



## Regulamin biegów:

### 5km i 10km Konstytucji 3 Maja

#### I. CEL IMPREZY:

- uczczenie 224. rocznicy uchwalenia „Konstytucji 3 maja”,
- popularyzacja i upowszechnianie biegania jako najprostszej formy aktywności ruchowej,
- promocja Województwa Zachodniopomorskiego,
- promocja partnerów biegów.

#### II. ORGANIZATORZY:

- Urząd Marszałkowski Województwa Zachodniopomorskiego
- Ruchowa Akademia Zdrowia



PATRONAT HONOROWY  
MARSZAŁKA WOJEWÓDZTWA  
ZACHODNIOPOMORSKIEGO  
OLGIERDA GEBLEWICZA



Fundusze  
Europejskie  
Program Regionalny



Pomorze  
Zachodnie

Unia Europejska  
Europejskie Fundusze  
Strukturalne i Inwestycyjne



„Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Zachodniopomorskiego na lata 2007 - 2013”.

#### III. TERMIN I MIEJSCE BIEGÓW:

Biegi odbędą się 2 maja 2015 godzina 12:00 w Szczecinie, Województwo Zachodniopomorskie.

Biuro Zawodów – Jasne Błonia

Trasa: Jasne Błonia – ulice Szczecina, mapka wkrótce

Wszystkie pytania dotyczące biegu prosimy kierować na adres:



[biuro@raz.szczecin.pl](mailto:biuro@raz.szczecin.pl)



[/RAZszczecin](https://www.facebook.com/RAZszczecin)



[www.raz.szczecin.pl](http://www.raz.szczecin.pl)



#### IV. PROGRAM ZAWODÓW:

wkrótce

#### V. TRASA BIEGÓW:

1. Bieg na 10km i 5km - WSPÓLNY START, nawierzchnia asfaltowa – 2 okrążenia oznaczone znakami pionowymi i poziomymi. START i META do biegu na wysokości – Pomnika Trzech Orłów. Bieg przebiegać będzie ulicami: Piotra Skargi, Wyspiańskiego, Ogińskiego, pl. Armii Krajowej, Jana Pawła II, pl. Grunwaldzki, pl. Lotników - powrót pl. Grunwaldzki, Wielkopolska, Wąska, Felczaka, pl. Armii Krajowej, Szymanowskiego, Moniuszki, Piotra Skargi. Dla zachowania jak najlepszych warunków startu, zawodnicy ustawiają się na starcie w kolejności od najszybszych - zgodnie z oznaczeniami czasowych sektorów startowych.

Trasa dla 10km posiada ATEST PZLA.

Mapa BIEGU w załączeniu.

#### VI. ZGŁOSZENIA:

1. Zgłoszenia do biegów na 5km i 10km - WSPÓLNY START - limit uczestników 1000 osób (łącznie).

a) elektronicznie: przyjmowane wyłącznie poprzez formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie internetowej: [www.Protiming24.pl](http://www.Protiming24.pl) Wszyscy rejestrujący się w ten sposób mają obowiązek dokładnego wypełnienia zgłoszenia i dokonania opłaty startowej. Elektroniczne zgłoszenie i dokonanie opłaty warunkują wpisanie na listę startową. Prosimy o podanie przy zgłoszeniu zwrotnego adresu e-mail, na który przesłana zostanie informacja potwierdzająca przyjęcie zgłoszenia.

Zawodnicy zobowiązani są do wniesienia opłaty startowej dokonując rejestracji elektronicznej.

Zgłoszenia elektroniczne przyjmowane są od 23.03.2015 godz.12.00 do 30.04.2015 do godz. 24.00.

b) osobiste w przypadku pozostania wolnych numerów startowych: w dniu zawodów 02.05.2015 r. w godz. 9.00-11.00 w biurze zawodów na Jasnych Błoniach.

Wszystkie pytania dotyczące biegu prosimy kierować na adres:



[biuro@raz.szczecin.pl](mailto:biuro@raz.szczecin.pl)



[/RAZszczecin](https://www.facebook.com/RAZszczecin)



[www.raz.szczecin.pl](http://www.raz.szczecin.pl)



## VII. OPŁATY - on-line podczas zgłoszenia:

1. Bieg na 5km:

- 40 PLN (do 20.04.2015)
- 60 PLN (do 27.04.2015) **PROMOCJA 40 PLN !!!**

Po tym terminie w przypadku wolnych numerów startowych 60 PLN.

