



6. BIEG SWOSZOWICKI REGULAMIN

1. ORGANIZATOR

Stowarzyszenie **I Ty Możesz Być Wielki**
strona internetowa: itmbw.pl
e-mail: biuro@itmbw.pl

2. CEL IMPREZY

- Zaproszenie wszystkich biegaczy, w tym głównie mieszkańców Krakowa i Małopolski na imprezę w atmosferze sportowej rywalizacji;
- Krzewienie kultury fizycznej i sportu wśród młodzieży;
- Promocja krakowskich Swoszowic i krakowskiej dzielnicy X Swoszowice jako miejsca przyjaznego najprostszej formie aktywności sportowej – biegania;
- Rozegranie trzeciej imprezy z cyklu biegów **I Ty Możesz Być Wielki 2018**.

3. TERMIN I MIEJSCE

Niedziela, **27 maja 2018 roku**;

- Biuro Zawodów będzie zlokalizowane na terenie **Osiedlowego Stowarzyszenia Sportowego „Opatkowianka”** (Kraków, ul. Inicjatywy Lokalnej 5).
- Dystanse biegów to: **10 km** (Bieg Główny), **5 km** (Swoszowicka Piątka), **1,6 km** (Rodzinna Mila) oraz **od 50 m do 400 m** (biegi dla dzieci - osobny Regulamin na stronie 6)
- Start i Meta będą zlokalizowane obok stadionu OSS Opatkowianka, na wysokości bramy wjazdowej do obiektu.
- Dekoracja zwycięzców na scenie zlokalizowanej obok OSS Opatkowianka.
- Wydawanie posiłków scenie zlokalizowanej obok OSS Opatkowianka.
- **Zmiana miejsca tegorocznego Biegu Swoszowickiego i jego przeniesienie na teren OSS Opatkowianka jest tymczasowe i wynika wyłącznie z powodu rewitalizacji parku zdrojowego Uzdrowska Swoszowice.**

4. WARUNKI UCZESTNICTWA

W biegach mogą wziąć udział osoby, które:

- do dnia 27.05.2018 roku ukończą dla biegu na 10 i 5 km - 14 rok życia, a na 1.6 km - 10 rok życia;
- dokonają zgłoszenia za pośrednictwem formularza dostępnego na stronie internetowej: pomiar-czasu.pl lub w Biurze Zawodów;
- uiszczą opłatę startową;
- okażą dokument tożsamości (w przypadku osób niepełnoletnich legitymację szkolną);



- podpiszą przy odbiorze pakietu startowego oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do startu w biegu, znajomości niniejszego regulaminu, jego akceptacji, oświadczenie o zgodzie na wykorzystanie swojego wizerunku do celów promocyjnych i przetwarzanie danych osobowych na potrzeby przeprowadzenia imprezy;
- W przypadku niepełnoletnich uczestników biegu konieczne jest okazanie uzupełnionego i podpisanego przez rodzica (lub opiekuna prawnego) oświadczenia dostępnego w **zał. 1**;
- Istnieje możliwość odbioru pakietu startowego za innego uczestnika biegu z nadanym numerem startowym przy okazaniu dostępnego w **zał. 2** stosownego podpisanego Upoważnienia z kserokopią dowodu osobistego oraz Oświadczenia;
- Limit liczby uczestników zostanie podany do 14 maja 2018 roku;
- Limit czasu na pokonanie trasy biegów to 1 godzina i 20 minut dla 10 km, 40 minut dla 5 km oraz 20 min dla Rodzinnej Mili.

5. PROGRAM ZAWODÓW

Sobota, 26 maja 2018 roku:

16:00 – 20:00 – możliwość odbioru pakietów startowych w Biurze Zawodów;

Niedziela, 27 maja 2018 roku:

12:00 – otwarcie Biura Zawodów, przyjmowanie zgłoszeń;

13:20 – zakończenie przyjmowania zgłoszeń na Rodzinną Milę i Swoszowicką Piątkę;

13:30 – start Rodzinnej Mili;

14:00 – start Swoszowickiej Piątki;

14:40 – zakończenie przyjmowania zgłoszeń na biegi dla dzieci;

15:00 - 15:30 – biegi dla dzieci;

15:30 – zakończenie przyjmowania zapisów;

16:00 – start biegu na dystansie 10 km;

16:10 – dekoracja zwycięzców biegów dla dzieci;

17:45 - dekoracja zwycięzców biegów na 3 km i 10 km, konkurs z nagrodami dla uczestników;

18:30 - oficjalne zakończenie zawodów.

