

# VI Bieg Zmarzłaka

## 9 marca 2024 LASKI

### REGULAMIN

#### I CEL IMPREZY

1. Rozwijanie czynnego wypoczynku oraz aktywności ruchowej.
2. Integracja mieszkańców Gminy Izabelin i Powiatu Warszawskiego Zachodniego poprzez uczestnictwo w zawodach sportowych.
3. Budowanie właściwych postaw i nawyków sportowych wśród dzieci i młodzieży.
4. Promowanie walorów przyrodniczych oraz rekreacyjnych Gminy Izabelin i Kampinoskiego Parku Narodowego.

#### II ORGANIZATOR I PARTNERZY

1. Organizator: Ryś Izabelin Sp. z o.o., ul. Jana Wieczorka 50, Laski
2. Patronat: Gmina Izabelin, Powiat Warszawski Zachodni, Kampinoski Park Narodowy.

#### III TERMIN I MIEJSCE, PROGRAM, BIURO ZAWODÓW

1. Biegi i marsz nordic walking odbędzie się 9 marca 2024 roku w Laskach, ul. Wieczorka 50.
2. **Program**
  - 09:00** otwarcie biura zawodów
  - 10:00 - 12:30** kąpiele zimnowodne - „MORSO”
  - 10:20** rozgrzewka i bieg z przeszkodami dla dzieci
  - 10:45** rozgrzewka
  - 11:00** start biegu na 10 km
  - 11:05** start biegu na 5 km
  - 11:10** marsz nordic walking 5 km
  - 12:30** dekoracja zwycięzców
  - 13:00** zakończenie
3. Trasa po szlakach KPN: bieg i marsz nordic walking 5 km oraz bieg 10 km:
  - 10 km:** start i meta przy boiskach sportowych, dalej szlakiem rowerowym,- za Opaleniem, szlakiem żółtym -na północ, -do szlaku rowerowego i dalej na północ, - do szlaku czarnego, - szlakiem czarnym w stronę Dąbrowy Leśnej, - do Kamienia Ułanów Jazłowieckich, - szlakiem żółtym w kierunku Lasek, - Drogą Młyńską, - szlakiem niebieskim i ostatni odcinek biegu w kierunku boisk sportowych w Laskach.
  - 5 km:** start i meta przy boiskach sportowych, dalej szlakiem rowerowym w kierunku Opalenia, na skrzyżowaniu szlaku rowerowego ze szlakiem żółtym, - szlakiem żółtym przez Michałówkę do szlaku niebieskiego, - szlakiem niebieskim na zachód do Góry Ojca i ostatni odcinek biegu w kierunku boisk sportowych w Laskach.
4. Bieg z przeszkodami dla dzieci, 600 m, boisko sportowe.
5. Trasa na 5 i 10 km będzie oznaczona taśmami biło-czerwonymi oraz strzałkami wyznaczającymi kierunek biegu.
6. Trasa nie jest atestowana.
7. Biuro zawodów: czynne w dniu biegu - boiska sportowe w Laskach od 9:00.

#### IV POMIAR CZASU

1. Limit czasu na dystansach: 10 km – 90 min., 5 km – 60 min., nordic walking – 90 min.

2. Punkt pomiaru czasu rozmieszczony jest w miejscu start-meta.
3. Wyniki zawodów zostaną umieszczone na stronie [www.zapisyonline.pl](http://www.zapisyonline.pl)

## **V UCZESTNICTWO**

1. Prawo startu w biegu:
  - na dystansie 5 km, osoby w wieku od 12 lat (rocznik 2012) i starsze.
  - na dystansie 10 km, osoby w wieku od 15 lat (rocznik 2009) i starsze.
  - bieg z przeszkodami dla dzieci, 600 m, wiek 6 do 11 lat (roczniki 2018 - 2013).
2. Uczestnicy zawodów zobowiązani są do wypełnienia internetowego formularza zgłoszenia dostępnego na stronie [www.zapisyonline.pl](http://www.zapisyonline.pl)
3. Zgłoszenia do biegów dziecięcych przez panel zgłoszeniowy na stronie internetowej [www.zapisyonline.pl](http://www.zapisyonline.pl) oraz w biurze zawodów, w dniu 9 marca 2023 r.
4. Osoby niepełnoletnie zobowiązane są do przedstawienia oświadczenia o uczestnictwie podpisanego przez rodzica lub opiekuna prawnego.
5. Dokonując zgłoszenia uczestnik oświadcza, że stan jego zdrowia umożliwia mu udział w biegu. Organizator jest ubezpieczony od odpowiedzialności cywilnej wobec uczestników biegu. Organizator nie zapewnia uczestnikom 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 w imprezie, oraz nie ponosi z tego tytułu odpowiedzialności.
6. W celu rejestracji oraz pobrania numeru startowego w dniu zawodów należy okazać ważny dokument tożsamości (zdjęcie i data urodzenia).
7. W czasie biegu zawodnicy mają numery startowe przymocowane do przedniej części koszulki.
8. Zabrania się poruszania po trasie biegu na rowerach lub pojazdach mechanicznych, nie dotyczy obsługi technicznej.
9. W dniu biegu, do dyspozycji zawodników będą zorganizowane szatnie i przebieralnie w budynku kontenerowym przy boiskach sportowych w Laskach.

