

BIEGI TERENOWE

DOLINA WIARU

Termin

13.11.2022 r.

Organizator

stowarzyszenie „Żyj Zdrowo na Sportowo”

tel.536 444 385

Cel imprezy

- promocja Lasów Państwowych,
- promocja biegania i turystyki biegowej,
- promocja Gminy Bircza,
- promocja aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia,
- promocja Doliny Wiaru.

Trasa biegu

Start/Meta/Biuro Zawodów – Łomna Wiata, GPS [49.632084, 22.489886](#)

Dystans 13km, nawierzchnia – asfalt, ścieżki leśne, szutrowe drogi polne, trasa terenowa, 2-krotna przeprawa przez rzekę Wiar.

1 punkt odżywczy (woda mineralna niegazowana, napoje regenerujące, owoce, batony, czekolada). Każdego zawodnika obowiązuje limit pokonania trasy – 3h. Zawodnik, który nie mieści się w limicie ma obowiązek na polecenie sędziego oddać numer startowy. Po oddaniu numeru może kontynuować bieg, ale tylko po chodniku zgodnie z zasadami ruchu pieszych i od tego momentu nie jest już uczestnikiem biegu. Na mecie otrzyma zwrot numeru oraz medal.

Dystans 30km, nawierzchnia – asfalt, ścieżki leśne, szutrowe drogi polne, trasa terenowa, 2-krotna przeprawa przez rzekę Wiar.

3 punkty odżywcze (woda mineralna niegazowana, napoje regenerujące, owoce, batony, czekolada).

Każdego zawodnika obowiązuje limit pokonania trasy – 6,5h. Zawodnik, który nie mieści się w limicie ma obowiązek na polecenie sędziego oddać numer startowy. Po oddaniu numeru może

kontynuować bieg, ale tylko po chodniku zgodnie z zasadami ruchu pieszych i od tego momentu nie jest już uczestnikiem biegu. Na mecie otrzyma zwrot numeru oraz medal.

Trasa może ulec zmianie ze względu na złe warunki pogodowe.

Program szczegółowy

7.00 – otwarcie biura zawodów (Łomna wiata)

9.30 – start na dystansie 30km

11.30 – start na dystansie 13km

12.00 – zamknięcie biura zawodów

ok. 16.00 – wręczenie nagród, zakończenie imprezy

Klasyfikacja

1. Generalna kobiet i mężczyzn oraz w kategoriach wiekowych

Mężczyźni Kobiety

M16 16-19 lat (2003-00) K16 16-19 lat (2003-00)

M20 20-29 lat (1999-90) K20 20-29 lat (1999-90)

M30 30-39 lat (1989-80) K30 30-39 lat (1989-80)

M40 40-49 lat (1979-70) K40 40-49 lat (1979-70)

M50 50-59 lat (1969-60) K50 50-59 lat (1969-60)

K60 60 lat i więcej (1959 i starsze) M60 60 lat i więcej (1959 i starsi)

Pomiar czasu

Pomiar czasu będzie prowadzony przy użyciu chipów zwrotnych do wsznurowania w buta. Zabrania się jakiegokolwiek w nim modyfikacji. Posiadanie CHIPA jest warunkiem wystartowania w biegu i sklasyfikowania w komunikacie końcowym.

Nagrody

-mężczyźni- klasyfikacja generalna miejsca I-III (puchary, nagrody rzeczowe, mogą wystąpić nagrody finansowe w zależności od pozyskanych sponsorów)

-kobiety- klasyfikacja generalna miejsca I-III (puchary, nagrody rzeczowe)

-w kategoriach wiekowych K i M miejsca I-III (puchary, nagrody rzeczowe)

