

ZABIEGANA MAMA

biegi towarzyszące piknikowi “OdWAŻ się być Zdrowym”

31 maja 2025 r.

REGULAMIN

I. CEL IMPREZY

1. Popularyzacja biegania jako najprostszej i naturalnej formy aktywności sportowej
2. Promocja biegania wśród mieszkańców Warszawy.
3. Promocja zdrowego stylu życia wśród lokalnej społeczności.
4. Promocja zdrowia i zdrowej diety w ramach programu „OdWAŻ się być zdrowym”.

II. ORGANIZATOR

1. Bieg organizowany jest przez Fundację Instytutu Matki i Dziecka w Warszawie. Fundacja Instytutu Matki i Dziecka jest pomysłodawcą i fundatorem wydarzenia.
2. Za realizację biegu odpowiada Fundacja Run Vegan, ul. Karmelicka 15/37, 00-163 Warszawa, adres poczty elektronicznej: info@runvegan.pl

III. TERMIN, MIEJSCE, TRASA, DYSTANS, LIMIT CZASU, LIMITY MIEJSC

1. Bieg odbędzie się w dniu 31 maja 2025 roku (sobota). Start biegu przewidziany jest w trzech grupach:
 - a. **Bieg po SENS** (dzieci i młodzież)
 - b. **Bieg W TEMPIE**
 - c. **Bieg rodzinny ZABIEGANA MAMA**

2. Program godzinowy i szczegóły;

08:30 - 11:30 odbiór pakietów startowych dla poszczególnych grup

10.00 oficjalne otwarcie pikniku “OdWAŻ się być Zdrowym na PGE Narodowym”

10:15 start animacji dla dzieci, rozgrzewka + zabawa z nagrodami

10:30 Bieg po SENS - biegi dla dzieci, co ok 10 min (4 x 25 miejsc)

bieg BEZ pomiaru czasu, dystans i limit czasu: jak poniżej

klasyfikacje: brak

- roczniki 2021 – 2023, dystans: 100 metrów, limit czasu: 5 min
- roczniki 2018 – 2020, dystans 200 metrów, limit czasu: 5 min
- roczniki 2015 – 2017, dystans: 400 metrów, limit czasu: 5 min
- roczniki 2011 – 2014, 1000 metrów, limit czasu: 10 min

11:10 rozgrzewka dla biegu W TEMPIE

11:15 Bieg W TEMPIE (200 miejsc)

elektroniczny czasu, dystans: 1 km, limit czasu: 15 min

klasyfikacje: premiowane miejsca dla I-III K/M (6 pucharów i 6 nagród)

11:30 dekoracje dla biegu W TEMPIE

11:50 rozgrzewka dla biegu ZABIEGANA MAMA

12:00 Bieg rodzinny ZABIEGANA MAMA (600 miejsc)

bieg BEZ pomiaru czasu, dystans: 1-3 km, z opcją ukończenia po każdym kilometrze

limit czasu: 30 minut, klasyfikacje: brak

UWAGA: tylko w tej serii możliwy jest start z wózkami, hulajnogami dziecięcymi, a także w formule Nordic Walking

12:30 zakończenie biegów, zamknięcie trasy

3. Trasa biegu jest wyznaczona po koronie stadionu PGE Narodowy, Warszawa, ul. Poniatowskiego. Trasa dostępna dla wózków dziecięcych i inwalidzkich, bez schodów, asfalt, wyznaczona na pętli o długości 1 km.

