

# Regulamin II Biegu „Wygraj z Depresją” powered by M LIGA CROSS RUN

## 1. Organizator:

Stowarzyszenie Mała Liga XC

KRS: 0000638072, REGON: 365451257, NIP: 5322061760

WWW: <http://mliga.pl/>

## 2. Forma:

Zawody w biegach terenowych

## 3. Cele

- Zwrócenie uwagi na problem depresji i chorób psychicznych
- Poruszenie tematyki zaburzeń psychicznych wśród dzieci i młodzieży
- Zwrócenie uwagi na pogarszający się stan zdrowia psychicznego poprzez wyobcowanie spowodowane pandemią
- Uświadomienie jak istotnym elementem w walce z chorobami psychicznymi jest sport i rekreacja

Oprócz powyższego

- Popularyzacja turystyki i rekreacji w regionie,
- Promowanie regionalnych szlaków turystycznych biegowych i rowerowych,
- Propagowanie zdrowego trybu życia, aktywnego wypoczynku i rekreacji w rodzinnym gronie
- kontynuowanie nowych trendów w organizacji imprez rowerowych w Polsce
- 

## 4. Termin i Miejsce

Bieg odbędzie się :

- w dniu 20 lutego 2022 roku w Warszawie

- w dniu 26 lutego 2022 roku w Łodzi

## 5. Dystanse i roczniki

### Dorośli:

- Bieg główny **10 km i 5 km** - brak ograniczeń wiekowych
- Marsz Nordic Walking **5 km** - brak ograniczeń wiekowych

### Dzieci:

- Bieg na dystansie **1000m** – dzieci roczniki 2012 – 2009
- Bieg na dystansie **200m** – dzieci roczniki 2013 i młodsze

## 6 . Warunki uczestnictwa:

Uczestnikiem **II Biegu „Wygraj z Depresją” powered by M LIGA CROSS RUN** może być osoba spełniająca następujące warunki:

**A)** Dokona rejestracji poprzez zgłoszenie:

– na stronie <http://mliga.pl/> pod linkiem wskazanym w sekcji „**ZAPISZ SIĘ**”

**ZAPISY SĄ OTWARTE DO DNIA :**

**Warszawa - 250 osób plus osoby zaszczepione przeciwko Covid-19, nie więcej niż 500 osób**

do 13.02.2022 r. z gwarancją pakietu startowego

od 14.02.2022 r. do 19.02.2022 r. bez gwarancji pakietu startowego

**Łódź - 250 osób plus osoby zaszczepione przeciwko Covid-19, nie więcej niż 500 osób**

do 19.02.2022 r. z gwarancją pakietu startowego

od 20.02.2022 r. - do 25.02.2022 r. bez gwarancji pakietu startowego

**B)** Dokona opłaty startowej na warunkach określonych w **punkcie 7**

**C)** Podpisze **oświadczenie** dotyczące uczestnictwa w imprezie

(za osoby niepełnoletnie oświadczenie **musi** podpisać opiekun prawny)

## 7. Opłaty startowe

– opłata startowa za udział w biegu 10 km; 5 km; Marsz Nordic Walking 5 km – **70 zł**

- opłata startowa za udział w biegu na 200 m i 1000 m – **30 zł**

**Organizator nie zwraca opłaty wpisowej osobom, które nie ukończyły zawodów. Płatności dokonane przy rejestracji on-line nie podlegają zwrotowi. Nie ma możliwości przenoszenia opłaty startowej na inne zawody organizowane przez stowarzyszenie Mała Liga XC oraz przenoszenia opłaty startowej na innego uczestnika**

Organizator nie ponosi odpowiedzialności za terminy przelewów bankowych i pocztowych. Jako datę płatności przyjmuje się datę księgowania środków na koncie Organizatora.

