

Regulamin Biegu Zielonych Sznurowadeł 2025

Miejsce: Puławy

Rozpoczęcie: 7:00 Zakończenie 16:00

Trasy: 21 km - bieg trailowy

10 km - bieg trailowy

21 km - nordic walking

10 km - nordic walking

I. Cel:

1. Promocja aktywnego i zdrowego trybu życia
2. Promocja biegania i nordic walking w naturalnych warunkach terenowych
3. Integracja i współpraca osób, które w swoim życiu stosują i propagują zdrowy tryb życia
4. Promocja wolontariatu wśród osób dorosłych oraz młodzieży
5. Promocja regionu i Krainy Lessowych Wąwozów
6. Akcja charytatywna na rzecz Lubelskie Hospicjum dla Dzieci im. Małego Księcia w Lublinie

II. Organizator:

Jak Nie My To Kto?

Monika Abramek

e-mail: bzsznurowadel@gmail.com

tel 505 222 346

III. Dystanse:

1. 21 km - bieg trailowy
- 10 km - bieg trailowy
- 21 km - nordic walking
- 10 km - nordic walking

IV. Termin:

1. 15 marzec (sobota)
2. Godzina rozpoczęcia zawodów : NW 21 km - 10:00, bieg 21 km - 9:30, bieg 10 km - 9:45, NW 10 km - 10:00
3. Godziny startów mogą ulec zmianie o czym będziemy informować na bieżąco drogą mailową na adres podany w zgłoszeniu oraz na stronie biegu.

V. Miejsce zawodów:

1. Start i meta usytuowane będą na terenie Rolniczego Zakładu Doświadczalnego KĘPA ul. Kazimierska 4B 24-100 Puławy.
2. Trasa zawodów przebiega przez lasy, pola, wąwozy, sady oraz ulicą (asfalt). Trasa jest stosunkowo trudna. Na trasie znajdują się przeszkody naturalne takie jak m.in. błoto, luźne kamienie, gałęzie, korzenie, wiatrolomy, strumienie. Na trasie można napotkać dziką zwierzynę.
3. Mapy tras wraz z trackami i oznaczeniami punktów kontrolnych zostaną opublikowane w osobnym komunikacie.

4. Organizator zastrzega sobie możliwość zmiany formuły startu i przeprowadzenia zawodów, w zależności od aktualnie obowiązujących przepisów prawa, zwłaszcza rozproszenia wspólnego startu na starty indywidualne w wyznaczonych przedziałach czasowych lub podział na mniejsze grupy do startów wspólnych. O fakcie takim poinformuje poprzez swoją stronę internetową oraz drogą mailową, wykorzystując adresy podane przez uczestników w formularzu zgłoszeniowym.
5. Na starcie zawodnicy ustawiają się w strefie wyznaczonej przez Organizatora.
6. Na trasie nie mogą przebywać osoby bez numeru startowego, za wyjątkiem osób pełniących funkcje organizacyjne oraz osób kibicujących zawodnikom.

VI. Limity czasu i punkty kontrolne/regeneracyjne:

1. Zawodników obowiązuje limit czasu na pokonanie trasy biegu wraz z punktami kontrolnymi:
bieg 21 km - 4 godziny
bieg 10 km - 2,0 godziny
NW 21 km - 4 godziny
NW 10 km - 2,5 godziny
2. Organizator zastrzega sobie prawo zmiany trasy w sytuacji, gdy z przyczyn niezależnych od niego przeprowadzenie zawodów na zaproponowanej trasie nie str. 2 będzie możliwe. O fakcie takim poinformuje poprzez swoją stronę internetową oraz drogą mailową, wykorzystując adresy podane przez uczestników w formularzu zgłoszeniowym.
3. Na ok. 5 km, 11 km i 16 km. zlokalizowane będą punkty odżywiania, na których zapewnione będzie: woda, ciepła herbata, cola, czekolada, owoce.
4. Na punktach kontrolnych będzie opieka medyczna oraz wolontariusze.