IV. ZASADY UCZESTNICTWA

1. Każdy uczestnik biegu ma obowiązek zapoznać się z Regulaminem wydarzenia i zobowiązany jest do jego przestrzegania.
2. Udział w biegu wymaga **wcześniejszej rejestracji online**.
3. O prawie do udziału w wydarzeniu decyduje kolejność rejestracji. Organizator zastrzega sobie prawo do wcześniejszego zamknięcia zapisów oraz zwiększenia lub zmniejszenia limitu uczestników.
4. Biegi bez limitu wieku. Start osoby niepełnoletniej wymaga podpisania "Zgody na udział osoby niepełnoletniej" przez rodzica lub opiekuna prawnego. **Formularz Zgody będzie dostępny do pobrania i samodzielnego wydruku na stronie internetowej wydarzenia.**
5. Warunkiem startu osoby dorosłej jest **własnoręczne podpisanie oświadczenia o braku przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w biegu**. Warunkiem startu osoby niepełnoletniej jest przedstawienie **oświadczenia o braku przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w biegu podpisanego przez rodziców lub opiekunów prawnych**. Oświadczenia będą przygotowane dla uczestników w Biurze Zawodów.
6. Uczestnik biegu ma obowiązek zapoznania się z mapą przebiegu trasy biegu, która będzie dostępna na stronie wydarzenia.
7. Uczestnik biegu jest zobowiązany do umieszczenia numeru startowego w sposób widoczny dla sędziów, innych uczestników i kibiców przez cały czas trwania wydarzenia. Zasłanianie numeru startowego w części lub w całości grozi dyskwalifikacją.
8. Uczestnik biegu ponosi pełną odpowiedzialność za własne działania i zaniechania, w szczególności w zakresie stosowania się do przepisów kodeksu cywilnego.
9. Zawodnicy, którzy zrezygnują lub nie ukończą biegu w wyznaczonym czasie, zobowiązani są do opuszczenia trasy i zdjęcia numeru startowego.
10. Decyzje obsługi medycznej co do kontynuowania biegu przez Uczestnika są ostateczne.

V. LIMIT MIEJSC, ZGŁOSZENIA, OPŁATY STARTOWE

1. Łączny limit uczestników biegów wynosi 1000 miejsc. Organizator pozostawia 50 miejsc do swojej dyspozycji. **Zgłoszenie do biegu oznacza akceptację niniejszego Regulaminu.**
2. Zgłoszenia on-line będą przyjmowane poprzez formularz dostępny poprzez profil "OdWAŻ się być zdrowym" na portalu społecznościowym Facebook.
3. Rejestracja on-line rozpocznie się 12.05.2025 i będzie trwała do 28.05.2025 do godz. do 23:59 lub do wyczerpania limitu miejsc, o ile zostanie on osiągnięty przed przyjętą datą zamknięcia zgłoszeń. Organizator zastrzega sobie prawo do skrócenia lub wydłużenia czasu zapisów on-line.
4. Aby zapisać się na bieg, należy najpierw utworzyć konto uczestnika w portalu służącym do zapisów, a następnie prawidłowo wypełnić formularz zgłoszenia na bieg.
5. **Udział w biegach jest bezpłatny (zmiana regulaminu z dnia 2025.05.14, ewentualne dokonane wcześniej wpłaty "cegiełki" na rzecz projektu SENS zostaną zwrócone).**

ORGANIZATORZY PROSZĄ O PRZEMYŚLANE ZAPISY, ZAŚ W PRZYPADKU REZYGNACJI ZE STARTU O ZWOLNIENIE MIEJSCA STARTOWEGO DLA INNYCH CHĘTNYCH POPRZEC SAMODZIELNE USUNIĘCIE SVOJEJ REJESTRACJI LUB ZGŁOSZENIE REZYGNACJI MAILEM NA ADRES: INFO@RUNVEGAN.PL

6. Na liście startowej pojawiają się WYŁĄCZNIE nazwiska uczestników, którzy dokonają prawidłowej rejestracji on-line. Lista startowa dostępna będzie na stronie wydarzenia. Na liście NIE POJAWIĄ SIĘ uczestnicy, którzy podczas rejestracji zastrzegali sobie anonimowość danych. Zawodnicy, którzy oznaczyli zgłoszenie anonimowe, mogą sprawdzić poprawność swojej rejestracji poprzez wpisanie nazwiska i użycie funkcji "szukaj".
7. Rejestracja nie jest ważna, jeśli zawodnik nie dokona prawidłowego zgłoszenia elektronicznie.
8. Po zakończeniu zapisów on-line Organizator przewiduje - w miarę dostępnych miejsc - możliwość rejestracji w biurze zawodów w godzinach działania biura.

