

REGULAMIN BIEGU AKTYWNIEM W BLACHOWNI

1. TERMIN I MIEJSCE BIEGU

04 czerwiec 2022 roku;
Sportowa 1, 42-290 Blachownia (START/META).

2. ORGANIZATORZY

- 1) JEST LEPIEJ Michał Zarębski z siedzibą w Częstochowie, przy ulicy Wilsona 6, 42 – 202
- 2) Burmistrz Miasta Blachownia Sylwia Szymańska
- 3) Gmina Blachownia z siedzibą ul. Sienkiewicza 22, 42-290 Blachownia

3. CELE

- 1) Upowszechnianie biegania i nordic walking jako najprostszych form aktywności ruchowej;
- 2) Promocja gminy Blachownia.

4. TERMIN, MIEJSCE I GODZINY STARTU

- Bieg i marsz odbędzie się 04 czerwca 2022 roku;
- Start zawodów będzie miał miejsce w Blachowni na stadionie OSIR. Start biegów głównych i marszu nastąpi o godzinie 10:00; Start biegu dla dzieci nastąpi o godzinie 11:45

5. TRASA, DYSTANS

- 1) Trasa biegu na dystansie 10 km (Do pokonania będą dwie pętle o długości 5 km)
- 2) Trasa biegu na dystansie 5 km (1 pętla)
- 3) Trasa nordic walking na dystansie 5 km (Do pokonania będą dwie pętle o długości 2,5 km)
- 4) Trasa nordic walking na dystansie 10 km (Do pokonania będą cztery pętle o długości 2,5 km)
- 5) Bieg lub marsz dla dzieci na dystansie 200 m, 400m (w zależności od ilości chętnych)
- 6) Na ok. 5 km dla biegaczy i 2,5 km dla nw będzie ustawiony punkt z wodą
- 7) Pętla nordic walking: szutrowo – leśna
- 8) Pętla biegowa szutrowo – leśna i kostka brukowa.

5. LIMIT I POMIAR CZASU

- 1) Limit czasu w zawodach wynosi 120 minut (dotyczy wszystkich konkurencji)
- 2) Zawodnicy, którzy nie ukończą zawodów w limicie czasu zobowiązani są do zejścia z trasy.
- 3) Decyzje obsługi medycznej, co do kontynuowania biegu (marszu) są ostateczne i niezmiennie.
- 4) Punkty pomiaru czasu rozmieszczone będą na starcie, na 5 km i mecie. Ominięcie któregośkolwiek punktu kontroli pomiaru czasu spowoduje dyskwalifikację.
- 5) Pomiar czasu odbędzie się za pomocą chipów.

6. ZGŁOSZENIA DO ZAWODÓW

- 1) Zgłoszeń, zapisów do zawodów, można dokonywać wyłącznie drogą internetową poprzez link umieszczony na stronie www.timekeeper.pl.
- 2) Termin zgłoszeń upływa w dniu 31 maja 2022 roku.
- 3) Organizator, w przypadkach losowych (np. kontuzja), dopuszcza możliwość przekazania pakietu startowego innemu uczestnikowi, w terminie nie późniejszym niż do 03 czerwca włącznie. Po tym czasie nie ma możliwości dokonywania odstąpienia/ przekazania pakietu startowego, bez względu na przyczynę. W przypadku takim należy wysłać maila do dnia 03 czerwca na adres bieg@jestlepiej.pl z danymi osoby, której przekazujemy pakiet (imię i nazwisko, adres, data urodzenia)

