



## REGULAMIN BIEGU „WCIĄGAM ŻYCIE NOSEM”

### I. ORGANIZATOR

Organizator: Fundacja Europa House  
Adres: ul. Mieszka I nr 15, 42-440 Ogrodzieniec  
NIP: 6462934510

### II. CELE WYDARZENIA

1. Popularyzacja aktywności sportowej i zdrowego trybu życia.
2. Edukacja w zakresie oddechu funkcjonalnego i technik oddechowych poprawiających wydolność tlenową.
3. Łączenie sportu z rekreacją i turystyką oraz promocja turystyczna Jury Krakowsko-Częstochowskiej w okresie zimowym.
4. Edukacja w zakresie ochrony środowiska naturalnego.

### III. TERMIN I MIEJSCE

1. Termin: 11 stycznia 2025 r.
2. Miejsce: Jura Krakowsko-Częstochowska, Podlesice, gmina Kroczyce, powiat zawierciański
3. Centrum zawodów: Zajazd Jurajski w Podlesicach
4. Biuro Zawodów: Zlokalizowane w Podlesicach, szczegóły na stronie zawodów.
5. Parking: Miejsca parkingowe w pobliżu startu (ograniczona liczba) oraz inne dostępne miejsca na terenie Podlesic.

### IV. PROGRAM WYDARZENIA „WCIĄGAM ŻYCIE NOSEM”

- **7:00** – Otwarcie Biura Zawodów, odbiór pakietów startowych.
- **9:00** – Otwarcie stoisk edukacyjnych i atrakcji dla rodzin.
- **9:45** – Wspólna rozgrzewka oddechowa prowadzona przez instruktora technik oddechowych.
- **10:00** – Start biegu głównego (dystans 42 km; maks. 4 okrążenia po 10,5 km).
- **11:00** – Start nordic-walking (dystans 15 km).
- **17:00** – Dekoracja zwycięzców w bazie biegu (Zajazd Jurajski).
- **18:00** – Wieczorna impreza integracyjna.

## **V. WARUNKI UCZESTNICTWA**

### **1. Start w zawodach**

Uczestnikiem zawodów może być osoba, która spełni wszystkie poniższe warunki:

- a) wypełni formularz zgłoszeniowy (online)
- b) dokona opłaty startowej w wysokości 90 zł,
- c) złoży czytelne podpisy na wszystkich oświadczeniach w Biurze Zawodów, przed startem w zawodach,
- d) Uczestnicy muszą mieć ukończone 18 lat (osoby młodsze mogą wziąć udział w biegu wyłącznie za zgodą opiekuna).
- e) Za uczestników niepełnoletnich ww. warunki wypełniają rodzice lub opiekunowie prawni.
- f) Rejestracja w biegu jest jednoznaczna z oświadczeniem uczestnika o dobrym stanie zdrowia oraz z akceptacją faktu, że bierze udział w wydarzeniu na własną odpowiedzialność.

### **2. Rejestracja**

- a) Rejestracji udziału w zawodach można dokonać poprzez formularz online umieszczony na stronie internetowej zawodów lub w Biurze Zawodów w dniu wydarzenia
- b) Ostateczny termin zgłoszeń online upływa 5 stycznia 2025 r.
- c) Potwierdzeniem prawidłowego zgłoszenia (rejestracja i dokonanie opłaty startowej) jest pojawienie się informacji na liście startowej umieszczonej na stronie zawodów,
- d) Osoby, które dokonały tylko częściowego zgłoszenia (np. tylko wypełniły formularz lub tylko dokonały opłaty startowej), nie są uczestnikami zawodów i będą się znajdować na liście rezerwowych.

### **3. Pakiety startowe**

- a) Odbiór pakietów startowych możliwy będzie od godziny 7:00 w dniu biegu w bazie biegu, czyli Zajeździe Jurajskim.
- b) W pakietach startowych znajdują się numer startowy, agrałki, materiały promocyjne oraz gadżety biegowe.

### **4. Numery startowe**

- a) Podczas zawodów wszyscy zobowiązani są występować z widocznymi i poprawnie przymocowanymi numerami startowymi. Brak numeru podczas zawodów będzie skutkowało dyskwalifikacją.
- b) Numer startowy powinien być zamocowany do przedniej części ubrania na wysokości klatki piersiowej lub z przodu do pasa, w sposób umożliwiający jego odczytanie. Niepoprawne jest mocowanie numeru startowego w innych miejscach np. do plecaka, na udach, rękawach.
- c) Zabronione jest choćby częściowe zastąpienie lub modyfikowanie numerów startowych oraz nanoszenie na numery startowe napisów, reklam i oznaczeń innych niż dopuszczone przez Organizatora.

- d) Zawodnik nie ma możliwości kontynuowania rywalizacji (pokonywania trasy) bez numeru startowego. W przypadku zgubienia numeru startowego należy ten fakt niezwłocznie zgłosić Organizatorowi i za jego zgodą możliwe jest kontynuowanie rywalizacji.