VI . ZMIANA UCZESTNIKA

1. Organizator przewiduje możliwość przeniesienia zgłoszenia na innego uczestnika po otrzymaniu zgody od Organizatora. Zgłoszenie należy wysłać na adres info@runvegan.pl z adresu użytego podczas rejestracji. W treści wiadomości należy wpisać imię i nazwisko oraz mail nowego uczestnika. Przepisanie pakietu startowego jest możliwe do dnia 28.05.2025, do godz. 23.59.
2. UWAGA: start z chipem innego zawodnika bez dokonania zmian w systemie jest bezprawny i skutkuje błędnymi wynikami w klasyfikacjach oraz możliwością dyskwalifikacji. Prosimy o pilnowanie swoich chipów w celu uniknięcia pomyłek.

VII ŚWIADCZENIA I PAKIET STARTOWY

1. W ramach rejestracji Uczestnik otrzymuje zestaw świadczeń, na który składa się:
 - a. prawo startu w biegu
 - b. numer startowy
 - c. elektroniczny pomiar czasu w wybranych grupach
 - d. pamiątkowa koszulka techniczna z logo biegu **dla pierwszych 900 osób, które zgłoszą się po odbiór pakietu do biura zawodów**
 - e. medal na mecie po ukończeniu biegu, **po ukończeniu minimum 1 okrążenia**
 - f. woda na mecie
 - g. ubezpieczenie NNW
 - h. zabezpieczenie medyczne w czasie wydarzenia

VIII . BIURO ZAWODÓW I ODBIÓR PAKIETÓW STARTOWYCH

1. Biuro Zawodów będzie czynne na terenie PGE Narodowy, Al. Księcia Józefa Poniatowskiego 1, Warszawa:
31 maja 2025, sobota, w godz. 08:30 - 11:30,
**UWAGA: biuro kończy wydawanie pakietów dla danego biegu na 30 min przed jego startem
PROSIMY O PRZYBYCIE DO BIURA ZAWODÓW Z ZAPASEM CZASU UMOŻLIWIAJĄCYM
ODEBRANIE PAKIETU PRZED STARTEM**
2. Pakiety startowe, które nie zostaną odebrane w terminie działania Biura dla danego biegu, trafią do puli dla oczekujących na zapisanie się w biurze zawodów lub zostaną przeznaczone dla wolontariuszy, którzy wspierają organizację biegu.
3. Aby odebrać pakiet startowy, dorośli uczestnicy oraz opiekunowie prawni osób niepełnoletnich muszą posiadać dokument ze zdjęciem celem weryfikacji danych osobowych oraz daty urodzenia.
4. Aby odebrać **pakiet startowy za osobę niepełnoletnią**, należy przekazać w Biurze Zawodów **wydrukowany i podpisany dokument "Zgoda Rodzica/Opiekuna prawnego na start dziecka"**. Dokument będzie dostępny na stronie internetowej wydarzenia.

5. Organizator przewiduje **możliwość odebrania pakietu przez inną osobę**. Aby odebrać pakiet za innego uczestnika, osoba odbierająca musi posiadać "Upoważnienie do odbioru", zawierające własnoręczny podpis Upoważniającego i dane osobowe (PESEL) Upoważnionego oraz kserokopię/zdjęcie dowodu tożsamości właściciela pakietu (kserokopia/zdjęcie do wglądu). Wzór "Upoważnienia do odbioru" będzie dostępny na stronie wydarzenia. Podpisanie Upoważnienia przez uczestnika jest równoznaczne z podpisaniem przez Uczestnika zaświadczenia o braku przeciwwskazań medycznych do startu.

