

Regulamin

16. Krakowskiego Półmaratonu Marzanny

oraz

5. Krakowskiego Biegu z Dystansem „Dla małych serc” -

10km

1. CEL IMPREZY:

- A. Promocja biegania jako najprostszej formy aktywności sportowej.
- B. Powitanie wiosny w atmosferze sportowej rywalizacji.
- C. Zebranie funduszy na potrzeby Fundacji „Schola Cordis”.
- D. Promocja Krakowa jako miasta przyjaznego dla biegaczy.
- E. Rozpoczęcie wiosennych startów w zawodach.

2. ORGANIZATOR:

Krakowski Klub Biegacza DYSTANS

3. BENEFICJENT BIEGÓW:

Fundacja Schola Cordis, Wspierania Kardiochirurgii Dziecięcej

4. KOMITET HONOROWY:

Prof. dr hab. n. med. Janusz Skalski

5. TERMIN

Niedziela, 24 marca 2019 roku, godz. 11:00

(półmaraton, 10 km)

6. MIEJSCE I TRASA:

A. Start:

- Półmaraton - krakowskie Błonia
- 10 km - Bulwary Wiślane

B. Meta: Błonia (Cichy Kącik)

Dystans:

- 16. Krakowski Półmaraton Marzanny – 21,097km
- 5. Krakowski Bieg z Dystansem „Dla małych serc” – 10km

C. Opis trasy:

16. Krakowski Półmaraton Marzanny:

START - al. 3 Maja (deptak) – Focha (deptak) – Focha – most na Rudawie – Focha (prawa str. jezdni) – Królowej Jadwigi – Salwator - Księcia Józefa - Most Zwierzyniecki – Zielińskiego – Bulwar wzdłuż Tynieckiej - Bulwar Poleski - Bulwar Wołyński – Ludwinowska

- Most Retmański – Rollego - Bulwar Podolski - Kładka Bernatka - Bulwar Kurlandzki - Bulwar Inflancki – **START** biegu 10 km – Bernardyńska (po I pochylni) – Idziego – Grodzka – Rynek Główny – Floriańska - Planty - Podzamcze - Centrum Informacji Turystycznej - Smok Wawelski - Bulwar Czerwiński(II pochylnią) - Bulwar Rodła – Flisacka - Kościuszki – Salwator – Królowej Jadwigi (prawa str. Jezdni) – Gryfity – Emaus – Focha (lewa str. jezdni) – Focha (deptak) - Na błoniach– Piastowska (chodnik i parking) - 3 Maja (deptak) - **META**

5. Krakowski Bieg z Dystansem „Dla małych serc” - 10 km:

START (bulwar inflancki - wysokości kościoła na Skałce) – Bernardyńska (po I pochylni) – Idziego – Grodzka – Rynek Główny – Floriańska - Planty - Podzamcze - Centrum Informacji Turystycznej - Smok Wawelski - Bulwar Czerwiński(II pochylnią) - Bulwar Rodła –Flisacka - Kościuszki – Salwator – Królowej Jadwigi (prawa str. Jezdni) – Gryfity – Emaus – Focha (lewa str. jezdni) – Focha (deptak) - Na błoniach– Piastowska (chodnik i parking) - 3 Maja (deptak) - **META**

D. Trasy posiadają atest PZLA.

7. WARUNKI UCZESTNICTWA:

A. Do startu w półmaratonie oraz biegu na 10 km zostaną dopuszczeni zawodniczki i zawodnicy, którzy:

B. Do dnia 24.03.2019 roku ukończą 18 rok życia;

C. Dokonają zgłoszenia za pośrednictwem formularza dostępnego na stronie internetowej lub

zapiszą się bezpośrednio w Biurze Zawodów (pod warunkiem niewyczerpania limitu uczestników);

D. Uiszczą opłatę startową;

E. Okażą dokument tożsamości i podpiszą oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do startu w biegu oraz znajomości niniejszego regulaminu i jego akceptacji,

oświadczenie o zgodzie na wykorzystanie swojego wizerunku do celów promocyjnych biegów

organizowanych przez KKB Dystans oraz przetwarzanie danych osobowych na potrzeby przeprowadzenia imprezy.

F. Organizator w drodze wyjątku dopuszcza start osoby niepełnoletniej (w wieku co najmniej 16 lat) w biegu na dystansie 10 km, pod warunkiem, udziału w biegu pod nadzorem opiekuna prawnego oraz wypełnienia stosownego oświadczenia i dostarczenia go do Biura Zawodów w godzinach jego funkcjonowania.