## **5. Świadczenia**

W ramach opłaty startowej Organizator zapewnia:

- a) udział w zawodach na opłaconej trasie,
- b) pamiątkowy medal dla każdego, kto ukończył bieg,
- c) pamiątkowy upominek,
- d) numer startowy,
- e) napoje i przekąski na trasie
- f) ciepły posiłek regeneracyjny,
- g) zabezpieczenie medyczne,
- h) upominki od sponsorów i partnerów (uzależnione od sponsorów i partnerów),
- i) nagrody rzeczowe dla najlepszych

## **6. Wyposażenie obowiązkowe i zalecane**

- a) Wyposażenie obowiązkowe – dotyczy każdego zawodnika na danej trasie
- b) będzie sprawdzane przy odbiorze pakietów startowych
- c) może być sprawdzane na wszystkich trasach, w dowolnym momencie podczas pokonywania trasy, a czas sprawdzania wyposażenia nie będzie odliczany od czasu rywalizacji,
- d) Wszyscy uczestnicy mają obowiązek mieć naładowany (aktywny przez cały czas trwania biegu) telefon z zainstalowaną aplikacją Ratunek
- e) Uczestnicy trasy trekkingowej poruszający się z psem dodatkowo zobowiązani są posiadać woreczki na odchody i smycz
- f) Do wyposażenia zalecanego wlicza się latarka (najlepiej czołowa), polisa ubezpieczeniowa od NNW, pojemnik na wodę

## **7. Potwierdzenie startu w Biurze Zawodów**

- a) Każdy uczestnik po przybyciu na zawody musi zgłosić się osobiście do Biura Zawodów celem weryfikacji i dokonać potwierdzenia startu oraz odebrać pakiet startowy.
- b) Podczas weryfikacji w Biurze Zawodów zawodnicy muszą mieć dokument tożsamości ze zdjęciem, który należy okazać na prośbę Organizatora.
- c) Podczas potwierdzania startu w Biurze Zawodów każdy uczestnik zobowiązany jest do podpisania wszystkich oświadczeń przed startem w zawodach, w tym oświadczenia o stanie zdrowia uczestnika, świadomości startu w imprezie wytrzymałościowej, udziale w imprezie na własną odpowiedzialność oraz znajomości warunków udziału w zawodach.
- d) Brak jakiegokolwiek podpisu skutkuje niedopuszczeniem do startu z winy zawodnika.

## **8. Rezygnacja ze startu**

Zawodnik może zrezygnować ze startu przed zawodami. Zamiar rezygnacji należy zgłosić e-mailem do Organizatora. Rezygnacja ze startu nie wiąże się ze zwrotem wniesionej opłaty startowej.

## **9. Limit uczestników**

- a) Organizator może wprowadzać limit uczestników na poszczególne trasy.
- b) W miarę możliwości Organizator może zwiększyć liczbę uczestników, o czym poinformuje na stronie internetowej zawodów.
- c) Organizator może dopuścić do startu (poza limitem zgłoszeń) dodatkową liczbę zawodników, m.in. przedstawicieli partnerów, patronów, sponsorów.

## **10. Limit czasu**

- a) Limit czasu dla biegu głównego (42 km) wynosi 6 godzin.
- b) Limit czasu dla trekkingu (15 km) wynosi 5 godzin.

## **VI. TRASA I DYSTANSE**

1. Trasa biegu głównego liczy 10,5 km i przebiega przez lasy oraz częściowo przez drogę i chodnik w Podlesicach.
2. Uczestnicy mogą wybrać dystans 10,5 km, 21 km, 31,5 km lub 42 km (do 4 okrążeń podstawowej pętli o długości 10,5 km) z limitem czasu 6 godzin. O dystansie można zdecydować w trakcie biegu.
3. Trekking obejmuje dystans 15 km, z limitem czasu wynoszącym 5 godzin. Trasa trekkingowa jest „dog friendly” – uczestnicy mogą startować z psami, pod warunkiem przestrzegania zasad bezpieczeństwa: psy muszą być na smyczy przez cały czas, a uczestnicy muszą mieć ze sobą woreczki na odchody, które są zobowiązani uprzątnąć. Psy muszą być zdrowe i nieagresywne wobec innych uczestników i psów.
4. Szczegółowe informacje o trasach, w tym lokalizacja poszczególnych startów i met, punkty odżywcze oraz profile tras, publikowane będą na stronie internetowej zawodów.
5. Dystanse poszczególnych biegów, ze względu na ukształtowanie terenu, mogą się różnić od planowanych.
6. Zawodnicy, którzy nie dotrą do mety przed upływem limitu czasu, zobowiązani są do przerwania biegu i zejścia z trasy. Nie zostaną też sklasyfikowani.

