

# 4. Bieg<sup>®</sup> Zająca

**17** MARZEC 2018



## REGULAMIN

### 4. BIEG ZAJĄCA – NIEPORĘT 2018 R.

**Malownicza trasa leśna w Nieporęcie**

**Biegi Dzieci i Młodzieży od godz. 10:30**

**Bieg dla niepełnosprawnych o godz. 12:00**

**Bieg Główny o godz. 13:00 (5 km i 10 km)**

#### I. CEL.

1. Wpieranie osób chorych i osób z niepełnosprawnością, ze szczególnym zwróceniem uwagi na problematykę chorych na stwardnienie rozsiane (SM).
2. Popularyzacja i upowszechnianie biegania jako zdrowej i prostej formy sportu oraz wypoczynku.
3. Integracja środowisk osób chorych i z niepełnosprawnością wraz z osobami zdrowymi.
4. Promocja województwa mazowieckiego, Powiatu Legionowskiego oraz miasta Legionowa.
5. Promocja Lasów Państwowych i Nadleśnictwa Legionowo
6. Wkład w promocję masowych imprez biegowych w województwie mazowieckim.
7. Promocja aktywnego, rodzinnego spędzania wolnego czasu.
8. Promocja i umożliwienie współzawodnictwa sportowego.
9. Edukacja dzieci, młodzieży oraz osób dorosłych w zakresie udzielania pierwszej pomocy oraz komunikacji z osobami chorymi i z niepełnosprawnościami.

#### II. PATRONAT HONOROWY.

Starosta Legionowski, Wójt Gminy Nieporęt oraz Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego

#### III. ORGANIZATOR.

Fundacja ACTIVE LIFE

#### IV. PARTNERZY.

Starosta Legionowski, Wójt Gminy Nieporęt, Nadleśnictwo Jabłonna, Maratonypolskie.pl, Zmierzymyczas.pl, Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego, LM Promotion, Astrum Reklama Sp. z o.o.



# 4. Bieg<sup>®</sup> Zająca

17 MARZEC 2018



## V. PLANOWANE ATRAKCJE:

Bieg główny - BIEG ZAJACA 10 km oraz bieg towarzyszący 5 km

Bieg z wolontariuszem „zającem” dla osób chorych i niepełnosprawnych – do 2 km

Bieg towarzyski młodzieżowy – 1000 m

Bieg towarzyski zajaczka dla najmłodszych – 200 m

## VI. TERMIN I MIEJSCE.

17.03.2018 r. - trasa leśna w Nieporęcie powiat Legionowski

**Start biegów towarzyszących (dla dzieci):** godz.10:30

**Start biegu Głównego:** godz.13:00 – bieg na dystansie 10 km oraz towarzyszącej 5 km (przełaj)

**Start biegu chorych i osób z niepełnosprawnościami:** godz. 12:00 (odrębna strefa startowa)

**Uwaga:** może wystąpić przesunięcie godziny startu biegu głównego 10 km, ze względu na możliwość przebywania na trasie osób z niepełnosprawnościami (czekamy na dobiegnięcie do mety ostatniej osoby chorej i z niepełnosprawnościami).

**Przebieg trasy:** będzie dostępny po technicznej akceptacji przez Dyrektora technicznego oraz Dyrektora Biegu Zająca.

### Limit czasu:

1. Limit czasu dla 5 km i 10 km – 2 godziny.

2. Zawodnicy, którzy zrezygnują lub nie ukończą biegu zobowiązani są do opuszczenia trasy, zdjęcia numeru oraz chipu i oddania go do organizatora. Zawodnik ponosi pełną odpowiedzialność za własne działania i zachowanie stosowne do przepisów ruchu drogowego oraz kodeksu cywilnego.