VII. Zasady uczestnictwa:

1. Limit uczestników:
21 km bieg - 400 osób
10 km bieg - 250 osób
21 km NW - 50 osób
10 km NW - 50 osób
Ilości osób na poszczególnych dystansach mogą ulec zmianie ze względu na zainteresowanie poszczególnym dystansem.
2. W Zawodach mogą startować wszyscy, którzy w dniu biegu mają ukończone 16 lat oraz złożą poprzez internetowy formularz zapisów, a następnie w Biurze Zawodów oświadczenia o stanie zdrowia i o zapoznaniu się z niniejszym Regulaminem oraz uiszczą obowiązującą opłatę startową (przelew na wskazane konto w formularzu zapisów lub gotówka w dniu zawodów – w przypadku nie wyczerpania miejsc).
UWAGA! W dniu zawodów jest możliwość zapisania się na zawody i opłacenia pod warunkiem dostępności pakietów.
3. Warunkiem dopuszczenia zawodnika niepełnoletniego do startu jest obecność rodzica lub opiekuna w momencie weryfikacji zawodnika w biurze zawodów oraz podpisanie Oświadczenia o braku przeciwwskazań do uczestnictwa w biegu lub okazanie oryginału ważnego zaświadczenia od lekarza o braku przeciwwskazań do

pokonania dystansu zawodów. Rodzic lub opiekun zawodnika powinien zgłosić się z dowodem osobistym.

4. Każdy zawodnik startujący w biegu musi zostać zweryfikowany w Biurze Zawodów. Warunkiem weryfikacji i wydania numeru startowego jest okazanie ważnego dokumentu ze zdjęciem potwierdzającego tożsamość i datę urodzenia.
5. Warunkiem dopuszczenia zawodnika do biegu będzie własnoręczne podpisanie Oświadczenia o braku przeciwwskazań do uczestnictwa w biegu, które będzie dostępne w Biurze Zawodów albo przedstawienie podczas weryfikacji zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do uczestnictwa w biegu; oświadczenia o stosowaniu się do wszystkich postanowień niniejszego Regulaminu oraz oświadczenia wynikającego z przepisów epidemicznych.
6. Organizator **dopuszcza** możliwość **odbioru numeru startowego uczestnika przez osobę trzecią**. Warunkiem odbioru jest przedstawienie (1) pisemnego upoważnienia dla wskazanej osoby, (2) okazanie kserokopii dowodu osobistego uczestnika oraz (3) własnoręcznie podpisanego przez uczestnika Oświadczenia o braku przeciwwskazań do udziału w zawodach. Upoważnienie winno zawierać: (1) dane dokumentu tożsamości osoby upoważnionej, (2) zgodę na podpisanie przez upoważnioną osobę oświadczenia o zapoznaniu się z Regulaminem oraz (3) zgodę na przetwarzanie danych osobowych do celów związanych z przeprowadzeniem zawodów.
7. Wszyscy uczestnicy są zobowiązani do stosowania się do poleceń osób odpowiedzialnych za bezpieczeństwo, służb porządkowych oraz obsługi z ramienia Organizatora.
8. Decyzje obsługi medycznej co do możliwości kontynuacji biegu/marszu przez zawodnika są ostateczne i nieodwołalne.

VIII. Opłata startowa:

1. Opłata za udział w imprezie wynosi:
 - dla dystansu 21 km
 - do końca grudnia - 95 zł./osoby
 - do końca stycznia - 115 zł./osoby
 - do końca lutego – 130 zł/osobygotówką: w biurze zawodów - 140 zł./osoby (jeżeli będą jeszcze wolne miejsca)
 - dla dystansu 10 km
 - do końca grudnia - 90 zł./osoby
 - do końca stycznia - 110 zł./osoby
 - do końca lutego – 120 zł/osobygotówką: w biurze zawodów - 130 zł./osoby (jeżeli będą jeszcze wolne miejsca)
2. Opłatę należy uiścić w trakcie wypełniania e-zgłoszenia w trybie on-line z wykorzystaniem linku zawartego w formularzu (za wyjątkiem płatności gotówką dnia 15 marca 2025 r.).
3. Każdy uczestnik jest zobowiązany do wniesienia opłaty startowej. Dowodem uiszczenia opłaty startowej jest pojawienie się numeru przy nazwisku zawodnika na liście startowej, a w przypadku osób dokonujących opłaty w biurze zawodów – wydanie pakietu startowego.
4. W przypadku wniesienia opłaty startowej w niewystarczającej wysokości (np. w wyniku przekroczenia terminu wpłaty określonego w niniejszym regulaminie) zawodnik jest zobowiązany do dopłacenia różnicy do wysokości kwoty, jaką winien on być wnieść zgodnie z terminem wpłat określonym w regulaminie.