## **VII. OZNAKOWANIE TRASY**

1. Trasy zawodów przebiegają głównie znakowanymi szlakami turystycznymi, drogami i ścieżkami leśnymi. Częściowo także drogami publicznymi.
2. Organizator zaleca uczestnikom, aby przed startem zapoznali się z mapą i opisem trasy i wgrali w swoje urządzenie ślad trasy (tracka), który dostępny będzie na stronie zawodów.
3. Trasy będą częściowo oznakowane taśmą, znakami kierunkowymi i sprayem (uwaga! spray może zniknąć przy opadach deszczu). Symbole i sposób oznakowania trasy podane zostaną na stronie internetowej zawodów.
4. Niektóre miejsca na trasach (np. skrzyżowania szlaków, skręty szlaków, miejsca niebezpieczne) będą dodatkowo oznakowane.
5. W przypadku zgubienia się na trasie najlepszym rozwiązaniem jest cofnięcie się do ostatniego miejsca z widocznym oznakowaniem trasy i poszukanie oznaczeń.

6. W przypadku wątpliwości co do oznakowania trasy nie należy przewieszać i zmieniać oznaczeń! W takiej sytuacji należy skontaktować się z Organizatorem (numer kontaktowy podany będzie na numerze startowym).
7. Wszyscy zawodnicy powinni poruszać się po trasach zawodów zgodnie z trasą określoną na mapie i informacjami podanymi na stronie zawodów oraz zgodnie z zaleceniami wydawanymi przez sędziów, policję oraz osoby zabezpieczające trasę i bezwzględnie przestrzegać przepisów prawa.
8. Trasy zawodów przebiegające po drogach publicznych lub krzyżujące się z drogami publicznymi mogą być w miejscach szczególnie niebezpiecznych zabezpieczone przez policję oraz osoby zabezpieczające trasę.
9. Zawodnicy podczas biegu na drogach publicznych są tak samo traktowani jak uczestnicy ruchu drogowego i muszą się poruszać zgodnie z przepisami ruchu drogowego (chyba że oznakowanie trasy lub polecenia policji oraz osoby zabezpieczające trasę nakazywać będą inny sposób poruszania się).
10. Zawodnicy podczas biegu muszą zachować szczególną ostrożność, mając na uwadze możliwość wyjechania pojazdów (np. z pól, bocznych dróg leśnych czy pojedynczych zabudowań).
11. Na trasie, także w terenach leśnych, mogą poruszać się pojazdy Organizatora i pojazdy zabezpieczające przebieg zawodów. I) Trasy zawodów nie są zamykane i mogą poruszać się po nich turyści i inne osoby.

## **VIII. LOGISTYKA**

### **11. Start i meta**

- a) Lokalizacje startu i mety dla poszczególnych tras publikowane będą na stronie internetowej zawodów i/lub w serwisie społecznościowym.
- b) Starty biegów odbywają się ze startu wspólnego. Organizator zastrzega sobie prawo do innego sposobu przeprowadzenia startu i mety, o czym poinformuje uczestników najpóźniej przed startem.
- c) W przypadku startu interwałowego uczestnicy startować będą w określonych odstępach czasu, zgodnie z informacjami podanymi przez Organizatora.

### **12. Punkty odżywcze, punkty z miejscem odpoczynku, toalety**

- a) Na trasach zawodów będą znajdowały się punkty odżywcze (z napojami i/lub z jedzeniem) oraz punkty z miejscem odpoczynku. Ich liczba i lokalizacje dla poszczególnych tras zostaną podane na stronie internetowej zawodów na podstronach poszczególnych biegów.
- b) Napoje, jedzenie i miejsca odpoczynku przeznaczone są wyłącznie dla zawodników, a nie dla osób trzecich.
- c) Ze względu na ochronę przyrody zalecane jest, aby uczestnicy (na każdej trasie) na punktach odżywczych mieli własne kubki lub butelki, bidony itp.
- d) Na punktach odżywczych zawodnicy będą mogli zostawiać swoje śmieci.
- e) Toalety będą znajdowały się nieopodal startu (korzystanie z nich na zasadach ogólnych określanych przez właściciela obiektu).

### **13. Depozyty w Biurze Zawodów**

- a) Uczestnicy, którzy nie mają gdzie zostawić swoich rzeczy na czas rywalizacji, mogą je zdeponować w Biurze Zawodów.
- b) Depozyty muszą zostać spakowane do własnych plecaków, toreb itd., a potem umieszczone w workach foliowych zapewnionych przez Organizatora i oklejone numerami otrzymanymi od Organizatorów.
- c) Szczegółowe informacje o miejscach i godzinach zdawania oraz odbioru depozytów zostaną zamieszczone na stronie internetowej.
- d) W depozytach nie wolno umieszczać kosztowności, materiałów niebezpiecznych oraz szklanych pojemników, puszek z napojami i innych rzeczy, które mogą ulec uszkodzeniu podczas transportu.
- e) Depozyty w Bazie Zawodów odbierać można wyłącznie po okazaniu numeru startowego.
- f) Organizator nie ponosi odpowiedzialności za uszkodzenia lub zagubienie depozytu.
- g) Depozyty lub rzeczy nieodebrane do końca zawodów zostaną zutylizowane (nie będą wysyłane).

### **14. Punkty odżywcze**

Na trasie biegu zlokalizowane będą punkty odżywcze, gdzie uczestnicy będą mogli skorzystać z wody, izotoników oraz przekąsek energetycznych.