3. Trasa będzie posiadała pionowe oznaczenia dystansu co 1 kilometr, licząc od startu do mety.

4. Będzie prowadzony Elektroniczny Pomiar Czasu przez firmę: [zmierzymyczas.pl](http://zmierzymyczas.pl)

5. Bieg Główny będzie prowadzony przez pilota.

**6. Punkty odżywiania.** Na trasie biegu na 10 km nie będzie punktu odżywiania.

**Punkt z wodą.** Na trasie będzie punkt z wodą.

**Punkty odświeżania.** Na trasie nie będzie punktów odświeżania.

**Punkty medyczne** – KARETKA + Ratownik medyczny na mecie.

**Punkty zabezpieczające trasę** – na trasie będą wolontariusze informujący o kierunku biegu  
Dodatkowe zabezpieczenie trasy taśmą lub wstęgami z krepiny oraz taśmy.



# 4. Bieg<sup>®</sup> Zająca

17 MARZEC 2018



## VII. UCZESTNICTWO.

1. W biegu na 5 i 10 km prawo startu mają osoby pełnoletnie. Za pełnoletnią uważa się osobę, która ukończyła 18 lat do dnia 17.03.2018 r.
2. Uczestnicy, którzy nie mają ukończonych wymaganych regulaminowo 18 lat mogą wystartować po uprzednim dostarczeniu do organizatora biegów oświadczenia zgody na start podpisanej przez rodzica lub prawnego opiekuna.
3. Wszyscy zawodnicy startujący w Biegu Głównym na 10 km oraz towarzyszącym na 5 km muszą poddać się weryfikacji w Biurze Zawodów w dniach: w sobotę od godz. 8:00 – 12:00. Podczas weryfikacji zawodnicy muszą posiadać dokument tożsamości ze zdjęciem. Warunkiem dopuszczenia do biegu będzie przedstawienie przez uczestnika do weryfikacji oświadczenia o zdolności do udziału w biegu podpisanego własnoręcznie (podstawa prawna: *Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej w sprawie szczegółowych zasad i warunków prowadzenia działalności w dziedzinie rekreacji ruchowej Dz.U. nr 101 poz. 1095 z dn. 12.09.2001*).
4. Sędzia Główny i Dyrektor Biegu mogą nie dopuścić zawodników do biegu lub nie pozwolić na jego kontynuowanie ze względów regulaminowych.
5. Uczestnicy imprezy biorą udział w biegu na własną odpowiedzialność i wskazane jest ubezpieczenie się na własny koszt od następstw nieszczęśliwych wypadków.
6. Pomiar czasu i ustalenie kolejności będzie dokonywane systemem chipów bezwrotnych umieszczonych w numerze startowym lub zwrotnych (chip należy oddać bezpośrednio po zakończonym biegu).
7. Każdy zawodnik ma obowiązek zapoznać się z regulaminem biegu i jest zobowiązany do jego przestrzegania.
8. Pobranie numeru startowego przez zawodnika jest równoznaczne z akceptacją regulaminu biegu.
9. W dniu biegu będzie czynny magazyn depozytów. Organizator nie odpowiada za rzeczy pozostawione na terenie zawodów.
10. Zawodnicy będą mieć możliwość bezpłatnego korzystania z toalet.

## VIII. ZGŁOSZENIA.

1. **Biuro Organizacyjne 4. BIEG ZAJĄCA** mieścić się będzie na terenie zawodów i czynne będzie w dniu zawodów 17.03.2018 r. godz. 8:00 – 12:00
2. Zgłoszenia przyjmowane są: przez Internet na stronie <http://www.zmierzymyczas.pl> od **10.01.2018 r. do 15.03.2018 r.** lub do dnia w którym zapisy zostaną zakończone albo w dniu biegu w biurze zawodów 17.03.2018 r. do godz. 12:00.
3. Uiszczenie opłaty startowej do 25.02.2018 r. daje możliwość posiadania imiennego numeru startowego.
3. Opłatę startową należy uiścić nie później niż do dnia 15.03.2018 r. w formie płatności elektronicznej wg instrukcji wskazanych w formularzu zapisów elektronicznych.



