

# Crossowa Ósemka Międzyrzeckich Jeziorek

Pod Patronatem

Burmistrza Miasta Międzyrzec Podlaski

Bieg 8 km

Nordic Walking 4 km

Biegi dla dzieci 100m 9lat i młodsze 300m10-12 lat 600 m13-15 lat - bez klasyfikacji

**Międzyrzec Podlaski 23.07.2023 r. /niedziela/**

## REGULAMIN

### Organizator:

MOSiR Międzyrzec Podlaski

### Partnerzy

Miasto Międzyrzec Podlaski

KS Taekwondo Międzyrzec Podlaski

Dr Gerard

### Cel imprezy:

- propagowanie zdrowego stylu życia poprzez bieganie i nordic walking.
- promocja aktywnego spędzania wolnego czasu.
- promocja miasta Międzyrzec Podlaski
- zaprezentowanie walorów terenu Międzyrzeckich Jeziorek.

### Miejsce imprezy:

Start i meta oraz biuro imprezy w dniu biegu - Międzyrzec Podlaski ul. Zahajkowska obok Stoku w godz. 8.30 – 10.30

Biuro zawodów do 21.07.2023 r MOSiR ul. Zarówie 86 tel. 833716420 w godz. 8.00-14.00.

### Trasy:

Trasa biegu oraz nordic walking będzie poprowadzona drogą asfaltową, ścieżkami polnymi oraz ścieżkami z kostki brukowej wokoło Międzyrzeckich Jeziorek. Trasa będzie oznakowana taśmami co 30-50m.

Bieg główny 8000m /2 pętla po 4000m/

Nordic Walking 4000m /1 pętla trasy biegu głównego/

Biegi dzieci trasy trawiaste w okolicy stoku narciarskiego

100m dzieci 9lat i młodsze bez klasyfikacji

300m dzieci 10-12 lat – bez klasyfikacji

600m dzieci 13-15 lat - bez klasyfikacji

### Limit czasowy:

Limit pokonania tras bieg i nordic walking 1. h

Po przekroczeniu tego czasu uczestnicy nie będą klasyfikowani i mają obowiązek zejść z trasy i zdjąć numer startowy.

### Program Imprezy

godz. 8.30 – 09.30 rejestracja uczestników i odbiór pakietu startowego - składanie oświadczeń.

Godz. 9.30 Start dzieci.

godz. 10.30 Start Biegu Głównego 8 km

godz. 10.35 Start Nordic Walking 4km

godz. 11.00 impreza plenerowa dla wszystkich uczestników, posiłek regeneracyjny dla uczestników, piknik, uczestnicy z biegu głównego i nordic walking będą mogli korzystać ze sprzętu wodnego /kajaki, rowery wodne/

godz. 11.30 zamknięcie trasy zejście uczestników z trasy. Zamknięcie mety.

Okolo godz. 12.15 Dekoracje i losowanie nagród rzeczowych dla wszystkich kończących bieg.

### Zgłoszenia

Zgłoszenia odbywać się będą poprzez zapisy internetowe. <http://www.time2go.pl/> do dnia 18.07.2023 r.

Formularz zgłoszeniowy znajduje się na stronie <http://www.time2go.pl/>

### Organizator określa limit uczestników

**Bieg Główny 8km 80 osób Nordic Walking 4 km - 50 osób Biegi dzieci - 70 osób**

### Uczestnictwo

1. Warunkiem uczestnictwa jest zgłoszenie się w terminie oraz uiszczenie wpisowego zgodnie z regulaminem oraz przedstawienie aktualnego zaświadczenia lekarskiego stwierdzającego brak przeciwwskazań do udziału w biegu/ marszu nordic walking lub własnoręczne złożenie podpisu pod oświadczeniem o zdolności do uczestnictwa w biegach na własną odpowiedzialność.

**Ważne ! Osoby ze stwierdzoną niepełnosprawnością, mają obowiązek poinformować organizatora o tym fakcie przesyłając informację o niepełnosprawności na email [mosir@miedzyrzec.pl](mailto:mosir@miedzyrzec.pl) do dnia 18.07.2023 r. a w dniu zawodów dostarczyć zaświadczenie zezwalające na udział w zawodach wystawione przez lekarza z datą wystawienia nie dłuższą niż jeden tydzień poprzedzający imprezę. Osoby które nie dopełnią tego obowiązku nie zostaną dopuszczone do startu.**

2. Podpisanie oświadczenia o przestrzeganiu regulaminu, udziale na własną odpowiedzialność oraz o braku przeciwwskazań zdrowotnych i innych do udziału w biegu Crosowa Ósemka Międzyrzeckich Jeziorok
3. Osoby w wieku 16-17 lat zobowiązane są do posiadania pozwolenia na udział, od rodziców lub prawnych opiekunów, z ich podpisem i nr PESEL. Warunkiem dopuszczenia ich do imprezy jest obecność rodzica lub opiekuna wraz z dowodem osobistym w momencie weryfikacji w biurze imprezy.