IX. NAGRODY

1. Wszyscy uczestnicy otrzymają na mecie pamiątkowy medal, pod warunkiem ukończenia minimum 1 okrążenia (1 km)
2. Dodatkowo w przypadku Biegu W TEMPIE zdobywcy miejsc I – III w klasyfikacji OPEN kobiet i mężczyzn otrzymają pamiątkowe statuetki.

X DOJAZD & PARKING, SZATNIE & DEPOZYTY

1. Miejsce wydarzenia jest łatwo dostępne środkami transportu publicznego. Zachęcamy również do skorzystania z rowerów miejskich.
2. **Miejsca parkingowe** będą dostępne na terenie PGE Narodowy, Partnera wydarzenia.
3. Organizator zapewnia również **depozyt** w okolicy punktu start/meta. Uczestnicy otrzymają w depozycie worek oznaczony numerem startowym, umożliwiający zdeponowanie rzeczy. Worek można odebrać tylko na podstawie numeru startowego. W przypadku zgubienia przez Uczestnika numeru startowego Organizator jest zwolniony z odpowiedzialności za pobranie worka przez inną osobę. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za przedmioty wartościowe i dokumenty pozostawione w depozycie.
4. Organizator **nie zapewnia przebieralni** w okolicy punktu start/meta, oddzielnej dla kobiet i mężczyzn.
5. Organizator nie zapewnia możliwości skorzystania z prysznica na mecie.

XI. OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH

1. Dane osobowe uczestników są zbierane i przetwarzane w celach organizacji imprezy oraz w celu promocji kolejnych wydarzeń realizowanych przez Fundację Run Vegan oraz Partnerów wydarzenia. Dane osobowe uczestników są przetwarzane zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych). Podanie danych niezbędnych do wykonania umowy jest dobrowolne, jednakże ich niepodanie lub brak zgody na ich przetwarzanie uniemożliwia udział w biegu.
2. Organizator biegu zbiera poniższe dane:
 - Imię i nazwisko
 - Datę urodzenia
 - Płeć
 - Adres mailowy
 - Przynależność klubową (uczestnik może wpisać nazwę klubu, która pojawi się w formularzu z wynikami)
 - Numer telefonu uczestnika (do wysłania wiadomości SMS z wynikiem, o ile taka usługa będzie świadczona)
3. Imię i nazwisko, rok urodzenia oraz przynależność klubowa zostaną udostępnione w formie wyników do publicznej wiadomości wraz z osiągniętym czasem i zajęтым miejscem w klasyfikacji.
4. Wyniki będą opublikowane na stronie wydarzenia. Link do wyników zostanie również udostępniony na Facebooku Organizatora.
5. Zebrane dane osobowe będą zarejestrowane w zbiorze o nazwie "Zabiegana Mama 2025" i będą przechowywane zgodnie z polityką bezpieczeństwa Organizatora na jego serwerze.

6. Każdy uczestnik będzie miał pełny dostęp do swoich danych, będzie miał możliwość ich poprawienia lub całkowitego usunięcia z systemów informatycznych Wykonawcy.
7. Organizator realizuje określone w przepisach obowiązki Administratora danych osobowych, ujętych w Rejestrze Czynności Przetwarzania danych
8. Organizator tj. Fundacja Run Vegan z siedzibą w Warszawie przy ulicy Karmelickiej 15/37, (kontakt: info@runvegan.pl), będzie przetwarzał powierzone dane osobowe stosując zabezpieczenia odpowiednimi środkami technicznymi i organizacyjnymi, zapewniającymi adekwatny stopień bezpieczeństwa, odpowiadający ryzyku związanemu z przetwarzaniem danych osobowych.
9. Uczestnik, jeśli ma jakiegokolwiek pytania w sprawie swoich danych osobowych, może skontaktować się z Administratorem danych osobowych.

