kobiet i mężczyzn
2. Każdy z Zawodników, który ukończy Bieg otrzyma na mecie pamiątkowy medal (nie ma gwarancji w przypadku Zawodników zapisujących się na miejscu)
3. Przewidywane są puchary dla pierwszych trzech miejsc w kategoriach generalnych kobiet i mężczyzn.
4. Podstawą klasyfikacji jest elektroniczny pomiar czasu. Na trasie Biegu znajdować się będą punkty kontrolne, które odnotowują pojawienie się Zawodnika w danym punkcie. Brak odczytu pojawienia się Zawodnika na danym punkcie może spowodować dyskwalifikację. Zawodnicy zobowiązani są do zachowania należytej staranności, w tym by zostać zarejestrowanym na punktach kontrolnych, w szczególności poprzez prawidłowe zamocowanie chipa pomiarowego oraz przebiegnięcie przez rozstawione maty pomiarowe.
5. Klasyfikacja Zawodników odbywa się na podstawie czasu brutto (liczonego od chwili strzału startera).
6. Dekoracje Zawodników odbędą się w okolicach Biura Zawodów osobno dla każdego dystansu.
7. Odbiór nagród i wyróżnień możliwy jest wyłącznie w trakcie dekoracji podczas ceremonii zakończenia.

XII Bezpieczeństwo

1. Uczestnika w czasie pokonywania trasy obowiązują nakazy i zakazy nałożone przez obowiązujące akty prawne związane z panującą pandemią.
2. Od Uczestników oczekujemy samodzielnej oceny sytuacji panującej w górach, tym samym dopasowania ubioru i odpowiedniego reagowania w razie pogorszenia pogody. Organizatorzy zastrzegają sobie możliwość wstrzymania lub przerwania Biegu m.in. w razie wystąpienia burzy, innych ekstremalnych warunków pogodowych, naturalnych katastrof lub innych czynników uniemożliwiających bezpieczne przebywanie na trasie.
3. Na trasie należy zwracać szczególną uwagę na osoby trzecie.
4. W przypadku rezygnacji z dalszego udziału w Biegu, Uczestnik ma obowiązek poinformować o tym obsługę Biegu (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 Biegu.
5. Uczestnik przez cały czas trwania Biegu musi posiadać obowiązkowe wyposażenie, którym jest:
 - ✓ własny kubek/bidon lub pojemnik na napoje (nie dotyczy dystansu krótkiego)
 - ✓ folia NRC
 - ✓ naładowany i aktywny telefon – numer telefonu powinien być zgodny z numerem podanym na zgłoszeniu,Wyposażenie zalecane:
 - ✓ maseczka do zasłaniania ust i nosa
 - ✓ czapka
 - ✓ odzież przeciwdeszczowa,
 - ✓ bandaż
 - ✓ minimum 500 ml picia (na startcie i przy wyjściu z każdego punktu odżywczego).
7. Na trasie dopuszczalne jest używanie kijków.
8. Pokonując trasę po drogach publicznych należy stosować się do zasad ruchu drogowego oraz nakazów i zakazów nałożonych obowiązującymi aktami prawa.
9. Zawodnik startuje na własną odpowiedzialność, oraz odpowiedzialny jest za własne ubezpieczenie.

XIII Ochrona przyrody

Na całej trasie Biegu należy stosować się do zasad ochrony przyrody, a w szczególności zabrania się:

- zaśmiecania terenu (czyli np. porzucania opakowań po żywnościach, butelek, kubeczków – wszystkie śmieci należy zabrać ze sobą lub zostawiać w miejscach do tego przeznaczonych),
- schodzenia z trasy Biegu,
- zakłócania ciszy.