IX. Zgłoszenia:

1. Zgłoszenia internetowe zawodników są przyjmowane za pośrednictwem serwisu B4SPORT i udostępnione na stronie organizatora oraz facebook / instagram do dnia do dnia 28 lutego 2025r. do godziny: 23:59 lub do wyczerpania limitów miejsc. Po tym dniu zapisy będą możliwe tylko w biurze zawodów w dniu 15 marca (sobota) od godziny 07.00 do 10.45 jeśli nie wyczerpany zostanie limit zawodników. W celu zapisania się na bieg niezbędne jest założenie indywidualnego konta w serwisie, a następnie dokonanie rejestracji na bieg.
2. Wypełnienie Formularza Zgłoszeniowego oraz Oświadczenia jest równoważne z wyrażeniem zgody na przetwarzanie danych osobowych. Przetwarzanie jest dobrowolne, ale zgoda jest warunkiem wzięcia udziału w zawodach. Dane będą wykorzystywane do organizacji biegu, w szczególności do przekazywania uczestnikom informacji o biegu oraz do zapewnienia im bezpieczeństwa. Dane mogą być również przetwarzane w materiałach promocyjnych o których mowa w ust. IX.4 i IX.5. Administratorem danych będzie podmiot o którym mowa w ust. V.1 w zakresie zbierania zgłoszeń i opłat startowych, oraz podmiot o którym mowa w ust. II w zakresie organizacji samego biegu. Poza powyższymi przypadkami dane osobowe uczestników nie będą przekazywane innym podmiotom. Uczestnikom przysługuje prawo dostępu do swoich danych osobowych, poprawiania ich, żądania ograniczenia lub zaprzestania ich przetwarzania jeżeli są przetwarzane niezgodnie z prawem lub poza zakresem udzielonej zgody.
3. Za zgłoszenie uważa się przesłanie/dostarczenie prawidłowo wypełnionego formularza zgłoszeniowego, podpisanie wymaganych oświadczeń oraz uiszczenie opłaty startowej.
4. Wypełnienie zgłoszenia i **nie dokonanie opłaty startowej NIE gwarantuje** uczestnictwa w Zawodach.
5. Lista startowa zostaje zamknięta po zgłoszeniu się oraz dokonaniu opłaty limitu uczestników na każdym dystansie.

X. Biuro zawodów:

1. Biuro Zawodów czynne będzie w dniu zawodów 15 marca (sobota) od godziny 7:00 do 10:00 na terenie Zakład Rolniczo Doświadczalny KĘPA ul Kazimierska 4B, Puławy, czyli w miejscu startu i mety biegu.
2. Podczas odbioru pakietu startowego zawodnicy muszą okazać dokument ze zdjęciem celem weryfikacji danych osobowych oraz wieku.

XI. Świadczenia w ramach udziału w biegu:

1. W ramach pakietów startowych nasi zawodnicy otrzymają:
 - numer startowy
 - chip do pomiaru czasu przypinany do buta
 - punkty regeneracyjne na trasie
 - profesjonalny pomiar czasu
- opiekę medyczną
-sznurówki w cudownym zielonym kolorze

-megaśne skarpety biegowe (przy rejestracji podajemy rozmiar, jeśli takowy nie będzie zaznaczony rozmiar będzie dobrany losowo)

-ciepły posiłek

a na mecie pamiątkowy medal

2. Jest możliwość dokupienia do pakietu startowego **koszulki technicznej z krótkim lub długim rękawem** - termin zamawiania koszulek - 25 lutego 2025r.

XII. Klasyfikacja:

1. Klasyfikacja wyników prowadzona jest wg czasu netto.
2. Open BIEG Kobiet i Mężczyzn
3. Open NORDIC WALKING Kobiet i Mężczyzn
4. Klasyfikacja wiekowa odrębne, ale takie same kategorie dla Kobiet i Mężczyzn (bieg główny 21 km): do 29 ; 30 - 39 ;40 - 49 50 - 59; 60 +
5. Nagrody OPEN i Wiekowe NIE dublują się.
6. Najszybsza Puławianka i Najszybszy Puławianin. Ta klasyfikacja może dublować się z pozostałymi kategoriami.
7. Organizator zastrzega sobie możliwość wprowadzenia dodatkowych klasyfikacji.
8. Warunkiem sklasyfikowania uczestnika jest ukończenie całego dystansu i zarejestrowanie przypisanego do uczestnika chipa na wszystkich punktach kontrolnych.