XIII. ROZPOWSZECHNIANIE I UTRWALANIE WIZERUNKU

1. Zapisując się do udziału w biegu Uczestnik akceptuje regulamin i wyraża zgodę na nieodpłatne wykorzystanie utrwalonego w formie fotografii lub zapisu wideo wizerunku. Uczestnik udziela Organizatorowi i podmiotom współpracującym niewyłącznej, nieograniczonej terytorialnie i czasowo licencji na wykorzystanie utrwalonego wizerunku na następujących polach eksploatacji:
 - a. utrwalanie i zwielokrotnienie jakąkolwiek znaną techniką oraz rozpowszechnianie w dowolnej formie
 - b. udostępnianie sponsorom oraz oficjalnym partnerom egzemplarza lub kopii, na której utrwalono wizerunek, w celu wykorzystania do promocji sponsora lub oficjalnego partnera w zakresie jego udziału w imprezie
 - c. wprowadzenie do pamięci komputera i do sieci multimedialnej
 - d. zwielokrotnianie zapisu utrwalonego wizerunku,
 - e. publiczne wystawienie, wyświetlenie, odtworzenie oraz nadawanie i reemitowanie, a także publiczne udostępnianie w taki sposób, aby każdy mógł mieć do niego dostęp w miejscu i w czasie przez siebie wybranym,
 - f. zamieszczanie i publikowanie w prasie, na stronach internetowych, plakatach i bilbordach,
 - g. emisja w przekazach telewizyjnych i radiowych,
 - h. publikowanie zdjęć uczestnika z udziału w Biegu w postaci zdjęć z trasy biegów.

XIV. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Wszystkich uczestników biegu obowiązuje niniejszy Regulamin.
2. Do wydzielonej strefy startu mają wejście wyłącznie zweryfikowani uczestnicy z widocznym numerem startowym.
3. Organizator jest ubezpieczony od odpowiedzialności cywilnej.
4. Organizator zapewnia uczestnikom ubezpieczenie NNW na czas trwania biegu
5. Organizator zapewnia opiekę medyczną na trasie i mecie biegu
6. Organizator nie odpowiada za rzeczy zaginione/zgubione w trakcie trwania Imprezy.
7. Uczestnik ma obowiązek zachować szczególną ostrożność w czasie biegu i stosować się do poleceń organizatorów i służb porządkowych.
8. Organizator zastrzega sobie prawo odwołania imprezy lub jej przerwania bez podawania przyczyn.
9. Wszyscy uczestnicy biorą udział w biegu na własną odpowiedzialność i nie mogą wnosić żadnych roszczeń w stosunku do organizatorów w razie zaistnienia zdarzeń losowych podczas trwania imprezy.
10. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany Regulaminu i ostatecznej interpretacji niniejszego Regulaminu.
11. Wszyscy uczestnicy zobowiązani są do przestrzegania zasad bezpieczeństwa oraz kultury osobistej i dbałości o porządek na terenie organizacji zawodów.
12. W sprawach nieobjętych Regulaminem rozstrzyga Organizator.
13. Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego Regulaminu przysługuje wyłącznie Organizatorowi.
14. Decyzje opieki medycznej dotyczące kontynuowania biegu podczas imprezy są ostateczne i nieodwołalne.

15. Organizator dopuszcza start uczestników z kijkami do nordic walking.
16. Organizator dopuszcza start uczestników z psami. Zwierzę musi być na smyczy, a obroża NIE MOŻE BYĆ KOLCZATKĄ
17. Organizator nie dopuszcza startu osób dorosłych na rowerach lub innych pojazdach mechanicznych.
18. Na trasie biegu mogą znajdować się jedynie zweryfikowani uczestnicy biegu z numerami startowymi i obsługa biegu.
19. Na miejsce biegu zabrania się wnoszenia środków odurzających, nielegalnych substancji, nielegalnych środków podnoszących wydajność fizyczną oraz napojów alkoholowych jakiegokolwiek rodzaju. Uczestnikom zabrania się zażywania takich środków, substancji i napojów zarówno przed, jak i podczas biegu. W wypadku stwierdzenia, że uczestnik narusza powyższy zakaz, Organizator zastrzega sobie możliwość niedopuszczenia go do udziału w biegu lub wykluczenia go w jego trakcie.
20. Bieg odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.