



BIEGIEM NA ZAKRZÓWEK 3! REGULAMIN

1. ORGANIZATOR

Stowarzyszenie **I Ty Możesz Być Wielki Kraków**

strona internetowa: itmbw.pl

e-mail: biuro@itmbw.pl

2. CEL IMPREZY

- Zaproszenie biegaczy na imprezę w atmosferze sportowej rywalizacji;
- Promocja krakowskiego zalewu Zakrzówek jako miejsca przyjaznego najprostszej formie aktywności sportowej – biegania;
- Rozegranie czwartej imprezy z cyklu biegów **I Ty Możesz Być Wielki 2018**.

3. TERMIN I MIEJSCE

Niedziela, **23 września 2018 roku**;

- Lokalizacja Biura Zawodów oraz zaplecza Biegu zostanie podana do 1 września 2018 roku;
- Dystanse biegów to crossowe: **10 km** (Bieg Główny), **ok. 3 km** (bieg towarzyszący) oraz **od 50 m do 400 m** (biegi dla dzieci - osobny Regulamin na stronie 6)

4. WARUNKI UCZESTNICTWA

W biegach na dystansach 10 km i 3 km mogą wziąć udział osoby, które:

do dnia 23.09.2018 roku ukończą dla biegu na 10 km - 15 rok życia, a na 3 km - 12 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) i 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 września 2018 roku.

Limit czasu na pokonanie trasy biegów to 1 godzina i 20 minut dla 10 km oraz 30 minut dla 3 km.



5. PROGRAM ZAWODÓW

Sobota, 22 września 2018 roku:

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

Niedziela, 23 września 2018 roku:

10:00 – otwarcie Biura Zawodów, przyjmowanie zgłoszeń;

10:40 – zakończenie przyjmowania zgłoszeń na Biegi dla dzieci;

11:00 – start biegów dla dzieci;

11:40 – zakończenie przyjmowania zgłoszeń na bieg 3 km;

12:00 – start biegu na dystansie 3 km;

12:10 – dekoracja zwycięzców biegów dla dzieci;

12:30 – zakończenie przyjmowania zapisów na bieg na 10 km;

13:00 – start biegu na dystansie 10 km;

14:30 - dekoracja zwycięzców biegów na 3 km i 10 km, konkurs z nagrodami dla uczestników;

15:30 - oficjalne zakończenie zawodów.

6. BIURO ZAWODÓW I DEPOZYT

- Biuro zawodów oraz zaplecze biegu (przebieralnie, depozyt odzieży) zostanie podane **do 1 września 2018 roku**.
- Biuro Zawodów będzie czynne:
 - W sobotę 22.09.2018 w godzinach 16:00-20:00;
 - W niedzielę 23.09.2018 w godzinach 10:00-12:30.
- Depozyt odzieży będzie czynny w dniu zawodów w godzinach 9:00 - 15:00. 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:
 - elektronicznie: przez formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie <http://www.pomiar-czasu.pl>
 - który będzie aktywny do dnia 17 września 2018 roku;
 - w Biurze Zawodów w dniu 22-23 września 2018 r., o ile nie zostanie wyczerpany limit zawodników;
- Za pełne zgłoszenie się uznaje się **zapis wraz z opłatą**, sam zapis przez formularz **nie daje** gwarancji miejsca w zawodach.
- Opłata wpisowa wynosi:
 - Bieg Główny 10 km**
 - 45 zł - do 30 kwietnia;
 - 50 zł - do 31 lipca;
 - 60 zł - do 17 września;
 - 80 zł płatne gotówką w Biurze Zawodów (w przypadku nie wyczerpania limitu miejsce)
 - Bieg 3 km**
 - 40 zł - do 31 maja;
 - 45 zł - do 31 lipca;
 - 50 zł - do 17 września;
 - 60 zł płatne gotówką w Biurze Zawodów.

Opłatę startową należy wpłacać przelewem bankowym na konto:

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

Tytuł przelewu: BNZ3, Imię i Nazwisko, data urodzenia
Numer konta Alior Bank: 13 2490 0005 0000 4600 1080 5895



- Nadanie numeru startowego (zmiana statusu na Opłacono na liście zapisanych zawodników) następuje do 7 dni roboczych po uiszczeniu opłaty startowej. Przelewy będą przyjmowane wyłącznie do 18 września 2018 roku.
- Opłaty są przyjmowane do momentu wyczerpania limitu zawodników.
- Limit zawodników zostanie podany do 1 września 2018 roku.
- 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 22.09.2018 roku na inną osobę po dodatkowym uiszczeniu opłaty cedującej w kwocie 10 zł na ten sam rachunek na który należy wpłacać opłatę startową. W dzień startu nie ma już możliwości na przepisanie pakietu startowego.

