

REGULAMIN 8 BIEGU SZTAFETOWEGO W ŁOMIANKACH

I. Organizator

PAWEŁ BOHDZIEWICZ Enviromental Solutions z siedzibą w Dziekanowie Leśnym, gmina Łomianki.

II. Cel imprezy

1. Popularyzacja sportu i biegania jako najprostszej formy ruchu.
2. Integracja osób biegających w Łomiankach i na Mazowszu.
3. Promowanie zdrowego trybu życia.

III. Termin i miejsce

7 października 2023 r. (sobota) – polana wejściowa do KPN przy parkingu leśnym „Łuzowa Góra” ul. Kampinoska 26, 05-092 Łomianki, (skręt ul. Wiślanej i ul. Kampinoskiej).

9.00 – Otwarcie biura zawodów i odbieranie pakietów startowych;

10.30 – Rozgrzewka;

11.00 – Bieg sztafetowy;

11.45 – Spodziewany finał pierwszego zespołu;

13.00 – Zamknięcie trasy biegowej;

13.30 – Dekoracja zwycięzców;

13.45 – Posiłek regeneracyjny dla uczestników biegu (ognisko integracyjne).

IV. Ustalenia organizacyjne

1. Organizator zwraca się z prośbą o utrzymanie porządku na trasie.
2. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione bez opieki. Rzeczy można będzie złożyć w depozycie przy biurze zawodów.
3. Organizator nie zapewnia pryszniców po biegu.
4. Podczas imprezy obowiązuje całkowity zakaz palenia tytoniu i spożywania alkoholu oraz środków odurzających.
5. Bieg organizowany jest na terenie Kampinoskiego Parku Narodowego co oznacza, że obowiązują Regulamin KPN – prosimy o przestrzeganie.
6. Trasa oznaczona będzie tabliczkami kierującymi, a w newralgicznych punktach trasy biegu (skrzyżowania szlaków, zakręty, itp.) stać będą kierunkowskazy. Mapa biegu dostępna jest na stronie organizatora.
7. Ubezpieczenie uczestników we własnym zakresie.
8. Organizator nie ponosi odpowiedzialności prawnej i cywilnej w zakresie poniesionych szkód na zdrowiu i mieniu uczestników. Uczestnicy startują na własną odpowiedzialność co potwierdzają w „oświadczeniu uczestnika biegu”.
9. Organizator zapewnia opiekę ratownika medycznego, jadącego na końcu pelotonu, podczas biegu oraz podstawową opiekę w zakresie pierwszej pomocy przy biurze zawodów.
10. Czas mierzony będzie elektronicznie za pomocą komputerowego systemu.
11. Wszelkie zapytania kierować na adres: pawel.bartlomiej.bohdziewicz@gmail.com.

V. Uczestnictwo

1. Warunkiem uczestnictwa w zawodach jest zapisanie się na listę startową, podpisanie oświadczeń, wniesienie opłaty startowej oraz odebranie pakietu startowego w Biurze Zawodów.

2. Prawo startu w biegu sztafetowym mają osoby które najpóźniej do dnia 07.10.2023 r. ukończą 18 lat i dokonają pełnej rejestracji do biegu. Młodsze osoby pod warunkiem pisemnej zgody prawnego opiekuna.
3. Zespół sztafetowy składa się z 2 osób, gdzie każda przebiega jedną pętlę około 6 km. (trasa wyznaczona).
4. Rywalizacja zespołowa będzie prowadzona w 3 kategoriach: kobiet, mężczyzn i mieszanej.
5. Ukończenie rywalizacji sztafetowej będzie miało miejsce, gdy pałeczka wraz z drugim zawodnikiem zespołu dotrze na metę. Pomiar czasu odbywa się poprzez chip zlokalizowany w pałeczce.

VI. **Zgłoszenia**

1. Zgłoszenia będą przyjmowane poprzez elektroniczny formularz zapisów dostępny na stronie: www.zapisyonline.pl.
2. Limit uczestników biegu uzgodniony z Kampinoskim Parkiem Narodowym to 200 osób.

VII. **Opłaty**

1. Opłata startowa w biegu głównym do 30 września – 60 zł za sztafetę, od 1 października 80 zł za sztafetę.
2. Dokonanie wpłaty jest obowiązkowe.
3. Rezygnacja z biegu nie oznacza zwrotu opłaty startowej.
4. Istnieje możliwość przeniesienia opłaty startowej na inny zespół pod warunkiem zgłoszenia tego faktu do organizatora najpóźniej do 01.10.2023 r.

VIII. **Postanowienia końcowe**

1. Organizator przewiduje medale dla wszystkich którzy ukończą bieg.
2. Za zajęcia miejsc 1-3 w kategoriach kobiet i mężczyzn oraz mieszanej przewidziane są puchary.

REGULAMIN NORDIC WALKING PRZY SZTAFETOWYM BIEGU W ŁOMIANKACH

I. Organizator

PAWEŁ BOHDZIEWICZ z siedzibą w Dziekanowie Leśnym, gmina Łomianki.

II. Cel imprezy

1. Popularyzacja sportu i chodzenia jako najprostszej formy ruchu.
2. Integracja osób Nordic Walking w Łomiankach i na Mazowszu.
3. Promowanie zdrowego trybu życia.

