

REGULAMIN BIEGU

Arkońska MILA 2019 Bieg Konstytucji 3-go Maja

facebook.com/groups/arkonskamila

I. Cele Imprezy:

- DOBRA ZABAWA :)
- rekreacyjny: zachęcenie osób niebiegających go biegania poprzez udział w stosunkowo krótkim biegu 1609 metrów,
- patriotyczny: uczczenie rocznicy uchwalenia Konstytucji 3 Maja
- sportowy: danie możliwości biegaczom rywalizacja na mitycznym ale rzadko rozgrywanym dystansie 1 mili (1609 metrów),
- społeczny: integracja środowiska biegaczy, ich rodzin, przyjaciół i kibiców

II. Termin, miejsce, trasa i pomiar czasu w biegu Arkońska MILA 2019:

- termin: **3 maja 2019, g. 10:00** (bieg odbędzie się niezależnie od pogody),
- miejsce: start i meta usytuowane będą przy parkingu Kąpieliska Arkonka,
- dystans i trasa: 1 mila czyli 1609 metrów asfaltową alejką wokół Arkonki,
- pomiar czasu: czas brutto mierzony za pomocą elektronicznego stopera zapisującego 500 czasów.
- udział: **BEZPŁATNY**
- po biegu: **OGNIKO**

Trasa biegu jest łatwa i bezpieczna, dobra dla początkujących biegaczy ale jest też szybka umożliwiającą zaawansowanym biegaczom walkę o życiówki.

Dystans oznaczony będzie co 500 metrów na: 500m, 1000m, 1500m – co umożliwi lepszą kontrolę tempa biegu.

III. WARUNKI UCZESTNICTWA :

1. WARUNKIEM UCZESTNICTWA w biegu OSOBY PEŁNOLETNIEJ jest wypełnienie **KARTY "Zgłoszenie Uczestnika – DOROŚLI"**.
2. WARUNKIEM UCZESTNICTWA w biegu MŁODZIEŻY od 13 do 17 roku życia jest wypełnienie **KARTY "Zgłoszenie Uczestnika - MŁODZIEŻ"** podpisanej przez opiekuna prawnego.
3. WARUNKIEM UCZESTNICTWA w biegu DZIECI poniżej 13 roku życia jest wypełnienie **KARTY "Zgłoszenie Uczestnika - DZIECI"** przez opiekuna prawnego oraz uczestnictwo w biegu wraz z opiekunem.
4. Uczestnictwo w biegu jest BEZPATNE
5. W biegu mogą uczestniczyć dorośli, młodzież i dzieci, osoby z psem (na smyczy i założonym kagańcem), osoby w wózkach dziecięcym dostosowanym do biegania, osoby na wózku inwalidzkim, osoby idące z kijkami nordic-walking
6. UWAGA: osoby które nie dostarczą organizatorom wypełnionej KARTY "Zgłoszenie Uczestnika" do godz. 9:50 dnia 3 maja 2019 roku, **NIE WEZMĄ UDZIAŁU W BIEGU.**

IV. Rejestracja:

- internetowa na stronie:

[facebook.com/groups/arkonskamila](https://www.facebook.com/groups/arkonskamila)

- bezpośrednio w formularzu internetowym:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe4jrXAMhLdCt5ZaBRVpvMncZ1GzC0uVEqMcO5S-ULMklpYVQ/viewform>

(UWAGA: żeby uruchomić powyższy link, należy przytrzymać klawisz "Ctrl" i kliknąć w link)

- na szczecińskich parkrunach w każdą sobotę

- w dniu biegu (3 maja 2018):

od godz. 9:00 do godz. 9:50, przy stoliku organizatorów biegu przy parkingu Arkonki

Prosimy rejestrować się elektronicznie i przyjść na bieg z wypełnioną KARTĄ UCZESTNIKA lub dostarczyć ją wcześniej np. na biegach parkrun Szczecin – przpieszy to i usprawni nam to pracę przed samym biegiem. DZIĘKUJEMY :)

V. Przetwarzanie danych osobowych i publikacja wizerunku:

1. Wypełnienie właściwej karty "Zgłoszenia Uczestnika" oznacza zgodę uczestnika na przetwarzanie danych osobowych przez organizatora w celu organizacji i przeprowadzenia biegu oraz ich publikacja w postaci:

- publikacja listy startowej (zarejestrowanych uczestników)
- publikacja wyników biegu

2. Wypełnienie właściwej karty "Zgłoszenia Uczestnika" oznacza zgodę uczestnika na publikację jego wizerunku (zdjęcia, filmy) przez organizatora biegu w mediach (internet, prasa, telewizja)

VI. Oświadczenie zdrowotne i o odpowiedzialności:

1. Wypełnienie właściwej karty "Zgłoszenia Uczestnika" oznacza że uczestnik oświadcza że:

- jest zdrowy i nie ma przeciwwskazań do wykonywania wysiłku fizycznego w szczególności do biegania,
- rozumie że uczestnictwo w biegu ze względu na intensywny wysiłek fizyczny pociąga za sobą ryzyko utraty zdrowia a nawet śmierci (np. zawał serca)
- bierze udział w biegu na własną odpowiedzialność.

VII. Organizator i kontakt:

1. Organizatorem biegu jest Stowarzyszenie Progressum

ul. Poniatowskiego 33B/2 71-110 Szczecin

strona internetowa: progressum.org

2. Kontakt:

Monika Dyker-Woźniak tel. 509-239-739

Czarek Knap tel. 66-88-11-112

e-mail: kontakt@progressum.org

VIII. Informacje dodatkowe:

Zacęcamy do przyniesienia na ognisko własnych specjalów :)