### **15. Wycofanie się z trasy**

- a) W przypadku wycofania się uczestnika z pokonywania trasy musi on niezwłocznie powiadomić o tym Organizatora (obsługę na punktach lub telefonicznie – numer podany będzie na numerze startowym).
- b) Jeśli zawodnik nie poinformuje o wycofaniu się i zostanie podjęta przez Organizatora akcja poszukiwawcza, osoba ta zostanie obciążona wszelkimi kosztami związanymi z akcją.
- c) Uczestnik, który wycofa się, nie będzie miał szansy powrotu na trasę (kontynuowania udziału w zawodach).
- d) Jeśli zawodnik wycofa się z rywalizacji na punkcie odżywczym lub w miejscu odpoczynku, może zostać odwieziony do bazy zawodów transportem Organizatora (czas oczekiwania może być dość długi).
- e) Jeśli zawodnik wycofa się z rywalizacji na trasie, po powiadomieniu Organizatora, może wrócić do bazy w dowolny sposób, także korzystając z pomocy osób trzecich. Jeśli Organizator będzie dysponował wolnym pojazdem, może zaoferować zawodnikowi transport.
- f) Jeżeli powodem wycofania się zawodnika z rywalizacji będą uzasadnione względy medyczne, zostanie on przewieziony transportem Organizatora. Nieuzasadnione wezwanie pomocy medycznej skutkować będzie nałożeniem kary finansowej w wysokości 500 zł.

## **IX. KARY CZASOWE I DYSKWALIFIKACJA**

Organizator zastrzega sobie prawo nałożenia na zawodnika kary czasowej, wycofania zawodnika z trasy lub zdyskwalifikowania w przypadku:

1. skracania, omińnięcia nawet fragmentu trasy lub pokonania jej w sposób inny niż podany przez Organizatora,
2. przekroczenia limitu czasu dla danej trasy,
3. niszczenia, zastaniania lub niepoprawnego noszenia numeru startowego,
4. przekazania swojego numeru startowego innej osobie,
5. kontynuowanie biegu po zakończonym limicie czasu,
6. nieposiadania obowiązkowego wyposażenia,
7. niepoddania się kontroli wyposażenia obowiązkowego,
8. nieprzestrzegania zasad fair play oraz przepisów niniejszego regulaminu (w tym śmiecenia, używania transportu, dublerów, dopingu niedozwolonego wsparcia itd.),
9. złamania zasad bezpieczeństwa, nieprzestrzegania do przepisów ruchu drogowego,
10. stwierdzenia przez obsługę medyczną niezdolności do kontynuacji wysiłku (decyzje obsługi są ostateczne i nieodwołalne),
11. niewykonywania poleceń służb porządkowych, sędziów i Organizatora.
12. Kara czasowa za brak jakiegokolwiek elementu z obowiązkowego wyposażenia wynosi 15 min za każdy element.
13. O wysokości pozostałych kar czasowych decyduje Dyrektor Zawodów.
14. Kary czasowe doliczone będą do wyniku przebycia trasy (na mecie). Możliwe jest także, że zawodnik może zostać wstrzymany przez sędziego na trasie lub przed metą na czas równy nałożonej karze czasowej.
15. Kary czasów i dyskwalifikacja mogą być nałożone podczas rywalizacji, ale także po jej zakończeniu (także po opublikowaniu wyników), co może wpłynąć na ostateczną klasyfikację.
16. Zawodnik, który zrezygnuje, zostanie wycofany lub zdyskwalifikowany, nie ma prawa powrotu na trasę (kontynuowania rywalizacji), także jeśli chciałby to zrobić w formule poza oficjalną klasyfikacją lub na tzw. własną odpowiedzialność.
17. Organizatorzy nie odpowiadają za zawodnika, który zrezygnował, został wycofany lub zdyskwalifikowany.

## **X. NAGRODY**

1. Nagrody przewidziane są dla zwycięzców trasy biegowej w kategoriach dystansowych (10,5 km, 21 km, 31,5 km, 42 km) oraz dla zwycięzców trasy trekkingowej.
2. Będą nagradzane miejsca 1-3 osobno dla kobiet i osobno dla mężczyzn na każdym dystansie
3. Dekoracja zwycięzców odbędzie się o godz. 17:00 w bazie biegu (Zajazd Jurajski).
4. Nagrody, statuetki i puchary wręczane będą zawodnikom wyłącznie podczas ceremonii dekoracji zwycięzców. Zawodnik, który nie pojawi się na ceremonii dekoracji, traci prawo do przysługujących mu nagród, zachowując jednocześnie zajęte miejsce. Tylko w wyjątkowych przypadkach Organizator może podjąć decyzję o wręczeniu nagród zawodnikom nieobecny na ceremonii dekoracji.
5. Wartość i rodzaj nagród uzależnione są od sponsorów i pozyskanych środków.
6. Wszelkie upominki i nagrody rzeczowe nie podlegają wymianie ani nie będą zamieniane na ekwiwalent pieniężny.

