

# Regulamin Biegu Wolności – Biegnij, jesteś wolny!

## I. ORGANIZATOR

Organizatorem imprezy **Biegnij, jesteś wolny!** zwanej dalej Biegiem jest Wiceprzewodniczący Sejmiku Województwa Mazowieckiego Pan Tomasz Kucharski, Rada Osiedla Las, Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 9 oraz Klub Sportowy L.A.S.

## II. CEL

1. Upowszechnianie biegania jako najprostszej formy ruchu.
2. Promocja aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia.
3. Upowszechnianie idei wolontariatu.
4. Profilaktyka uzależnień.
5. Propagowanie różnorodnych form aktywności fizycznej, w tym sportu wyczynowego i amatorskiego.

## III. TERMIN I MIEJSCE

1. Start Biegu na dystansie 2 km nastąpi 27 maja o godz. 14.30
2. Zawodnicy w strefie startu powinni zgłosić się na 30 min przed planowanym startem.
3. Trasa nie posiada atest PZLA. Trasa jest zróżnicowana pod względem nawierzchni tzn. jest po części asfaltowa, szutrowa oraz polna.
4. Szczegółowa trasa biegu będzie dostępna na tablicy ogłoszeń przed boiskiem na ul. Henryka Łasaka na 3 dni przed Biegiem.

## IV. LIMIT CZASU

1. Zawodników obowiązuje limit czasu wynoszący 30 min od strzału startera.
2. Zawodnicy, którzy po upływie wskazanego wyżej czasu nie dotrą do mety zobowiązani są do przerwania biegu i zejścia z trasy.

## V. PUNKTY ODŻYWIANIA I KONTROLNE

1. Na trasie Biegu nie będzie punktów odżywiania.
2. Na trasie będą znajdować się dodatkowe punkty kontrolne. Ominięcie któregokolwiek będzie skutkowało dyskwalifikacją zawodnika.

## VI. UCZESTNICTWO I ZGŁOSZENIA

1. W Biegu prawo startu mają wyłącznie osoby, które urodziły się w roku 2010 lub wcześniej.
2. Warunkiem uczestnictwa w Biegu jest prawidłowe wypełnienie formularza rejestrowego na stronie internetowej lub w wersji papierowej minimum 30 min przed biegiem. Wypełnienie formularza rejestracyjnego jest jednoznaczne z akceptacją niniejszego Regulaminu.
3. W biegach obowiązuje łączny limit 50 zawodników, przy czym o nadaniu numeru startowego decyduje kolejność zgłoszeń.
4. Wszyscy zawodnicy startujący w Biegu muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów w godz. 13.00 – 14.00.
5. W Biurze Zawodów zawodnicy otrzymują numer startowy.

6. Osoby niepełnoletnie zobowiązane są do przedstawienia „Oświadczenia Rodzica lub Opiekuna prawnego o zdolności dziecka do udziału w biegu” podpisanej przez rodzica lub prawnego opiekuna.
7. Należy przedstawić oświadczenie o stanie zdrowia podpisane przez Uczestnika Biegu. Formularz dostępny w Biurze zawodów lub na stronie internetowej.

## VII. OPŁATY

1. Bieg Wolności jest bezpłatny.

## VIII. KLASYFIKACJE

Nie będzie podziału na kategorie. **Biegniemy dla idei, nie dla zwycięstwa.** Wytypowane zostaną trzy pierwsze osoby, które przekroczą linię mety.

## IX. NAGRODY

1. Każdy z zawodników, który ukończy Bieg w wyznaczonym limicie czasu otrzyma na mecie pamiątkowy medal i dyplom.
2. Zdobywcy miejsc I – III w klasyfikacji generalnej otrzymają pamiątkowe statuetki.
3. Organizator zastrzega sobie prawo do ufundowania dodatkowych nagród w wybranych przez siebie kategoriach i klasyfikacjach, rzeczowych lub finansowych oraz do stworzenia dodatkowych klasyfikacji.
4. Wszelkie protesty i zażalenia dotyczące kolejności uczestników nagradzanych i wyróżnionych należy zgłaszać do Sędziego Głównego na 15 min przed dekoracją, a jego decyzje są ostateczne i nieodwołalne.

