

REGULAMIN BIEG ALMETTE DOLINĄ LIWCA

I. ORGANIZATOR BIEGU : Aktywni Węgrów, Hochland Węgrów

II. CEL

1. Promocja walorów turystycznych Doliny Liwca
2. Popularyzacja sportu i zdrowego trybu życia.
3. Popularyzacja biegania jako najprostszej formy ruchu oraz rekreacji ruchowej jako jednego z elementów zdrowego trybu życia;
4. Umożliwienie sprawdzenia swoich sił i możliwości w rywalizacji sportowej.

III. TERMIN I MIEJSCE

1. Impreza odbędzie się w dniu 25 maja 2024r. w Węgrowie. Start i meta zlokalizowana będzie przy Zalewie w Węgrowie
2. W czasie imprezy odbędą się dwa biegi (dystans 24km), (dystans 6 km) i nordic wolking (dystans 6km)
3. Biegi dla dzieci
4. Limit biegaczy we wszystkich biegach 300 osób
5. Organizator zastrzega sobie prawo do zwiększenia liczby uczestników.
6. Szczegółowe trasy biegów będą dostępne na stronie internetowej: https://www.facebook.com/events/357841606852451?active_tab=about

IV. OGÓLNE ZASADY BIEGU

1. Biuro zawodów znajduje się nad Zalewem w Węgrowie. Czynne będzie w godzinach: 8:00- 10:30 w dniu 25 maja 2024 r.
2. Zgłoszenia należy dokonać minimum 30 minut przed biegiem po tym czasie numer startowy zostanie przekazany innemu uczestnikowi.
3. Impreza rozpoczyna się biegiem o godz. 11:00.
4. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany godziny startu biegów. O ewentualnej zmianie poinformuje najpóźniej 30 dni przed imprezą.
5. W czasie biegów prowadzony będzie pomiar czasu. Klasyfikacja zawodników wg czasu brutto .
6. Pomiar czasu będzie prowadzony elektronicznie na podstawie numerów startowych. Numer należy zamocować z przodu koszulki. Zabrania się jakiegokolwiek modyfikacji w

zamocowaniu numeru startowego. Posiadanie numeru startowego w zamocowanego w w/w miejscu jest warunkiem sklasyfikowania w komunikacie końcowym. Zabrania się także przekazywania numeru startowego innej osobie. Osoby bez numerów startowych lub z numerami umieszczonymi w miejscu niewidocznym nie będą sklasyfikowane

V. ZASADY BIEGÓW

1. Bieg na 24km,6km,NW

- Start biegu o godzinie 11:00. Zbiórka zawodników na starcie: do godziny 10:50.
 - Start i Meta: Zalew w Węgrowie
 - Długość trasy: ok 24 km – trasa trialowa oznaczona taśmami biało-czerownymi.
 - Trasa oznakowana co 200m.
 - Na trasie będą znajdować się punkty odżywcze
- Zawodników obowiązuje limit czasu wynoszący 3,5 godziny. Trasy przebiegać będą w większości drogami polnymi, leśnymi i gruntowymi oraz krótkimi odcinkami utwardzonymi. Będą krótkie odcinki przebiegające wzdłuż dróg publicznych i innych, którymi odbywać się będzie regularny ruch drogowy – Uczestnicy zobowiązani są do zachowania szczególnej ostrożności i przestrzegania przepisów poruszania się po drogach publicznych
- Zawodnicy, którzy nie ukończą biegu w limicie czasu, nie będą sklasyfikowani.

2. Biegi dla dzieci

Start biegów o godzinie 10:00

Start i meta : Zalew w Węgrowie

VI. KLASYFIKACJA I NAGRODY

1. Klasyfikacja

- generalna – kobiet, mężczyzn,

wiekowa kobiet i mężczyzn: 18-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60 i więcej lat; kategorie wiekowe ustalane są na podstawie roku urodzenia,

2. Nagrody

- trzy pierwsze miejsca w kategoriach OPEN MĘŻCZYŹNI I OPEN KOBIETY zostaną nagrodzone pucharami
- za pierwsze miejsca w biegu na 24km przewidziana jest nagroda (*lot balonem ALMETTE*)

3. Organizator zastrzega sobie prawo do ufundowania dodatkowych nagród w wybranych przez siebie kategoriach i klasyfikacjach oraz do stworzenia dodatkowych klasyfikacji.