• **KARNETY**

- Istnieje możliwość zakupu **karnetu** na wszystkie 4 biegi cyklu „**I Ty Możesz Być Wielki 2018**” 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;
- Osoby, które wykupiły karnet oraz ukończyły 4 biegi otrzymają **puchar**, który będzie możliwy do odebrania na zakończenie cyklu biegów podczas imprezy Biegiem na Zakrzówek 3!, w dniu 23.09.2018.
- **Karnet** należy opłacić do:
 - **4 lutego 2018 roku – 180 zł;**
 - **9 kwietnia 2018 roku - 210 zł** (należy od tej kwoty odjąć opłatę startową uiszczoną na 3. Bieg Walentynkowy)
- **Karnet należy opłacić** podczas zapisu na Bieg Walentynkowy automatycznym przelewem (tylko do 4.02) lub na wyżej podane konto biegu z dopiskiem w tytule przelewu „**Karnet ITMBW 2018, Imię, Nazwisko, Rok urodzenia**”.

8. ŚWIADCZENIA ORGANIZATORA

- W pakiecie startowym znajdować się będzie:
 - **opaska wielofunkcyjna;**
 - **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 na zawodników będzie czekać **posiłek regeneracyjny.**

9. KLASYFIKACJE

Bieg Główny 10 km:

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

Kobiety:	K-40: 40 - 49 lat;
K-18: 15 - 29 lat;	K-50: 50 - 59 lat;
K-30: 30 - 39 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.

Bieg 3 km (1 okrążenie):

- 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.
- 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.

Bieg 3 km (1 okrążenie dookoła Zakrzówka),

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

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, wózkami dziecięcymi, innymi pojazdami oraz ze zwierzętami;
- 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 23 września 2018 roku w godz. ok. 11:00-11:35 na terenie zielonym nieopodal miejsca startu i mety. Trasy 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. 10:50** pod niebieską bramą. Następnie wspólne przejście na miejsce startów.
- 4) Harmonogram biegów z podziałem na dystanse, godziny i roczniki:
 - 50 m (godz. 11:05) - dzieci urodzone w roku 2013 bądź później;
 - 100 m (godz. 11:10) - dzieci urodzone w latach 2011-2012;
 - 200 m (godz. 11:15) - dzieci urodzone w latach 2009-2010;
 - 300 m (godz. 11:20) - dzieci urodzone w latach 2007-2008;
 - 400 m (godz. 11:25) - 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: 23.09.2018 r. w godz. 9.00-10:40). Symboliczna opłata za udział dziecka w zawodach wynosi **15 zł** i jest uiszczana przelewem bankowym do dnia 18 września na konto:
I Ty Możesz Być Wielki, ul. Podgórkki 22, 30-616 Kraków
Tytuł przelewu: Bieg Dzieci – Biegiem na Zakrzówek, 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 przyjsie 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. 12:10**.
- 8) **Posiłki będą wydawane obok Biura Zawodów.**
- 9) **Limit uczestników wynosi 100 osób**, stąd bardzo prosimy o wcześniejsze uiszczanie opłat startowych oraz zapisywanie się drogą elektroniczną. **Za pełne zgłoszenie przyjmuje się 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 „**Biegiem na Zakrzówek 3**”,
(data urodzenia dziecka)
która odbędzie się **23 września 2018** r. w godz. 11:00-12:30 w Krakowie, obok zalewu Zakrzówek. 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* legitymującą/cego* się dowodem osobistym seria numer: do odebrania mojego pakietu startowego na imprezę „**Biegiem na Zakrzówek 3**”. Do upoważnienia dołączam ksero dowodu osobistego oraz podpisane Oświadczenie. Upoważniający.

.....
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 „**Biegiem na Zakrzówek 3**” oraz startuję na własną odpowiedzialność. Ponadto wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych dla potrzeb związanych z organizacją imprezy.

.....
Czytelny podpis

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

REGULAMIN KONKURSU

1. POSTANOWIENIA OGÓLNE

- Konkurs jest organizowany pod nazwą „Biegaj z ITMBW i zgarniaj nagrody – Biegiem na Zakrzówek”
- Organizatorem Konkursu jest Stowarzyszenie I Ty Możesz Być Wielki
- Konkurs odbędzie się dnia 23 września 2018 roku 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 Biegiem na Zakrzówek 3! - 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 20 nagród ufundowanych przez Sponsorów biegu Biegiem na Zakrzówek 3!.

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.