## Wpisowe

dla uczestników Biegu Głównego 8km, oraz nordic walking na 4 km

wniesione do dnia **18.07.2020 r. wynosi 50 zł**

W przypadku niedokonania opłaty w terminie do dnia 18.07.2023 r. zarejestrowane osoby zostaną usunięte z listy zapisanych. Konieczna będzie ponowna rejestracja w biurze zawodów oraz wpłata opłaty startowej gotówką w wysokości **100 PLN**.

Wpłaty opłaty startowej można będzie dokonywać systemem płatności elektronicznej(preferowane) lub przelewem na rachunek:

konto bankowe: **62160014621817817570000001**

**BNP Paribas SA Oddział w Międzyrzeczu Podlaskim**

Tytuł wpłaty: wpisowe imię i nazwisko; rok urodzenia, bieg lub nordic walking;

Dowodem wniesienia opłaty jest pojawienie się adnotacji „opłacony” na stronie zapisów przy nazwisku zawodnika na liście startowej, co następuje do 7 dni po dokonaniu opłaty w przypadku płatności przelewem.

Wpłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi i nie ma możliwości przenoszenia jej na innego uczestnika. W przypadku rezygnacji ze startu opłata startowa nie podlega zwrotowi.

Uczestnik zawodów, potwierdzając zgłoszenie i dokonując wpłaty opłaty startowej, potwierdza, że rozważył i ocenił charakter, zakres i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w Biegu Crossowa Ósemka Międzyrzeczkich Jeziorok, w tym zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała oraz urazów fizycznych, a także szkód o charakterze majątkowym, i dobrowolnie zdecydował się podjąć to ryzyko.

Osoba, która nie wniosła opłaty startowej a zgłosiła się elektronicznie do dnia 18.07.2023 - musi ponownie dokonać zapisu i wpłaty w dniu zawodów 23 lipca 2023 r. w biurze zawodów 100zł zgodnie z regulaminem.

## Sposób przeprowadzenia imprezy – kategorie

Bieg odbędzie się po ścieżkach polnych i leśnych a także częściowo asfaltowych w okolo Międzyrzeczkich Jeziorok należy jednak zachować szczególną ostrożność, poruszać się po prawej stronie ścieżek, przestrzegać regulaminu biegu, zasad bezpieczeństwa oraz stosować się do poleceń pracowników obsługi biegu,

**Pomiar czasu będzie realizowany elektronicznie.**

### **Bieg:**

zostanie przeprowadzony w kategorii Open Kobiet i Open Mężczyzn uhonorowane będą 3 pierwsze miejsca . Planowane są cenne nagrody lub gotówka w zależności od sponsorów.

W kategoriach wiekowych uhonorowane będą tylko pierwsze miejsca  
kobiety

K-25	16-25lat	roczniki 2007 - 1998
K-35	26-35lat	roczniki 1997 - 1988
K-45	36-45lat	roczniki 1987 - 1978
K-55	46-55lat	roczniki 1977 - 1968

K-65	55-65lat	roczniki 1967 - 1958
K-66+	66 lat i starsi	roczniki 1957 - 1948

#### mężczyźni

M-25	16-25lat	roczniki 2007 - 1998
M-35	26-35lat	roczniki 1997 - 1988
M-45	36-45lat	roczniki 1987 - 1978
M-55	46-55lat	roczniki 1977 - 1968
M-65	55-65lat	roczniki 1967 - 1958
M-66+	66 lat i starsi	roczniki 1977 - 1948

### **Nordic Walking:**

zostanie przeprowadzony w kategorii Open Kobiet i Open Mężczyzn uhonorowane zostaną 3 pierwsze miejsca . Planowane są cenne nagrody w zależności od sponsorów. W kategoriach wiekowych uhonorowane będą tylko pierwsze miejsca

#### kobiety

K-25	16-25lat	roczniki 2007 - 1998
K-35	26-35lat	roczniki 1997 - 1988
K-45	36-45lat	roczniki 1987 - 1978
K-55	46-55lat	roczniki 1977 - 1968
K-65	55-65lat	roczniki 1967 - 1958
K-66+	66 lat i starsi	roczniki 1957 - 1948

#### mężczyźni

M-25	16-25lat	roczniki 2007 - 1998
M-35	26-35lat	roczniki 1997 - 1988
M-45	36-45lat	roczniki 1987 - 1978
M-55	46-55lat	roczniki 1977 - 1968
M-65	55-65lat	roczniki 1967 - 1958
M-66+	66 lat i starsi	roczniki 1977 - 1948

### **Bieg Dzieci**

Odbędzie się bez klasyfikacji, wyróżnieni zostaną tylko najlepsi /dziewczynki i chłopcy/ w w swoich dystansach. Wszyscy otrzymają pamiątkowe medale