XIII. Nagrody:

1. Każdy z zawodników, który ukończy Zawody otrzyma na mecie pamiątkowy medal.
2. Ogłoszenie wyników oraz wręczenie nagród nastąpi:
Kategoria OPEN o godzinie 13.00 Pozostałe Kategorie o godzinie 14.00 Organizator zastrzega sobie zmianę godzin dekoracji (na późniejszą) w przypadku, gdy nie będzie jeszcze możliwe zweryfikowanie wyników.
3. Zdobywcy miejsc I-III w kategorii OPEN otrzymają pamiątkowe statuetki/puchary i nagrody rzeczowe.
4. Zdobywcy miejsc I w kategoriach wiekowych otrzymają pamiątkowe statuetki/puchary i nagrody rzeczowe.
5. Zdobywcy miejsc II-III w kategoriach wiekowych otrzymają nagrody rzeczowe.
6. Najszybsi Puławianie: miejsce I otrzymają pamiątkowe statuetki/puchary i nagrody rzeczowe.
7. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia dodatkowych nagród w wybranych przez siebie klasyfikacjach oraz do stworzenia dodatkowych klasyfikacji.

XIV. Zasady bezpieczeństwa:

1. Uczestników w czasie pokonywania trasy obowiązują nakazy i zakazy nałożone przez obowiązujące akty prawne. str. 6
2. Niniejszy regulamin obowiązuje wszystkich uczestników.
3. Podczas zawodów wszyscy zawodnicy muszą mieć numery startowe przymocowane do przedniej części koszulek. Zasłanianie numeru startowego w części lub w całości lub jego modyfikacja (obcinanie, zaginanie, itp.) jest zabronione pod karą dyskwalifikacji.

4. Chipy muszą być wplecione w sznurówkę buta. Przyczepienie chipa w innym miejscu może spowodować nie odczytanie go na punktach kontrolnych, a tym samym zawodnik nie pojawi się na liście wyników.
5. Zawody odbywają się wyznaczoną trasą oznakowaną zieloną taśmą z logiem BZSZ.
6. Zabronione jest korzystanie z tzw. zajęczków, którzy nie są uczestnikami zawodów (nie są na liście startowej, nie mają numerów startowych)
7. Uczestnicy zobowiązani są stosować się do poleceń służby medycznej i porządkowej.
8. W razie kontuzji lub zasłabnięcia uczestnika, osoby znajdujące się w najbliższej odległości od zawodnika powinny zawiadomić o tym Organizatora, a w przypadkach uzasadnionych również obsługę medyczną (numery telefonów wydrukowane będą na numerach startowych).
9. Od uczestników oczekujemy samodzielnej oceny sytuacji i odpowiedniego reagowania w razie zmiany pogody.
10. Organizator zastrzega sobie możliwość wstrzymania lub przerwania zawodów m.in. w razie wystąpienia burzy, innych ekstremalnych warunków pogodowych, naturalnych katastrof lub innych czynników uniemożliwiających bezpieczne kontynuowanie zawodów.
11. W przypadku rezygnacji z dalszego biegu/marszu, uczestnik ma obowiązek poinformować o tym organizatora (telefonicznie lub w inny skuteczny sposób). W przeciwnym razie organizator może być zmuszony do uruchomienia akcji poszukiwawczej, czego konsekwencje, w tym koszty akcji, będą spoczywały na uczestniku, który zaniechał udzielenia informacji o rezygnacji z zawodów.
12. Na trasie należy zwracać szczególną uwagę na osoby trzecie.
13. Pokonując fragmenty tras przebiegających po drogach publicznych należy stosować się do zasad ruchu drogowego oraz nakazów i zakazów nałożonych obowiązującymi aktami prawa.
14. Dozwolony jest start z psem. Zawodnik powinien posiadać ze sobą aktualną książeczkę szczepień psa, krótką smycz i kaganiec dla psa - w strefie startu i mety. Zawodnicy startujący z psem powinni ustawić się na końcu stawki. Mając na uwadze komfort innych zawodników. Należy pamiętać o tym, by bieg/marsz z psem nie był utrudnieniem dla żadnego innego zawodnika (długa smycz lub zbyt bliski kontakt).