Młodzież od 14 - 17 roku życia –z oświadczeniem - opłata startowa minus 50%

2. Bieg na 10km:

- 40 PLN (do 20.04.2015)
- 60 PLN (do 27.04.2015) **PROMOCJA 40 PLN !!!**

Po tym terminie w przypadku wolnych numerów startowych 60 PLN.

3. Opłata uiszczona nie podlega przeniesieniu na innego zawodnika. W przypadku rezygnacji z biegu wpłacona kwota opłaty startowej nie podlega zwrotowi.

4. 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, w jakim dokonywał swojej ostatniej wpłaty.

5. Organizator nie odpowiada za zaginięcie zgłoszenia oraz przekazu pocztowego lub przelewu bankowego z winy poczty lub banku.

## VIII. UCZESTNICTWO:

1. Warunki ogólne udziału w biegach

1.1. Akceptacja i zobowiązanie się do przestrzegania niniejszego regulaminu.

1.2. Udział w biegu następuje na własną odpowiedzialność lub odpowiedzialność opiekunów prawnych, z pełną świadomością niebezpieczeństw i ryzyka wynikających z charakteru imprezy, które mogą polegać między innymi na utracie zdrowia, życia oraz świadomości braku przeciwwskazań do udziału w biegu.

1.3. Wyrażenie zgody na przetwarzanie danych osobowych do celów organizacji biegów w tym na zamieszczanie ich w przekazach medialnych.

Wszystkie pytania dotyczące biegu prosimy kierować na adres:



[biuro@raz.szczecin.pl](mailto:biuro@raz.szczecin.pl)



[/RAZszczecin](https://www.facebook.com/RAZszczecin)



[www.raz.szczecin.pl](http://www.raz.szczecin.pl)



1.4. Wyrażenie zgody na wykorzystywanie utrwalonego wizerunku w formie fotografii, zapisu wideo itp.

1.5. Dokonania zgłoszenia i opłaty zgodnie z zasadami zawartymi w punktach VI i VII.

## 2. Biegi na 5km i 10km - WSPÓLNY START

2.1. **W biegu na 10km prawo startu mają wyłącznie osoby, które najpóźniej w dniu 02.05. 2015 roku ukończyły 18 rok życia.**

2.2. W biegu na 10km dodatkowo prowadzona będzie klasyfikacja kobiet i mężczyzn.

2.3. Wszyscy zawodnicy w biegach na 5km i 10km muszą zostać zweryfikowani w biurze zawodów poprzez odbiór pakietu startowego ( numeru startowego z „chipem”, koszulki technicznej).

2.4. Odbiór pakietów w dniu biegów 02 maja w godz. 9.00 - 11.00 w biurze przy Pomniku „Trzech Orłów”. Podstawą do odbioru zestawu startowego wraz z numerem jest osobiste zgłoszenie się i okazanie dowodu tożsamości. Odbiór pakietu startowego w imieniu innej osoby jest możliwy na podstawie pisemnego upoważnienia oraz kserokopii dowodu osobistego tej osoby.

2.5. Zawodnik ma prawo startu tylko w jednym biegu (5km lub 10km).

2.6. Dekoracje zawodników w klasyfikacji generalnej oraz w klasyfikacjach pozostałych nastąpią bezpośrednio po biegu.

2.7. W biegach mogą brać udział osoby zdrowe, posiadające aktualne badania lekarskie (zaświadczenie lekarskie nie jest wymagane). Każdy zawodnik uczestniczy w biegu na własną odpowiedzialność. Za stan zdrowia dzieci odpowiadają rodzice lub prawni opiekunowie.

2.8. Pomiar czasu w biegach na 5km i 10km odbywa się za pomocą chipów.

2.9. Podstawą odbioru zestawu startowego wraz z numerem jest okazanie przez zawodnika w Biurze Zawodów dokumentu tożsamości.

3. Podczas biegu wszyscy zawodnicy muszą mieć numery startowe przymocowane do przedniej części koszulek startowych. Zasłanianie numeru startowego w części lub w całości bądź jego modyfikacja jest zabroniona pod karą dyskwalifikacji.