## **VI ZGŁOSZENIA**

1. Zgłoszenia przyjmowane będą tylko i wyłącznie poprzez panel zgłoszeniowy na stronie internetowej [www.zapisyonline.pl](http://www.zapisyonline.pl) do 7 marca 2024 roku lub do wyczerpania limitu startujących.
2. W przypadku wolnych miejsc startowych będzie istniała możliwość zapisów w biurze zawodów w dniu startu tj. 9 marca 2024 roku.
3. Limit uczestników w biegach na 5 i 10 km - 250 osób, w marszu nordic walking - 60 osób, w bieg z przeszkodami - 50 dzieci.
4. Za zgłoszenie uważa się prawidłowe wypełnienie formularza zgłoszeniowego na stronie internetowej i wniesienie opłaty rejestracyjnej. Tylko dokonanie opłaty rejestracyjnej decyduje o znalezieniu się zawodnika na liście startowej.
5. W przypadkach losowych /kontuzja/, dopuszcza się możliwość przekazania numeru startowego innemu uczestnikowi.

## **VII OPŁATY**

1. Opłata rejestracyjna za udział w biegach na 5 i 10 km oraz marszu nordic walking wynosi 50 zł, w dniu biegu 70 zł.
2. Dzieci są zwolnione z opłaty rejestracyjnej.
3. Opłata rejestracyjna raz uiszczona nie podlega zwrotowi.
4. Płatności za udział w wydarzeniu będą możliwe tylko za pośrednictwem szybkich płatności online na stronie [www.zapisyonline.pl](http://www.zapisyonline.pl)

5. Opłata rejestracyjna jest opłatą za uczestnictwo w „VI Biegu Zmarzłaka” i w całości jest przeznaczona na pokrycie kosztów organizacyjnych.
6. Zakończenie zapisów spowodowane przekroczeniem limitu uczestników powoduje wstrzymanie dokonywania wpłat.
7. **Dokonanie opłaty rejestracyjnej oraz pobranie numeru jest równoznaczne z akceptacją niniejszego Regulaminu oraz Regulaminu obowiązującym na terenie miejsca imprezy – tj. „Regulaminu ochrony przyrody i udostępniania obszarów Kampinoskiego Parku Narodowego w celach turystycznych, naukowych, edukacyjnych, kulturowych, rekreacyjnych i sportowych” zwanego dalej regulaminem Kampinoskiego Parku Narodowego.**

## **VIII KLASYFIKACJA I NAGRODY**

1. Każdy z uczestników imprezy otrzyma pamiątkowy medal.
2. Pamiątkowe puchary:
  - a) miejsc od I do III na wszystkich dystansach biegowych w kategoriach K i M.
  - b) miejsc od I do III na dystansach 5 i 10 km dla K i M w klasyfikacji „Mieszkańcy gminy Izabelin”.
  - c) miejsca I do III w nordic walking dla K i M
4. Pamiątkowy puchar dla najstarszego i najmłodszego uczestnika biegów.