G. Zawodnicy przed startem mają obowiązek ustawić się w strefie zgodnie z zadeklarowanym przez siebie planowanym czasem ukończenia biegu.

H. Limit czasu na pokonanie trasy:

półmaratonu **3 godziny netto**,

biegu na 10 km **1 godzina 30 minut netto** .

H. Biegacze, którzy nie dobiegną do linii mety w podanych powyżej czasach są zobowiązani

do przerwania biegu. Osoby znajdujące się na trasie po zakończeniu limitu czasu mają obowiązek stosowania się do przepisów ruchu drogowego.

Uwaga! Powyższe zastrzeżenia odnoszą się także do zawodników, którzy na 16km trasy znajdą się po upływie 2 godzin i 40 minut.

I. Organizator ustala limit startujących zawodników na :

16. Krakowskiego Półmaratonu Marzanny – 4000 osób

5. Krakowskiego Biegu z Dystansem „Dla małych serc” (10 km) – 1500 osób

J. Pomiar czasu: elektroniczny za pomocą chipów.

K. Pomiar czasu netto. Dla 50 pierwszych zawodników pomiar czasu brutto.

8. PROGRAM ZAWODÓW:

Sobota 23 III 2019

godz. 16:00 - otwarcie Biura Zawodów,

godz. 21:00 - zamknięcie Biura Zawodów.

Niedziela 24 III 2019

godz. 7:00 - otwarcie Biura Zawodów,

godz.10:00 - zakończenie przyjmowania zgłoszeń (półmaraton oraz bieg na 10km),

godz.10:00 - symboliczne pożegnanie zimy – topienie Marzanny,

godz.11:00 - start Półmaratonu oraz biegu na 10km,

godz.14:30 - oficjalne zakończenie zawodów.

9. BIURO ZAWODÓW I ZAPLECZE BIEGU:

B . Biuro Zawodów czynne:

- w dniu 23.03.2019 r. w godzinach 16.00-21.00,

- w dniu 24.03.2019 r. w godzinach 7.00-10.00.

C. Depozyt odzieży czynny w godz. 8:30-14:30 (worki na odzież będą do pobrania przy depozycie).

D. Organizator nie odpowiada za rzeczy wartościowe zdeponowane w przechowalni.

E. Organizator zapewnia podręczny depozyt w okolicy startu biegu na 10km; który zostanie

dostarczony do depozytu głównego (w okolicy mety).

10. ZGŁOSZENIA I OPŁATA STARTOWA:

A. Zgłoszenia:

- elektroniczne: do dnia 17 marca 2019 roku przez formularz zgłoszeniowy na stronie internetowej <http://www.PolmaratonMarzanny.pl/formularz-zapisow> ;

- w Biurze Zawodów w dniach 23-24 marca 2019 r.

B. Opłata startowa wynosi odpowiednio:

Forma wpłaty	Termin	21km	10km
przelew	do 6.01.2019 (niedziela)	55 zł	40 zł
przelew	do 24.02.2019 (niedziela)	70 zł	45 zł
przelew	do 17.03.2019 (niedziela)	90 zł	50 zł
gotówka w Biurze Zawodów(pod warunkiem niewyczerpania limitów 4000 osób – półmaraton i 1500 osób – bieg 10km)	w dniach 23-24.03.2019(sobota, niedziela)	110 zł	70 zł

C. Opłatę startową wnosi się po zakończeniu rejestracji. Opłaty dokonuje się za pomocą automatycznego systemu płatności, dostępnego na stronie internetowej

<http://www.polmaratonmarzanny.pl/formularz-zapisow>

Opłatę startową można również wpłacić tradycyjnie na konto:

KKB Dystans, ul. Glinik 108a, 31-990 Kraków,

Alior Bank 67 2490 0005 0000 4600 8313 8502

W przypadku rejestracji w Biurze Zawodów opłaty będzie można dokonać w kasie Biura Zawodów gotówką w PLN.

Tytuł przelewu - odpowiednio:

- Półmaraton Marzanny 2019, imię i nazwisko, rok urodzenia zawodnika;
- V Bieg z Dystansem "Dla małych serc", imię i nazwisko, rok urodzenia zawodnika.

Opłata raz wniesiona nie podlega zwrotowi.

