

## Regulamin I Retno Bieg

### CEL IMPREZY 1.

1. Popularyzacja biegania, nordic walking, ruchu na świeżym powietrzu - zdrowego i aktywnego stylu życia.
2. Integracja środowiska lokalnego, środowiska biegaczy jak i środowiska wielbicieli nordic walking.
3. Promocja pojezierza brodnickiego, lasów, jezior, natury, okolicznych miejscowości, piękna otaczającej przyrody, szlaku św. Jakuba.
4. Stworzenie zawodów sportowych na obszarach, na których ich jeszcze nie było.

### 5. II. ORGANIZATOR

1. Organizatorem *I Retno Biegu*, zwanego dalej biegiem jest: *SieBiega, Hotel Pory Roku, Dorota i Wiesław Ruteccy, GOKSiR Zbiczno*. Patronat : Wójt Gminy Zbiczno, Nadleśnictwo Brodnica, Starostwo Powiatowe w Brodnicy, Urząd Marszałkowski w Toruniu.

### TERMIN I MIEJSCE

1. Termin: 18.06.2022, sobota, godz. 14.00
2. Start godz. 14.00 Biuro Zawodów oraz Meta biegu znajdują się przy Hotelu Pory Roku, Czyste Błota; Biuro Zawodów otwarte od godz. 12.00.
3. Energetyczna rozgrzewka poprowadzona przez trenera personalnego Michała Asiryana (uwaga na wylane siódme poty;): godz. 13.40 (ok.10 minut)
4. Ustawienie na linii startu: 13.55
5. START : godz. 14.00

### IV. TRASA

1. Dystans / limit czasowy: ok. 6 km - bieg i nordic walking / 2,00h oraz ok. 13 km bieg / 2,00 h
2. Bieg crossowy / Czyste Błota - Pokrzydowo –Zastawie - Lipowiec – Czyste Błota / trasa zabezpieczona, oznaczona strzałkami/ na trasie obecne będą osoby do tego wyznaczone (strażacy, harcerze – wskazujący kierunek trasy) – ciekawe widoki, bieg z widokiem na jezioro, wśród lasów, polnych dróg, lokalnych miejscowości;

### V. OPŁATA STARTOWA

1. Opłata startowa wynosi 30 zł od osoby startującej – rodzaj i termin dokonywania płatności: Chip Timing.pl.
2. W dniu zawodów opłata wynosi 50 zł – płatne w biurze zawodów.
3. Koszty organizacyjne pokrywają organizator i partnerzy.

### VI. LIMIT

1. Limit zawodników wynosi 200 osób.
2. Organizator ma prawo do zwiększenia limitu zawodników bez podania przyczyny.

### VII. ZAPISY

1. Elektroniczna rejestracja zawodników trwa do 16 czerwca 2022r. lub do wyczerpania limitu miejsc : 200 osób. Odbywa się za pomocą strony internetowej : Chip Timing.pl
2. W przypadku, gdy liczba osób zgłoszonych do biegu poprzez elektroniczny formularz będzie mniejsza niż 200 osób, możliwe są także zapisy w dniu biegu w Biurze Zawodów.
3. Numery startowe oraz chipy do pomiaru czasu będą wydawane w dniu zawodów w Biurze Zawodów za okazaniem dowodu tożsamości.

### VIII. PROGRAM ZAWODÓW

od godz.12.00 - wydawanie numerów startowych;

o godz. 13.40 -13.50 - rozgrzewka

o godz. 13.55 - ustawianie się uczestników zawodów na linii startowej;

godz. 14.00- start biegu i nordic walking o dystansie ok. 6 km i 13 km ;

godz. 16.00.- wydawanie posiłków regeneracyjnych dla uczestników zawodów; rozciąganie, które poprowadzi trener personalny Michał Asiryany`.

ok. godz. 17.00 - wręczenie nagród.

#### IX. WARUNKI UCZESTNICTWA

1. W zawodach mogą brać udział wszyscy chętni, którzy spełniają poniższe warunki:

- a) W zawodach może wziąć udział każdy pełnoletni zawodnik, który zgłosi swoje uczestnictwo w biegu za pomocą formularza zgłoszeniowego, wniesie opłatę startową oraz w dniu biegu w Biurze Zawodów podpisze oświadczenie o biegu na własną odpowiedzialność (podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12.09.2001r. Dz. U. Nr 101 poz. 1095).
- b) Zawodnicy w wieku 16-18 lat (którzy w dniu biegu nie osiągnęli pełnoletniości), poza wypełnieniem formularza zgłoszeniowego, wniesieniem opłaty, zobowiązani są dodatkowo do posiadania pozwolenia na udział od rodziców lub prawnych opiekunów, z ich podpisem i nr PESEL. Warunkiem dopuszczenia osoby niepełnoletniej do startu jest obecność rodzica lub opiekuna wraz z dowodem osobistym w momencie weryfikacji zawodnika w Biurze Zawodów.