4. Nieodebrane w terminach pakiety startowe nie będą wydawane ani rozsyłane w terminie późniejszym.

Wszystkie pytania dotyczące biegu prosimy kierować na adres:



[biuro@raz.szczecin.pl](mailto:biuro@raz.szczecin.pl)



[/RAZszczecin](https://www.facebook.com/RAZszczecin)



[www.raz.szczecin.pl](http://www.raz.szczecin.pl)



## IX. PUNKTY MEDYCZNE, PUNKTY KONTROLNE, PUNKTY Z NAPOJAMI:

1. Biegi zabezpieczone będą przez karetkę pogotowia jadącą za biegaczami i w punkcie w okolicach STARTU/METY, obsługiwanym przez ratowników medycznych.
2. W biegu na 5km i 10km ustawiony będzie punkt z napojami.
3. Punkty kontrolne pomiaru czasu będą się znajdować na każdym okrążeniu.

## X. KLASYFIKACJE I NAGRODY:

### 1. Bieg na 5km :

- klasyfikacja generalna kobiet i mężczyzn na 5km – puchary i nagrody rzeczowe dla pierwszych 3 zawodników

### 2. Bieg na 10km:

- klasyfikacja generalna kobiet i mężczyzn na 10km – puchary i nagrody pieniężne dla pierwszych 6 zawodników:

#### KOBIETY MĘŻCZYŹNI

I miejsce 400zł I miejsce 400zł

II miejsce 300zł II miejsce 300zł

III miejsce 250 zł III miejsce 250 zł

IV miejsce 200 zł IV miejsce 200 zł

V miejsce 150 zł V miejsce 150 zł

VI miejsce 100 zł VI miejsce 100 zł

- klasyfikacja mieszkańców Szczecina (min. 3 sklasyfikowanych) dla pierwszych zawodników puchary i nagrody rzeczowe.

- wszyscy zawodnicy otrzymują pamiątkowe medale.

- klasyfikacja wiekowa kobiet i mężczyzn co 5 lat (min. 3 sklasyfikowanych) dla pierwszych zawodników w poszczególnych kategoriach puchary i nagrody rzeczowe.

Wszystkie pytania dotyczące biegu prosimy kierować na adres:



[biuro@raz.szczecin.pl](mailto:biuro@raz.szczecin.pl)



[/RAZszczecin](https://www.facebook.com/RAZszczecin)



[www.raz.szczecin.pl](http://www.raz.szczecin.pl)





Kategorie wiekowe:

KOBIETY MĘŻCZYŹNI

K18 (18-24) M18 (18-24)

K25 (25-29) M25 (25-29)

K30 (30-34) M30 (30-34)

K35 (35-39) M35 (35-39)

K40 (40-44) M40 (40-44)

K45 (45-49) M45 (45-49)

K50 (50-54) M50 (50-54)

K55 (55-59) M55 (55-59)

K60 (60-64) M60 (60-64)

K65 (65-69) M65 (65-69)

K70 (70-74) M70 (70-74)

K75 (75-79) M75 (75-79)

K80 (80 i więcej) M80 (80 i więcej)

3. Podstawą klasyfikacji jest elektroniczny pomiar czasu wykonywany za pomocą chipa, który każdy zawodnik otrzymuje w pakiecie startowym. Na trasie biegu znajdować będą się maty kontrolne, które odnotowują pojawienie się zawodnika w danym punkcie. Brak odczytu pojawienia się zawodnika na danym punkcie może spowodować dyskwalifikację.

## XI. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

1. Przekazywanie swojego numeru startowego innej osobie spowoduje dyskwalifikację zawodnika.
2. Przebywanie na trasie Biegów 5km i 10km Konstytucji 3 Maja bez ważnego numeru startowego jest zabronione. Osoby bez ważnego numeru startowego będą usuwane z trasy przez obsługę biegu. W szczególności zabrania się poruszania po trasie biegu na rowerach, rolnkach, deskorolkach i innych urządzeniach mechanicznych oraz ze zwierzętami. Niedozwolone jest również korzystanie z kijków typu nordic walking.

