

9. Bieg[®] Zająca

14
GRUDNIA
EDYCJA ŚWIĄTECZNA

LEGIONOWO 2019



REGULAMIN

9. BIEGU ZAJĄCA - 14 GRUDNIA 2019r.

I. CEL

1. Wspieranie 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 z osobami zdrowymi.
4. Promocja województwa mazowieckiego, powiatu legionowskiego oraz miasta Legionowa.
5. Promocja Lasów Państwowych i Nadleśnictwa Jabłonna.
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.
10. Poruszanie tematyki zdrowego odżywiania i profilaktyki w zakresie różnych chorób.

II. PATRONAT HONOROWY

Starosta Legionowski, Prezydent Legionowa, Nadleśnictwo Jabłonna oraz Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego.

III. ORGANIZATOR

Fundacja ACTIVE LIFE mająca siedzibę przy ul. Modlińskiej 129 B /25; 03-186 Warszawa.

IV. PARTNERZY

Starosta Legionowski, Prezydent Legionowa, Nadleśnictwo Jabłonna, MaratonyPolskie.pl, ZmierzymyCzas.pl, Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego, Astrum Reklama Sp. z o.o., RoMast Bis Sp.z o.o., Betterware.



9. Bieg[®] Zająca

14
GRUDNIA
EDYCJA ŚWIĄTECZNA

LEGIONOWO 2019



V. PLANOWANE ATRAKCJE

Bieg Główny - BIEG ZAJĄCA **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 zajączka dla najmłodszych – **200 m**

Dodatkowo, jako aktywność rekreacyjna **Nordic Walking 5km** – z uwagi na brak możliwości oceny sędziowskiej, co do stosowania się właściwej techniki podczas startu poszczególnych zawodników, udział traktowany jest jedynie jako rekreacja.

VI. TERMIN I MIEJSCE

1. Bieg odbędzie się 14.12.2019 r. - trasa leśna w powiecie legionowskim.
2. Biuro zawodów mieścić się będzie na terenie zawodów, wejście od ul. Strużańskiej/ róg Roi w Legionowie.
3. Planowany program wydarzenia:
Start biegów towarzyskich (dla dzieci i młodzieży): godz.10:30
Start biegu Głównego: godz.13:00 – na dystansie 10 km oraz **towarzyszącego** 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 i 5 km ze względu na możliwość przebywania na trasie osób z niepełnosprawnościami (czekamy na dobiegnięcie do mety ostatniej osoby chorej i z niepełnosprawnościami).

Nordic Walking: uczestnicy wystartują tuż po starcie biegu na 10 i 5 km i będą korzystać z oznaczeń trasy takich jak zawodnicy biegu na 5 km. Wszyscy uczestnicy będą mieć profesjonalny pomiar czasu, natomiast nie będzie prowadzona odrębna klasyfikacja ani dekoracja uczestników. Start jest rekreacyjny i każdy zawodnik na mecie otrzymuje medal.

VII. LIMIT CZASU

1. Limit czasu dla 5 km i 10 km – 2 godziny. Po upływie regulaminowego czasu zawodnicy nie będą sklasyfikowani.
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. Będzie prowadzony Elektroniczny Pomiar Czasu przez firmę: zmierymczas.pl.



9. Bieg[®] Zająca

14
GRUDNIA
EDYCJA ŚWIĄTECZNA

LEGIONOWO 2019



VIII. TRASA BIEGU

1. Przebieg trasy będzie dostępny po technicznej akceptacji przez Dyrektora technicznego oraz Dyrektora Biegu Zająca.
2. Trasa będzie posiadała pionowe oznaczenia dystansu co 1 kilometr, licząc od startu do mety.
3. **Punkty nawadniania** - na trasie biegu na 10 km nie będzie punktu nawadniania.
4. **Punkt z wodą** - na mecie będzie punkt z wodą – każdy zawodnik otrzyma wodę lub izotonik.
5. **Punkty odświeżania** - na trasie nie będzie punktów odświeżania.
6. **Punkty medyczne** – karetką i ratownik medyczny będą znajdowały się na terenie miasteczka biegowego.
7. **Punkty zabezpieczające trasę** – na trasie będą ustawieni wolontariusze informujący o kierunku biegu. Trasa będzie dodatkowo oznaczona taśmą lub wstęgami z krepiny i taśmy oraz znacznikami kierunku biegu oraz kilometrów.

IX. 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 14.12.2019 r.
2. Uczestnicy, którzy nie mają ukończonych wymaganych regulaminowo 18 lat mogą wystartować po uprzednim dostarczeniu do Organizatora biegu oświadczenia i zgody na start podpisanej przez rodzica lub prawnego opiekuna. Oświadczenia i zgody można pobrać na stronie www.zmierzymyczas.pl.
3. Wszyscy zawodnicy startujący w Biegu Głównym na 10 km oraz towarzyszącym na 5 km muszą poddać się weryfikacji w Biurze Zawodów w dniu 14.12.2019r. w 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.
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 (chipy zwrotne 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. Bieg[®] Zająca

14
GRUDNIA
EDYCJA ŚWIĄTECZNA

LEGIONOWO 2019



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.