## **XI. POMOC MEDYCZNA**

1. Organizator zapewnia zabezpieczenie medyczne, a nad bezpieczeństwem uczestników czuwać będą ratownicy Jurajskiej Grupy GOPR rozmieszczeni na trasie.
2. Pomoc medyczna będzie dostępna na stałe w okolicy startu i mety. Dodatkowo po trasach mogą poruszać się mobilne patrole medyczne (ratownicy), które dojeżdżać będą w razie potrzeby.
3. W razie konieczności wezwania pomocy należy skorzystać z aplikacji Ratunek
4. Zawodnicy mają obowiązek udzielania pomocy innym poszkodowanym i wezwania pomocy.
5. Nie należy zwlekać z wezwaniem pomocy, bowiem dotarcie służb ratunkowych, zwłaszcza w trudniejszym terenie, może być utrudnione i wydłużone.

## **X. BEZPIECZEŃSTWO**

1. Wszyscy uczestnicy przyjmują do wiadomości, że udział w imprezie wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko wypadku, odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci), a także szkód i strat o charakterze majątkowym. Ponadto, z udziałem w imprezie mogą wiązać się inne, niemożliwe w tej chwili do przewidzenia, czynniki ryzyka. Podpisanie oświadczenia o znajomości regulaminu oznacza, że uczestnik rozważył i ocenił zakres i charakter ryzyka wiążącego się z udziałem w biegu, startuje dobrowolnie i wyłącznie na własną odpowiedzialność.
2. Wszyscy zawodnicy startują na własną odpowiedzialność i ryzyko. Organizator nie odpowiada za osoby trzecie oraz za zawodników, zwłaszcza tych, którzy łamią regulamin zawodów lub pokonują trasę w sposób i w miejscach innych niż określone przez Organizatora.
3. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za żadne wydarzenia, kolizje i wypadki, które zdarzą się w trakcie zawodów (w tym za zmianę programu, a nawet odwołanie zawodów), zwłaszcza w przypadkach podjęcia przez Organizator działania lub zaniechania, którego powodem była dbałość o bezpieczeństwo uczestników zawodów, osób trzecich oraz przebiegu zawodów.
4. Wszyscy zawodnicy muszą przestrzegać zasad ustalonych przez Organizatora.
5. Przed startem lub na stronie internetowej zawodów uczestnicy zostaną poinformowani o możliwych niebezpieczeństwach na trasie.
6. Każdy zawodnik zobowiązany jest podpisać Oświadczenie, w którym oświadcza, że bierze udział w zawodach na własną odpowiedzialność i ryzyko. Za osoby poniżej 18 roku życia taką zgodę podpisują rodzice lub prawni opiekunowie.
7. Ze względów bezpieczeństwa zabroniony jest udział w biegu z przedmiotami, które mogą być niebezpieczne dla innych uczestników.

## **XI. SKRÓCENIE, ZMIANA LUB ODWOŁANIE TRASY**

1. Bieg odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.
2. W trosce o bezpieczeństwo zawodników (np. działanie siły wyższej, zmianę warunków atmosferycznych, opinia służb) Organizator ma prawo do skrócenia, zmiany lub nawet odwołania części lub całej trasy, a także zawodów.



3. Skrócenie, zmiana przebiegu trasy lub zawodów oraz odwołanie trasy lub zawodów w czasie ich trwania nie stanowi podstawy do zwrotu opłaty startowej ani w całości, ani w części.
4. Zaistnienie któregokolwiek z powyższych zdarzeń może wpłynąć na klasyfikację i Organizator podejmie w takiej sytuacji odpowiednią decyzję.

## **XII. OŚWIADCZENIE O ZGODZIE NA UDOSTĘPNIENIE WIZERUNKU**

Uczestnicy wyrażają zgodę na wykorzystanie ich wizerunku w materiałach promocyjnych związanych z biegiem „Wciągam życie nosem”. Zdjęcia i filmy z wydarzenia mogą być użyte w mediach społecznościowych, na stronach internetowych organizatora oraz w publikacjach medialnych.

## **XIII. ODPOWIEDZIALNOŚĆ**

1. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy wartościowe pozostawione w szatniach oraz na terenie bazy biegu.
2. Organizator biegu, Fundacja Europa House, oświadcza, że nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne nieszczęśliwe wypadki i szkody powstałe w trakcie wydarzenia. Uczestnicy biorą udział w biegu na własną odpowiedzialność i zobowiązują się do przestrzegania wszystkich zasad bezpieczeństwa oraz regulaminu. Organizator dopełni wszelkich starań, aby zapewnić bezpieczeństwo uczestników, współpracując z Jurajską Grupą GOPR oraz innymi odpowiedzialnymi służbami.

## **XIV. INNE INFORMACJE**

### **1. Zasady fair play**

Aby rywalizacja w ramach zawodów przebiegała bez zakłóceń i w duchu fair play, każdy zawodnik winien przestrzegać zasad czystego współzawodnictwa, uczciwości, udzielania pomocy potrzebującym i przestrzegania regulaminów i zaleceń Organizatora. Ponadto każdy uczestnik winien przestrzegać niniejszych zasad:

- a) podczas pokonywania trasy nie można przeszkadzać innym zawodnikom,
- b) zawodnik wolniejszy powinien ustąpić miejsca szybszemu na trasie,
- c) należy zachować szczególną uwagę i ostrożność, zwłaszcza gdy trasa jest trudna technicznie lub zbliża się do miejsca, które może być niebezpieczne,
- d) zawodnicy muszą przestrzegać przepisów prawa i zaleceń osób zabezpieczających trasę.