XI. Zawodnicy, którzy spełnią warunki uczestnictwa biegu oraz nordic walking i go ukończą otrzymają pamiątkowy medal.

#### XII. ZASADY KLASYFIKACJI I PRYZNAWANIA NAGRÓD DLA BIEGACZY NA DYSTANSIE OK 12 KM:

1. W klasyfikacji indywidualnej (open) nagrodzeni zostaną pucharami: trzy kobiety z najlepszym czasem przebiegu oraz trzech mężczyzn z najlepszym czasem przebiegu. Zawodnicy ci nie będą ujęci w klasyfikacji poszczególnych grup wiekowych, o których mowa w pkt 2.
2. Kategorie wiekowe (puchary):
  - a) I grupa wiekowa kobiety/mężczyźni :16-25
  - b) II grupa wiekowa kobiety/mężczyźni : 26-40
  - c) III grupa wiekowa kobiety/mężczyźni: 41-55
  - d) IV grupa wiekowa kobiety/mężczyźni : 55+

#### XIII. ZASADY KLASYFIKACJI I PRYZNAWANIA NAGRÓD DLA BIEGACZY NA DYSTANSIE OK 5 KM:

1. W klasyfikacji indywidualnej (open) nagrodzeni zostaną (puchary): trzy kobiety z najlepszym czasem przebiegu oraz trzech mężczyzn z najlepszym czasem przebiegu.

#### XIV. ZASADY KLASYFIKACJI PRYZNAWANIA NAGRÓD NORDIC WALKING:

1. W klasyfikacji indywidualnej (open) nagrodzeni zostaną (puchary): trzy kobiety z najlepszym czasem pokonania dystansu oraz trzech mężczyzn z najlepszym czasem pokonania dystansu.

#### XV.

1. Zawodnik na mecie bez numeru startowego i elektronicznego chipu do pomiaru czasu, nie będzie sklasyfikowany.
2. Wyniki biegu zostaną opublikowane na stronie: Chip Timing.pl
3. Zawodnicy, którzy spełnią warunki uczestnictwa biegu i go ukończą otrzymają pamiątkowy medal.

#### XVI. POMIAR CZASU

1. Klasyfikacja zawodników odbywa się na podstawie czasu rzeczywistego (czas brutto).
2. Pomiar czasu będzie prowadzony elektronicznie, za pomocą chipów.

3. Numer startowy należy zamocować z przodu koszulki. Zabrania się jakiegokolwiek modyfikacji w zamocowaniu numeru startowego. Posiadanie numeru startowego zamocowanego w w/w miejscu jest warunkiem sklasyfikowania.
4. Przebywanie na trasie biegu bez ważnego numeru startowego jest niedozwolone. Osoby bez ważnego numeru startowego będą usuwane z trasy przez obsługę Biegu.

### XIII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Nordic walking jak i bieg rozegrany będzie bez względu na warunki atmosferyczne.
2. Uczestnicy biegu oraz nordic walking biorą w nich udział na własną odpowiedzialność.
3. Uczestnicy powinni być ubezpieczeni od następstw nieszczęśliwych wypadków przez jednostki zgłaszające lub indywidualnie - organizator nie zapewnia żadnej formy ubezpieczenia grupowego.
4. Zabrania się wnoszenia na trasę zawodów przedmiotów, które mogą być niebezpieczne dla innych Uczestników.
5. Uczestnik zobowiązany jest do przestrzegania wszelkich zasad i przepisów, które mają zastosowanie do uczestnictwa w zawodach, w szczególności zasad fair play oraz niniejszego regulaminu.
6. Organizator zapewnia wodę na trasie oraz napoje i posiłek regeneracyjny na mecie.
7. Zawodnicy pokonujący dystans biegu i nordic walking w sposób niedozwolony zostaną zdyskwalifikowani.
8. Pozostawanie na trasie biegu po upływie wyznaczonego czasu, jak również nie stosowanie się do decyzji organizatorów przenosi na uczestników odpowiedzialność stosownie do obowiązujących przepisów ruchu drogowego oraz Kodeksu Cywilnego.
9. Podczas zawodów będzie obecny ratownik medyczny.
10. Organizator zastrzega sobie prawo do zezwolenia personelowi medycznemu zatrudnionemu w imieniu Organizatora do udzielenia pierwszej pomocy medycznej lub wykonania innych zabiegów medycznych, także transportu Uczestnika poszkodowanego w bezpieczne miejsce.
11. Decyzje personelu medycznego dotyczące dopuszczenia lub kontynuowania biegu podczas imprezy są ostateczne i nieodwołalne.
12. Pobranie numeru startowego i podpisanie listy startowej jest jednoznaczne z przyjęciem warunków regulaminu.
13. Uczestnicy wyrażają zgodę na wykorzystanie przez organizatora ich wizerunku w celu promocji imprezy i dokumentowania zawodów, a także na wykorzystanie ich wizerunku w celu promocji biegu przez podmioty współorganizujące, partnerów oraz sponsorów zawodów.
14. Interpretacja regulaminu należy do organizatora.
15. Organizator zastrzega sobie prawo zmian w regulaminie bez podania przyczyny.
16. Dodatkowe informacje o partnerach, nagrodach i innych sprawach związanych z zawodami będą publikowane na stronie internetowej oraz profilach organizatorów jak i partnerów wydarzenia.