



Regulamin zawodów biegowych „GÓRSKA zaDYSZKA ” - Łąck, 19 października 2019r.

I. INFORMACJE PODSTAWOWE

„GÓRSKA zaDYSZKA ” to bieg organizowany na terenie Rezerwatu Przyrody Dąbrowa Łącka w obszarze Gostynińsko-Włocławskiego Parku Krajobrazowego. Bieg organizowany przez i dla miłośników sportu, rekreacji i pasjonatów biegania w terenie.

Bieg ma formę towarzyskiego i amatorskiego rajdu terenowego odbywającego się w pięknej leśnej scenerii, a trasa poprowadzona jest min. ścieżkami leśnymi rezerwatu Dąbrowa Łącka.

II. CEL IMPREZY

1. Popularyzacja biegania jako najprostszej formy ruchu.
2. Promocja biegania i turystyki pieszej wśród mieszkańców Mazowsza i całej Polski.
3. Integracja środowiska biegowego.
4. Promocja obszarów leśnych Rezerwatu Dąbrowa Łącka, oraz walorów turystycznych i sportowych gminy Łąck.

III. ORGANIZATOR

Fundacja Rykowisko.

współorganizatorzy:

1. Nadleśnictwo Łąck.

IV. PROGRAM, MIEJSCE, TRASA

1. Termin zawodów: 19 października 2019 roku.
2. Miejsce startu i mety: Łąck, przy wejściu na teren Rezerwatu Dąbrowa Łącka.
3. Harmonogram w dniu biegu:

12:30 – 12:55 – weryfikacja uczestników, odprawa

13:00 – rozpoczęcie biegu

16:00 – zakończenie zawodów, zamknięcie trasy zawodów.

Uroczyste wręczenie nagród nastąpi nie wcześniej niż 30 minut od przekroczenia mety przez 3 zawodnika w kategorii Open i kategorii Kobiet.

Godzina wręczenia nagród zostanie oficjalnie ogłoszona w biurze zawodów przez dyrektora zawodów.

4. Biuro zawodów.
 - Biuro zawodów będzie mieściło się w Gminnym Ośrodku Kultury ul. Warszawska 39 Łąck.
 - Biuro zawodów będzie czynne:

18go października 2019 roku, godz. 18:00 – 21:00,

19go października 2019 roku, od godz. 10:30 – 12:30.

- Pakiet startowy odebrać można wyłącznie w biurze zawodów w godzinach wskazanych w programie imprezy.

- Można upoważnić inną osobę do odbioru pakietu startowego, ale zostanie on wydany bez chipa. Po chip zawodnik musi zgłosić się osobiście z dokumentem potwierdzającym tożsamość nawet bezpośrednio przed startem.

- Pakiety, które nie zostaną odebrane w godzinach pracy Biura Zawodów, nie będą wydawane w innym terminie oraz nie będą rozsyłane w późniejszym czasie.



Regulamin zawodów biegowych „GÓRSKA zaDYSZKA ” - Łąck, 19 października 2019r.

5. Treść upoważnienia:

UPOWAŻNIENIE DO ODBIORU PAKIETU STARTOWEGO ZAWODÓW GÓRSKA zaDYSZKA

....., dnia.....
(imię i nazwisko, nr startowy) (miejscowość)

Ja niżej podpisana/y legitymująca/y się dowodem osobistym seria nr, upoważniam Panią/Pana..... legitymująca/ego się dowodem osobistym seria nr....., do odbioru pakietu startowego na zawody biegowe GÓRSKA zaDYSZKA

.....
(czytelny podpis osoby upoważniającej)

6. W ramach opłaty startowej zawodnik będzie miał zapewnione:

- numer startowy i agrafki,
- posiłek po zawodach,
- zwrotny chip do pomiaru czasu,
- profesjonalny pomiar czasu,
- profesjonalne zabezpieczenie medyczne,
- punkty odżywiania na trasie zawodów,
- ubezpieczenie NNW,
- medal za ukończenie zawodów,
- okolicznościową czapkę biegową za start w zawodach.

V. INFORMACJE O BIEGU

1. Trasa biegu poprowadzona będzie po ścieżkach Rezerwatu Dąbrowa Łącka oraz w jej otulinie. Długość trasy około 12km.

Trasa nie jest atestowana.