D. Opłata może być scedowana na innego uczestnika, jednak nie później jak do 24 lutego 2019

E. Wniosek o wystawienie faktury należy złożyć mailowo na adres

dystans@dystans.krakow.pl nie później niż do 15. dnia kolejnego miesiąca po dokonaniu opłaty startowej.

Zapisy Grupowe: 10% zniżki otrzymują grupy minimum 10 osób uczestniczące (w 16. Krakowskim Półmaratonie Marzanny i w 5. Krakowskim Biegu z Dystansem „Dla małych serc”

– 10 km)

1. Członkowie grupy zapisują się na listę startową indywidualnie
2. Koordynator grupy tworzy listę uczestników grupy
3. Koordynator grupy przesyła mailem listę grupy na adres: dystans@dystans.krakow.pl
4. Koordynator grupy dokonuje zbiorczej opłaty na konto biegu
5. Do wcześniej podanej listy przez koordynatora nie można się dopisać indywidualnie.
6. Dopisanie kolejnych członków grupy i przelew opłaty startowej musi nastąpić przez tego samego koordynatora, jednak nie może to być mniejsza ilość osób jak 5 osób

7. Członkowie grupy nie muszą należeć do jednego Klubu, Stowarzyszenia lub Grupy Biegowej.
8. Grupa może uczestniczyć w obu biegach np.: 5 osób w 16. Krakowskim Półmaratonie Marzanny i 5 osób w 5. Krakowskim Biegu z Dystansem „Dla małych serc”
9. Po upływie terminu zapisów internetowych (po 17.03.2019) nie ma możliwości zmiany drużyny.

11. ŚWIADCZENIA ORGANIZATORA:

- A. Każdy zawodnik otrzyma pakiet startowy, okolicznościową koszulkę, a po ukończeniu biegu pamiątkowy medal.
 - B. Organizator zapewnia napoje na trasie biegu.
 - C. Na trasie oraz na mecie biegów organizator zapewnia opiekę medyczną.
 - D. Po zakończeniu biegu, zawodnicy na podstawie numeru startowego otrzymają ciepły posiłek.
 - E. Po zakończeniu biegu, każdy zawodnik będzie miał możliwość skorzystania z szatni oraz natrysków.
 - F. Organizator zapewnia bezpłatny transport uczestników z biura zawodów na linię startu biegu na 10km.
 - G. Organizator zapewnia udział pacemakerów, którzy pomogą uczestnikom uzyskać czasy netto zgodnie z wybraną strefą czasową: 1:29, 1:39, 1:49, 1:59, 2:09 oraz 2:19.
- UWAGA!** Organizator nie przewiduje umieszczania na punktach odżywczych własnych odżywek zawodników.

12. KLASYFIKACJE:

- A. Generalna kobiet i mężczyzn (10/21.1 km).
- B. Polska – kobiet i mężczyzn (10/21.1 km).
- C. kategorie wiekowe kobiet i mężczyzn (10/21.1 km):
Kobiety: Mężczyźni:
K-18: 18-29 lat M-18: 18-29 lat
K-30: 30-39 lat M-30: 30-39 lat
K-40: 40-49 lat M-40: 40-49 lat
K-50: 50-59 lat M-50: 50-59 lat
K-60: 60 lat i powyżej M-60: 60-69 lat
M-70: 70 lat i powyżej
- D. Lekarzy – generalna kobiet i mężczyzn.
- E. Zespołowa
 1. W klasyfikacji zespołowej liczy się suma czasów siedmiu najszybszych zawodników tej samej grupy, klubu lub zespołu.

2. W klasyfikacji zespołowej weźmie udział każdy członek zespołu, który w kolumnie "Klub" wpisze poprawnie nazwę swojego zespołu.
 3. Żeby było możliwe przeprowadzenie klasyfikacji, musi wziąć udział w niej co najmniej pięć zespołów.
 4. Klasyfikacja odbędzie się osobno w Biegu z Dystansem "Dla małych serc" i Krakowskim Półmaratonie Marzanny "Dla małych serc"
- Uwaga!** kategorie wiekowe obowiązują przy co najmniej 10 osobach w danej grupie wiekowej.