Uczestnicy, którzy ukończą bieg otrzymają: medal

Uczestnictwo

- limit startujących – 250 osób (decyduje kolejność zgłoszeń),
- do startu dopuszczeni zostaną zawodnicy którzy ukończyli 16-ty rok życia,
- zawodnicy niepełnoletni muszą posiadać pisemną zgodę rodziców na uczestnictwo w biegu
- uczestnik przyjmuje do wiadomości, że udział w biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych w tym śmierci,
- przekazanie organizatorowi podpisanej karty zgłoszenia oznacza, że uczestnik rozważył i ocenił charakter, zakres i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w imprezie i dobrowolnie zdecydował się podjąć to ryzyko startując w biegu wyłącznie na własną odpowiedzialność,
- pobranie numeru startowego przez zawodnika oznacza, że zawodnik zapoznał się z regulaminem biegu, akceptuje go i zobowiązuje się do jego przestrzegania,
- wszyscy zawodnicy startujący w biegu muszą zostać zweryfikowani w biurze zawodów w dniu Podczas weryfikacji zawodnicy muszą okazać dowód osobisty lub paszport do kontroli daty urodzenia i obywatelstwa,
- każdy zawodnik ma obowiązek zachować szczególną ostrożność podczas biegu,
- każdy zawodnik ma obowiązek zapoznać się z regulaminem biegu i zobowiązany jest do jego przestrzegania,
- zawodnik, który nie mieści się w limicie ma obowiązek na polecenie sędziego oddać numer startowy.

– oświadczam, że zapoznałam/łem się i akceptuję warunki regulaminu imprezy,

– wyrażam zgodę na utrwalanie oraz opublikowanie mojego wizerunku do celów promocyjnych za pośrednictwem wszelkich środków medialnych przez stowarzyszenie „Żyj Zdrowo na Sportowo”

W związku z przebiegiem trasy na terenach leśnych, uczestnicy biegu , zobowiązują się przestrzegać zakazów : m. in. o:

- a) pozostawiania śmieci na trasie biegu oraz na terenach leśnych,
- b) rozniecania ognia, korzystania z otwartego płomienia, biwakowania na terenach leśnych po za miejscami wyznaczonymi do tego celu przez właściciela lasu lub nadleśniczego,
- c) prowadzenia psów luzem na terenie leśnym,

d) zanieczyszczania gleby i wód, rozkopywania gruntu, niszczenia lub uszkodzenia drzew, krzewów lub innych roślin, niszczenia urządzeń i obiektów gospodarczych, turystycznych i technicznych oraz znaków i tablic, hałasowania oraz używania sygnałów dźwiękowych, z wyjątkiem przypadków wymagających wszczęcia alarmu, oraz innych zakazów przewidzianych w art. 30 ustawy z dn. 28 września 1991 r. o lasach,

Opłata startowa

Opłata startowa wynosi:

Na dystansie 13km 40zł i obowiązuje do dnia 9.11.2022.

Na dystansie 30km 70zł i obowiązuje do dnia 9.11.2022.

Za pełne zgłoszenie uważa się wypełnienie formularza zgłoszeniowego i uregulowanie opłaty startowej.

Tylko osoby, które dokonają pełnego zgłoszenia zostaną umieszczone na liście uczestników.

Opłata raz wpłacona nie podlega zwrotowi w żadnym przypadku. Nie ma możliwości przeniesienia wpłaconej opłaty na innego zawodnika.

W ramach opłaty startowej zawodnik otrzymuje: numer startowy, obsługę informatyczną mierzenia czasu biegu, wodę mineralną na trasie oraz mecie, ma zapewnioną logistykę zaplecza przed i po biegu,

Świadczenia dodatkowe: posiłek po biegu, okolicznościowy medal,

Wyposażenie uczestnika

Uczestnicy przez cały czas trwania Biegu na dystansach 13/30 bezwzględnie zobowiązani są posiadać:

- telefon komórkowy z naładowaną baterią, z którego istnieje możliwość wykonywania połączeń, także z wykorzystaniem usługi roamingu*, którego numer jest odnotowany na karcie zgłoszeniowej wraz z kontaktem do osoby najbliższej (ICE)*,
- dowód osobisty lub paszport,
- koc ratunkowy/folia NRC w standardowym wymiarze,
- plecak lub pas biegowy,
- pojemnik na płyny (bukłak, butelka lub bidon/bidony) o łącznej pojemności co najmniej 1 litra,
- kubek na napoje udostępnianych na punktach,
- zalecane buty z tworzywa nieprzemakalnego, bądź druga para butów

