

## REGULAMIN

### LEŚNA TRIADA BIEGOWA - SZLAK KOLORÓW JESIENI (10.09.2022)

#### Kim są Organizatorzy?

1. Organizatorami Leśnej Triady Biegowej są: Lasy Miejskie – Warszawa (ul. Korkowa 170A, 04-549 Warszawa) oraz Stołeczne Centrum Sportu AKTYWNA WARSZAWA, jednostka budżetowa m.st. Warszawy (ul. Rozbrat 26, 00-429 Warszawa).

#### Czym jest Leśna Triada Biegowa?

1. Leśna Triada Biegowa (zwana dalej Biegami) lub to cykl trzech imprez sportowo-rekreacyjnych organizowanych na terenach leśnych m.st. Warszawy.
2. Biegi składają z trzech Imprez organizowanych w następujących terminach i miejscach (dalej każdy z osobna jako Bieg):
  - a) „Szlak wiosny” - termin: 2.04.2022r., miejsce: wyznaczone przez Organizatorów na terenie Lasu Kabackiego;
  - b) „Szlak w stronę lata” - termin: 4.06.2022r., miejsce: wyznaczone przez Organizatorów na terenie Lasu Sobieskiego;
  - c) „Szlak kolorów jesieni” - termin: 10.09.2022r., miejsce: wyznaczone przez Organizatorów na terenie Lasu BielańskiegoDokładne godziny startów i lokalizacje zostaną podane przez Organizatorów przed każdym z Biegów.
3. Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do odwołania lub zmiany terminu/mi Biegu na wypadek wystąpienia siły wyższej lub innych okoliczności na, które nie mają wpływu, w tym w szczególności wprowadzenia przez Radę Ministrów wytycznych sanitarnych uniemożliwiających organizację Biegów.

#### „Szlak kolorów jesieni”- kiedy, gdzie, na jakim dystansie, dla kogo?

1. Bieg odbędzie się 10 września 2022 r. na terenie Lasu Bielańskiego (Ośrodek Hutnik AKTYWNA WARSZAWA, ul. Marymoncka 42 - przybliżone miejsce startu).
2. Biegacze będą mieli do wyboru:
  - a) Bieg na dystansie ok. 5 km (rok urodzenia 2009 i starsi)
  - b) Spacer Nordic Walking na dystansie ok. 5 km (bez ograniczeń wiekowych)
  - c) Bieg na dystansie 500 m (2013 i młodsi) i 1000 m (2010-2012)Trasy poprowadzone będą nieutwardzonymi, leśnymi ścieżkami.
4. Dokładne godziny startów oraz organizacja stref startowych zostaną podane przez Organizatorów na stronie internetowej Biegów (m.in. [www.aktywnawarszawa.pl](http://www.aktywnawarszawa.pl)) oraz na oficjalnym wydarzeniu utworzonym w serwisie Facebook.
5. W Biegu może wziąć udział każdy, a podjęcie się udziału jest samodzielną decyzją Uczestnika, który odpowiada za stan swojego zdrowia i wszelkie innego skutki związane ze startem.
6. Osoby niepełnoletnie zobowiązane są do przedstawienia w formie papierowej „Deklaracji uczestnictwa osoby niepełnoletniej” ze zgodą na udział w imprezie podpisaną przez rodzica lub prawnego opiekuna w dniu imprezy.

### **Jak można się zapisać?**

1. Do zapisu niezbędne jest wypełnienie prostego formularza zgłoszeniowego na stronie [www](http://www) (od rozpoczęcia zapisów do 9 września do godziny 22) lub zapisanie się w Biurze Zawodów w dniu odbywania się imprezy oraz złożenia deklaracji i własnoręcznego podpisania deklaracji uczestnictwa, której druk otrzymać można wyłącznie w Biurze Zawodów w dniu imprezy.
2. Udział w Imprezie jest bezpłatny, decyduje kolejność zgłoszeń.
3. Limit uczestników (łącznie na trzy dystanse) wynosi 500 uczestników.
4. Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do zmiany limitu uczestników ze względu na rozporządzenia lub/i wytyczne wprowadzane przez Radę Ministrów dotyczące zapobiegania rozprzestrzenianiu się pandemii Sars COV-2.