6. BIURO ZAWODÓW I DEPOZYT

- Biuro zawodów oraz zaplecze biegu (przebieralnie, depozyt odzieży) znajdować się będzie na terenie OSS Opatkowianka i przyległych terenów zielonych.
- Biuro Zawodów będzie czynne:
 - W dniu 26.05.2018 w godzinach 16:00-20:00;
 - W dniu 27.05.2018 w godzinach 12:00-15:30.
- Depozyt odzieży będzie czynny w dniu zawodów w godzinach 13:00 - 18:00. Worki na odzież będą do pobrania w depozycie. Organizator nie odpowiada za rzeczy wartościowe pozostawione w depozycie.

7. ZGŁOSZENIA I OPŁATA STARTOWA

- Zgłoszenia można dokonać:
 - elektroniczne: przez formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie <http://www.pomiar-czasu.pl/> który będzie aktywny do dnia 21 maja 2018 roku;
 - w Biurze Zawodów w dniu 26-27 maja 2018 r., o ile nie zostanie wyczerpany limit zawodników;
- Opłata wpisowa wynosi:
 - Bieg Główny 10 km**
 - **40 zł - do 31 stycznia;**
 - **45 zł do 28 lutego**
 - **50 zł - do 30 kwietnia;**
 - **60 zł - do 21 maja;**
 - **80 zł płatne gotówką w Biurze Zawodów** (w przypadku nie wyczerpania limitu miejsc)



Bieg 5 km i Rodzinna Mila 1,6 km

- **35 zł - do 31 stycznia;**
- **40 zł - do 21 maja;**
- **50 zł płatne gotówką w Biurze Zawodów** (w przypadku nie wyczerpania limitu miejsc).

Zniżka przy zapisie rodzin na **Rodziną Milę** cena **60 zł** do 30 kwietnia, po tym terminie cena **80 zł** za całą rodzinę. Zniżka obowiązuje przy zapisie dwóch osób dorosłych oraz dziecko poniżej 18 roku życia. W tytule przelewu należy wpisać „6BS Pakiet Rodzina – imiona i nazwiska oraz wiek poszczególnych osób”.

- .Opłatę startową należy wpłacać przelewem bankowym na konto:

I Ty Możesz Być Wielki
ul. Podgórkki 22,
30-616 Kraków

Tytuł przelewu: 6BS, Imię i Nazwisko, data urodzenia

Numer konta Alior Bank: 13 2490 0005 0000 4600 1080 5895

- Za pełne zgłoszenie się uznaje się **zapis wraz z opłatą**, sam zapis przez formularz **nie daje** gwarancji miejsca w zawodach
- Nadanie numeru startowego (zmiana statusu na Oplacono na liście zapisanych zawodników) następuje do 7 dni roboczych po uiszczeniu opłaty startowej. Przelewy będą przyjmowane wyłącznie do 22 maja 2018 roku.
- Opłaty są przyjmowane do momentu wyczerpania limitu zawodników.
- Limit zawodników wynosi łącznie **1 000 osób**.
- Organizator nie daje gwarancji na zapis w Biurze Zawodów ze względu na ograniczoną liczbę pakietów startowych.
- Opłacenie pakietu w Biurze Zawodów nie daje gwarancji na otrzymanie pełnego pakietu startowego.
- Opłata raz wniesiona nie podlega zwrotowi. Istnieje możliwość przepisania opłaty startowej do 26.05.2018 roku na inną osobę po dodatkowym uiszczeniu **opłaty cedującej** w kwocie 20 zł na ten sam rachunek na który należy wpłacać opłatę startową. W dzień startu nie ma już możliwości na przepisanie pakietu startowego.
- Istnieje też możliwość zakupienia karnetu na wszystkie 4 biegi cyklu „**I Ty Możesz Być Wielki 2018**” w cenie **160 zł**. Karnet obejmuje biegi:
 - **3. Bieg Walentynkowy** – 11.02.2018 – bieg w kategorii „par” lub „do wzięcia” (karnet obejmuje tylko jedną osobę);
 - **Biegiem na Bagry 4!** – 15.04.2018 – 10 km;
 - **6. Bieg Swoszowicki** – 27.05.2018 – 10 km;
 - **Biegiem na Zakrzówek 3!** – 23.09.2018 – 10 km;