7. UCZESTNICTWO

- 1) Prawo uczestnictwa w biegu na 10 km mają osoby w wieku 15 lat (warunkiem jest ukończenie 15 lat do dnia zawodów włącznie) i starsze.
- 2) Prawo uczestnictwa w biegu na 5 km mają osoby w wieku 13 lat (warunkiem jest ukończenie 13 lat do dnia zawodów włącznie) i starsze.
- 3) Prawo uczestnictwa w marszu nordic walking na 5 km mają osoby w wieku 13 lat (warunkiem jest ukończenie 13 lat do dnia zawodów włącznie) i starsze.
- 4) Dzieci poniżej 13 roku życia będą mogły wziąć udział w biegach dla dzieci. O podziale na dystanse i kategorie wiekowe poinformujemy po zapoznaniu się z ilością chętnych na stronie wydarzenia na facebooku.
- 5) Na dystansach 5 i 10 km w biegu i nordic walking dopuszczone są osoby niepełnosprawne.
- 6) Samo zarejestrowanie się na zawody nie jest równoznaczne z gwarancją uczestnictwa w zawodach. Jedynie wniesienie opłaty startowej gwarantuje udział w biegu.
- 7) Osoby niepełnoletnie zobowiązane są do przedstawienia zgody do udziału w biegu/marszu podpisanej przez rodzica lub prawnego opiekuna. Wzór zgody dostępny jest na stronie firmy pomiarowej oraz w biurze zawodów.
- 8) Wszyscy zawodnicy odbierający pakiet startowy są zobowiązani do złożenia deklaracji uczestnictwa.
- 9) Podpisując deklarację uczestnictwa lub dokonując zgłoszenia poprzez stronę internetową zawodnik zaświadcza, że stan jego zdrowia umożliwi mu udział w zajęciach przewidzianych w ramach imprezy. Organizator, o którym mowa w ust. 2 pkt 1, zapewnia Uczestnikom ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków
- 10) Wszystkich uczestników zawodów obowiązują przepisy PZLA oraz niniejszy regulamin, dodatkowo zawodników nordic walking obowiązują przepisy zawarte w załączniku nr 1.
- 11) Na trasie znajdują się sędziowie, którzy będą dokonywali oceny techniki marszu NW oraz udzielali kar za naruszenie regulaminu imprezy i przepisów Nordic Walking.
- 12) Podczas zawodów wszyscy zawodnicy muszą mieć numery startowe przymocowane do przedniej części koszulek startowych. Zasłanianie numeru startowego w części lub w całości jest zabroniona i grozi dyskwalifikacją.
- 13) Przebywanie na trasie zawodów bez ważnego numeru startowego jest niedozwolone. Osoby bez ważnego numeru startowego będą usuwane z trasy przez obsługę trasy. W szczególności zabrania się poruszania się po trasie zawodów na rowerach, deskorolkach i innych urządzeniach mechanicznych oraz ze zwierzętami.
- 14) Zawodnicy na mecie nieposiadający numeru startowego i elektronicznego chipu do pomiaru czasu, nie będą sklasyfikowani.

8. OPŁATY

- 1) O ile nie nastąpi wcześniejsze zamknięcie list startowych i zakończenie zapisów, opłata startowa za udział w zawodach wynosi:
 - do dnia 30 maja – 49 zł;
 - w dniu zawodów – 99 zł (bez gwarancji pełnego pakietu).
 - osoby do 12 roku życia w biegu dziecięcym – 25 zł

- 2) Opłata startowa w żadnym przypadku nie podlega zwrotowi w przypadku rezygnacji zawodnika z udziału w zawodach, nieukończenia zawodów lub wycofaniu zgody na przetwarzanie danych osobowych.
- 3) Zamknięcie zapisów spowodowane końcem terminu (30 maj) powoduje obligatoryjne wstrzymanie dokonywania opłat. Wpłaty należy więc dokonać najpóźniej w dniu 30 maja do godziny 24:00 (UWAGA! Pod uwagę brana jest udokumentowana data i godzina dokonania przelewu). Każda wpłata dokonana po terminie będzie traktowana jako nieważna i niepodlegająca zwrotowi.
- 4) Chęć otrzymania faktury za opłatę startową grupy, jak również za starty indywidualne należy zgłaszać pod adresem: bieg@jestlepiej.pl
- 5) Opłat można dokonywać:

Przelewem tradycyjnym, do dnia 30 maja na numer konta:

ING BANK ŚLĄSKI 53 1050 1142 1000 0091 4911 8987 JEST LEPIEJ MICHAŁ ZARĘBSKI,
ul. Wilsona 6, 42 – 202 Częstochowa. W treści przelewu OBOWIĄZKOWO należy podać: imię,
nazwisko, rok urodzenia uczestnika, miasto zamieszkania;

Szybkim przelewem, podczas rejestracji na stronie firmy pomiarowej timekeeper.pl (PAYPAL);
Odliczoną gotówką w biurze zawodów. *Uwaga biuro zawodów nie dysponuje gotówką do wydawania reszty!*

9. PAKIET STARTOWY

- 1) W ramach opłaty startowej uczestnicy zawodów na 10 km i 5 km otrzymują przed startem pakiet: numer startowy, chip na buta, agrafki do jego przypięcia, kupon na posiłek regeneracyjny i opaskę lub czapkę sportową . Po ukończeniu zawodów pamiątkowy medal.
- 2) W ramach niższej opłaty startowej dotyczącej biegu dziecięcego – dzieci otrzymują medal po ukończeniu biegu i koszulkę sportową.

10. BIURO ZAWODÓW I ODBIÓR PAKIETÓW

- 1) Biuro w dniu zawodów będzie czynne w godzinach 8:00 – 9:30.
- 2) Biuro będzie mieścić się na terenie hali przy ul. Sportowej 1, Blachownia.
- 3) Podczas odbioru pakietu zawodnicy muszą posiadać ważny dokument ze zdjęciem celem weryfikacji danych osobowych oraz wieku.
- 4) Istnieje możliwość odbioru pakietów przez osoby upoważnione. W takim przypadku osoba odbierająca pakiet powinna posiadać ze sobą upoważnienie od uczestnika imprezy, własny dokument tożsamości oraz kserokopię dokumentu tożsamości uczestnika zawodów.