# 4. Bieg<sup>®</sup> Zająca

17 MARZEC 2018

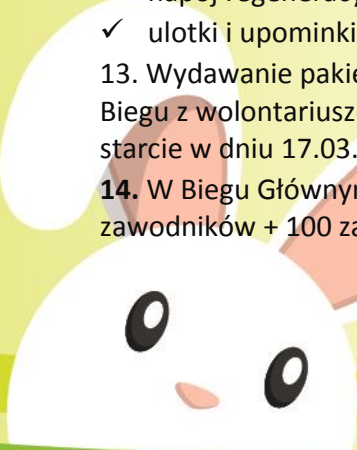


4. **UWAGA!!!** Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi ani przekazaniu innemu uczestnikowi.
5. Zgłoszenia i opłaty wpisowego przyjmowane są w dniu 17.03.2018 r. tylko osobiście w Biurze Zawodów w godzinach od 8:00 do 12:00.
6. Terminy przyjmowania zgłoszeń i wpłat mogą ulec zmianie decyzją organizatora.
7. Za zgłoszenie uważa się dostarczenie przez zawodnika prawidłowo wypełnionego formularza zgłoszeniowego (karty zgłoszeniowej) oraz wpłacenie opłaty startowej (5 km lub 10 km) w wysokości **30 zł** (pod warunkiem uiszczenia opłaty **do dnia 20.02.2018 r.**).
- Po tym terminie zawodnik może dokonać zgłoszenia wpłacając opłatę startową (5 km lub 10 km) w wysokości **40 zł do dn. 15.03.2018 r. lub 50 zł w dniu zawodów 17.03.2018..**

**Zapisy do biegu głównego gwarantują bezpłatny start, pakiety oraz nagrody wszystkim osobom chorym i z niepełnosprawnościami !!!**

## **POMAGANIE PRZEZ BIEGANIE!**

8. **Bieg z wolontariuszem „zającem” dla osób chorych i osób z niepełnosprawnościami wymaga jedynie rejestracji i jest w pełni zwolniony z opłaty startowej.** Konwencja biegu opracowana jest w sposób dający możliwość bezpłatnego startu osobom o różnym stopniu niepełnosprawności oraz zmagającym się z ciężkimi chorobami, np. SM. Każdy uczestnik tej grupy ma możliwość posiadania osobistego wolontariusza „Zająca”, który pomoże w pokonaniu całej trasy.
10. **Biegi towarzyskie dla dzieci i młodzieży - zajączka dla najmłodszych oraz młodzieżowy są zwolnione z opłat startowych i wymagają rejestracji na stronie <http://www.zmierzymyczas.pl>.** Towarzyski Bieg Zajączka dla najmłodszych nie posiada limitu uczestników.
11. Zawodnicy startujący w biegu towarzyskim, młodzieżowym mogą się również zapisać w dniu zawodów w Biurze Zawodów do godz. 10:00.  
Towarzyski Bieg Młodzieżowy posiada limit zawodników 100 osób.
12. Bieg Główny na 10 km oraz towarzyski na 5 km – Bieg ZAJĄCA - w ramach wpisowego uczestnik otrzymuje:
  - ✓ medal zaprojektowany specjalnie na bieg
  - ✓ techniczną koszulkę startową (zagwarantowaną przy rejestracji i wpłacie do 25.02.2018 r.)
  - ✓ numer startowy oraz chip startowy
  - ✓ bon żywnościowy na ciepły posiłek
  - ✓ napój regeneracyjny bezpośrednio po zakończeniu biegu
  - ✓ ulotki i upominki od sponsorów
13. Wydawanie pakietów startowych do Biegu Głównego 10 km i towarzyszącego na 5 km oraz do Biegu z wolontariuszem „Zającem” na dystansie do 2 km odbywać się będzie w Biurze Zawodów przy starcie w dniu 17.03.2018 r. w godzinach od godz. 8:00 do godz. 12:00
14. W Biegu Głównym na 10 km oraz towarzyszącym na 5 km wziąć może udział maksymalnie 500 zawodników + 100 zawodników w biegu na dystansie do 2 km.. O przyjęciu decydować będzie



# 4. Bieg<sup>®</sup> Zająca

17 MARZEC 2018



kolejność zgłoszeń zawodników, którzy opłacą wpisowe. Jeśli zawodnik nie uiszczy wpisowego zostaje usunięty z listy startujących. W przypadku przyznania ustalonej i wymienionej powyżej takiej liczby numerów zawodnikom, zapisy zostaną zablokowane.