Karnet należy opłacać **do 31 grudnia 2017** roku na podane powyżej konto biegu z dopiskiem w tytule przelewu „Karnet ITMBW 2018”.

8. ŚWIADCZENIA ORGANIZATORA

- W pakiecie startowym znajdować się będzie:
 - **Techniczna koszulka biegowa na ramiączkach tj. singlet;**
 - **numer startowy;**
 - **agrafki.**
- Istnieje możliwość znalezienia się w pakiecie także dodatkowych elementów w zależności od hojności sponsorów. Osoby, które dokonają opłaty w Biurze Zawodów nie mają gwarancji otrzymania pełnego pakietu startowego.
- Organizator zapewnia **punkt odświeżania** na biegu oraz na mecie zawodów;
- Na trasie oraz na mecie biegów zapewniona zostanie **opieka medyczna;**



- Każdy uczestnik, który ukończy bieg otrzyma **okolicznościowy, odlewany medal**;
- Po ukończeniu biegu w na zawodników będzie czekać **posiłek regeneracyjny oraz herbata**.

9. KLASYFIKACJE

1) **Bieg Główny 10 km:**

- OPEN kobiet i mężczyzn;
- Kategorie wiekowe kobiet i mężczyzn:

Kobiety:

K-18: 15 - 29 lat;

K-30: 30 - 39 lat;

K-40: 40 - 49 lat;

K-50: 50 - 59 lat;

K-60: 60 lat i powyżej.

Mężczyźni:

M-18: 15 - 29 lat;

M-30: 30 - 39 lat;

M-40: 40 - 49 lat;

M-50: 50 - 59 lat;

M-60: 60 lat i powyżej;

- Dodatkowe kategorie:
 - **najszybsza mieszkanka i najszybszy mieszkaniec dzielnicy X Swoszowice,**
 - **najstarsza/szy i uczestniczka/nik.**

2) **Bieg 5 km i Rodzinna Miła:**

- OPEN kobiet i mężczyzn;

10. NAGRODY

Bieg Główny,

- nagrody w **klasyfikacji OPEN** (kobiety i mężczyźni)
 - za zajęcie I miejsca;
 - za zajęcie II miejsca;
 - za zajęcie III miejsca.
- **nagrody w kategoriach wiekowych** (kobiety, mężczyźni) za zajęcie I, II, III miejsca. Zawodnicy nagrodzeni w kategorii OPEN nie będą nagradzani w kategoriach wiekowych.
- **Nagrody w dodatkowych kategoriach** mogą zostać przyznane osobom, które zostały nagrodzone w OPEN lub kategorii wiekowej.

Bieg 5 km

- nagrody w **klasyfikacji OPEN** (kobiety i mężczyźni)
 - za zajęcie I miejsca;
 - za zajęcie II miejsca;
 - za zajęcie III miejsca.

Rodzinna Miła 1,6 km

- Nagrody w **klasyfikacji OPEN** (kobiety i mężczyźni)
 - za zajęcie I miejsca;
 - za zajęcie II miejsca;
 - za zajęcie III miejsca.
- **Kategoria „Najszybsza Rodzina”**
 - O zwycięstwie w kategorii decyduje najniższa suma czasów osiągnięta przez 3 osoby w rodzinie;
 - Drużynę tworzą 3 osoby spokrewnione w linii prostej (tj. dziadkowie – rodzice dzieci), które ukończą bieg na 1,6 km – Rodzinną Miłą;
 - Zostaną nagrodzone najlepsze rodziny w poszczególnych kategoriach, zależnych od sumy wieku wszystkich członków drużyny:
 - Do 80 lat,
 - Do 110 lat,
 - Powyżej 110 lat.