### **2. Ochrona środowiska naturalnego**

- a) Część tras przebiega przez Park Krajobrazowy Orlich Gniazd oraz rezerваты przyrody.
- b) Zawodnicy muszą szanować środowisko naturalne i bezwzględnie nie mogą zanieczyszczać trasy.
- c) Nie wolno wyrzucać żadnych opakowań i śmieci na trasie za wyjątkiem miejsc wyznaczonych przez Organizatora lub ogólnodostępnych i przewidzianych do tego.

### **3. Filmowanie i zdjęcia**

Prywatne zdjęcia oraz nagrania z zawodów mogą być emitowane publicznie, w komercyjnych lub niekomercyjnych mediach bez zgody Organizatora, o ile nie naruszają dobrego imienia zawodników, zawodów, Organizatorów, partnerów, sponsorów i innych instytucji zaangażowanych do organizacji zawodów, jak również praw osób trzecich.

### **4. Zapoznanie się z zasadami i regulaminami**

- a) Każdy uczestnik zawodów oświadcza, że (w przypadku osób poniżej 18 roku życia oświadczenie to potwierdza rodzic lub prawny opiekun):
- b) akceptuje zasady rozgrywania i zabezpieczania zawodów oraz zgadza się z zapisami regulaminu i warunkami uczestnictwa,
- c) jest świadom charakteru zawodów, czekającego go wysiłku oraz ryzyka związanego z biegiem w terenie i startuje na własną odpowiedzialność i ryzyko,
- d) bierze udział w zawodach na własną odpowiedzialność i ponosi odpowiedzialność cywilną i prawną za wszystkie szkody wyrządzone przez siebie,
- e) przyjmuje do wiadomości, że nie może wnosić żadnych roszczeń oraz zrzeka się prawa dochodzenia prawnego lub zwrotnego od Organizatora lub jego partnerów w razie wypadku lub szkody związanej z zawodami,
- f) przyjmuje do wiadomości, że należy przestrzegać zarządzeń służb porządkowych,
- g) przyjmuje do wiadomości, że Organizator i wszystkie instytucje i osoby z nim współpracujące, a także osoby związane z przeprowadzeniem i organizacją zawodów nie ponoszą odpowiedzialności względem uczestników za szkody osobowe, rzeczowe i majątkowe, które wystąpią przed, w trakcie lub po biegu,
- h) swoim podpisem zapewnia, że zapoznał się ze wszystkimi warunkami regulaminu zawodów i wypełnił formularz zgłoszeniowy kompletnie oraz zgodnie z prawdą,
- i) wyraża zgodę na bezpłatną publikację wizerunku (w tym zdjęcia, nagrania filmowe, wywiady) oraz wyników i danych osobowych (imię, nazwisko, wiek, miasto, klub) w materiałach publikowanych na stronie internetowej zawodów, w mediach społecznościowych, w prasie, radiu, telewizji, innych mediach, stronach internetowych i mediach społecznościowych partnerów, patronów medialnych i sponsorów oraz w reklamach i materiałach promocyjnych Organizatorów,
- j) wyraża zgodę na przetwarzanie danych osobowych do celów związanych z realizacją zawodów oraz do celów marketingowych Organizatora. Niepodpisanie takiego oświadczenia jest równoznaczne z rezygnacją z udziału w zawodach.