15. W uzasadnionych przypadkach Organizator ma prawo zwiększyć limit zawodników.

## IX. KLASYFIKACJE.

1. Klasyfikacja Generalna BIEGU GŁÓWNEGO na 10 km OPEN KOBIECY/ OPEN MĘŻCZYŹNI (po 3 miejsca)

2. W kategoriach wiekowych kobiet i mężczyzn na 10 km.

### Kobiety:

K - 18 18-29 lat

K - 30 30-39 lat

K - 40 40-49 lat

K - 50 50-59 lat

K - 60 60+ lat

### Mężczyźni:

M - 18 18-29 lat

M - 30 30-39 lat

M - 40 40-49 lat

M - 50 50-59 lat

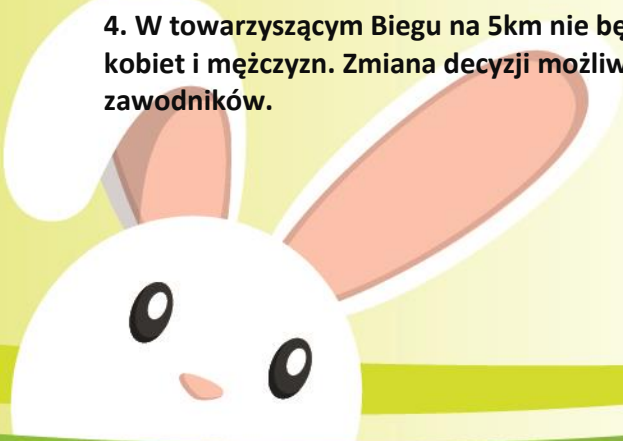
M - 60 60-69 lat

M - 70 70+ lat

Zaliczając zawodnika do odpowiedniej kategorii wiekowej, przyjmuje się rok urodzenia, a nie dokładną datę urodzenia. Aby w danej kategorii wiekowej zawodnicy zostali sklasyfikowani, musi ona liczyć minimum 3 zawodników, którzy ukończą bieg w regulaminowym czasie. W przypadku mniejszej ilości zawodników, będą oni sklasyfikowani w kategorii o jeden stopień młodszej.

3. Klasyfikacja Generalna TOWARZYSZĄCEGO na 5 km OPEN KOBIECY/ OPEN MĘŻCZYŹNI (po 3 miejsca)

4. W towarzyszącym Biegu na 5km nie będzie prowadzona klasyfikacja w kategoriach wiekowych kobiet i mężczyzn. Zmiana decyzji możliwa jest po uzyskaniu minimalnej liczby startujących 200 zawodników.



# 4. Bieg<sup>®</sup> Zająca

17 MARZEC 2018



- 3. Klasyfikacje dodatkowe 3. BIEGU ZAJĄCA dotyczące biegów na dystansach 5 i 10 km:**  
Najmłodszy zawodnik Biegu Zająca na 10 km  
Najmłodszy zawodnik Towarzyszącego Biegu Zająca na 5 km  
Najstarszy zawodnik Biegu Zająca  
Najliczniejsza GRUPA Biegowa startująca w Biegu Zająca

## X. NAGRODY.

1. W klasyfikacji generalnej OPEN 5 i 10 km kobiety/mężczyźni

I miejsce - PUCHAR

II miejsce - PUCHAR

III miejsce - PUCHAR

2. W klasyfikacji wiekowej kobiet i mężczyzn na 10 km:

I miejsce – STATUETKA

II miejsce - STATUETKA

III miejsce - STATUETKA

+ ewentualne nagrody

3. W dniu zawodów, podczas dekoracji wszyscy zwycięzcy zobowiązani są do osobistego odebrania Pucharów, Statuetek lub Nagród. W razie nieobecności zawodnika, organizator nie zobowiązuje się do ich wysyłania.

4. Wszyscy zawodnicy Biegu Głównego 10 km oraz biegu na 5 km otrzymują pamiątkowe medale ( w razie braku medali, zostaną one dostane na adres zawodnika).

5. Wszyscy zawodnicy biegu towarzyskiego „Zajączka” (dla najmłodszych) otrzymują dyplomy, medale oraz upominki – niespodzianki.