Wszystkie pytania dotyczące biegu prosimy kierować na adres:



[biuro@raz.szczecin.pl](mailto:biuro@raz.szczecin.pl)



[/RAZszczecin](https://www.facebook.com/RAZszczecin)



[www.raz.szczecin.pl](http://www.raz.szczecin.pl)



3. Wyniki biegów zostaną podane na stronie organizatora [www.raz.szczecin.pl](http://www.raz.szczecin.pl).
  4. Pisemne protesty dotyczące wyników przyjmowane są do dnia 03 maja 2015 do godz. 12.00 na adres mailowy [biuro@raz.szczecin.pl](mailto:biuro@raz.szczecin.pl). Protesty będą rozpatrzone w ciągu 24 godzin.
  5. Przed i po biegach zawodnicy będą mieli możliwość skorzystania z przebieralni.
  6. Przed biegiem zawodnicy mają możliwość zdeponowania rzeczy w depozycie znajdującym się w przebieralniach, gdzie otrzymają worek oznaczony numerem. Worek można odebrać tylko na podstawie otrzymanego przy zdeponowaniu drugiego egzemplarza numeru. W przypadku zgubienia przez zawodnika numeru depozytu, Organizator jest zwolniony z odpowiedzialności za pobranie worka przez inną osobę.
- Uwaga: zabrania się pozostawiania w depozycie przedmiotów wartościowych oraz dokumentów.
8. Szczeciński bieg 5km i 10km Konstytucji 3 Maja to impreza ubezpieczona na zasadach ogólnych. Ubezpieczenie indywidualne na wypadek kontuzji lub innego nieszczęśliwego zdarzenia, które może stać się udziałem zawodnika w czasie biegu wymaga osobnej polisy wykupionej indywidualnie przez uczestnika.
  9. Ze względu na bezpieczeństwo osób biorących udział w biegach na 5km i 10km oraz charakter trasy, organizator wprowadza limit liczby uczestników biegów oraz dopuszcza wcześniejsze zakończenie przyjmowania zgłoszeń.

### **UWAGA !!!**

**Limit uczestników łącznie w biegach na 5km i 10km wynosi 1000 zawodników.**

10. Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania biegu lub jego przerwania bez podania powodów.
11. Zgłoszenie do biegów i opłacenie startowego jest równoznaczne z przyjęciem, wyrażeniem zgody, zaakceptowaniem i przestrzeganiem zapisów regulaminu.
12. Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie Organizatorowi.
13. Dla zawodników biegów na 5km i 10km po biegu przygotowany będzie ciepły posiłek.
14. Organizatorzy nie odpowiadają za rzeczy zagubione.
15. Decyzje lekarzy dotyczące kontynuowania biegu podczas imprezy są ostateczne i nieodwołalne.

Wszystkie pytania dotyczące biegu prosimy kierować na adres:



[biuro@raz.szczecin.pl](mailto:biuro@raz.szczecin.pl)



[/RAZszczecin](https://www.facebook.com/RAZszczecin)



[www.raz.szczecin.pl](http://www.raz.szczecin.pl)



16. Zapisując się do udziału w biegach uczestnik akceptuje niniejszy regulamin i wyraża zgodę na nieodpłatne wykorzystanie jego wizerunku utrwalonego w formie fotografii lub zapisu wideo oraz udziela Organizatorowi nieodpłatnej licencji na wykorzystanie go na wszystkich polach eksploatacji, w tym: utrwalania i rozpowszechniania w dowolnej formie oraz wprowadzanie do pamięci komputera, wykorzystania do promocji i organizacji imprez Ruchowej Akademii Zdrowia, udostępniania sponsorom oraz partnerom 5km i 10km Konstytucji 3 Maja w celu ich promocji w kontekście udziału w imprezie, zamieszczania i publikowania jako Ruchowa Akademia Zdrowia, na promocyjnych materiałach drukowanych Organizatora, w prasie, na stronach internetowych oraz w przekazach telewizyjnych i radiowych. Uczestnik wyraża także zgodę na przetwarzanie jego danych osobowych dla potrzeb związanych z organizacją i promocją imprez Ruchowej Akademii Zdrowia oraz przyjmuje do wiadomości, że przysługuje mu prawo wglądu do treści jego danych oraz ich poprawiania, dane te będą przechowywane w bezpiecznym miejscu, nie będą sprzedawane osobom trzecim ani żadnym organizacjom.

17. Ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora.

Dyrektor Biegów

Robert Szych

Wszystkie pytania dotyczące biegu prosimy kierować na adres:



[biuro@raz.szczecin.pl](mailto:biuro@raz.szczecin.pl)



[/RAZszczecin](https://www.facebook.com/RAZszczecin)



[www.raz.szczecin.pl](http://www.raz.szczecin.pl)