13. NAGRODY:

Organizator przewiduje nagrody o wartości:

Półmaraton:

A.W klasyfikacji generalnej – OPEN (kobiety i mężczyźni):

za zajęcie I miejsca: 300 zł

za zajęcie II miejsca: 200 zł

za zajęcie III miejsca: 100 zł

B. W kategoriach wiekowych (kobiety, mężczyźni)

za zajęcie I miejsca: 100 zł

za zajęcie II miejsca: 50 zł

za zajęcie III miejsca: nagroda rzeczowa

Bieg na 10km:

A.W klasyfikacji generalnej (kobiety i mężczyźni):

za zajęcie I miejsca: 300 zł

za zajęcie II miejsca: 200 zł

za zajęcie III miejsca: 100 zł

B. W kategoriach wiekowych (kobiety, mężczyźni)

za zajęcie I miejsca: 100 zł

za zajęcie II miejsca: 50 zł

za zajęcie III miejsca: nagroda rzeczowa

Klasyfikacja Polska – Półmaraton (kobiety i mężczyźni):

za zajęcie I miejsca: 1500 zł

za zajęcie II miejsca: 1000 zł

za zajęcie III miejsca: 500 zł

Klasyfikacja Polska – 10 km (kobiety i mężczyźni)

za zajęcie I miejsca: 700 zł

za zajęcie II miejsca: 500 zł

za zajęcie III miejsca: 300 zł

Klasyfikacja Zespołowa – Półmaraton

za zajęcie I miejsca: 400 zł

za zajęcie II miejsca: 300 zł

za zajęcie III miejsca: 200 zł

Klasyfikacja Zespołowa – 10 km

za zajęcie I miejsca: 400 zł

za zajęcie II miejsca: 300 zł
za zajęcie III miejsca: 200 zł

A. Zawodnicy nagrodzeni w kategorii OPEN i kategorii Polska nie będą nagradzani w kategoriach wiekowych.

B. Nagrody nieodebrane do 24.04.2019 przechodzą na własność organizatora.

14. OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH

Organizator informuje, że udostępnione mu dane osobowe uczestników imprezy pn. 16. Krakowski Półmaraton Marzanny oraz 5. Krakowski Bieg z Dystansem „Dla małych serc” przetwarzane będą zgodnie z obowiązującymi przepisami, w szczególności z Rozporządzeniem 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 (zwanym dalej RODO), w celu:

- przeprowadzenia imprezy pn. 16. Krakowski Półmaraton Marzanny oraz 5. Krakowski Bieg z Dystansem „Dla małych serc” przetwarzane, tj.:

a) rejestracji uczestnika,

b) przypisania do odpowiedniej kategorii wiekowej,

c) ustalenia wysokości opłaty startowej i ewentualnego zwolnienia z obowiązku jej uiszczenia,

d) wyłonienia i prezentacji uczestników i zwycięzców, w tym w szczególności poprzez ogłoszenie ich danych osobowych publicznie, to jest w stosunku do nieoznaczonej grupy odbiorców przez komentatora w trakcie biegu, spikera na mecie biegu oraz w prasie, radiu, telewizji i innych mediach,

e) prezentacji list startowych w zakresie: imię, nazwisko, miejscowość, kraj, kategoria wiekowa, płeć, klub, wizerunek bez ograniczenia czasowego na stronie internetowej Organizatora i/lub innego podmiotu wybranego przez Organizatora,

f) prezentacji list startowych w Biurze Zawodów w zakresie: imię, nazwisko, miejscowość, rok urodzenia w Biurze Zawodów,

g) weryfikacji uczestnika imprezy w Biurze Zawodów, w tym także ewentualnego ustanowienia pełnomocnika, który w imieniu uczestnika dokona odbioru przysługującego uczestnikowi pakietu startowego,

h) prezentacji wyników w zakresie: imię, nazwisko, miejscowość, kraj, kategoria wiekowa, płeć, klub, wizerunek bez ograniczenia czasowego na stronie internetowej Organizatora i/lub innego podmiotu wybranego przez Organizatora a także na mecie biegu, bezpośrednio po zakończeniu biegu,

i) wysłania SMS z wynikiem dla każdego uczestnika, z czasem netto, brutto, międzyczasami, miejscem w klasyfikacjach, a także istotnych informacji dotyczących organizacji i przeprowadzenia imprezy.

j) przyznania i wydania nagród,

k) rozliczenia podatków, w szczególności podatku dochodowego od osób fizycznych należnego w razie otrzymania nagrody,

l) informacyjnym, statystycznym i archiwalnym Organizatora,

- **marketingowym i promocyjnym Organizatora,**

- **przesyłania informacji handlowych środkami komunikacji elektronicznej,**

- **przesyłania newslettera**

W związku z faktem, że dopuszcza się możliwość odbierania pakietów startowych i nagród przez osoby umocowane do dokonania tej czynności w imieniu uczestnika imprezy (pełnomocników uczestników), Organizatorowi imprezy zostaną udostępnione dane osobowe pełnomocników, w zakresie: imię, nazwisko, seria i numer dowodu potwierdzającego tożsamość, organ wydający dokument potwierdzający tożsamość.

