

REGULAMIN 5 BIEGU PO ODDECH NA 5 i 10 KM

I. CEL ZAWODÓW

1. Pozyskanie środków na cele statutowe Polskiego Towarzystwa Walki z Mukowiscydozą, w tym zakup niezbędnego sprzętu rehabilitacyjnego dla chorych na mukowiscydozę i wsparcie finansowe w zakupie leków.
2. Budowanie świadomości społecznej mukowiscydozy.
3. Budowanie świadomości chorych na mukowiscydozę oraz członków ich rodzin i najbliższego otoczenia odnośnie roli aktywności fizycznej, w tym biegania, w codziennej fizjoterapii chorych na mukowiscydozę, oraz jej wpływie na jakość i długość ich życia.
4. Przelamywanie barier i integracja społeczna osób niepełnosprawnych chorych na mukowiscydozę.
5. Promocja miasta Zakopane.

II. ORGANIZATOR

Polskie Towarzystwo Walki z Mukowiscydozą

III. WSPÓŁORGANIZATOR

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Zakopanem

IV. PATRONAT HONOROWY

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

V. SPONSORZY I PARTNERZY

VI. PATRONAT MEDIALNY

VII. TERMIN, MIEJSCE, GODZINY STARTU

1. Bieg odbędzie się **30 sierpnia 2020 w Zakopanem.**
2. Linia startu na 5 i 10 km: **Park Miejski**
linia mety na 5 km: **Park Miejski** na 10 km: **Park Miejski**
3. Godziny startu i mety:
Bieg na 10 km: START godzina 9:00 ZAKOŃCZENIE 10:30
Bieg na 5 km: START: godzina 9.00 ZAKOŃCZENIE: 10.00
Nordic Walking 5 km godzina: 9:10 ZAKOŃCZENIE: 10:10
4. Trasa będzie oznaczona znakami pionowymi co 1 kilometr.
5. Zakończenie imprez towarzyszących: godzina 14:00

VIII. TRASA, DYSTANS

1. **Dystanse biegów: 5 km i 10 km**
2. Bieg na 5 km przebiegać będzie ulicami: Park Miejski - Plac Niepodległości – Grunwaldzka- Kornela Makuszyńskiego – Józefa Piłsudskiego – Bronisława Czecha – Stefana Żeromskiego – Sabały - Piłsudskiego – Kornela Makuszyńskiego – Grunwaldzka – Plac Niepodległości- Park Miejski.
3. Bieg na 10 km: trasa asfaltowo - terenowa o znacznym stopniu trudności z licznymi stromymi podbiegami i zbiegami..
4. Zmiana zadeklarowanego dystansu podczas biegu skutkuje bezwzględną dyskwalifikacją zawodnika.

IX. LIMIT I POMIAR CZASU

1. Łączna liczba Uczestników ograniczona jest do 990 osób.
2. Limit czasu na pokonanie dystansu 10 km wynosi 1,5 godziny.
3. Limit czasu na pokonanie 5 km wynosi 1 godzinę.
4. Zawodnicy, którzy nie ukończą biegu w limicie czasu zobowiązani są do zejścia z trasy.
5. Punkty pomiaru czasu rozmieszczone będą na starcie, trasie i mecie. Ominięcie któregośkolwiek punktu kontroli pomiaru czasu spowoduje dyskwalifikację zawodnika.

X. ZGŁOSZENIA

1. Zgłoszeń można dokonywać od dnia 15 marca 2020 do 26 sierpnia 2020 drogą elektroniczną na dedykowanej stronie internetowej www.bieg.oddychaj.pl
2. Przy zgłoszeniu osób biorących udział w zawodach na wózkach, należy podać imię i nazwisko asystenta.
3. Pakiety startowe odbierać można od dnia 29 sierpnia 2020 w dniach i godzinach pracy Biura Zawodów, zgodnie z Rozdziałem XIV niniejszego regulaminu.
4. Organizator zastrzega sobie prawo zamknięcia listy startowej / zgłoszeń w momencie przekroczenia limitu ilości zgłoszonych Uczestników biegu. Pierwszeństwo udziału w biegu mają osoby, które zapisały się i uiściły wcześniej opłatę startową.