## **8. Świadczenia dla zawodników:**

W ramach opłaty startowej zawodnik otrzymuje:

– pakiet startowy zawierający NUMER z chipem, pamiątkową koszulkę, okolicznościowy medal

– **10 zł z każdego pakietu startowego zostanie przekazane na :**

**Ośrodek hipoterapii „Helenów” z biegu w Warszawie**

**Specjalistyczny Psychiatryczny Zespół Opieki zdrowotnej w Łodzi z biegu w Łodzi**

– uczestnictwo w biegu oznakowaną trasą – trasa oznaczona jest taśmą i strzałkami w odpowiednim kolorze

– elektroniczny pomiar czasu

– wyniki on-line po wyścigu (na stronie <https://dostartu.pl/>)

– możliwość otrzymania swojego wyniku za pośrednictwem SMS, po wcześniejszym podaniu numeru tel. komórkowego podczas rejestracji

– poczęstunek regeneracyjny po wyścigu

– zabezpieczenie medyczne

– ubezpieczenie NNW

– trofea dla zwycięzców w kategoriach OPEN mężczyzn i kobiet (trzy pierwsze miejsca w każdej kategorii)

– wyniki opublikowane po wydarzeniu na stronie <http://mliga.pl/wyniki/> oraz <https://dostartu.pl/>

– fotorelacja z wydarzenia

## **9 . Przybliżony program zawodów:**

**08:30** - rozpoczęcie imprezy, odbiór pakietów startowych w biurze zawodów

**9:45** - biegi dziecięce – młodzieżowe 200 m i 1000 m

**10.30** - bieg główny 5 km

**10.31** - Marsz Nordic Walking 5 km

**11:30** - bieg główny 10 km

Limit czasu na pokonanie dystansu w biegu głównym wynosi:

- dla dystansu 5 km; 5 km Nordic Walking - **1 godzinę 00 minut.**
- dla dystansu 10 km – **1 godzinę 45 minut**

Zawodnicy, którzy nie ukończą biegu na dystansie 5 km i 5 km NW w limicie czasu mogą kontynuować bieg jednak są bezwzględnie zobowiązani są ustąpienia miejsca uczestnikom biorącym udział w biegu na dystansie 10 km

Ogłoszenie i nagrodzenie zwycięzców nastąpi zaraz po zakończeniu biegu głównego.

## **10. Zasady rozgrywania zawodów:**

- Trasa biegu poprowadzona będzie duktami i ścieżkami leśnymi w dużym stopniu pokrywającymi się ze szlakami turystycznymi (rowerowymi i biegowymi)

– Zawodnicy ścigają się na oznakowanej trasie , wygrywa ten, który przebiegnie wyznaczony dystans w najkrótszym czasie

– W trakcie biegu zawodnicy nie mogą skracać oraz zmieniać wyznaczonej przez organizatora trasy.

– W przypadku gdy zawodnik zejdzie z trasy powinien powrócić na trasę wyścigu i rozpocząć go w tym samym miejscu, w którym zszedł.

– Zawodnicy nie mogą przeprowadzać treningów na trasie podczas rozgrywania innych wyścigów

– Numery startowe powinny być przyczepione na piersi zawodnika

– Zawodnicy podczas wyścigu zobowiązani są do przestrzegania zasad opisanych w niniejszym regulaminie oraz odnoszenia się z należyty szacunkiem do innych zawodników, organizatorów i służb porządkowych.

**– Zawodnicy powinni szanować zieleń i nie zanieczyszczać terenu. Zabrania się wyrzucania opakowań po batonach, żelach i napojach poza strefę na terenie miasteczka zawodów. Zabrania się używania szklanych pojemników.**

– Każdy startujący w zawodach uczestniczy w nich na własną odpowiedzialność (bądź opiekuna prawnego) i ma świadomość, że udział w zawodach wiąże się ze wzmożonym wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą ryzyko i zagrożenie wypadkiem (uszkodzeniem ciała, utratą zdrowia i życia). Każdy startujący oświadcza, iż jego stan zdrowia pozwala mu na wzięcie udziału w wyścigu. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za szkody i starty o charakterze majątkowym.

– W przypadku wystąpienia na trasie wypadku, kolizji lub niedyspozycji zawodnika zostanie udzielona zawodnikowi pomoc medyczna przez ratowników medycznych niezwłocznie po otrzymaniu informacji o zdarzeniu. Należy wziąć pod uwagę warunki terenowe, dostępność miejsca zdarzenia i możliwość szybkiego dotarcia ratowników medycznych.