X. ZGŁOSZENIA

1. **Biuro Organizacyjne 9. BIEGU ZAJĄCA** mieścić się będzie na terenie zawodów, wejście od ul. Strużańskiej /róg Roi w Legionowie.
Biuro Zawodów czynne będzie w dniu zawodów 14.12.2019 r. w godz. 8:00 – 12:30.
2. Zgłoszenia przyjmowane są: poprzez formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie <http://www.zmierzymyczas.pl> od 08.01.2019 r. do 08.12.2019 r. lub do dnia w którym zapisy zostaną zakończone albo w biurze zawodów w dniu 14.12.2019r. do godz. 12:00.
3. O udziale Uczestników w Biegu decyduje kolejność zgłoszeń oraz wniesienie opłaty startowej. Za termin wniesienia opłaty startowej uważa się datę i godzinę uznania rachunku bankowego Organizatora lub uiszczenia opłaty gotówką w Biurze Zawodów.
4. Uiszczenie opłaty startowej **do 30.11.2019 r.** daje możliwość **posiadania imiennego numeru startowego**.
5. Opłatę startową należy uiścić nie później niż do dnia 08.12.2019 r. w formie płatności elektronicznej wg instrukcji wskazanych w formularzu zapisów elektronicznych.
6. **UWAGA!!!** Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi ani przekazaniu innemu uczestnikowi. Pakiet opłacony a nieodebrany w dniu zawodów przepada i nie będzie wysyłany.
7. Zgłoszenia i opłaty wpisowego przyjmowane są w dniu 14.12.2019 r. tylko osobiście w Biurze Zawodów w godzinach od 8:00 do 12:00.
8. **Terminy przyjmowania zgłoszeń i wpłat mogą ulec zmianie decyzją Organizatora.**
9. Za zgłoszenie uważa się dokonanie prawidłowej rejestracji poprzez formularz zgłoszeniowy na stronie <http://www.zmierzymyczas.pl> lub w Biurze Zawodów oraz wpływ na konto Organizatora opłaty startowej lub jej opłacenie gotówką w Biurze Zawodów.
10. Opłata startowa (5 km lub 10 km) wynosi odpowiednio:
 - **40,00 zł** pod warunkiem uiszczenia opłaty **do dnia 31.10.2019 r.**,
 - **50,00 zł** pod warunkiem uiszczenia opłaty **do dnia 30.11.2019 r.**,
 - **80,00 zł** pod warunkiem uiszczenia opłaty **do dnia 14.12.2019 r.****Zgłoszenie dokonane po 22.11.2019 r. nie będzie gwarantowało koszulki technicznej!!!**

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

AKCJA POMAGANIE PRZEZ BIEGANIE!



9. Bieg[®] Zająca

14
GRUDNIA
EDYCJA ŚWIĄTECZNA

LEGIONOWO 2019



11. **Bieg z wolontariuszem „Zającem” dla osób chorych i osób z niepełnosprawnościami wymaga jedynie rejestracji i jest w pełni zwolniony z opłaty startowej!!!** Trasa biegu dla osób chorych i z niepełnosprawnościami jest specjalnie wytyczona i przygotowana tak, żeby mogli w biegu uczestniczyć osoby poruszające się na wózkach inwalidzkich. Konwencja biegu opracowana jest w sposób dający możliwość bezpłatnego startu osobom chorym i o różnym stopniu niepełnosprawności oraz zmagającym się z chorobami, np. SM. Każdy uczestnik tej grupy ma możliwość posiadania osobistego wolontariusza „Zająca”, który pomoże w pokonaniu całej trasy.
12. **Biegi towarzyskie dla dzieci (200 m) i młodzieży (1000 m)** mają symboliczną opłatę startową 10,00 zł i wymagają rejestracji na stronie <http://www.zmierzymyczas.pl>.
13. Towarzyski Bieg Zajączka na 200 m dla najmłodszych posiada limit uczestników 100 osób. Towarzyski Bieg Młodzieżowy na 1000 m posiada limit uczestników 100 osób.
14. Zawodnicy startujący w biegach towarzyskich dla dzieci i młodzieży mogą się również zapisać w dniu zawodów w Biurze Zawodów do godz. 10:00.
15. Nordic Walking – jako rekreacyjna aktywność, posiada opłatę startową w wysokości od 40,00 zł do 80,00 zł/osobę, w zależności od terminu uiszczenia opłaty. Terminy i wysokości opłat pozostają takie same jak w przypadku uczestnictwa w biegu na 5 i 10 km.
16. W ramach wpisowego uczestnicy biegów na 10 km i 5 km oraz Nordic Walking otrzymują:
 - ✓ medal zaprojektowany specjalnie na Bieg Zająca
 - ✓ numer startowy oraz chip startowy
 - ✓ bon żywnościowy na ciepły posiłek po biegu
 - ✓ wodę lub napój regeneracyjny bezpośrednio po zakończeniu biegu
 - ✓ ulotki i/lub upominki od sponsorów
 - ✓ koszulkę techniczną – pod warunkiem dokonania prawidłowej rejestracji do dnia 22.11.2019 r.
17. **Każdy zawodnik ma możliwość zakupu dodatkowej koszulki startowej z długim rękawem po uiszczeniu opłaty w wysokości dodatkowych 30,00 zł/sztuka do dnia 22.11.2019 r.**
18. 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 14.12.2019 r. od godz. 8:00 do godz. 12:30.
19. Pakiety wydawane są tylko za okazaniem oświadczenia oraz dokumentu tożsamości zawodnika. Osoby odbierające pakiety startowe za kogoś powinny posiadać do okazania skan dokumentu tożsamości osoby, dla której odbierają pakiet startowy oraz wypełnione oświadczenie wyrażające zgodę na odebranie pakietu w imieniu zarejestrowanego zawodnika.