2. Bieg ma charakter amatorski i towarzyski, prowadzony będzie pomiar czasu na potrzeby weryfikacji uczestników na poszczególnych punktach kontrolnych oraz ustalenia ostatecznej klasyfikacji. Trasa może być pokonana biegiem lub marszem.
3. Limit czasu na przebycie całej trasy wynosi 2,5 godzin.
4. Zawodnicy zobowiązani są do ustawienia się na starcie w wydzielonych strefach czasowych zgodnych z kolorem otrzymanych numerów startowych. Przydział do konkretnej strefy startowej następuje na podstawie podanego w formularzu zgłoszeniowym wyniku osiągniętego w ciągu ostatnich 2 lat przez danego zawodnika na dystansie 10 km.
5. Zawodnik nie znający swojego najlepszego wyniku startować będzie z ostatniej strefy czasowej.
6. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za konsekwencje zbiegnięcia z trasy przez uczestnika lub zagubienia się uczestnika pomimo oznaczeń trasy.
7. Organizator dołoży wszelkich starań w celu odpowiedniego oznaczenia trasy biegu, jednak uczestnik przyjmuje do wiadomości, że bieg ma charakter terenowy, a jego ukończenie wymaga podstawowych umiejętności orientacji w terenie.
8. Bieg odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.



Regulamin zawodów biegowych „GÓRSKA zaDYSZKA ” - Łąck, 19 października 2019r.

VI. ZGŁOSZENIA I WARUNKI UCZESTNICTWA

1. Każdy uczestnik biegu ma obowiązek zapoznać się z regulaminem Gostynińsko-Włocławskiego Parku Krajobrazowego oraz regulaminem uprawiania turystyki w Gostynińsko-Włocławskim Parku Krajobrazowym i zobowiązany jest do ich bezwzględnej przestrzegania.
2. W zawodach mogą uczestniczyć:
 - zawodnicy, którzy do dnia 19 października 2019r. ukończyli 16 lat, przy czym wszyscy uczestnicy, którzy w dniu zawodów nie ukończyli 18 roku życia będą dopuszczeni do udziału w biegu jedynie po przedłożeniu w Biurze Zawodów pisemnej zgody rodziców/opiekunów prawnych, z podpisem i nr PESEL. Warunkiem dopuszczenia ich do startu jest obecność rodzica lub opiekuna wraz z dowodem osobistym w momencie weryfikacji uczestnika w biurze zawodów.
 - dokonali zgłoszenia on-line,
 - dokonali pełnej płatności za zawody,
 - otrzymali numer startowy i chip zwrotny.
3. Zapisy internetowe na zawody GÓRSKA zaDYSZKA trwały będą od dnia 07.08.2019 r. godz. 18:00 do dnia 15.10.2019 r. godz. 23:59 lub zamknięcia list startowych.
4. W przypadku wolnych miejsc zapisy będą możliwe w biurze zawodów w dniu wydawania pakietów tj. 19.10.2019 roku do godziny 12:30
5. Limit zgłoszeń wynosi 250 zawodników.

Decyduje kolejność wniesienia opłaty startowej.
Organizator zastrzega sobie prawo zmiany limitów zawodników.
6. Aby zapisać się na bieg, każdy uczestnik powinien wypełnić formularz zgłoszeniowy poprzez stronę:
www.ryko.run
7. oraz dokonać wpłaty wpisowego w kwocie odpowiednio:
 - do 80 opłaconego uczestnika – 50,00zł,
 - od 80 opłaconego uczestnika – 70,00zł.
8. Opłatę startową należy uiścić wyłącznie za pośrednictwem portalu internetowego Dotpay. Po dokonaniu zgłoszenia, system przekierowuje na stronę Dotpay, przez którą należy dokonać opłaty startowej.
9. Płatności można dokonać również po zalogowaniu w serwisie zapisy.inessport.pl – zakładka moje konto – płatności.
10. Opłaty startowe następują on-line jako finalizacja zgłoszenia uczestnictwa.
11. Po odnotowaniu wpłaty system automatycznie nada numer startowy zawodnikowi.
12. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za terminy realizacji przelewów bankowych i pocztowych.
13. Za dzień zapłaty uważa się datę wpływu środków pieniężnych na konto organizatora.
14. Wpisowe wpłacone po 01.10.2019 nie gwarantuje odbioru pełnego pakietu startowego.
15. Tylko odpowiednie zgłoszenie i dokonanie wpłaty gwarantuje miejsce na ostatecznej liście startowej i udział w biegu. O kolejności zgłoszenia decyduje wpłata wpisowego.
16. W przypadku rezygnacji z udziału w biegu organizator nie zwraca wpisowego.
17. Istnieje możliwość przeniesienia opłaty startowej na innego uczestnika, którego wskaże zawodnik znajdujący się na liście startowej pod warunkiem zgłoszenia się tego uczestnika do systemu zapisów i dokonania opłaty manipulacyjnej za przepisanie pakietu w wysokości 15,00zł. Zmianę można dokonać do dnia 05.10.2019. Rozliczenie wpłaty osoby rezygnującej dokonują osoby zainteresowane między sobą.
18. Organizator zastrzega sobie prawo do odmowy rejestracji uczestnika bez podania przyczyny.