### **Nagrody:**

- medale pamiątkowe dla wszystkich kończących bieg w limicie czasowym i zgłoszonych zgodnie z regulaminem
- medale oraz upominki lub gotówka od sponsorów dla trzech pierwszych osób w klasyfikacji open kobiet i open mężczyzn w Biegu Głównym, Nordic Walking
- puchary lub dyplomy dla zwycięzców, w poszczególnych kategoriach wiekowych kobiet i mężczyzn tylko pierwsze miejsca

**Losowanie cennych nagród rzeczowych dla wszystkich uczestników biegu–**

### **Pakiet startowy**

Wszyscy uczestnicy zgłoszeni zgodnie z regulaminem z opłaconym wpisowym otrzymają, atrakcyjne pakiety startowe, posiłek regeneracyjny oraz możliwość skorzystania bezpłatnie ze sprzętu pływającego /kajaki, rowery wodne/w dniu biegu tj 23 lipca 2023r.

## **Postanowienia końcowe:**

- Bieg odbędzie się bez względu na pogodę. W razie opadów na trasie możliwe kałuże i błoto
- Koszty związane z przeprowadzeniem imprezy pokrywają organizatorzy.
- Uczestnicy przyjeżdżają i odjeżdżają na koszt własny.
- Uczestnicy mają obowiązek zachowania zasad fair-play podczas trwania biegu i na trasie biegu.
- Uczestnicy ubezpieczają się we własnym zakresie.
- Organizator zapewnia opiekę medyczną w trakcie trwania imprezy.
- Organizator nie odpowiada za przedmioty pozostawione bez zabezpieczenia lub skradzione podczas imprezy.
- Organizator dopuszcza zmiany w regulaminie do 10 dni przed datą imprezy
- Organizator zastrzega sobie prawo interpretacji niniejszego regulaminu, a o sprawach nie ujętych w regulaminie decyduje organizator.
- Każdy uczestnik startuje na własną odpowiedzialność, podpisując oświadczenie o stanie zdrowia i braku przeciwwskazań do udziału w biegach długich.
- Organizator dopuszcza uczestnictwo w biegu osób niepełnosprawnych oraz osoby wspomagające niepełnosprawnych uczestników po spełnieniu poniższego warunku.  
**Ważne ! Osoby ze stwierdzoną niepełnosprawnością, muszą poinformować Organizatora o tym fakcie przesyłając taką informację na mail [mosir@miedzyrzec.pl](mailto:mosir@miedzyrzec.pl) a dodatkowo osoby takie proszone są o dostarczenie w dniu zawodów zaświadczenia zezwalającego na udział w zawodach wystawionego przez lekarza z datą wystawienia nie dłuższą niż jeden tydzień poprzedzające Imprezę.** Osoby które nie dopełnią tego obowiązku nie zostaną dopuszczone do startu.
- Przez przekazanie do Organizatora prawidłowo wypełnionego i podpisanego formularza zgłoszeniowego uczestnik wyraża zgodę i zezwala na wykorzystanie podanych przez niego danych osobowych na potrzeby przesłania do uczestnika informacji o przyszłych imprezach, a także na wewnętrzne potrzeby administracyjne, analityczne związane z organizacją imprezy zgodnie z Rozporządzeniem PE i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27.04.2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych. Uczestnikowi przysługuje prawo do wycofania takiej zgody i może to zrobić w dowolnym momencie, kierując korespondencję na adres Organizatora.
- Wszystkie informacje dotyczące uczestników uzyskane przez Organizatora i zawarte w formularzu startowym zostaną zapisane w sposób elektroniczny i w każdym wypadku będą wykorzystywane zgodnie z Rozporządzeniem PE i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27.04.2016 r w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych. Organizator nie będzie ujawniał tych informacji żadnym osobom trzecim.
- Administratorem danych osobowych jest MOSiR Międzyrzec Podlaski z siedzibą w Międzyrzecu Podlaskim.
- We wszelkich sprawach związanych z przetwarzaniem danych osobowych dostępny jest kontakt mailowy: [mosir@miedzyrzec.pl](mailto:mosir@miedzyrzec.pl)
- Dane osobowe Uczestników przetwarzane będą w związku z realizacją Imprezy, w szczególności w zakresie prowadzenia zapisów, przygotowania pakietów startowych, ogłoszenia wyników, prowadzenie analiz statystycznych, przechowywanie danych dla celów archiwizacyjnych. Dane te na potrzeby realizacji kompleksowej usługi pomiaru

czasu udostępnione zostaną operatorowi pomiaru czasu firmie Time2go Sławomir Bańbura z siedzibą w Białej Podlaskiej ul. Kościuszki 12/14 m 20

- Przetwarzanie danych, o których mowa obejmuje również publikację: imienia, nazwiska, miejscowości, klubu na stronie internetowej

Kontakt i wszelkie informacje **Biuro MOSiR ul Zarówie 86, tel. 833716420** od **poniedziałku do piątku w godz. 8.00-12.00** e-mail [mosir@miedzyrzec.pl](mailto:mosir@miedzyrzec.pl)

**Serdecznie Zapraszamy  
do Międzyrzecza Podlaskiego**