## **XV. OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH**

1. Administratorem danych osobowych osób, o których mowa poniżej, jest Fundacja "Europa House" mająca swoją siedzibę przy ul. Mieszka I nr 15 w Ogrodzieńcu (42-440), zwana dalej Organizatorem.
2. Organizator informuje, że udostępnione mu dane osobowe uczestników imprezy 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 imprezy tj.:
    - I. rejestracji uczestnika,
    - II. przypisania do odpowiedniej kategorii startowej,
    - III. ustalenia wysokości opłaty startowej (w tym zniżek i ewentualnego zwolnienia z opłaty),
    - IV. wyłonienia i prezentacji uczestników i zwycięzców, w tym w szczególności poprzez ogłoszenie ich danych osobowych publicznie, tj. w stosunku do nieoznaczonej grupy odbiorców przez komentatora i/lub spikera w trakcie imprezy oraz w prasie, radiu, telewizji i innych mediach,
    - V. prezentacji list startowych w zakresie: imię, nazwisko, miejscowość, kraj, kategoria wiekowa, płeć, klub, wizerunek bez ograniczenia czasowego w Biurze Zawodów oraz na stronie internetowej Organizatora i/lub innego podmiotu wybranego przez Organizatora,
    - VI. weryfikacji uczestnika imprezy w Biurze Zawodów, w tym także opiekuna i pełnomocnika, który w imieniu uczestnika dokona odbioru przystępującego uczestnikowi pakietu startowego,
    - VII. 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 Organizatora, a także podczas imprezy, w tym bezpośrednio po zakończeniu imprezy,
    - VIII. wysłania SMS-em istotnych informacji dotyczących organizacji i przeprowadzenia imprezy,
    - IX. przyznania i wydania nagród i upominków,
    - X. informacyjnym, statystycznym i archiwalnym Organizatora,
  - b) marketingowym i promocyjnym Organizatora,
  - c) przesyłania informacji handlowych środkami komunikacji elektronicznej,
  - d) przesyłania newslettera.
3. Osoby niepełnoletnie mogą być zgłoszone do udziału w imprezie wyłącznie przez ich prawnych opiekunów, którzy wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych osoby niepełnoletniej.
  4. Organizator umożliwi odbiór pakietów startowych przez osoby umocowane do dokonania tej czynności w imieniu uczestników imprezy (pełnomocników uczestników). Organizatorowi imprezy zostaną udostępnione dane osobowe pełnomocników w celu umożliwienia odbioru pakietu startowego w imieniu uczestnika imprezy, w zakresie: imię, nazwisko, seria i numer dokumentu potwierdzającego tożsamość, organ wydający dokument potwierdzający tożsamość. Udostępnione dane osobowe pełnomocników uczestników imprezy przetwarzane będą zgodnie z obowiązującymi przepisami.
  5. Podstawą prawną przetwarzania danych osobowych osób, o których mowa w pkt. 2 i 4, jest zgoda osoby, której dane dotyczą lub zgoda prawnych opiekunów osób niepełnoletnich, o których mowa w pkt. 3.
  6. Zgoda na przetwarzanie danych osobowych wyrażona przez uczestnika/opiekuna/pełnomocnika uczestnika może zostać wycofana w dowolnym czasie. Wycofanie zgody nie wpływa na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody, przed jej wycofaniem. Zgodę można wycofać poprzez:

7. przestanie stosownego oświadczenia o wycofaniu zgody na adres siedziby Administratora lub na adres poczty elektronicznej Administratora Danych Osobowych, tj. biuro@europahouse.pl,
8. złożenie stosownego oświadczenia w Biurze Zawodów.
9. Odbiorcami udostępnionych Organizatorowi danych osobowych uczestników będą podmioty, którym Administrator powierzył przetwarzanie danych osobowych (wybrane przez Organizatora firmy współpracujące przy organizacji imprezy) na podstawie stosownych umów powierzenia. Dane będą także udostępnione komentatorom biegu, spikerom, 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.
10. Dane osobowe pełnomocników uczestników imprezy nie będą udostępniane innym odbiorcom.
11. Dane osobowe uczestników i pełnomocników uczestników nie będą przekazywane do państw trzecich ani organizacji międzynarodowych.
12. Pozyskane dane osobowe uczestników i pełnomocników uczestników będą przechowywane przez Administratora danych osobowych przez okres niezbędny do realizacji imprezy i w okresie po jej zakończeniu (w tym w związku z publikowaniem relacji, wyników, materiałów informacyjnych i promocyjnych) oraz prowadzenia działalności przez Organizatora albo do momentu wycofania zgody.
13. Osobie, której dane dotyczą (uczestnikowi/opiekunowi/pełnomocnikowi), przysługuje prawo do: żądania dostępu do danych osobowych, żądania sprostowania danych osobowych, żądania usunięcia danych osobowych, żądania ograniczenia przetwarzania danych osobowych, wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania danych osobowych, przenoszenia danych osobowych, wniesienia skargi do organu nadzorczego, tj. Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych.
14. Uczestnik imprezy lub opiekun wyraża zgodę na nieodpłatne, nieograniczone terytorialnie i czasowo wykorzystanie wizerunku przez Organizatora, obejmujące utrwalanie, obróbkę, powielanie i wykorzystanie wykonanych zdjęć i materiału filmowego przedstawiających jego osobę do celów informacyjnych i promocyjnych Organizatora i imprezy w mediach elektronicznych i drukowanych. Wyrażenie zgody na wykorzystanie wizerunku następuje poprzez zaznaczenie odpowiedniego przycisku w trakcie dokonywania rejestracji uczestnika do udziału w imprezie przez internet albo poprzez podpisanie stosownego oświadczenia w Biurze Zawodów.
15. Podanie danych osobowych i wyrażenie zgody na wykorzystanie wizerunku uczestnika imprezy jest dobrowolne, jest jednak niezbędne do wzięcia udziału w imprezie. Niepodanie danych lub niewyrażenie zgody na wykorzystanie wizerunku uniemożliwia wzięcie udziału w imprezie.

## **XVI. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Powyższe przepisy określają zasady przeprowadzenia zawodów i klasyfikacji zawodników.
2. Regulamin obowiązuje wszystkie osoby i instytucje związane z zawodami.
3. W czasie trwania zawodów uczestnicy zobowiązani są do stosowania się do poleceń osób odpowiedzialnych za bezpieczeństwo, służb porządkowych, sędziów i osób działających w imieniu Organizatora.