VII. UCZESTNICTWO I ZGŁOSZENIA

1. Zgłoszenia do wszystkich biegów należy dokonać on-line (e-zgłoszenia) - formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie <https://dostartu.pl/bieg-almette-dolina-liwca-v10305>

2. Pobranie numeru startowego przez zawodnika oznacza, że zawodnik zapoznał się z regulaminem biegu, akceptuje go i zobowiązuje się do jego przestrzegania.

3. Wszyscy zawodnicy startujący w biegu muszą zostać zweryfikowani w biurze zawodów.

Biuro Zawodów mieści nad Zalewem w Węgrowie 25 maja 2024 r. w godzinach od 8:00 do 10:30,

4. Podczas weryfikacji zawodnicy muszą okazać dokument tożsamości do kontroli daty urodzenia

VIII. Koszt udziału w biegach

1. Opłaty startowe

- **Biegi i NW** (24km, 6km)
 - dla zgłoszeń do 31 stycznia 2024r - 40 zł
 - dla zgłoszeń do 29 lutego 2024r - 50 zł
 - dla zgłoszeń do 31 marca 2024r – 60 zł
 - dla zgłoszeń do 30 kwietnia 2024r -70 zł
 - dla zgłoszeń do 15 maja 2024r – 100 zł
 - biegi dla dzieci 10 zł

2. Opłatę startową należy dokonać elektronicznie na konto Organizatora za pośrednictwem elektronicznego systemu płatności zintegrowanego z formularzem rejestracyjnym.
Opłatę należy wnieść w terminie 3 dni od daty dokonania rejestracji.
3. O kolejności przyznania numeru startowego decyduje data wniesienia opłaty startowej.
Osoby, które nie wniosą wymaganej opłaty startowej w terminie 3 dni od daty rejestracji zostaną usunięte z listy startowej.
4. Opłata raz wpłacona nie podlega zwrotowi w żadnym przypadku. Jeśli z przyczyn losowych zawodnik nie może wystartować 25 maja 2024 r. istnieje jedynie możliwość przeniesienia opłaty na inną osobę. Przeniesienie opłaty startowej możliwe jest za dodatkową opłatą w wysokości 10 zł w dniach do 5.05.2024 r.
5. Warunkiem uczestnictwa w Biegu jest: wypełnienie formularza zgłoszeniowego, uiszczenie opłaty organizacyjnej, zgłoszenie się w Biurze Zawodów w dniu 25.05.2024 r: w godz. 8:00-10:30 i podpisanie oświadczenia biegacza.
6. Druki powyższych oświadczeń dostępne będą w biurze zawodów
7. Każdy uczestnik biegu ma obowiązek zapoznać się z Regulaminem biegu i go przestrzegać.
8. Organizator zastrzega sobie, a także podmiotom z nim powiązanym, prawo do: przeprowadzenia z każdym z Uczestników wywiadów, robienia zdjęć i/lub filmowania, używania imion i nazwisk, wizerunku, głosu oraz innych materiałów pochodzących lub związanych z uczestnictwem w Biegu na potrzeby reklamowe, promocyjne, a także możliwość ich wykorzystania w Internecie lub transmisjach radiowo-telewizyjnych oraz na wszelkie inne potrzeby komercyjne z prawem do ich modyfikowania.
9. Organizator zastrzega sobie, a także podmiotom powiązanym, prawo do nieodpłatnego wykorzystania wszelkich zdjęć, materiałów filmowych, wywiadów i nagrań przedstawiających Uczestników, które mogą być bezpłatnie umieszczane na wybranych nośnikach elektronicznych, katalogach oraz w mediach: telewizja, radio, gazety, magazyny, strony internetowe na potrzeby reklamowe i promocyjne. Uczestnik oświadcza, że Organizator nie jest i nie będzie zobligowany do uiszczenia jakichkolwiek opłat związanych z działaniami opisanymi w niniejszym punkcie i tym samym udziela nieograniczonej licencji na używanie wypowiedzi, swojego wizerunku, informacji bez

powiadomienia w celu reklamy i promocji Biegu.

10. Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania biegu, przełożenia terminu lub jego przerwania bez podania powodów. W sytuacji odwołania biegu opłata startowa będzie przeniesiona na następne biegi organizowane przez Aktywnych Węgrów

IX . WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

1. Wyposażenie obowiązkowe dla zawodników dystansu 24 km i 6 km:

- Numer startowy z chipem – w widocznym miejscu z przodu ciała
- Naładowany telefon komórkowy z wpisanym numerem Organizatora
- Kubek/flask/bidon na wodę

2. Dodatkowe wyposażenie zalecane przy gorszej pogodzie: kurtka przeciwdeszczowa.

3. Wyposażenie obowiązkowe może zostać skontrolowane przez organizatorów w czasie wydawania pakietów startowych, na starcie lub w punktach odżywczych. Brak któregoś z elementów wyposażenia może skutkować karą czasową lub wykluczeniem zawodnika z zawodów bez prawa domagania się zwrotu opłaty startowej.

X. Finansowanie

1. Koszty opłaty startowej, dojazdów oraz innych świadczeń pokrywają uczestnicy imprezy.

2. W ramach opłaty startowej uczestnik otrzymuje pakiet:

- numer startowy z chipem + agrafki
- medal
- napoje na trasie
- posiłek w punktach odżywczych na trasie biegu 24 km
- napój na mecie
- posiłek po biegu
- obsługę fotograficzną biegu
- oznaczoną trasę biegów
- obsługę medyczną

XI. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Bieg będzie odbywał się po drogach publicznych i drogach gruntowych ruch kołowy zostanie częściowo wstrzymany, zawodników obowiązują przepisy ruchu drogowego..

2. Zawodnicy będą biegać wyłącznie trasą wyznaczoną przez organizatora.

Trasa biegu zostanie oznaczona taśmą w kolorze biało-czerwonym co 200m. Wszyscy uczestnicy biegu zobowiązani są do bezwzględnego zastosowania się do wskazań i poleceń służb porządkowych organizatora biegu oraz osób odpowiedzialnych za bieg.

3. Ze względów bezpieczeństwa w Biegu zabroniony jest udział osób poruszających się na rowerach, wrotkach, rolkach, deskorolkach itp. Zabrania się wnoszenia na trasę biegu przedmiotów, które mogą być niebezpieczne dla innych Uczestników. Uczestnik zobowiązany jest do przestrzegania wszelkich zasad i przepisów, które mają związek z uczestnictwem w Biegu, w szczególności zasad fair play oraz niniejszego regulaminu.

4. Organizator zastrzega sobie prawo do zezwolenia personelowi medycznemu i paramedycznemu działającemu w imieniu Organizatora do udzielenia pierwszej pomocy medycznej lub wykonania innych zabiegów medycznych, także transportu Uczestnika poszkodowanego w bezpieczne miejsce.
5. Decyzje lekarzy dotyczące dopuszczenia lub kontynuowania biegu podczas imprezy są ostateczne i nieodwołalne.
6. Uczestnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność i ponosi związane z tym ryzyko. Wszyscy Uczestnicy przyjmują do wiadomości, że udział w Biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci). Rejestracja w Biurze zawodów oznacza, że Uczestnik rozważył i ocenił charakter, zakres i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w Biegu i dobrowolnie zdecydował się podjąć to ryzyko, startując w Biegu wyłącznie na własną odpowiedzialność.
7. Uczestnik posiada aktualne badania lekarskie dopuszczające do startu w Biegu lub podpisze własnoręcznie oświadczenie o braku przeciwwskazań do udziału w Biegu.
8. Organizator zaleca Uczestnikom wykonanie profilaktycznych badań lekarskich mogących potwierdzić brak przeciwwskazań do udziału w Biegu.
9. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian w Regulaminie. Wiążąca i ostateczna interpretacja Regulaminu należy do Organizatora.
10. W sprawach nieujętych Regulaminem rozstrzyga Organizator.