XI. UCZESTNICTWO

1. Prawo uczestnictwa w biegu na 10 km mają osoby w wieku 14 lat i starsze.
2. W biegu na 5 km i nordic walking nie obowiązuje limit wiekowy.
3. Wszyscy zawodnicy odbierający pakiet startowy są zobowiązani do złożenia deklaracji uczestnictwa w Biurze Zawodów.
4. Podpisując deklarację uczestnictwa Uczestnik zaświadcza, że stan jego zdrowia umożliwi mu udział w zawodach, oraz że bierze udział w zawodach na własną odpowiedzialność.
5. Osoby poniżej 18 roku życia zobowiązane są dostarczyć pisemną zgodę opiekuna prawnego na udział w zawodach. Niedostarczenie zgody skutkować będzie brakiem możliwości odbioru pakietu startowego i udziału w zawodach. Opłata startowa w takiej sytuacji nie będzie zwracana.
6. Dla osób zapisanych do biegu (z opłaconym pakietem startowym) w terminie **do 16 sierpnia 2020, organizator zobowiązuje się zapewnić koszulkę zgodnie ze zgłoszonym rozmiarem**. Po tym dniu organizator nie gwarantuje otrzymania koszulki. Zadeklarowany rozmiar koszulki nie podlega wymianie. Rozmiar koszulki można zweryfikować na stronie producenta.
7. **W pakiecie startowym uczestnicy otrzymują numer startowy z chipem elektronicznym, agrafki do jego przypięcia i pamiątkową koszulkę techniczną, a po ukończeniu biegu pamiątkowy medal i poczęstunek.**
8. Zawodnicy zobowiązani są do udziału w biegu w otrzymanej od organizatora koszulce okolicznościowej. Zawodnicy w koszulkach innych niż otrzymane w pakiecie startowym mogą zostać wykluczeni z biegu, a ich wynik nie zostanie uwzględniony w kwalifikacji końcowej.
9. Podczas biegu wszyscy zawodnicy muszą mieć numery startowe przymocowane do przedniej części koszulki startowej. Zasłanianie numeru startowego w części lub w całości bądź jego modyfikacja jest zabroniona.
10. Zawodnicy zobowiązani są poruszać się prawą stroną jezdni.
11. Przebywanie na trasie biegu bez ważnego numeru startowego jest niedozwolone. Osoby bez ważnego numeru startowego będą usuwane z trasy przez obsługę trasy. W

szczegółności zabrania się poruszania się po trasie biegu na rowerach, deskorolkach i innych urządzeniach mechanicznych, wózkach bez asystenta oraz ze zwierzętami.

12. W dniu biegu zostaną zorganizowane szatnie i przebieralnie dla uczestników zawodów, które znajdować się będą przy Biurze Zawodów.

XII. OPŁATY

CAŁKOWITY DOCHÓD UZYSKANY W RAMACH ORGANIZACJI BIEGU ZOSTANIE PRZEZNACZONY CELE STATUTOWE POLSKIEGO TOWARZYSTWA WALKI Z MUKOWISCYDOZĄ W TYM NA ZAKUP NIEZBĘDNEGO SPRZĘTU REHABILITACYJNEGO DLA CHORYCH NA MUKOWISYCDOZĘ I WSPARCIE FINANSOWE CHORYCH

1. Opłata startowa za udział w biegu wynosi odpowiednio
 - bieg na 10 km -
 - a) Dla osób dorosłych (pełnoletnich) -**65 zł**
 - b) Dla dzieci i młodzieży do lat 17 włącznie – **45 zł**
 - c) Dla osób chorych na mukowiscydozę – **15 zł – płatne w biurze zawodów**
 - bieg i marsz nordic walking na 5 km
 - a) dla osób dorosłych – **65 zł**
 - b) dla dzieci i młodzieży do lat 17 włącznie – **45 zł**
 - c) dla osób chorych na mukowiscydozę – **15 zł – płatne w biurze zawodów**
2. Za osobę zgłoszoną uważa się osobę, która zapisała się przez stronę zapisów online i wniosła odpowiednią opłatę startową.
3. W miarę wolnych miejsc zgłoszenia do biegu można dokonać również bezpośrednio w Biurze Zawodów w dniu 29 sierpnia 2020 w godzinach: 14:00-19:00. Opłata startowa uiszczana w biurze zawodów wynosi **100 zł**.
4. Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi.
5. Opłacenie startowego oraz pobranie numeru jest równoznaczne z akceptacją niniejszego Regulaminu.
6. Istnieje możliwość odbioru pakietów przez osoby upoważnione. W takim przypadku osoba odbierająca powinna posiadać upoważnienie podpisane przez Uczestnika biegu.
7. Osoby zgłaszające się do udziału w biegu w Biurze Zawodów mogą odebrać pakiet startowy wyłącznie na podstawie dowodu uiszczenia opłaty startowej.

XIII. FAKTURY VAT

1. Faktura VAT za bilet wstępu na udział w zawodach (opłata startowa) wystawiona zostanie wyłącznie dla tych zawodników, którzy prześlą taką informację wraz z danymi na adres e-mail: bieg@oddyhaj.pl
2. Faktura VAT dla osób dokonujących zakupu biletu na udział w zawodach (opłata startowa) w Biurze Zawodów będzie wysyłana na żądanie.

XIV. BIURO ZAWODÓW

1. Biuro zawodów mieścić się będzie w budynku Zespołu Szkół Hotelarsko Turystycznych im. Władysława Zamoyskiego w Zakopanem, ul. Partyzantów 1/5 i
będzie:
w dniu 29 sierpnia, w godzinach 14.00 – 19.00
w dniu 30 września, w godzinach 7.00 – 8.15 / po tej godzinie pakiety nie będą wydawane/.
 2. Dla uczestników biegu przygotowany będzie depozyt i szatnia. Będą one czynne w dniu zawodów w godzinach od 7:00 do 11:30.