– Podczas wyścigów na trasie mogą przebywać tylko startujący w danym wyścigu zawodnicy (dotyczy to również wyścigów kategorii dziecięcych – oznacza to, że opiekunowie nie mogą brać udziału w wyścigu, towarzysząc zawodnikom podczas biegu).

### **11. Zasady Fair Play:**

– Wolniejszy zawodnik powinien ustąpić miejsca zawodnikowi szybszemu na trasie trzymając się w miarę możliwości najbliżej prawego brzegu trasy

– Szybszy zawodnik powinien zasygnalizować moment wyprzedzania hasłem np. „lewa wolna!”.

– Zawodnik musi zachować szczególną uwagę i ostrożność w miejscach niebezpiecznych.

– Podczas sprintu finiszowego zawodnik musi utrzymywać się na swoim torze (bieg na wprost – równolegle do barierek i taśm ochronnych). W przeciwnym razie może on zostać zdyskwalifikowany.

### **12. Nagrody:**

Dekorowani będą:

#### **Klasyfikacja w biegu 10 km**

Open osobno dla kobiet i mężczyzn 3 pierwsze miejsca

#### **Klasyfikacja w Marsz Nordic Walking 5 km**

Open osobno dla kobiet i mężczyzn 3 pierwsze miejsca

#### **Klasyfikacja w biegu 5 km**

Open osobno dla kobiet i mężczyzn 3 pierwsze miejsca

#### **Klasyfikacja w biegach dziecięcych i młodzieżowych w każdej kategorii wiekowej chłopcy i dziewczynki – 3 pierwsze miejsca.**

### **13. Kary:**

W przypadku naruszenia niniejszego regulaminu organizator może zastosować poniższe kary:

– Ostrzeżenie ustne

– Dyskwalifikacja

#### **14. Ruch pieszcy:**

- Wyścig będzie się odbywać przy nieograniczonym ruchu pieszych (spacerowicze, etc.). W miejscach szczególnie niebezpiecznych organizator oznaczy trasę i zagrozi przejście pieszym.
- Zawodnicy muszą zachować szczególną ostrożność mając na uwadze możliwość wejścia pieszego z lasu lub bocznych ścieżek.
- Organizator nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne kolizje i wypadki na trasie.

#### **15. Informacje dodatkowe**

- Zawodnicy podczas odbierania pakietów startowych w biurze zawodów po wcześniejszej rejestracji i płatności online zobowiązani są do posiadania dokumentu potwierdzającego tożsamość oraz do podpisania oświadczenia o zapoznaniu się z regulaminem. Osoby poniżej 18 roku życia biorą udział w imprezie za zgodą rodziców lub opiekunów prawnych.
- Za szkody wynikłe wobec uczestników jak i osób trzecich organizatorzy nie odpowiadają.
- Organizator zastrzega sobie prawo do interpretacji niniejszego regulaminu oraz do jego zmian (aktualny regulamin będzie dostępny w biurze zawodów).
- Organizator zastrzega sobie prawo do przełożenia lub odwołania imprezy w związku z nieprzewidzianym zdarzeniem, wystąpieniem klęsk żywiołowych lub innych uznawanych za działanie „siły wyższej”.
- Każdy startujący wyraża zgodę na przetwarzanie swoich (lub swojego podopiecznego) danych osobowych podanych przy rejestracji w rozumieniu ustawy o ochronie danych osobowych oraz wykorzystania wizerunku przez stowarzyszenie Mała Liga XC w celu promocji i upowszechniania sportu oraz kultury fizycznej, w tym publikacji wyników, zdjęć i sprawozdań z zawodów w prasie, na stronach internetowych i w informatorach branżowych
- Zabrania się fotografowania i innego utrwalania przebiegu imprezy oraz rozpowszechniania materiałów w celach sprzedaży bez uzyskania pisemnej zgody Organizatora (umożliwia się uczestnikom i kibicom robienie zdjęć i publikacji tylko dla własnego użytku, nie w celach komercyjnych)