## X. OŚWIADCZENIE

1. Każdy uczestnik jest zobowiązany do podpisania oświadczenia o znajomości regulaminu. Podpisując ww. oświadczenie, uczestnik wyraża zgodę na udzielenie pierwszej pomocy medycznej, wykonanie innych zabiegów medycznych oraz transport poszkodowanego w bezpieczne miejsce przez personel medyczny i paramedyczny działający w imieniu organizatora.
2. Uczestnik oświadcza, że jest zdolny do udziału w biegu, nie są mu znane żadne powody o charakterze zdrowotnym wykluczające go z udziału w biegu oraz że startuje na własną odpowiedzialność, przyjmuje do wiadomości, że udział w biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko wypadku, odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci), a także szkód i strat o charakterze majątkowym. Ponadto, z udziałem w zawodach mogą wiązać się inne, niemożliwe w tej chwili do przewidzenia, czynniki ryzyka. Podpisanie oświadczenia o znajomości regulaminu oznacza, że Uczestnik rozważył i ocenił zakres i charakter ryzyka wiążącego się z udziałem w biegu, startuje dobrowolnie i wyłącznie na własną odpowiedzialność.
3. Decyzje osób odpowiedzialnych za obsługę medyczną dotyczące dopuszczenia lub kontynuowania biegu podczas imprezy są ostateczne i nieodwołalne.
4. Organizator zaleca Uczestnikom Biegu wykonanie profilaktycznych badań lekarskich mogących potwierdzić brak przeciwwskazań do udziału w Biegu.

## XI. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Podczas biegu wszyscy zawodnicy muszą mieć numery startowe przymocowane do przedniej części koszulek sportowych. Zasłanianie numeru startowego w części lub w

całości lub jego modyfikacja (obcinanie, zaginanie, itp.) jest zabroniona pod karą dyskwalifikacji.

2. Przebywanie na trasie biegu bez ważnego numeru startowego jest niedozwolone. Osoby bez ważnego numeru startowego będą usuwane z trasy przez obsługę Biegu.
3. Ze względów bezpieczeństwa w Biegu zabroniony jest udział osób poruszających się na rowerach, wrotkach, rolkach, deskorolkach itp. oraz biegnących ze zwierzętami. Zabrania się wnoszenia na trasę biegu przedmiotów, które mogą być niebezpieczne dla innych Uczestników, w tym korzystania z kijków Nordic Walking. Uczestnik zobowiązany jest do przestrzegania wszelkich zasad i przepisów, które mają zastosowanie do uczestnictwa w Biegu, w szczególności zasad fair play oraz niniejszego regulaminu.
4. Zawodnicy skracający trasę Biegu zostaną zdyskwalifikowani.
5. Uwaga: osoby pozostawiające na starcie przedmioty wartościowe oraz dokumenty robią to na własną odpowiedzialność, Organizator nie ponosi za nie odpowiedzialności.
6. Przed i po biegu zawodnicy nie będą mieli możliwości skorzystania z przebieralni.
7. Organizator nie jest ubezpieczony od odpowiedzialności cywilnej wobec Uczestników Biegu.
8. Organizator zastrzega sobie prawo do wysyłania Uczestnikom Biegu informacji dotyczących Biegu oraz innych imprez organizowanych lub współorganizowanych przez Organizatora, a także do wewnętrznych potrzeb administracyjnych i analitycznych.
9. Organizator zastrzega sobie, a także podmiotom z nim powiązanym, prawo do przeprowadzenia z każdym z Uczestników wywiadów, robienia zdjęć i/lub filmowania, używania imion i nazwisk, wizerunku, 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. Organizator zastrzega sobie, a także podmiotom powiązanym 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. 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 Biegu.
10. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian w Regulaminie. Wiążąca i ostateczna interpretacja Regulaminu należy do Organizatora. O zmianach w Regulaminie Organizator będzie informował na stronie internetowej Biegu.
11. W sprawach nieujętych Regulaminem rozstrzyga Organizator.