XV. OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH

1. Dane osobowe uczestników biegów będą przetwarzane w celach przeprowadzenia imprez, wyłonienia zwycięzcy i przyznania, wydania, odbioru i rozliczenia nagrody.
2. Dane osobowe uczestników biegów będą przetwarzane zgodnie z przepisami określonymi w Rozporządzeniu Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE.
3. Przetwarzanie danych, o których mowa w ustępie 1 niniejszego paragrafu, w związku z udziałem w zawodach obejmuje także publikację imienia i nazwiska uczestnika wraz z rokiem urodzenia i z nazwą miejscowości, w której zamieszkuje – w każdy sposób, w jaki publikowany lub rozpowszechniany będzie projekt. Organizator zastrzega sobie również prawo do relacjonowania przebiegu biegu oraz późniejszego wykorzystywania wykonanych zdjęć oraz materiałów filmowych przedstawiających przebieg biegu i zawierających zarejestrowane wizerunki uczestników biegu w celach promocyjnych oraz informacyjnych organizatora i sponsorów, co uczestnik przyjmuje do wiadomości.
4. Podanie danych osobowych oraz wyrażenie zgody na ich przetwarzanie jest dobrowolne, lecz ich niepodanie lub brak zgody na ich przetwarzanie uniemożliwia udział w zawodach.
5. Pełna informacja o przetwarzaniu danych osobowych znajduje się na stronie www.bieg.oddechaj.pl/RODO

XVI. KLASYFIKACJA I NAGRODY

1. Bieg na 10 km

Kategoria Open Kobiety / Mężczyźni

1 miejsce – medal, dyplom i nagroda rzeczowa o wartości 1000 zł

2 miejsce – medal, dyplom i nagroda rzeczowa o wartości 600 zł

3 miejsce – medal, dyplom i nagroda rzeczowa o wartości 400 zł

w kategoriach wiekowych

1 miejsce – medal i dyplom

2 miejsce – medal i dyplom

3 miejsce – medal i dyplom

Nazwa kategorii	Płeć	Przedział wiekowy	Lata urodzeń
U17	K/M	14-17 lat	2006-2008
U29	/M	18-29 lat	1991-2002
U39	/M	30-39 lat	1980-1990
U49	/M	40-49 lat	1971-1980
U59	/M	50-59 lat	1961-1970
U69	/M	60-69 lat	1951-1960
U70+	/M	70 lat i powyżej	Osoby urodzone w roku 1950 i starsze

2. Bieg na 5 km

Kategoria Open Kobiety / Mężczyźni

1 miejsce – medal, dyplom, nagroda rzeczowa o wartości 1000 zł

2 miejsce – medal, dyplom, nagroda rzeczowa o wartości 600 zł

3 miejsce – medal, dyplom, nagroda rzeczowa o wartości 400 zł

w kategoriach wiekowych

1 miejsce – medal i dyplom

2 miejsce – medal i dyplom

3 miejsce – medal i dyplom

Nazwa kategorii	Płeć	Przedział wiekowy	Lata urodzeń
7 U	z/Ch D	6-7 lat	2013-2014
9 U	z/Ch D	8-9 lat	2011-2012
11 U	z/Ch D	10-11 lat	2009-2010
14 U	z/Ch D	12-14 lat	2006-2008
17 U	z/Ch D	15-17 lat	2003-2005
29 U	/M K	18-29 lat	1991-2002
39 U	/M K	30-39 lat	1981-1990
49 U	/M K	40-49 lat	1971-1980
59 U	/M K	50-59 lat	1961-1970
69 U	/M K	60-69 lat	1951-1960
70+ U	/M K	70 lat i powyżej	Osoby urodzone w roku 1950 i starsze

3. Osoby chore na mukowiscydozę zostaną sklasyfikowane w dodatkowej kategorii PTWM.
4. **Organizator uhonoruje najstarszego i najmłodszego uczestnika biegu.**
5. **Nagrody w kategorii open i w kategoriach wiekowych nie kumulują się.**

XII. UWAGI KOŃCOWE

1. Kontakt do organizatora tel. 536 210 250, e-mail: bieg@oddychaj.pl
2. Nie dopuszcza się startu zawodników ze zwierzętami oraz wózków bez asystenta.
3. Organizator zapewnia Uczestnikom opiekę medyczną na czas trwania zawodów.
4. Zawody odbędą się bez względu na pogodę.
5. Komisję sędziowską powołuje Organizator.
6. Koszty związane z organizacją zawodów pokrywa Polskie Towarzystwo Walki z Mukowiscydozą. Pozostałe koszty pokrywają zawodnicy lub jednostki delegujące.
7. Nagrody dla zwycięzców mogą być odebrane tylko w trakcie dekoracji. Nagrody nie będą wydawane innym osobom ani wysyłane pocztą.
8. Wyniki zawodów zostaną umieszczone na stronie internetowej biegu.
9. We wszystkich sprawach nieujętych Regulaminem decyduje Organizator Biegu, któremu przysługuje wiążąca i ostateczna interpretacja Regulaminu.