

REGULAMIN WYDARZENIA „ZE ZDROWIEM CI DO TWARZY”

1. CEL WYDARZENIA

- Promowanie aktywności fizycznej oraz zdrowego stylu życia.
- Integracja lokalnej społeczności poprzez wspólną rekreację.
- Zwiększanie świadomości na temat profilaktyki i zdrowia wśród osób w każdym wieku.

2. ORGANIZATOR

- Organizator główny: Składak Fizjoterapia
- Współorganizatorzy: Urząd Miasta Mysłowice, Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Mysłowicach, Mysłowicki Ośrodek Kultury.

3. HARMONOGRAM WYDARZENIA

- Data: 13 września 2025 roku
- Lokalizacja: Park Zamkowy w Mysłowicach. Start i meta będą znajdować się w strefie głównej wydarzenia.
- Biuro zawodów czynne w dniu imprezy ~~od 9:00 do 10:30.~~
ZMIANA GODZINY BIURO ZAWODÓW CZYNNE W DNIU IMPREZY OD GODZINY 8:00 DO 9:00 !
- Aby dokonać weryfikacji i odebrać pakiet startowy, należy w Biurze Zawodów przy stanowisku weryfikacji podać imię i nazwisko oraz dokument tożsamości ze zdjęciem.
ODBIÓR PAKIETÓW STARTOWYCH W PARKU ZAMKOWYM PRZY BARZE MUSZELKA !
- Start biegów: ~~Rozpoczęcie o godzinie 11:00.~~ Starty na poszczególnych dystansach będą odbywać się w niewielkich odstępach czasowych.
ZMIANA GODZINY STARTU. ROZPOCZĘCIE O GODZINIE 9:15 !
- Szczegółowy program minutowy zostanie podany w późniejszym terminie.
ROZGRZEWKA DLA ZAWODNIKÓW O GODZINIE 9:00 !

4. FORMY AKTYWNOŚCI I DYSTANSE

W ramach wydarzenia dostępne są następujące aktywności:

- Bieg rekreacyjny na dystansie 5 km.
- Bieg rekreacyjny na dystansie 10 km.
- Marsz Nordic Walking na dystansie 5 km.
- Bieg dla osób z niepełnosprawnościami na dystansie 5 km (trasa dostosowana do możliwości uczestników).
- Bieg rodzinny z wózkami dziecięcymi na dystansie 5 km.
- Mini Bieg z torem przeszkód dla dzieci w wieku 3-7 lat.

5. ZAPISY I OPŁATY

- Zapisy prowadzone są online za pośrednictwem formularza na stronie internetowej (adres, link bezpośredni do zapisów) do dnia 4 września 2025 roku.
- Obowiązuje limit 200 miejsc.

Opłata startowa:

- 30 zł przy wpłacie do 4 września 2025 roku (Bieg rekreacyjny na dystansie 5 km, Bieg rekreacyjny na dystansie 10 km, Marsz Nordic Walking na dystansie 5 km, Bieg dla osób z niepełnosprawnościami na dystansie 5 km, Bieg rodzinny z wózkami dziecięcymi na dystansie 5 km)
- 15 zł przy wpłacie do 4 września 2025 roku (Mini Bieg z torem przeszkód dla dzieci w wieku 3-7 lat)
- 40 zł w biurze zawodów w dniu imprezy (w miarę dostępnych miejsc- Bieg rekreacyjny na dystansie 5 km, Bieg rekreacyjny na dystansie 10 km, Marsz Nordic Walking na dystansie 5 km, Bieg dla osób z niepełnosprawnościami na dystansie 5 km, Bieg rodzinny z wózkami dziecięcymi na dystansie 5 km)
- 20 zł w biurze zawodów w dniu imprezy (w miarę dostępnych miejsc- Mini Bieg z torem przeszkód dla dzieci w wieku 3-7 lat)
- Opłata startowa nie podlega zwrotowi, z wyjątkiem sytuacji odwołania wydarzenia przez organizatora,

Pakiet startowy: W ramach opłaty każdy uczestnik otrzymuje:

- Bon na posiłek,
- Upominek od sponsora,
- Wodę,
- Numer startowy (zwrotny, w kategorii Bieg z Wózkiem numer startowy jeden na parę)
- Pamiątkowy medal na mecie,

Zwrot numeru startowego: Numer startowy jest zwrotny i należy go oddać w biurze zawodów po losowaniu nagród.