9. Bieg[®] Zająca

14
GRUDNIA
EDYCJA ŚWIĄTECZNA

LEGIONOWO 2019



20. Organizator ustala limit pakietów startowych w Biegu Głównym na 10 km oraz towarzyszącym na 5 km na 700 sztuk + 100 zawodników w biegu na dystansie do 2 km. O przyjęciu decydować będzie kolejność zgłoszeń zawodników, którzy opłacą wpisowe. Jeśli zawodnik nie uiści wpisowego zostaje usunięty z listy startujących. Po wyczerpaniu limitu, zgłoszenia nie będą przyjmowane.
21. W uzasadnionych przypadkach Organizator ma prawo zmienić limit zawodników.

XI. 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 klasyfikowani w kategorii o jeden stopień młodszej.

3. **Klasyfikacja Generalna BIEGU 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 na dystansie 5 km.**



9. Bieg[®] Zająca

14
GRUDNIA
EDYCJA ŚWIĄTECZNA

LEGIONOWO 2019



5. Klasyfikacje dodatkowe 9. BIEGU ZAJĄCA dotyczące biegów na dystansach 5 i 10 km:

- Najmłodszy zawodnik 9. Biegu Zająca na 10 km;
- Najmłodszy zawodnik 9. Towarzyszącego Biegu Zająca na 5 km;
- Najstarszy zawodnik 9. Biegu Zająca na 10 km;
- Najliczniejsza GRUPA Biegowa startująca w 9. Biegu Zająca;
- Najszybszy biegacz lub biegaczka Legionowa w 9. Biegu Zająca na dystansie 10 km.

XII. 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
3. W dniu zawodów, podczas dekoracji wszyscy zwycięzcy zobowiązani są do osobistego odebrania pucharów, statuetek lub nagród. **W razie nieobecności zawodnika puchary, statuetki oraz nagrody nie będą wysyłane lub w inny sposób przekazywane.**
4. Wszyscy zawodnicy Biegu Głównego 10 km oraz biegu towarzyszącego na 5 km otrzymują pamiątkowe medale (w razie niezapewnienia przez Organizatora wystarczającej liczby medali, zostaną one dostane na adres zawodnika).
5. Wszyscy zawodnicy biegu towarzyskiego zajączka na 200 m (dla najmłodszych) otrzymują dyplomy, medale oraz upominki – niespodzianki.
6. Klasyfikacja młodzieżowego biegu towarzyskiego na 1000 m OPEN Dziewczynki i OPEN Chłopcy (po 3 miejsca).
7. Wszyscy zawodnicy młodzieżowego biegu towarzyskiego, otrzymują medale.
8. Zawodnicy klasyfikacji dodatkowych otrzymują dyplomy oraz upominki ufundowane przez Partnerów i Sponsorów Biegu Zająca.
9. Organizator zastrzega sobie prawo zmiany nagród na inne.

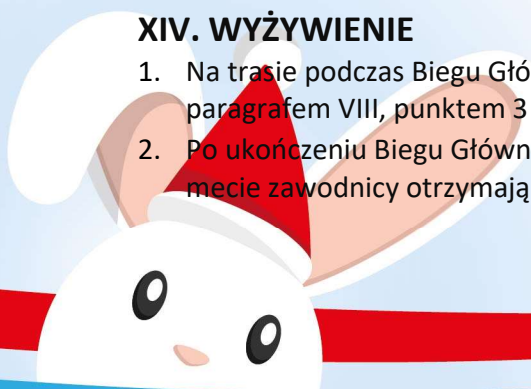
+ ewentualne nagrody

XIII. KUMULACJA NAGRÓD

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

XIV. WYŻYWIENIE

1. Na trasie podczas Biegu Głównego 10 km nie będzie punktu nawadniania, zgodnie z paragrafem VIII, punktem 3 Regulaminu.
2. Po ukończeniu Biegu Głównego 10 km i biegu na 5 km oraz rekreacyjnego Nordic Walking na mecie zawodnicy otrzymają: medal oraz wodę lub izotonik.



9. Bieg[®] Zająca

14
GRUDNIA
EDYCJA ŚWIĄTECZNA

LEGIONOWO 2019



XV. 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. 10 maja 2018 r. 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 konferansjerskich lub komunikatów pisemnych umieszczonych w Biurze Zawodów.

Dyrektor Biegu Głównego
Anna Smolińska