Regulamin Bieg dla dzieci

1. CEL

- Promocja walorów turystycznych Doliny Liwca
- Popularyzacja sportu i zdrowego trybu życia.
- Popularyzacja sportu i zdrowego trybu życia.
- Popularyzację biegania jako najprostszej formy aktywności,
- Promowanie życia wolnego od nałogów

2. TERMIN I MIEJSCE BIEGU

a. Impreza odbędzie się w dniu 25 maja 2024r. nad Zalewem w Węgrowie

b. W czasie imprezy odbędą się biegi:

- 200 m - przedszkolaki (2017 i młodsi)
- 400 m – klasy I-III (rocznik 2014-2016)
- 600 m – Klasy IV-VI (rocznik 2013-2011)

3. OGÓLNE ZASADY BIEGU

a) Osoby niepełnoletnie mogą wziąć udział w imprezie tylko za pisemną zgodą prawnego opiekuna.

b) Zgłoszenia należy dokonać minimum 30 minut przed biegiem po tym czasie numer startowy zostanie przekazany innemu uczestnikowi.

c) Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany godziny startu biegów. O ewentualnej zmianie poinformuje najpóźniej 7 dni przed imprezą.

d) W Biurze Zawodów zawodnicy otrzymują pakiety startowe zawierające: materiały edukacyjne, oraz numer startowy.

e) Brak numeru podczas zawodów będzie skutkowało dyskwalifikacją.

g) Prowadzone będą kategorie.

- 200 m - przedszkolaki (2017 i młodszy)
- 400 m – klasy I-III (rocznik 2014-2016)
- 600 m – Klasy IV-VI (rocznik 2013-2011)

h) Nagrodzone medalami będą wszystkie dzieci

l) Organizator zastrzega sobie prawo do ufundowania

dotychczasowych nagród w wybranych przez siebie kategoriach i

klasyfikacjach oraz do stworzenia dodatkowych klasyfikacji.

4. UCZESTNICTWO I ZGŁOSZENIA

- Zgłoszenia do wszystkich biegów należy dokonać do 15 maja 2024r on-line (e-zgłoszenia) – formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie internetowej
- Pobranie numeru startowego przez zawodnika oznacza, że zawodnik zapoznał się z
- regulaminem biegu, akceptuje go i zobowiązuje się do jego przestrzegania.
- Wszyscy zawodnicy startujący w biegu muszą zostać zweryfikowani w biurze zawodów.
- Biuro Zawodów mieści się nad Zalewem w Węgrowie 25 maja 2024 r. w godzinach od 8:00 do 9:30,
- 6. Podczas weryfikacji zawodnicy muszą okazać dokument tożsamości do kontroli daty urodzenia

5. Koszt udziału w biegach

- Biegi dla dzieci - 10 zł
- a. Opłatę startową należy dokonać elektronicznie na konto Organizatora za pośrednictwem elektronicznego systemu płatności zintegrowanego z formularzem rejestracyjnym.
 - b. Opłatę należy wnieść w terminie 3 dni od daty dokonania rejestracji.
 - c. O kolejności przyznania numeru startowego decyduje data wniesienia opłaty startowej.
 - d. Osoby, które nie wniosą wymaganej opłaty startowej w terminie 3 dni od daty rejestracji zostaną usunięte z listy startowej.
 - e. Opłata raz wpłacona nie podlega zwrotowi w żadnym przypadku. Jeśli z przyczyn losowych zawodnik nie może wystartować 25 maja 2024 r. istnieje jedynie możliwość przeniesienia opłaty na inną osobę.