Organizator każdemu Uczestnikowi biegu zapewnia:

- możliwość startu w biegu,
- okolicznościowy gadżet (100% gwarancja pełnego pakietu z koszulką dla opłaconych do 9.11.2022)
- pomoc medyczną i zabezpieczenie ratownicze,

- numer startowy, który przez cały czas Biegu Uczestnik powinien mieć umieszczony w widocznym miejscu w celu zapewnienia bezpieczeństwa i kontroli w trakcie Biegu,
- pamiątkowy medal potwierdzający ukończenie Biegu (tylko dla osób, które ukończą Bieg w limicie czasu),
- napoje i lekkie posiłki w punktach żywieniowych,
- posiłek regeneracyjny po Biegu,
- nagrody rzeczowe dla co najmniej dla trzech najlepszych zawodniczek i zawodników z każdej trasy,
- puchary dla trzech najlepszych zawodniczek i zawodników z każdej trasy i każdej kategorii wiekowej,
- obsługę fotograficzną Biegu.

Zgłoszenia

– zgłoszenie należy przesyłać w formie elektronicznej do dnia 9.11.2022 poprzez strony:

<https://chronotex.pl/>

– wyniki końcowe dostępne będą po zakończeniu imprezy na stronie <https://chronotex.pl/>

Ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora

Ochrona danych osobowych (RODO).

W związku z wejściem w życie Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 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 (ogólne rozporządzenie o ochronie danych), powszechnie nazywanym RODO, informujemy, że:

1. Administratorem danych osobowych jest stowarzyszenie „Żyj Zdrowo na Sportowo” . Kontakt z Inspektorem Ochrony Danych jest możliwy za pomocą poczty elektronicznej pod adresem mariola678910@wp.pl.
2. Podanie danych jest dobrowolne, jednak odmowa ujawnienia danych organizatorowi skutkować będzie brakiem możliwości wzięcia udziału w zawodach.
3. UWAGA! Jeśli wybiorą Państwo opcję Zawodnika Anonimowego, Państwa dane nie zostaną upublicznione, nie wpływa to jednak na ich przetwarzanie przez Administratora.
4. Dane osobowe zbierane są w zakresie niezbędnym do realizacji zawodów oraz zapewnienia bezpieczeństwa.
5. Państwa dane są przetwarzane na podstawie udzielonej zgody. Mają Państwo prawo do cofnięcia

wyrażonej zgody w dowolnym momencie za pośrednictwem kontaktu z Administratorem.

Wycofanie zgody nie wpływa na zgodność przetwarzania z prawem, w okresie przed wycofaniem zgody, ani na przetwarzanie Państwa danych na indywidualnym profilu portalu

<https://www.facebook.com/ZyjNaSportowo>

6. Zgłoszenia zawierające dane osobowe zbierane są za pośrednictwem portalu

<https://chronotex.pl/> . Zapisy na zawody możliwe są po zalogowaniu na indywidualny profil.

Stowarzyszenie „Żyj Zdrowo na Sportowo”, będące organizatorem zawodów nie ponosi odpowiedzialności za zgodność przetwarzania danych z prawem, w zakresie indywidualnych profili uczestników ww. portalu tworzonych i/lub utrzymywanych na inne cele niż imprezy organizowane przez stowarzyszenie „Żyj Zdrowo na Sportowo”, ponieważ w tym zakresie Chronotex jest odrębnym administratorem państwa danych.

7. Odbiorcami danych osobowych będą podmioty upoważnione do tego na mocy przepisów prawa oraz współpracujące z nami firmy, które w ramach realizacji umów pomagają nam utrzymać ciągłość działania, np. dostawca poczty elektronicznej jak również podmioty wspierające organizację