### **Dlaczego warto pobic?**

1. Po pierwsze: dla dobrej zabawy i odreagowania stresu w trudnej rzeczywistości, po drugie: dla spędzenia czasu na świeżym powietrzu, a po trzecie: dla wyjątkowego medalu przewidzianego dla każdego z biegaczy, który ukończy Bieg na wybranym uprzednio dystansie.
2. Celem Biegu jest ponadto przeprowadzenie kampanii informującej na temat pożytków płynących z aktywności fizycznej, w szczególności w dobie pandemii oraz możliwości uprawiania sportów na terenach leśnych m.st. Warszawa.

### **Symboliczne nagrody**

1. Organizatorzy Biegów przewidzieli symboliczne nagrody dla pierwszych 3 kobiet i pierwszych 3 mężczyzn z najlepszymi wynikami uzyskanymi podczas biegu na dystansie ok. 5 km.

### **Jak odebrać numer startowy?**

1. Numer startowy wraz z czipem niezbędnym do pomiaru czasu będzie do odbioru w Biurze Zawodów.
2. Lokalizacja i termin otwarcia Biura Zawodów
  - a) 10.09., Ośrodek Hutnik AKTYWNA WARSZAWA, ul. Marymoncka 42, Warszawa), godziny: 8:30 - 12:30.

### **Gdzie szukać aktualnych informacji dotyczących Biegów?**

1. Aktualne informacje dotyczące Biegów zamieszczane będą na wydarzeniu FB każdego z Biegów oraz na stronie internetowej Biegów (m.in. na [www.aktywnawarszawa.pl](http://www.aktywnawarszawa.pl))

### **Czy można pomóc w organizacji Imprezy?**

1. Oczywiście! Przede wszystkim poprzez odpowiedzialne zachowanie, stosowanie się do zaleceń sanitarnych oraz dbanie o tereny, na których organizowane są Biegi. Śmieci wyrzucaj tylko w miejscach do tego wyznaczonych, nie niszczyć przyrody, nie zmieniaj trasy i stosuj się do wytycznych Organizatorów.

2. Możesz również zgłosić się do nas i dołączyć do zespołu wolontariuszy. Jeśli jesteś zainteresowany, to napisz na adres [imprezy@aktywnawarszawa.waw.pl](mailto:imprezy@aktywnawarszawa.waw.pl) i podaj swoje imię, nazwisko oraz rok urodzenia. Skontaktujemy się z Tobą.

#### **Masz pytania? Zapraszamy do kontaktu!**

1. Zapraszamy do kontaktu za pośrednictwem poczty elektronicznej [imprezy@aktywnawarszawa.waw.pl](mailto:imprezy@aktywnawarszawa.waw.pl)
2. Zachęcamy również do kontaktu telefonicznego na jeden z podanych numerów telefonu: 221627204, 221627245, 221627241.

#### **Postanowienia końcowe**

1. Organizatorzy zapewniają opiekę medyczną na czas trwania Biegów.
2. Organizatorzy nie zapewniają żadnemu uczestnikowi jakiegokolwiek ubezpieczenia na życie, zdrowotnego, odpowiedzialności cywilnej z tytułu choroby, wypadku, odniesienia obrażeń, śmierci lub szkód, jakie mogą wystąpić w związku z obecnością lub uczestnictwem uczestnika w Imprezie, oraz nie ponoszą z tego tytułu odpowiedzialności.
3. Organizatorzy nie odpowiadają za rzeczy uczestnika pozostawione w depozytach, jeśli zostaną one zorganizowane.
4. Zabrania się jazdy po trasie na rowerach, rolkach, deskorolkach itp. oraz biegu ze zwierzętami.
5. We wszystkich sprawach nieujętych decydują Organizatorzy, którym przysługuje wiążąca i ostateczna interpretacja Regulaminu.