- f. Warunkiem uczestnictwa w Biegu jest: wypełnienie formularza zgłoszeniowego, uiszczenie opłaty organizacyjnej, zgłoszenie się w Biurze Zawodów w dniu 25.05.2024 r: w godz. 8:00-9:30 i podpisanie oświadczenia biegacza.
- g. Druki powyższych oświadczeń dostępne będą w biurze zawodów
- h. Opiekun każdego uczestnika biegu ma obowiązek zapoznać się z regulaminem biegu i go przestrzegać.
- i. Organizator zastrzega sobie, a także podmiotom z nim powiązanym, prawo do: przeprowadzenia z każdym z Uczestników wywiadów, robienia zdjęć i/lub filmowania, używania imion i nazwisk, wizerunku, głosu oraz innych materiałów pochodzących lub związanych z uczestnictwem w Biegu na potrzeby reklamowe, promocyjne, a także możliwość ich wykorzystania w Internecie lub transmisjach radiowo-telewizyjnych oraz na wszelkie inne potrzeby komercyjne z prawem do ich modyfikowania.
- j. Organizator zastrzega sobie, a także podmiotom powiązanym, prawo do nieodpłatnego wykorzystania wszelkich zdjęć, materiałów filmowych, wywiadów i nagrań przedstawiających Uczestników, które mogą być bezpłatnie umieszczane na wybranych nośnikach elektronicznych, katalogach oraz w mediach: telewizja, radio, gazety, magazyny, strony internetowe na potrzeby reklamowe i promocyjne. Uczestnik oświadcza, że Organizator nie jest i nie będzie zobligowany do uiszczenia jakichkolwiek opłat związanych z działaniami opisanymi w niniejszym punkcie i tym samym udziela nieograniczonej licencji na używanie wypowiedzi, swojego wizerunku, informacji bez powiadomienia w celu reklamy i promocji Biegu.
- k. Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania biegu, przełożenia terminu lub jego przerwania bez podania powodów. W sytuacji odwołania biegu opłata startowa będzie przeniesiona na następne biegi organizowane przez Aktywnych Węgrów

6. Harmonogram imprezy

- 8:00 Otwarcie biura zawodów
- 10:00 – Bieg przedszkolaków
- 10:10 - Bieg klasy I-III
- 10:20 - Bieg klasy IV-VI
- 10:30 – dekoracja dzieci

7. Finansowanie

1. Koszty opłaty startowej, dojazdów oraz innych świadczeń pokrywają uczestnicy imprezy.
2. W ramach opłaty startowej uczestnik otrzymuje pakiet:

-numer startowy

- medal

- napój na mecie

- posiłek po biegu

8. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

a. zawodnicy biegają wyłącznie trasą wyznaczoną przez organizatora.

b. Wszyscy uczestnicy biegu zobowiązani są do bezwzględnego zastosowania się do wskazań i poleceń służb porządkowych organizatora biegu oraz osób odpowiedzialnych za bieg.

c. Organizator zastrzega sobie prawo do zezwolenia personelowi medycznemu i paramedycznemu

działającemu w imieniu Organizatora do udzielenia pierwszej pomocy medycznej lub wykonania innych zabiegów medycznych, także transportu Uczestnika poszkodowanego w bezpieczne miejsce.

d. Decyzje lekarzy dotyczące dopuszczenia lub kontynuowania biegu podczas imprezy są ostateczne i nieodwołalne.

e. Uczestnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność i ponosi związane z tym ryzyko.

Wszyscy Uczestnicy przyjmują do wiadomości, że udział w Biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci). Rejestracja w Biurze zawodów oznacza, że Uczestnik rozważył i

ocenił charakter, zakres i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w Biegu i dobrowolnie zdecydował się podjąć to ryzyko, startując w Biegu wyłącznie na własną odpowiedzialność.

f. Uczestnik lub opiekun posiada aktualne badania lekarskie dopuszczające do startu w Biegu lub podpisze

własnoręcznie oświadczenie o braku przeciwwskazań do udziału w Biegu.

g. Organizator zaleca Uczestnikom wykonanie profilaktycznych badań lekarskich mogących potwierdzić brak przeciwwskazań do udziału w Biegu.

h. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian w Regulaminie.
Wiążąca i ostateczna

interpretacja Regulaminu należy do Organizatora.

i. W sprawach nieujętych Regulaminem rozstrzyga Organizator.