Regulamin zawodów biegowych „GÓRSKA zaDYSZKA ” - Łąck, 19 października 2019r.

19. Prawo startu w biegu mają wyłącznie osoby, które najpóźniej w dniu biegu ukończą 16 lat i nie mają przeciwwskazań zdrowotnych do uprawiania długodystansowych sportów biegowych. Przy czym wszyscy uczestnicy, którzy w dniu zawodów nie ukończyli 18 roku życia będą dopuszczeni do udziału w biegu jedynie po przedłożeniu w Biurze Zawodów pisemnej zgody rodziców/opiekunów prawnych z podpisem i nr PESEL. Warunkiem dopuszczenia ich do startu jest obecność rodzica lub opiekuna wraz z dowodem osobistym w momencie weryfikacji uczestnika w biurze zawodów.
20. Dane osobowe uczestników będą wykorzystane wyłącznie na potrzeby organizacji biegu.

VII. POMIAR CZASU

1. Pomiar czasu odbędzie się za pomocą zwrotnych chipów mocowanych do butów.
2. Każdy zawodnik zobowiązany jest do zwrócenia chipa na mecie biegu.
3. Do klasyfikacji generalnej liczy się czas brutto pierwszych 20 zawodników bez względu na płeć, a pozostałe miejsca zostaną ustalone na podstawie czasu netto.
4. Każdy zawodnik otrzyma po zakończonym biegu smsa z wynikiem.

VIII. KLASYFIKACJE

1. Podczas GÓRSKIEJ zaDYSZKI prowadzona będzie klasyfikacja generalna OPEN oraz dodatkowo klasyfikacja Kobiet. Nie przewiduje się klasyfikacji wiekowych.
2. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia dodatkowych klasyfikacji w zależności od warunków imprezy.

IX. KARY

1. Karne minuty zostaną nałożone na zawodnika w przypadku:

- skrócenia trasy,
- śmiecienia na trasie,

O wielkości kary minutowej nałożonej na zawodnika decyduje dyrektor zawodów.

2. Dyskwalifikacja uczestnika nastąpi w przypadku:

- naruszenia postanowień regulaminu biegu oraz przepisów Gostynińsko-Włocławskiego Parku Krajobrazowego,
- zejścia z trasy biegu,
- skrócenia trasy,
- zgubienia numeru startowego dostarczonego przez organizatora lub chipa do pomiaru czasu,
- brak prawidłowo zamontowanego chipa przy bucie,
- gdy numer startowy nie będzie widoczny dla sędziów w trakcie trwania biegu,
- wielokrotnego śmiecienia na trasie,
- ominięcie punktu kontrolnego,
- pomocy osób trzecich w czasie trwania biegu, za wyjątkiem osób z obsługi biegu na wyznaczonych przez organizatora punktach kontrolnych i żywieniowych,
- nie zwrócenia chipa organizatorom bezpośrednio po zakończonym biegu.

3. Zażalenia, protesty, uwagi dotyczące przebiegu zawodów oraz samych zawodników należy kierować bezpośrednio do Dyrektora Zawodów. W czasie nie późniejszym niż 1h od ukończenia przez uczestnika zawodów.
4. O dyskwalifikacji zawodnika decyduje Dyrektor Zawodów.

X. DANE OSOBOWE UCZESTNIKÓW



Regulamin zawodów biegowych „GÓRSKA zaDYSZKA ” - Łąck, 19 października 2019r.