11. PROGRAM ZAWODÓW

godz. 8.00 Otwarcie Biura Zawodów

godz. 9.30 Zamknięcie Biura Zawodów

godz. 9.35 Rozgrzewka

godz. 9.50 Powitanie zawodników na linii startu

godz. 10.00 Start Biegu na 5 km/10 km i NW

godz. 11.40 Zamknięcie trasy

godz. 11.45 Biegi dzieci/Marsz dzieci

godz. 12.00 Wręczenie nagród zwycięzcom w zaplanowanych klasyfikacjach oraz wręczenie nagród specjalnych

12. KLASYFIKACJE I NAGRODY

- 1) Klasyfikacje w Biegu (5 i 10 km)
 generalna kobiet;
 generalna mężczyzn.
- 2) Klasyfikacje w Nordic Walking (5 i 10 km)
 generalna kobiet;
 generalna mężczyzn.
- 3) Pamiątkowy puchar otrzyma najstarszy zawodnik i najstarsza zawodniczka wyłonieni spośród zawodników, którzy pokonali trasę w zakładanym limicie czasowym.
- 4) Ewentualne zmiany w kolejności uczestników, spowodowane korektą wyników, nie stanowią w terminie późniejszym podstawy do otrzymania nagród.
- 5) Wszelkie protesty i zażalenia dotyczące kolejności uczestników należy zgłaszać w dniu zawodów w biurze zawodów. Decyzje komitetu organizacyjnego są ostateczne i nieodwołalne.
- 6) Zawodnik na mecie nieposiadający numeru startowego i elektronicznego chipu do pomiaru czasu nie będzie sklasyfikowany.
- 7) Warunkiem wydania nagrody rzeczowej jest osobiste stawienie się zawodnika na ceremonii dekoracji.
- 8) Uroczyste wręczenie nagród nastąpi w dniu zawodów ok. godziny 12:00

13. OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH

- 1) Dane osobowe uczestników imprezy Aktywnie w Blachowni, 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:
 - a) przeprowadzenia i promocji imprezy, w tym
 rejestracji uczestnika,
 ustalenia wysokości opłaty startowej i ewentualnego zwolnienia z obowiązku jej uiszczenia,
 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,

 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,
- prezentacji list startowych w Biurze Zawodów w zakresie: imię, nazwisko, miejscowość rok urodzenia w Biurze Zawodów,
 weryfikacji uczestnika imprezy w Biurze Zawodów,
 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, a także na mecie biegu, bezpośrednio po zakończeniu biegu,
 wysyłania SMS z wynikiem dla każdego uczestnika,
 przyznania i wydania nagród,
 informacyjnym, statystycznym i archiwalnym Organizatora,

- b) marketingowym i promocyjnym Administratora Danych Osobowych tj. Urzędu Gminy Blachownia.
- 2) Organizator informuje, że udostępnione mu dane osobowe pełnomocników uczestników imprezy Biegu Aktywnie w Blachowni, przetwarzane będą zgodnie z obowiązującymi przepisami, w szczególności z RODO w celu umożliwienia odebrania pakietu startowego w imieniu uczestnika imprezy.
- 3) Administratorem danych osobowych osób jest Urząd Gminy Blachowni.
- 4) Przetwarzającym dane osobowe jest Organizator tj. JEST LEPIEJ Michał Zarębski z siedzibą przy ul. Wilsona 6, 42-202 Częstochowa, NIP 949-181-32-71 oraz TIMEKEEPER Piotr Jemioło z siedzibą w Ropczycach ul. Św. Barbary 40.
- 5) Podstawą prawną przetwarzania danych osobowych osób, 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). Każdy z uczestników, poprzez wzięcie udziału w Imprezie udziela oddzielnej zgody na przetwarzanie danych osobowych w celu przeprowadzenia i promocji imprezy Biegu Aktywnie w Blachowni (1a) oraz promocji Administratora Danych Osobowych tj. Urzędu Gminy Blachownia.
- 6) 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 lub przez pocztę elektroniczną,
 - b) poprzez złożenie stosownego oświadczenia w Biurze Zawodów.
- 7) 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.
- 8) Dane osobowe uczestników imprezy nie będą udostępniane innym odbiorcom.
- 9) 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.
- 10) 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.