Uczestnicy łamiący te zasady zostaną zdyskwalifikowani

XIV Dane osobowe i ochrona wizerunku

1. Administratorem danych osobowych Uczestników Biegu jest Organizator zawodów – Fundacja I Can Fly z siedzibą w Brzyna 69.
2. Danymi osobowymi przetwarzanymi przez Organizatora są: imię, nazwisko, data urodzenia, wizerunek, numer pesel, adres korespondencyjny, adres poczty elektronicznej, obywatelstwo, numer telefonu komórkowego, przynależność klubowa.
3. Uczestnik poprzez rejestrację w Biegu akceptuje regulamin i wyraża zgodę na przetwarzanie przez Organizatora swoich danych osobowych. Zgoda obejmuje w szczególności przetwarzanie danych osobowych w następujących celach:
 - a) imię, nazwisko, informację o stanie zdrowia, adres zamieszkania, adresu poczty elektronicznej, numeru telefonu oraz numer pesel na potrzeby uczestnictwa w Biegu i publikację statystyk;
 - b) imię, nazwisko oraz wizerunek na potrzeby ich upublicznienia w przekazach telewizyjnych, radiowych, internetowych lub w formie drukowanej w celach marketingowych i promocyjnych;
 - c) adres poczty elektronicznej na potrzeby przesyłania przez Organizatora informacji dotyczących imprez organizowanych przez Organizatora oraz w celach promocyjnych i marketingowych;
4. Organizator przekazuje dane osobowe Uczestników w postaci: imienia, nazwiska, numeru telefonu, numeru pesel, adresu poczty elektronicznej – podmiotom przetwarzającym dane osobowe działającym na zlecenie Organizatora w celu prowadzenia zapisów, a także obsługującym system pomiaru czasu w tym publikację statystyk.
5. Organizator przekazuje również dane osobowe takie jak: imię, nazwisko oraz adres poczty elektronicznej – oficjalnym sponsorom i partnerom, jednak wyłącznie w celu związanym z promocją i marketingiem oraz współorganizacją Biegu.
6. Organizator nie będzie przekazywać danych osobowych do państw spoza Unii Europejskiej będących siedzibami podmiotów wymienionych w punkcie 4) Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679. W razie ich przekazywania do państw trzecich przekazanie będzie następowało przy zastosowaniu odpowiednich zabezpieczeń, o których mowa w art. 46 Ogólnego rozporządzenia o ochronie danych oraz Uczestnik będzie uprawniony/uprawniona do uzyskania ich kopii w następującym miejscu: Fundacja I Can Fly , Brzyna 69, 33-389 Jazowsko
7. Uczestnik ma prawo wycofać zgodę na przetwarzanie danych osobowych przez Organizatora w każdym czasie.
8. Podanie danych objętych niniejszym oświadczeniem jest dobrowolne, jednakże niezbędne do uczestnictwa w Biegu.
9. Uczestnik jest uprawniony do żądania od administratora dostępu do jego danych osobowych, ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania oraz do wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania, a także do przenoszenia danych, jeżeli wynika to z obowiązujących przepisów prawa.

XV Postanowienia końcowe

- 1. Pieniądze za opłaty startowe w pełni zostaną przekazane na leczenie Oli Kozy oraz pokrycie ewentualnych kosztów związanych z organizacją biegu.**
2. Przebieg trasy Biegu poza szlakami będzie oznakowany przez Organizatora.
2. Uczestnicy, którzy podczas Biegu skrócą lub ułatwią sobie trasę lub będą korzystali z pomocy osób trzecich zostaną zdyskwalifikowani. W szczególnie uzasadnionych przypadkach Organizator może odstąpić od dyskwalifikacji Zawodnika lub nałożyć karę czasową wg uznania organizatora , uwzględniając stopień naruszenia regulaminu.
Kara za brak wody, napoju, foli NFC , maseczki , telefonu lub bandażu.
Zakres kary od 10- 15 min.
3. Podczas Biegu Uczestnik musi mieć numer startowy przymocowany do przedniej części koszulki lub spodenek. Zasłanianie numeru startowego w części lub w całości bądź jego modyfikacja jest zabroniona pod karą dyskwalifikacji.
4. Naruszenia regulaminu, w szczególności dotyczące bezpieczeństwa, ochrony przyrody lub ducha sportowej rywalizacji, mogą skutkować nałożeniem kar czasowych lub, w poważnych przypadkach, dyskwalifikacją. Każdorazowo, decyzja o nałożeniu kary oraz jej formy pozostaje w gestii Organizatora Biegu.
5. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w niniejszym regulaminie, w tym w szczególności w przypadku zmiany sytuacji faktycznej w Polsce w związku z epidemią SarsCoV-2 lub zmianą przepisów prawnych. Uczestnicy, którzy dokonali zgłoszenia, będą na bieżąco informowani o ewentualnych zmianach w regulaminie (poprzez informację na stronie www, na portalach społecznościowych lub drogą e-mailową).
6. Pytania dotyczące Regulaminu oraz samego Biegu należy kierować e-mailowo na adres: biegpooddech@gmail.com

HARMONOGRAM

SOBOTA

Biuro zawodów od 16-19

NIEDZIELA

Biuro zawodów od 7:00

godzina 9:00 - start 21km

godzina 9:30 – start 12km

godzina 9:40- start 5km

godzina 12:00 – start dzieci 400m

godzina 12:20 – start dzieci 1000m

godzina 12:40 – start dzieci 150m Bieg Krasnala

godzina 14:00 dekoracja uczestników biegu

Organizatorzy
Bieg po oddech dla Oli

Reklamację dotyczącą opłaty można przesyłać na adres e-mail podany w regulaminie
biegpooddech@gmail.com.