Organizator informuje, że udostępnione mu dane osobowe **pełnomocników uczestników** imprezy pn. 16. Krakowski Półmaraton Marzanny oraz 5. Krakowski Bieg z Dystansem „Dla małych serc” przetwarzane będą zgodnie z obowiązującymi przepisami, w szczególności z RODO **w celu umożliwienia odebrania pakietu startowego w imieniu uczestnika imprezy.**

Administratorem danych osobowych osób, o których mowa w ust. 1 i ust. 2 jest Krakowski Klub Biegacza „Dystans”, z siedzibą: ul. Glinik 108a, 31-990 Kraków; adres poczty elektronicznej: dystans@dystans.krakow.pl. Inspektorem Ochrony Danych Osobowych jest Pan Marcin Ciesielski tel. 514 389 605, e-mail: dystans@dystans.krakow.pl.

Podstawą prawną przetwarzania danych osobowych osób, o których mowa w ust.1 i ust. 2 jest zgoda osoby, której dane dotyczą (art. 6 ust. 1 lit a Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) z dnia 27 kwietnia 2016 roku w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych (ogólne rozporządzenie o ochronie danych – RODO).

W związku z faktem, że podstawą przetwarzania danych osobowych jest wyrażona przez uczestnika/pełnomocnika uczestnika zgoda na przetwarzanie danych osobowych, może ona zostać wycofana w dowolnym czasie. Wycofanie zgody nie wpływa na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody, przed jej wycofaniem. Zgoda może zostać wycofana w następujący sposób:

a) poprzez przesłanie stosownego oświadczenia o wycofaniu zgody na adres siedziby Administratora Danych Osobowych, tj. Krakowskiego Klubu Biegacza „Dystans”, ul. Glinik 108a, 31-990 Kraków) lub na adres poczty elektronicznej Administratora Danych Osobowych, tj. dystans@dystans.krakow.pl,

b) poprzez złożenie stosownego oświadczenia w Biurze Zawodów.

Odbiorcami danych osobowych uczestników, udostępnionych Organizatorowi będą podmioty, którym Administrator powierzył przetwarzanie danych osobowych (firmy współpracujące przy organizacji imprezy, wybrane przez Organizatora) na podstawie stosownych umów powierzenia. Dane będą także udostępnione komentatorom biegu, spikerom na mecie biegu, osobom zgromadzonym na trasie i mecie biegu, osobom czytającym strony internetowe Administratora danych oraz podmiotów, którym powierzono przetwarzanie danych osobowych, czytelnikom mediów drukowanych, elektronicznych i innych.

Dane osobowe pełnomocników uczestników imprezy nie będą udostępniane innym odbiorcom.

Dane osobowe uczestników, a także pełnomocników uczestników nie będą przekazywane do państw trzecich ani organizacji międzynarodowych.

Pozyskane dane osobowe uczestników i pełnomocników uczestników będą przechowywane przez Administratora danych osobowych przez okres niezbędny do wypełnienia obowiązków związanych z archiwizacją dokumentów. Okres ten wynika z wewnętrznych procedur Administratora danych osobowych dostosowanych do powszechnie obowiązujących przepisów dotyczących działalności archiwalnej (w szczególności ustawy z dnia 14 lipca 1993 r. o narodowym zasobie archiwalnym i archiwach wraz z aktami wykonawczymi) albo do momentu wycofania zgody.

Osobie której dane dotyczą (uczestnikowi, pełnomocnikowi uczestnika) przysługują następujące uprawnienia, które może realizować względem Administratora Danych Osobowych:

- a) prawo żądania dostępu do danych osobowych (art. 15 RODO),
- b) prawo żądania sprostowania danych osobowych (art. 16 RODO),
- c) prawo żądania usunięcia danych osobowych (art. 17 RODO),
- d) prawo żądania ograniczenia przetwarzania danych osobowych (art. 18 ogólnego rozporządzenia o ochronie danych),
- e) prawo do wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania danych osobowych (art. 21 RODO),
- f) prawo do przenoszenia danych osobowych (art. 20 RODO);
- g) prawo do wniesienia skargi do organu nadzorczego, tj. Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych.