1. Dane osobowe uczestników GÓRSKA zaDYSZKA będą przetwarzane tylko i wyłącznie w celach przeprowadzenia imprezy, wyłonienia zwycięzcy i przyznania, wydania, odbioru i rozliczenia nagrody.
2. Dane osobowe uczestników GÓRSKA zaDYSZKA będą wykorzystywane zgodnie z warunkami określonymi w ustawie z dnia o ochronie danych osobowych z dnia 10 maja 2018 r. oraz ogólnego rozporządzenia o ochronie danych nr 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. (RODO), Administratorem danych osobowych jest Organizator.
3. Przetwarzanie danych, o których mowa w ustępie 1 niniejszego paragrafu w związku z udziałem w GÓRSKA zaDYSZKA obejmuje także publikację imienia i nazwiska uczestnika wraz z nazwą miejscowości, w której zamieszkuje w każdy sposób, w jaki publikowany lub rozpowszechniany będzie projekt.
4. Uczestnik ma prawo wglądu do swoich danych osobowych oraz ich poprawiania.
5. Podanie danych osobowych oraz wyrażenie zgody na ich przetwarzanie jest dobrowolne, lecz ich niepodanie lub brak zgody na ich przetwarzanie uniemożliwia udział w GÓRSKA zaDYSZKA . Przez przekazanie do Organizatora, prawidłowo wypełnionego i podpisanego formularza rejestracyjnego uczestnik wyraża zgodę i zezwala na wykorzystanie podanych przez niego danych osobowych na potrzeby przesłania do uczestnika informacji o przyszłych imprezach, produktach handlowych, a także na wewnętrzne potrzeby administracyjne i analityczne, zgodnie z ustawą o ochronie o danych osobowych z 10 maja 2018 r. oraz ogólnego rozporządzenia o ochronie danych nr 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. (RODO). Uczestnikowi przysługuje prawo do wycofania takiej zgody i może to zrobić w dowolnym momencie kierując korespondencję na adres Organizatora.
6. Uczestnik zawodów wyraża zgodę na nieodpłatne wykorzystanie swojego wizerunku utrwalonego w formie fotografii lub zapisu wideo oraz udziela organizatorowi nieodpłatnej licencji na wykorzystanie go na wszystkich polach eksploatacji, w tym: utrwalania i rozpowszechniania w dowolnej formie oraz wprowadzanie do pamięci komputera, wykorzystania do promocji i organizacji imprezy, udostępniania sponsorom oraz partnerom imprezy w celu ich promocji w kontekście udziału w imprezie, zamieszczania i publikowania w wydawnictwach, na promocyjnych materiałach drukowanych, w prasie, na stronach internetowych oraz w przekazach telewizyjnych i radiowych.
7. 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 ustawą o ochronie o danych osobowych z 10 maja 2018 r. oraz ogólnego rozporządzenia o ochronie danych nr 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. (RODO). Organizator nie będzie ujawniał tych informacji żadnym osobom trzecim.

XI. ŚWIADCZENIA

1. Każdy uczestnik biegu otrzyma numer startowy oraz pamiątkową czapkę biegową.
2. Organizator zapewnia wodę mineralną, oraz przekąski na punktach kontrolnych i na mecie.
3. Dodatkowo, na mecie na uczestników czekać będzie ciepły posiłek.
4. Każdy kto ukończy bieg otrzyma pamiątkowy medal.
5. W strefie startu/mety będzie dostępna podstawowa pomoc medyczna. Uczestnik jednocześnie przyjmuje do wiadomości, że ze względu na charakter biegu, organizator nie zapewnia na trasie opieki medycznej w pełnym zakresie i nie ponosi żadnej odpowiedzialności za skutki jakichkolwiek wypadków lub problemów zdrowotnych uczestników w trakcie i w następstwie biegu GÓRSKA zaDYSZKA

XII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. W trakcie biegu wszyscy uczestnicy muszą mieć widoczne numery startowe i chip do pomiaru czasu.



Regulamin zawodów biegowych „GÓRSKA zaDYSZKA ” - Łąck, 19 października 2019r.

2. Bezwzględny obowiązkiem uczestników jest informowanie obsługi zawodów o wszelkich zaobserwowanych problemach ze zdrowiem lub samopoczuciem własnym lub innych uczestników, a także o wszelkich zaobserwowanych na trasie problemach, które mogłyby uniemożliwić pozostałym uczestnikom bezpieczne ukończenie biegu.
3. W trakcie biegu uczestnicy muszą zachować szczególną ostrożność w związku z innymi użytkownikami ścieżek w tym również rowerzystami. Szczególnie niebezpieczne mogą też być strome podbiegi, zbiegi, zakręty, odcinki podmokłe, wystające korzenie, wiszące nisko gałęzie oraz wiatrołomy.
4. Na terenie Gostynińsko-Włocławskiego Parku Krajobrazowego jest możliwość spotkania dzikiej zwierzyny np. dzików, łosi. Należy zachowywać się wtedy spokojnie i poczekać aż same odejdą.
5. Zabroniona jest jakakolwiek pomoc osób trzecich w czasie trwania biegu, za wyjątkiem osób z obsługi biegu na wyznaczonych przez organizatora punktach kontrolnych.
6. Uczestnicy wyrażają zgodę na wykorzystanie ich wizerunku w materiałach promocyjnych GÓRSKA zaDYSZKA , na stronie internetowej Organizatora oraz w relacjach z imprezy zamieszczonych w mediach.
7. Organizator nie odpowiada za rzeczy zaginione w trakcie trwania imprezy.
8. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za szkody wyrządzone uczestnikom i ich mieniu przed, w trakcie trwania oraz po zakończeniu biegu.
9. Niektóre zapisy niniejszego Regulaminu mogą ulec zmianie o czym uczestnicy biegu zostaną poinformowani mailowo lub na odprawie przed rozpoczęciem biegu.
10. Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania biegu lub jego przerwania bez podania przyczyny.
11. W sprawach, które nie zostały szczegółowo ustalone postanowieniami niniejszego regulaminu, prawo ostatecznej decyzji mają organizatorzy biegu.

Łąck, 07 sierpnia 2019r.