- Zapisy do kategorii rodzin będą prowadzone w Biurze Zawodów w sobotę w godzinach 16:00 – 20:00 oraz w niedzielę do godziny 13:00.
- Zawodnikom, którzy otrzymają nagrody o wartości powyżej 760 zł, zgodnie z obowiązującymi przepisami podatkowymi zostanie potrącony podatek dochodowy od osób fizycznych.
- Dodatkowe nagrody zostaną przyznane w zależności od hojności sponsorów. W razie podjęcia decyzji o organizacji dodatkowych klasyfikacji zostaną one ogłoszone przez Organizatora nie później niż 7 dni przed terminem zawodów.
- W przypadku nie odebrania nagrody podczas ceremonii dekoracji, istnieje możliwość odebrania jej do 5 dni roboczych po zakończonej imprezie, po wcześniejszym kontakcie za pomocą adresu mailowego: biuro@itmbw.pl

11. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- Zawody odbędą się bez względu na panujące warunki atmosferyczne;
- Numery startowe należy umieścić z przodu, na odzieży wierzchniej, z przodu koszulki, tak, by były widoczne przez cały czas trwania biegu;
- Przyjęcie numeru startowego jest równoznaczne z akceptacją Regulaminu;
- Zawodnicy biorą udział w zawodach na własną odpowiedzialność (zaleca się przeprowadzenie odpowiednich profilaktycznych badań lekarskich oraz ubezpieczenie się we własnym zakresie z pełną świadomością niebezpieczeństwa i ryzyka wynikającego z charakteru tego wydarzenia, które mogą polegać m.in. na ryzyku utraty zdrowia i życia. Dopuszcza się do uczestnictwa w zawodach wyłącznie osoby posiadające dobry stan zdrowia, nieposiadające przeciwwskazań medycznych do uczestnictwa w zawodach. Organizator nie zapewnia uczestnikom ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków);
- Zabrania się startu zawodnikom będącym pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających;
- Organizator, ze względów bezpieczeństwa oraz charakteru imprezy, zaleca nieużywanie sprzętu muzycznego w trakcie trwania zawodów (np. odtwarzacze mp3, telefony komórkowe, itp.), w szczególności w sposób uniemożliwiający kontakt z innymi uczestnikami lub organizatorami;
- Nie dopuszcza się startu zawodników Nordic Walking na dystansie 10 km oraz 5 km, wózkami dziecięcymi, innymi pojazdami oraz ze zwierzętami;
- Dopuszcza się startu zawodników Nordic Walking na dystansie 1,6 km.
- Zawodnicy poruszający się poza wyznaczoną trasą będą zdyskwalifikowani;
- W celu zapewnienia bezpieczeństwa, wszystkich zawodników obowiązuje bezwzględne stosowanie się do zaleceń służb zabezpieczających trasę biegu;
- Protesty należy zgłaszać w ciągu 30 minut po zakończeniu biegu u Organizatora, po uprzednim wpłaceniu wadium w wysokości 100 złotych. Protest będzie rozpatrzony w ciągu 1 godziny od chwili jego zgłoszenia u Organizatora. Po uznaniu protestu kwota ta będzie zwrócona. W przypadku odrzucenia protestu wpłacona kwota nie będzie zwrócona;
- Organizator zastrzega sobie prawo zamknięcia listy startowej w momencie przekroczenia limitu Uczestników imprezy. Organizator zastrzega sobie także prawo podzielenia biegu na tury w przypadku stwierdzenia takiej potrzeby ze względów bezpieczeństwa.
- Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do zmian w Regulaminie do czasu na tydzień przed wydarzeniem oraz ostateczne prawo wiążącej jego interpretacji.
- W sytuacjach spornych i w sprawach nieujętych Regulaminem rozstrzyga Organizator.