6. ZASADY UCZESTNICTWA

- Impreza ma charakter rekreacyjny. Nie będzie prowadzona klasyfikacja czasowa, a każdy uczestnik jest zwycięzcą. Wszyscy, którzy ukończą trasę, otrzymają pamiątkowy medal,
- Wydarzenie jest otwarte dla osób w każdym wieku, bez podziału na kategorie wiekowe,
- Osoby niepełnoletnie mogą wziąć udział wyłącznie za pisemną zgodą rodzica lub opiekuna prawnego. Dzieci startujące w biegach dziecięcych muszą znajdować się pod opieką dorosłych,

Warunki udziału:

- Każdy uczestnik startuje na własną odpowiedzialność, co potwierdza własnoręcznym podpisem przy odbiorze numeru startowego.

- Należy przestrzegać zasad fair play oraz stosować się do poleceń organizatorów i służb porządkowych.
- Każdy uczestnik oświadcza, że jego stan zdrowia pozwala na udział w wydarzeniu i startuje na własną odpowiedzialność.
- Uczestnicy są zobowiązani do przestrzegania zasad bezpieczeństwa na trasie.
- Osoby startujące w biegu z wózkami są zobowiązane do zapewnienia bezpieczeństwa dzieciom.
- Uczestnicy biegu integracyjnego mogą korzystać z pomocy asystentów, których należy zgłosić podczas zapisu.
- Uczestnicy muszą zapoznać się z regulaminem i zaakceptować jego treść.

7. NAGRODY I LOSOWANIE

- Po zakończeniu wszystkich aktywności odbędzie się losowanie nagród wśród uczestników.
- Udział w losowaniu biorą wyłącznie osoby obecne na wydarzeniu, posiadające numer startowy.
- Obecność podczas losowania jest warunkiem odbioru nagrody. W przypadku nieobecności osoby, której numer został wylosowany, losowanie danej nagrody będzie powtarzane aż do skutku.
- Przewidziano specjalne nagrody dla najstarszej uczestniczki i najstarszego uczestnika wydarzenia.
- Pula nagród: Wśród nagród przewidziane są m.in. bony na wizytę fizjoterapeutyczną, vouchery na masaż, zabiegi pielęgnacyjne, konsultacje dietetyczne, treningi personalne, wejściówki na zajęcia sportowe, do Szkoły Tańca, sesje jogi, bilety do kina, gadżety sportowe, książki o zdrowiu.

8. OCHRONA DANYCH I WIZERUNEK

- Dane osobowe uczestników będą przetwarzane wyłącznie na potrzeby organizacji wydarzenia, zgodnie z RODO.
- Uczestnictwo w wydarzeniu jest równoznaczne z wyrażeniem zgody na wykorzystanie wizerunku w materiałach promocyjnych (zdjęcia, wideo).

9. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian w regulaminie w przypadku nieprzewidzianych okoliczności. Wszelkie zmiany będą publikowane na stronie internetowej wydarzenia oraz w biurze zawodów.
- Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy osobiste zgubione podczas imprezy.
- Organizator zapewnia podstawową opiekę medyczną.
- Udział w wydarzeniu jest równoznaczny z akceptacją niniejszego regulaminu.
- Wszystkie informacje dotyczące wydarzenia będą na bieżąco publikowane na profilach społecznościowych (Instagram i Facebook: annareiner_skladakfizjoterapia)
- Sprawy nieujęte w regulaminie rozstrzyga organizator.

Do zobaczenia na starcie, bo „Ze zdrowiem Ci do twarzy”!