6. Klasyfikacja młodzieżowego biegu towarzyskiego OPEN Dziewczynki i OPEN Chłopcy (po 3 miejsca).

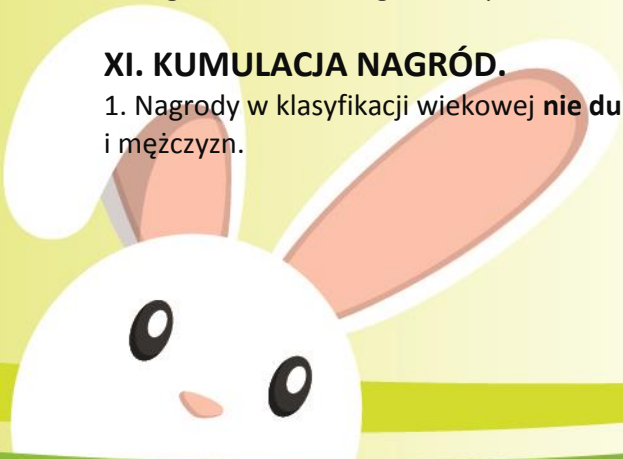
7. Wszyscy zawodnicy młodzieżowego biegu towarzyskiego, otrzymują dyplomy oraz medale.

8. Zawodnicy klasyfikacji dodatkowych otrzymują dyplomy oraz upominki ufundowane przez Partnerów lub Sponsorów Biegu Zająca.

9. Organizator zastrzega sobie prawo zmiany nagród na inne.

## XI. KUMULACJA NAGRÓD.

1. Nagrody w klasyfikacji wiekowej **nie dublują** się z nagrodami w klasyfikacji generalnej OPEN kobiet i mężczyzn.



# 4. Bieg<sup>®</sup> Zająca

17 MARZEC 2018



## XII. WYŻYWIENIE.

1. Na trasie podczas Biegu Głównego 10 km będzie 1 punkt nawadniania (woda lub izotonik), zgodnie z paragrafem VI, punktem 6 regulaminu.
2. Po ukończeniu Biegu Głównego 10 km oraz biegu na 5 km na mecie zawodnicy otrzymają: medal, wodę lub izotonik.

## XIII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE.

1. Bieg Główny oraz biegi towarzyszące odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne.
2. Podczas biegu zawodnicy muszą posiadać numery startowe przypięte do koszulki z przodu na klatce piersiowej.
3. Zawodnicy pokonujący dystans w sposób niedozwolony zostaną zdyskwalifikowani.
4. Zawodnicy wyrażają zgodę na przetwarzanie ich danych osobowych dla potrzeb wewnętrznych organizatora, a także wyrażają zgodę na wykorzystanie ich wizerunku w materiałach informacyjnych i reklamowych imprezy.
5. Organizator Biegu Głównego zapewnia ochronę danych osobowych zawodników zgodnie z wymogami Ustawy z dn. 29 sierpnia 1997r. o ochronie danych osobowych.
6. Pisemne protesty przyjmuje Biuro Organizacyjne w terminie do 15 minut po zakończeniu biegu. Protesty można składać po wpłaceniu kaucji w wysokości 500 zł.
7. Wszelkie kwestie sporne dotyczące Biegu Głównego rozstrzyga Sędzia Główny lub Organizator Zawodów, jego decyzje są ostateczne i niepodważalne.
8. Organizator nie ubezpiecza uczestników, którzy biorą udział w Biegu Głównym. Wszyscy startują na własną odpowiedzialność i nie mogą wnosić żadnych roszczeń w stosunku do organizatorów w razie zaistnienia zdarzeń losowych podczas trwania imprezy.
9. Przewidziana jest możliwość kontroli antydopingowej.
10. Dyrektor Biegu Głównego zastrzega sobie możliwość zmian w regulaminie, o których zobowiązany jest poinformować wszystkich uczestników w formie komunikatów pisemnych wywieszonych na tablicy ogłoszeń obok Biura Zawodów, przed rozpoczęciem imprezy.

Dyrektor Biegu Głównego  
Anna Smolińska