Dyrektor biegu

Rafał Oświęcimka



REGULAMIN BIEGÓW DLA DZIECI

- 1) Biegi rozegrane zostaną w dniu 27 maja 2018 roku w godz. 15:00 – 15:30 na terenie zielonym nieopodal Osiedlowego Stowarzyszenia Sportowego Opatkowianka (ul. Inicjatywy Lokalnej 5 w Krakowie) biegów zostaną wyznaczone i taśmowane w postaci pętli.
- 2) Wszystkie dzieci biorące udział w zawodach otrzymają w pakiecie startowym: **numer startowy i agrafki**, a po ukończeniu biegu **okolicznościowe pamiątkowe medale** oraz **posiłek regeneracyjny**.
- 3) Zbiórka wszystkich dzieci **o godz. 15:00** pod niebieską bramą. Następnie wspólne przejście na miejsce startów.
- 4) Harmonogram biegów z podziałem na dystanse, godziny i roczniki:
 - 50 m (godz. 15:05) - dzieci urodzone w roku 2013 bądź później;
 - 100 m (godz. 15:10) - dzieci urodzone w latach 2011-2012;
 - 200 m (godz. 15:15) - dzieci urodzone w latach 2009-2010;
 - 300 m (godz. 15:20) - dzieci urodzone w latach 2007-2008;
 - 400 m (godz. 15:25) - dzieci urodzone w latach 2004-2006;
- 5) Zapisy dzieci do udziału w zawodach odbywać się będą za pomocą formularza zapisów dostępnego na stronie www.pomiar-czasu.pl oraz w Biurze Zawodów (czynnym w dniu: 26.05.2018 r. w godz. 16:00 - 20:00 oraz 27.05.2018 r. od godz. 12:00 do 14:30). Opłata za udział dziecka w zawodach wynosi **15 zł** i jest uiszczana przelewem bankowym do dnia 22 maja na konto:

II Ty Możesz Być Wielki, ul. Podgórci 22, 30-616 Kraków
Tytuł przelewu: Bieg Dzieci – 6BS, Imię i Nazwisko, data ur.
Numer konta Alior Bank: 13 2490 0005 0000 4600 1080 5895

lub w Biurze Zawodów w przypadku nie wyczerpania limitu miejsc. **W dniu biegu bardzo prosimy o wcześniejszy odbiór pakietów startowych i przyjdzie na miejsce startu biegu.**
- 6) Rodzice lub prawni opiekunowie (lub uprawnieni opiekunowie grup np. trenerzy zorganizowanych grup sportowych) podczas odbioru pakietu startowego w Biurze Zawodów, okazują swój dowód osobisty i legitymację/e szkolną dziecka/dzieci. Dodatkowo okazują podpisane Oświadczenie/nia (**zał. 1**) wypełnione przez rodziców lub prawnych opiekunów, m.in. o wyrażeniu zgody na udział w biegu, wzięciu odpowiedzialności podczas biegu, o braku przeciwwskazań zdrowotnych do startu, znajomości regulaminu, jego akceptacji oraz oświadczenie o zgodzie na wykorzystanie wizerunku na przetwarzanie danych osobowych dla potrzeb przeprowadzenia imprezy.
- 7) Dla najlepszych 3 pierwszych dziewczynek i 3 pierwszych chłopców w każdym z biegów przewidziane są dyplomy i nagrody. Dekoracja zwycięzców odbędzie się o godz. **16:10**.
- 8) **Posiłki będą wydawane obok Biura Zawodów.**
- 9) **Limit uczestników wynosi 150 osób**, stąd bardzo prosimy o wcześniejsze uiszczanie opłat startowych oraz zapisywanie się drogą elektroniczną. Za pełne zgłoszenie uznawany jest zapis wraz z opłatą.
- 10) Organizator nie ponosi odpowiedzialności i nie sprawuje opieki nad osobami nieletnimi biorącymi udział w biegach dla dzieci.



Załącznik 1 Oświadczenie rodzica (lub opiekuna prawnego) o wzięciu odpowiedzialności za udział dziecka w biegu, o braku przeciwwskazań zdrowotnych, akceptacji Regulaminu i zgodzie na wykorzystanie wizerunku

Data i miejsce:

OŚWIADCZENIE

Ja niżej podpisana/ny* biorę odpowiedzialność za udział mojego dziecka
(imię i nazwisko)
ur., w biegach organizowanych w ramach imprezy „**6. Bieg Swoszowicki**”, która odbędzie
(data urodzenia dziecka)
się **27 maja 2018 r.**, w godz. 15:00-15:30 w Krakowie, na terenie OSS Opatkowianka. Oświadczam, iż moje dziecko nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do startu w biegu oraz zostałam/em* zaznajomiony i akceptuję treść Regulaminu. Wyrażam zgodę na możliwe wykorzystanie wizerunku mojego dziecka w materiałach promocyjnych oraz na przetwarzanie danych osobowych mojego dziecka na potrzeby przeprowadzenia imprezy.