XV. Wyposażenie obowiązkowe:

1. Każdy uczestnik zawodów zobowiązany jest do posiadania wyposażenia obowiązkowego:
 - folia NRC
 - naładowany telefon komórkowy
 - bidon/softflask/kubek
 - kurtka przeciwdeszczowa
 - czapka/chusta
 - zapas jedzenia - według własnych potrzeb

XVI. Ochrona przyrody:

1. Każdy z zawodników ma obowiązek stosowania się do zasad ochrony przyrody. W szczególności zabrania się zaśmiecania terenu (czyli np. porzucania opakowań po żywności, butelek, kubeczków itp. – wszystkie śmieci należy zostawiać na punktach kontrolnych lub na mecie, w miejscach do tego przeznaczonych)
2. Osoby nie stosujące się do regulaminu będą **dyskwalifikowane**.

XVII. Dane osobowe i ochrona wizerunku:

1. Wszyscy uczestnicy, startujący w zawodach, wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych do celów związanych z realizacją zawodów.
2. Uczestnicy Biegu wyrażają zgodę na publikację ich wizerunku w relacjach z Biegu zamieszczonych na stronie Biegu, w mediach oraz materiałach promocyjnych Biegu.
3. Organizator zastrzega sobie, prawo do przeprowadzenia z każdym z uczestników wywiadów, robienia zdjęć i/lub filmowania, używania imion i nazwisk, wizerunku, podobizny lub głosu oraz innych materiałów pochodzących lub związanych z uczestnictwem w biegu na potrzeby reklamowe, promocyjne, a także możliwość ich wykorzystania w Internecie lub transmisjach radiowo-telewizyjnych oraz na wszelkie inne potrzeby komercyjne z prawem do ich modyfikowania.
4. Organizator zastrzega sobie prawo do nieodpłatnego wykorzystania wszelkich zdjęć, materiałów filmowych, wywiadów i nagrań przedstawiających uczestników, które mogą być bezpłatnie umieszczane na wybranych nośnikach elektronicznych, katalogach oraz mediach: telewizja, radio, gazety, magazyny, strony internetowe na potrzeby reklamowe i promocyjne. Jednocześnie Uczestnik zgadza się na możliwość zmian, modyfikacji i skrótów związanych z użyciem imienia, wizerunku, podobizny czy głosu.
5. Uczestnik oświadcza, że Organizator nie jest i nie będzie zobligowany do uiszczenia jakichkolwiek opłat związanych z działaniami opisanymi w niniejszym punkcie, udzielając tym samym nieograniczonej licencji na używanie wypowiedzi, informacji, bez powiadomienia w celu reklamy i promocji niniejszego biegu.

XVIII. Postanowienia końcowe:

1. Organizator umożliwi zdeponowanie rzeczy w specjalnie wyznaczonym miejscu. Worek z depozytu można będzie odebrać tylko na podstawie wydanego numeru. W przypadku zgubienia przez zawodnika numeru, Organizator jest zwolniony z odpowiedzialności za pobranie worka przez inną osobę. Uwaga: osoby pozostawiające w depozycie przedmioty wartościowe oraz dokumenty robią to na własną odpowiedzialność. Organizator nie ponosi za nie odpowiedzialności.
2. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w niniejszym regulaminie, w tym w szczególności do zmiany trasy. Zawodnicy, którzy dokonali zgłoszenia, będą na bieżąco informowani o ewentualnych zmianach w regulaminie (poprzez informację na stronie WWW, na portalu Facebook lub drogą e-mailową).
3. Ze względów bezpieczeństwa, w biegach zabroniony jest udział osób poruszających się na wrotkach, rołkach, deskorolkach itp. Zabrania się wnoszenia na trasę zawodów przedmiotów, które mogą być niebezpieczne dla innych uczestników.
4. Organizator zapewnia uczestnikom ubezpieczenie NNW.
5. Pytania dotyczące Regulaminu oraz samego Biegu należy kierować e-mailowo na adres: bsznurowadel@gmail.com

6. Skuteczne zapisanie się na zawody oznacza akceptację powyższego regulaminu.