4. Zabrania się używania na trasie jakichkolwiek pojazdów i środków lokomocji.
  5. Zawodnicy podczas zawodów zobowiązani są do przestrzegania niniejszego regulaminu oraz odnoszenia się z należyтым szacunkiem do sędziów, organizatorów i innych osób (w tym publiczności).
  6. Organizator nie zapewnia noclegów.
  7. Brak znajomości przez uczestników zapisów regulaminu nie będzie uznawany jako usprawiedliwienie.
  8. Organizator nie ponosi odpowiedzialności materialnej za rzeczy zaginione w trakcie trwania zawodów.
  9. Osoby towarzyszące mogą przebywać na terenie odbywania się zawodów, nie są jednak ich uczestnikami.
  10. Rozstrzyganie spraw spornych i protestów dotyczących punktacji należy do Organizatora.
  11. Przepisy regulaminu mogą ulec zmianie, a zmiany zostaną opublikowane na oficjalnej stronie internetowej zawodów.
  12. Przypadki nieuwzględnione w niniejszym regulaminie będzie rozstrzygał Organizator.
  13. Ostateczna interpretacja niniejszych przepisów należy do Organizatora.
- 

## **KONTAKT**

Oficjalne kanały informacyjne zawodów:

- Strona internetowa: [www.wciagamzycienosem.pl](http://www.wciagamzycienosem.pl)
- Facebook: [facebook.com/wciagamzycienosem](https://facebook.com/wciagamzycienosem)
- Instagram: [instagram.com/wciagam\\_zycie\\_nosem/](https://instagram.com/wciagam_zycie_nosem/)

Kontakt: [decmarzena@gmail.com](mailto:decmarzena@gmail.com)

## **OŚWIADCZENIE PRZEDSTAWICIELA USTAWOWEGO (rodzica / opiekuna prawnego)**

Niniejszym jako przedstawiciel ustawowy – rodzic\* / opiekun prawny\* osoby małoletniej

.....

(imię i nazwisko dziecka/podopiecznego)

wyrażam zgodę na jej/jego udział w Zimowy Bieg Jurajski „Wciągamy życie nosem”, która odbędzie się w dniu 11 stycznia 2025 r. na terenie Jury Krakowsko-Częstochowskiej, organizowanej przez Fundację Europa House, i start na trasie:

[ ] biegowej (10,5 km / 21 km / 31,5 km / 42 km)

[ ] trekkingowej (15 km)

Jako rodzic lub opiekun zgłaszając osobę poniżej 18 roku życia do udziału w imprezie oświadczam, że: akceptuję zasady rozgrywania i zabezpieczania imprezy, zgadzam się z zapisami regulaminu i warunkami uczestnictwa; wypełniłem formularz zgłoszeniowy kompletnie oraz zgodnie z prawdą; jestem świadomy charakteru imprezy, w tym wysiłku fizycznego związanego z biegiem w terenie oraz naturalnego ryzyka wypadku, odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci), a także szkód i strat o charakterze majątkowym, a ponadto, że z udziałem w imprezie mogą wiązać się inne, niemożliwe w tej chwili do przewidzenia, czynniki ryzyka. Przyjmuję do wiadomości, że: należy przestrzegać zarządzeń Organizatora; że Organizator i wszystkie instytucje i osoby z nim współpracujące, a także osoby związane z przeprowadzeniem i organizacją imprezy nie ponoszą odpowiedzialności względem uczestników za szkody osobowe, rzeczowe i majątkowe, które wystąpią w związku z organizacją imprezy; nie mogę wnosić żadnych roszczeń oraz zrzekam się prawa dochodzenia prawnego lub zwrotnego od Organizatora lub jego partnerów w razie wypadku lub szkody związanej z imprezą. Zapoznałem się z klauzulami związanymi z wykorzystywaniem wizerunku i ochroną danych osobowych i wyrażam zgodę na ich przetwarzanie, w tym zgadzam się na utrwalanie wizerunku mojego oraz osoby pozostającej pod moją opieką podczas imprezy organizowanej przez Fundację Family Challenge oraz ich umieszczenie w środkach komunikacji za pośrednictwem prasy, radia, telewizji oraz Internetu, w szczególności za pośrednictwem mediów społecznościowych, w celu marketingowym i/lub informacyjnym (w tym w relacjach z imprezy) w związku z promocją zawodów lub podobnych wydarzeń. Podpisanie niniejszego oświadczenia oznacza, że: rozważyłem i oceniłem zakres i charakter ryzyka wiążącego się z udziałem w imprezie; potwierdzam, że osoba pozostająca pod moją opieką jest zdolna do udziału w imprezie i wyrażam dobrowolną zgodę na jej start wyłącznie na moją odpowiedzialność i ryzyko; ponoszę odpowiedzialność cywilną i prawną za wszystkie szkody wyrządzone przez siebie i osoby pozostające pod moją opieką. Niepodpisanie takiego oświadczenia jest równoznaczne z rezygnacją z udziału w imprezie.

.....

(imię i nazwisko osoby składającej oświadczenie)

.....

(adres zamieszkania)

.....

(telefon kontaktowy)

.....

(czytelny podpis upoważniającego)

.....

(miejscowość, data)