*niepotrzebne skreślić

.....
(podpis rodzica lub opiekuna)

Załącznik 2 Upoważnienie wraz z Oświadczeniem konieczne do odbioru za pakietu startowego za innego uczestnika zawodów z nadanym numerem startowym.

Data i miejsce:

UPOWAŻNIENIE

Ja niżej podpisana/ny legitymująca/cy się dowodem osobistym: seria numer, upoważniam Pana / Panią legitymująca/cego* się dowodem osobistym o seria numer do odebrania mojego pakietu startowego na imprezę „**6. Bieg Swoszowicki**”.

.....
Czytelny podpis

OŚWIADCZENIE

Informuję, że znam Regulamin i zobowiązuję się do jego przestrzegania. Niniejszym oświadczam, iż posiadam dobry stan zdrowia i nie ma wobec mojej osoby przeciwwskazań medycznych do startu w imprezie „**6. Bieg Swoszowicki**” oraz startuję na własną odpowiedzialność. Ponadto wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych dla potrzeb związanych z organizacją imprezy.

.....
Czytelny podpis



Załącznik 3 Regulamin konkursu z nagrodami przeprowadzony wśród wszystkich uczestników zawodów.

REGULAMIN KONKURSU

1. POSTANOWIENIA OGÓLNE

1. Konkurs jest organizowany pod nazwą „Biegaj z ITMBW i zgarniaj nagrody – Bieg Swoszowicki”
2. Organizatorem Konkursu jest Stowarzyszenie I Ty Możesz Być Wielki
3. Konkurs odbędzie się dnia 27 maja 2018 po zakończeniu ceremonii dekoracji uczestników OPEN.

2. WARUNKI I ZASADY UCZESTNICTWA W KONKURSIE

- Uczestnikiem Konkursu („Uczestnik”) może być każda osoba fizyczna, która:
 - posiada pełną zdolność do czynności prawnych. Osoby ograniczone w zdolności do czynności prawnych biorą udział w Konkursie za zgodą swojego przedstawiciela ustawowego lub opiekuna prawnego.
 - jest uczestnikiem biegu 6. Biegu Swoszowickiego - należy okazać numer startowy podczas odbioru nagrody.
- Zdobywcami nagród w Konkursie są Uczestnicy, którzy jako pierwsi odpowiedzą na pytanie konkursowe, zadane przez Organizatora podczas trwania konkursu. Zgłoszenie chęci udzielenia odpowiedzi na pytanie powinno być sygnalizowane podniesieniem ręki. Po udzieleniu prawidłowej odpowiedzi zwycięzca otrzyma nagrodę.
- Wybór osoby, która jako pierwsza podniosła rękę będzie prowadzony przez niezależną osobę powołaną podczas konkursu.

3. NAGRODY

- Pulę nagród w konkursie stanowi co najmniej 10 nagród ufundowanych przez Sponsorów 6. Biegu Swoszowickiego.

4. DANE OSOBOWE UCZESTNIKÓW KONKURSU

- Przystępując do Konkursu i akceptując niniejszy regulamin Uczestnik wyraża zgodę na przetwarzanie podanych przez niego danych osobowych w zgłoszeniu do Biegu przez Organizatora. Dane będą przetwarzane w celu przeprowadzenia Konkursu oraz w związku z wydaniem nagrody.

5. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- Organizator ma prawo do zmiany postanowień niniejszego Regulaminu, o ile nie wpłynie to na pogorszenie warunków uczestnictwa w Konkursie.
- Wszelkie wątpliwości dotyczące zasad Konkursu, interpretacji i postanowień tego Regulaminu rozstrzyga Organizator.