Podanie danych osobowych uczestnika imprezy jest dobrowolne, jednakże niezbędne do wzięcia udziału w imprezie pn. 16. Krakowski Półmaraton Marzanny oraz 5. Krakowski Bieg z Dystansem „Dla małych serc”. Nie podanie danych spowoduje brak możliwości wzięcia udziału w imprezie pn. 16. Krakowski Półmaraton Marzanny oraz 5. Krakowski Bieg z Dystansem „Dla małych serc”

Podanie danych osobowych szczególnej kategorii, tj. danych o stanie zdrowia w zakresie niepełnosprawności jest dobrowolne, jednakże konieczne, aby uzyskać zwolnienie z obowiązku zapłaty opłaty startowej. Nie podanie tych danych spowoduje brak możliwości zwolnienia z obowiązku zapłaty opłaty startowej oraz wzięcia udziału w klasyfikacji.

Uczestnik imprezy może wyrazić zgodę na nieodpłatne, nieograniczone terytorialnie i czasowo wykorzystanie wizerunku przez Organizatora, tj. Krakowski Klub Biegacza „Dystans” z siedzibą przy ul. Glinik 108a w Krakowie obejmujące utrwalanie, obróbkę, powielanie i wykorzystanie wykonanych zdjęć przedstawiających jego osobę do celów informacyjnych i promocyjnych imprezy pn.: 16. Krakowski Półmaraton Marzanny oraz 5. Krakowski Bieg z Dystansem „Dla małych serc”, przetwarzanie w mediach elektronicznych i drukowanych. Wyrażenie zgody na wykorzystanie wizerunku następuje poprzez zaznaczenie odpowiedniego okienka (tzw. checkboxu) w trakcie dokonywania zapisu przez Internet na stronie Organizatora albo poprzez podpisanie stosownego oświadczenia w Biurze Zawodów.

15. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

- A. Zawody odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne.
- B. Numery startowe należy umieścić z przodu, na odzieży wierzchniej, tak by były widoczne dla sędziów przez cały czas biegu.
- C. Podczas zawodów może być przeprowadzona kontrola antydopingowa.
- D. Ponieważ część ulic w historycznym centrum miasta posiada nawierzchnię z kostki brukowej niemożliwy jest udział zawodników poruszających się na wózkach, rolkach, itp.
- E. Przyjęcie numeru startowego jest równoznaczne z akceptacją niniejszego Regulaminu.
- F. Organizator dopuszcza odbiór numeru i pakietu startowego przez osoby trzecie, po przekazaniu w Biurze Zawodów pisemnego upoważnienia uczestnika. Upoważnienie można wydrukować ze strony biegu.
- G. Do udziału w zawodach dopuszcza się wyłącznie zawodników w obuwiu sportowym.
- H. Zawodnicy biorą udział w zawodach na własną odpowiedzialność (zaleca się przeprowadzenia odpowiednich badań lekarskich oraz ubezpieczenie się we własnym zakresie).
- I. Organizator nie zapewnia uczestnikom ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków.

- J. Zabrania się startu zawodnikom będącym pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających.
- K. Organizator ze względu bezpieczeństwa zaleca nieużywanie sprzętu muzycznego (jak np. odtwarzacze mp3, radiodbiorniki, telefony komórkowe, itp.) w szczególności w sposób uniemożliwiający kontakt z innymi uczestnikami lub organizatorami (przepisy PZLA i IAAF).
- L. Zawodnicy poruszający się poza wyznaczoną trasą będą zdyskwalifikowani.
- Ł. W celu zapewnienia bezpieczeństwa, wszystkich zawodników obowiązuje bezwzględne stosowanie się do zaleceń służb zabezpieczających trasę biegu.
- M. Organizator nie dopuszcza udziału w biegu na 10 km zawodników Nordic Walking.
- N. Organizator nie dopuszcza udziału w biegu zawodników biegnących ze zwierzętami na smyczy.
- O. Pisemne protesty przyjmuje Sędzia Główny Zawodów do godziny 14:30 w dniu odbywania się biegu.
- P. Organizatorzy zastrzegają sobie ostateczne prawo wiążącej interpretacji regulaminu w sytuacjach spornych.
- R. W wyjątkowych wypadkach organizator zastrzega sobie prawo do niedopuszczenia zawodnika do udziału w zawodach, biorąc pod uwagę zasady współżycia społecznego i charakter zawodów.

Dyrektor Biegu
Ryszard Machlowski