11) Poddanie danych osobowych uczestnika imprezy jest dobrowolne, jednakże niezbędne do wzięcia udziału w Biegu Aktywnie w Blachowni. Nie podanie danych spowoduje brak możliwości wzięcia udziału w imprezie

14. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- 1) Organizator zapewnia Uczestnikom obsługę medyczną na czas trwania Zawodów.
- 2) Organizator jest ubezpieczony od odpowiedzialności cywilnej wobec Uczestników Zawodów.
- 3) Organizator nie zapewnia depozytu.
- 4) Wyniki zawodów zostaną umieszczone na stronie internetowej: <https://timekeeper.pl/wyniki/>.
- 5) Każdy uczestnik, który zrezygnuje z udziału w zawodach w trakcie jego trwania, powinien bezzwłocznie zgłosić ten fakt obsłudze technicznej będącej na trasie zawodów lub w biurze zawodów.
- 6) Zawodnik ponosi pełną odpowiedzialność za własne działania i zachowanie stosownie do przepisów ruchu drogowego oraz kodeksu cywilnego..
- 7) Wszyscy uczestnicy zawodów zobowiązani są do bezwzględnego zastosowania się do wskazań poleceń Policji, służb porządkowych organizatora zawodów oraz osób odpowiedzialnych za przeprowadzenie zawodów.
- 8) Wszystkie kwestie sporne dotyczące zawodów nordic walking rozstrzyga sędzia główny zawodów.
- 9) Organizator zastrzega sobie prawo do wykorzystywania w celach promocyjnych, informacyjnych, wszelkich zdjęć, materiałów filmowych, wywiadów przedstawiających uczestników zawodów.
- 10) Rejestracja i dokonanie opłaty startowej jest równoznaczne z akceptacją niniejszego Regulaminu.
- 11) Organizator zastrzega sobie prawo odwołania imprezy bez podawania przyczyn.
- 12) We wszystkich sprawach nieujętych Regulaminem decyduje Organizator Zawodów, któremu przysługuje wiążąca i ostateczna interpretacja Regulaminu.

Załącznik nr 1 – PRZEPISY ZAWODÓW (trasa profesjonalna)

1. DEFINICJA MARSZU NORDIC WALKING

Marsz nordic walking polega na przemieszczaniu się ruchem naprzemiennym, krokami do przodu, z jednoczesnym odpychaniem się kijami i z zachowaniem stałego kontaktu przynajmniej jednej stopy z podłożem. Jeżeli sędzia zauważy, że zawodnik oderwał jednocześnie obydwie nogi od podłoża (nastąpiła faza lotu) – daje zawodnikowi ostrzeżenie

Najważniejsze aspekty techniki oceniane przez sędziów:

- naprzemienna praca ramion i nóg w rytmie marszowym,
- obszerna praca ramion podkreślająca minięcie stawem łokciowym biodra w płaszczyźnie strzałkowej,
- odpychanie się kijami podczas naprzemiennej pracy ramion w płaszczyźnie strzałkowej następuje w przód i w tył, a nie na boki,
- wymaga się, aby staw łokciowy mijał biodra na tyle, aby między ramieniem, a plecami pojawił się prześwit,
- kończyny górne proste w stawie łokciowym,
- pochylanie ciała w przód względem podłoża do 45°.

Podczas marszu nordic walking **zabronione** jest:

- podbieganie,
- marsz inochodem tzn. jednostronny,
- marsz z uniesionymi w górze kijami
- niesportowe zachowanie
- skracanie trasy

2. SPRZĘT

Podczas marszu nordic walking wykorzystuje się specjalnie zaprojektowane do tego celu kije. Długość kijów dobierana jest w taki sposób, aby postawiony pionowo na podłożu i wbity w nawierzchnię kij opierał przedramię tworząc w stawie łokciowym kąt około 90 stopni. Sprzęt używany podczas zawodów jest weryfikowany na linii startu. Osoby startujące w zawodach na trasie profesjonalnej korzystają wyłącznie z kijów do nordic walking. Używanie sprzętu niezgodnego z zasadami (m.in. kijów trekkingowych, kijów BungyPump) jest powodem do dyskwalifikacji zawodnika

3. OSTRZEŻENIA I DYSKWALIFIKACJE

- Zawodnik otrzymuje ostrzeżenie, jeśli jego sposób poruszania narusza wytyczne zawarte w punkcie 1 poprzez pokazanie mu ŻÓLTEJ kartki oraz ustnym poinformowaniu o rodzaju popełnionego błędu. O udzieleniu ostrzeżenia sędzia informuje sędziego głównego w trakcie zawodów.
- Każda żółta kartka skutkuje karą czasową w postaci doliczenia 30 sekund do wyniku końcowego zawodnika.
- Podbieganie i niesportowe zachowanie jest karane natychmiastową DYSKWALIFIKACJĄ. Zawodnik jest o tym informowany przez sędziego poprzez pokazanie mu CZERWONEJ kartki.