## **IX OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH**

1. Administratorem danych osobowych uczestników imprezy „VI Bieg Zmarzłaka” jest Ryś Izabelin Sp. z o.o., z siedzibą przy ul. Jana Wieczorka 50 w Laskach, 05-080 Izabelin, reprezentowane przez Dyrektora. Dane Kontaktowe Administratora: adres e-mail: kontakt@rys.izabelin.pl
2. Administrator wyznaczył Inspektora Ochrony Danych (IOD), z którym można się skontaktować we wszystkich sprawach dotyczących przetwarzania danych osobowych. Dane kontaktowe IOD: adres e-mail: iod@rys.izabelin.pl
3. Dane osobowe uczestników VI Biegu Zmarzłaka przetwarzane będą wyłącznie w celu przeprowadzenia ww. imprezy jako zadanie realizowane w interesie publicznym (art. 6 ust. 1 lit. e RODO), polegające na rozwijaniu czynnego wypoczynku oraz aktywności ruchowej wśród mieszkańców Gminy Izabelin i Powiatu Warszawskiego – Zachodniego, a także jako obowiązek prawny ciążyący na Administratorze (art. 6 ust. 1 lit. c RODO), wynikający m. in. z ustawy z dnia 29 września 1994 r. o rachunkowości, w związku z ewidencjonowaniem opłat z udział w imprezie.
4. Odbiorcami danych osobowych będą wyłącznie podmioty współpracujące z administratorem w zakresie przygotowania, organizacji i przeprowadzenia imprezy „VI Bieg Zmarzłaka”. Ponadto odbiorcami danych mogą być również podmioty uprawnione do ich uzyskania na podstawie przepisów prawa.
5. Dane osobowe w postaci wizerunku uczestnika mogą być opublikowane na łamach strony internetowej i w informacjach medialnych w celu promocji Ryś Izabelin Sp. z o.o., co stanowi zadanie realizowane w interesie publicznym (art. 6 ust. 1 lit. e RODO).
6. Dane osobowe będą przechowywane przez okres niezbędny do realizacji imprezy „VI Bieg Zmarzłaka”, a po tym czasie przez okres oraz w zakresie wymaganym przez przepisy powszechnie obowiązującego prawa.
7. W związku z przetwarzaniem danych osobowych uczestnikom przysługują uprawnienia do dostępu do danych osobowych, żądania ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania danych osobowych.
8. W przypadku gdy przetwarzanie danych osobowych odbywa się jako zadanie realizowane w interesie publicznym (art. 6 ust. 1 lit. e RODO), uczestnikom przysługuje prawo wniesienia sprzeciwu wobec takiego przetwarzania.

9. W przypadku powzięcia informacji o niezgodnym z prawem przetwarzaniu przez Ryś Izabelin Sp. z o.o., danych osobowych, uczestnikom przysługuje prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego – Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych.
10. Podanie przez uczestnika danych osobowych jest dobrowolne, jednakże niezbędne do rejestracji i uczestnictwa w imprezie „VI Bieg Zmarzłaka”. Odmowa podania danych uniemożliwi udział w imprezie.
11. Dane osobowe nie będą przekazywane do państw trzecich ani organizacji międzynarodowych.
12. Dane osobowe nie będą podlegały zautomatyzowanemu podejmowaniu decyzji, w tym profilowaniu.

## **X POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Impreza VI Bieg Zmarzłaka odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.
2. Organizator zapewnia obsługę medyczną na czas trwania imprezy.
3. **Organizator zapewnia gorący posiłek, istnieje możliwość upieczenia kiełbasek na ognisku** (organizator nie zapewnia kiełbasek).
4. **Podczas VI Biegu Zmarzłaka dla wszystkich chętnych będzie możliwość kąpieli „MORSO”, kąpiel w basenie z zimną wodą oraz seansów w saunie parowej.**
5. Wszyscy uczestnicy biorą udział w imprezie na własną odpowiedzialność i nie mogą wnosić żadnych roszczeń w stosunku do Organizatora w razie zaistnienia zdarzeń losowych podczas trwania imprezy.
6. Impreza ma charakter rekreacyjno-sportowy.
7. Uczestnicy nie mogą mieć przeciwwskazań lekarskich do wzięcia udziału w imprezie: VI Biegu Zmarzłaka.
8. Każdy zawodnik jest zobowiązany do zapoznania się i przestrzegania niniejszego Regulaminu, Regulaminu morsowania oraz Regulaminu Kampinoskiego Parku Narodowego.
9. Za rzeczy zgubione podczas imprezy Organizator nie odpowiada.
10. Organizator oraz Partnerzy biegu zastrzegają sobie prawo do wykorzystywania w celach promocyjnych i informacyjnych - zdjęć i wizerunków uczestników rajdu, materiałów filmowych, wywiadów przedstawiających uczestników. Uczestnicy wyrażają zgodę na użycie i publikację ich wizerunków przez Organizatora i Partnerów biegu.
11. Wszelkie informacje dotyczące biegu i organizacji będą zamieszczane na Facebooku Ryś Izabelin.
12. We wszystkich sprawach nieujętych Regulaminem decyduje Organizator Biegu, któremu przysługuje wiążąca i ostateczna interpretacja Regulaminu.

Koordynator Biegu  
Bronisława Bieńkowska