III. Termin i miejsce

7 października 2023 r. (sobota) – polana wejściowa do KPN przy parkingu leśnym „Łuzowa Góra” ul. Kampinoska 26, 05-092 Łomianki, (skręt ul. Wiślanej i ul. Kampinoskiej).

9.00 – Otwarcie biura zawodów i odbieranie pakietów startowych;

10.30 – Rozgrzewka;

11.10 – Start Marszu;

11.35 – Spodziewany pierwszy finalista Nordic Walking;

13.00 – Zamknięcie trasy;

13.30 – Dekoracja zwycięzców;

13.45 – Posiłek regeneracyjny dla uczestników marszu (ognisko regeneracyjne).

IV. Ustalenia organizacyjne

1. Organizator zwraca się z prośbą o utrzymanie porządku na trasie.
2. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione bez opieki. Rzeczy można będzie złożyć w depozycie przy biurze zawodów.
3. Organizator nie zapewnia pryszniców po marszu.
4. Podczas imprezy obowiązuje całkowity zakaz palenia tytoniu i spożywania alkoholu oraz środków odurzających.
5. Marsz organizowany jest na terenie Kampinoskiego Parku Narodowego co oznacza, że obowiązuje Regulamin KPN – prosimy o przestrzeganie.
6. Trasa oznaczona będzie tabliczkami kierującymi, a w newralgicznych punktach trasy marszu (skrzyżowania szlaków, zakręty, itp.) stać będą kierunkowskazy. Mapa marszu dostępna jest na stronie organizatora.
7. Ubezpieczenie uczestników we własnym zakresie.
8. Organizator nie ponosi odpowiedzialności prawnej i cywilnej w zakresie poniesionych szkód na zdrowiu i mieniu uczestników. Uczestnicy startują na własną odpowiedzialność co potwierdzają w „oświadczeniu uczestnika marszu”.
9. Organizator zapewnia opiekę ratownika medycznego, jadącego na końcu pelotonu, podczas biegu oraz podstawową opiekę w zakresie pierwszej pomocy przy biurze zawodów.
10. Czas mierzony będzie elektronicznie za pomocą komputerowego systemu.
11. Wszelkie zapytania kierować na adres: pawel.bartomiej.bohdziewicz@gmail.com.

V. Uczestnictwo

1. Warunkiem uczestnictwa w zawodach jest zapisanie się na listę startową, podpisanie oświadczeń, wniesienie opłaty startowej oraz odebranie pakietu startowego w Biurze Zawodów.
2. Prawo startu w marszu mają osoby które najpóźniej do dnia 07.10.2023 r. ukończą 18 lat i dokonają pełnej rejestracji do marszu. Młodsze osoby pod warunkiem pisemnej zgody prawnego opiekuna.

3. Trasa Marszu polega na przejściu oznaczonej pętli (około 6 km) na terenie Kampinoskiego Parku Narodowego(trasa wyznaczona).
4. Rywalizacja będzie prowadzona w 2 kategoriach: kobiet, mężczyzn (bez podziału na wiek zawodników), przy minimalnym udziale 4 osób w klasyfikacji.
5. Ukończenie rywalizacji sztafetowej będzie miało miejsce, gdy zawodnik dotrze bezbłędnie na metę.
6. Pomiar czasu odbywa się poprzez chip zlokalizowany przy butach. Organizator nie bierze odpowiedzialności za pomiar czasu w przypadku zgubienia przez zawodnika urządzenia pomiarowego (chip). Koszt zgubienia urządzenia pomiarowego (chip), będzie uzgadniany z firmą organizującą pomiar czasu.
7. Organizator zapewnia sędziów na trasie (w miejscach nieoznaczonych i przypadkowych), którzy będą kontrolowali prawidłowy marsz. Każdorazowe oderwanie obu stóp od podłoża będzie uznawane za podbiegnięcie, a zawodnik w takim przypadku zostanie zdyskwalifikowany. Wszelkie protesty w tym temacie przyjmowane od innych zawodników powinny mieć charakter pisemny pod rygorem nieważności. Koszt złożenia protestu to 50 PLN.

VI. **Zgłoszenia**

1. Zgłoszenia będą przyjmowane poprzez elektroniczny formularz zapisów dostępny na stronie: www.zapisyonline.pl.
2. Limit uczestników biegu uzgodniony z Kampinoskim Parkiem Narodowym to 100 osób.

VII. **Opłaty**

1. Opłata startowa w biegu głównym do 30 września – 30 zł za osobę. Od 1 października opłata wynosić będzie 40 zł za osobę.
2. Dokonanie wpłaty jest obowiązkowe.
3. Rezygnacja z marszu nie oznacza zwrotu opłaty startowej.
4. Istnieje możliwość przeniesienia opłaty startowej na innego zawodnika pod warunkiem zgłoszenia tego faktu do organizatora najpóźniej do 01.10.2023 r.

VIII. **Postanowienia końcowe**

1. Organizator przewiduje medale dla wszystkich którzy ukończą marsz.
2. Za zajęcia miejsc 1-3 w kategoriach kobiet i mężczyzn przewidziane są puchary.