

# Regulamin zawodów Wiosenne Zabieganie

## Cele imprezy:

1. Wspieranie i popularyzowanie imprez biegowych oraz nordic walking w Łodzi i województwie łódzkim.
2. Zachęcanie do aktywnego, zdrowego i sportowego trybu życia w różnych grupach społecznych i środowiskowych.
3. Uatrakcyjnienie oferty imprez sportowych ze szczególnym uwzględnieniem województwa łódzkiego.
4. Integracja biegaczy, zawodników nordic walking oraz instytucji i klubów sportowych z terenów całej Polski.
5. Promocja Miasta Łodzi jako miejsca przyjaznego bieganiu i uprawianiu nordic walking.

## Organizator:

Klub Sportowy Z Nogami w Chmurach Łódź.

## Partner główny:

Medycyna Grabieniec Sp. z o.o. z siedzibą w Łodzi.

## Patronat medialny:

Radio Łódź

## Termin i miejsce:

1. Zawody odbędą się w niedzielę 30 marca 2025 roku.
2. Start zawodów nordic walking nastąpi o godzinie 10:00 na terenie Centrum Zarządzania Szlakiem Konnym - ul. Wycieczkowa 86, 91-518 Łódź.
3. Start zawodów biegowych nastąpi o godzinie 12:00 na terenie Centrum Zarządzania Szlakiem Konnym - ul. Wycieczkowa 86, 91-518 Łódź.

## Trasa i dystans:

1. Trasa wyznaczona będzie po ścieżkach Lasu Łagiewnickiego w Łodzi.
2. Bieg – około 6,6 km (dwie pętle, 2 x niebieski szlak).
3. Nordic Walking – około 6,6 km (dwie pętle, 2 x niebieski szlak).
4. Zawodników startujących w biegu głównym obowiązuje limit czasu 60 minut, zaś w nordic walking limit 80 minut.

### Warunki uczestnictwa:

1. Warunkiem dopuszczenia zawodnika do rywalizacji będzie własnoręczne podpisanie oświadczenia o wyrażeniu zgody na udział w biegu lub zawodach nordic walking, oświadczenia o braku przeciwwskazań do uczestnictwa w biegu lub zawodach nordic walking oraz o zapoznaniu się z treścią niniejszego regulaminu i akceptacji jego treści, a nadto podpisanie stosownej dokumentacji dotyczącej ochrony danych osobowych – zgodnej z treścią niniejszego Regulaminu. Wzory oświadczeń dostępne będą w biurze zawodów. Za osoby nie mające ukończonych 18 lat, oświadczenia podpisuje przedstawiciel ustawowy (rodzic lub opiekun prawny).
2. W zawodach mogą uczestniczyć zawodnicy, którzy do dnia zawodów ukończą 16 lat. Osoby niepełnoletnie (które nie ukończyły 18. roku życia) muszą posiadać pisemną zgodę rodziców lub opiekunów prawnych. Warunkiem dopuszczenia ich do startu jest obecność rodzica lub opiekuna prawnego (w momencie weryfikacji zawodnika w biurze zawodów oraz podczas trwania zawodów). Podczas odbioru numeru startowego zawodnicy (ich przedstawiciele ustawowi) muszą posiadać dokument tożsamości ze zdjęciem, do okazania celem weryfikacji danych osobowych oraz wieku. **Aby odebrać numer startowy należy przyjść osobiście do biura zawodów (osoby, które nie ukończyły 18 lat – z przedstawicielem ustawowym).**
3. Każdy uczestnik zobowiązany jest do posiadania odpowiedniego stroju sportowego oraz obuwia, stosownie do aktualnych warunków pogodowych.
4. Każda osoba startująca w zawodach biegowych/zawodach nordic walking uczestniczy w nich na własną odpowiedzialność (lub odpowiedzialność przedstawiciela ustawowego).
5. Organizator zaleca posiadanie przez uczestników aktualnych badań lekarskich lub orzeczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do amatorskiego uprawiania sportu i wzięcia udziału w biegu/zawodach nordic walking.
6. Organizator dołoży wszelkich starań, aby przed biegiem/zawodami nordic walking i w ich trakcie przekazywać wszelkie informacje przez system nagłaśniający, w związku z czym zabronione jest używanie własnych urządzeń elektronicznych ze słuchawkami (aby słyszeć komunikaty Organizatora, sędziego głównego i obsługi zawodów). Akceptując niniejszy regulamin, uczestnik zawodów zobowiązuje się do przestrzegania treści wszystkich komunikatów wydawanych przez Organizatora, sędziego głównego i obsługę zawodów.
7. Organizator w porozumieniu ze służbą medyczną zastrzega sobie możliwość niedopuszczenia do udziału w zawodach lub przerwania udziału w zawodach osób, które wykazują objawy chorobowe lub są w złym stanie fizycznym, uniemożliwiającym bezpieczne dokończenie biegu/zawodów nordic walking.

### Zgłoszenia:

1. **Limit uczestników wynosi: 200 osób - bieg, 100 osób - nordic walking.**
2. Zgłoszenia będą przyjmowane wyłącznie poprzez wypełnienie Formularza Zgłoszeniowego, dostępnego na stronie <https://zabieganie.pl> .

3. Każdy zarejestrowany uczestnik, który posiada uiszczoną opłatę startową, będzie miał przydzielony numer startowy.
4. Za osobę zgłoszoną uważa się osobę, która wypełniła i przesłała formularz zgłoszeniowy oraz dokonała opłaty startowej.
5. Termin zgłoszeń internetowych na stronie <https://zabieganie.pl> upływa w dniu 20 marca 2025 roku lub po wyczerpaniu się limitu miejsc. W przypadku dokonania opłaty startowej po wyczerpaniu limitu miejsc, Organizator, na wniosek zainteresowanej osoby, dokona zwrotu przedmiotowej kwoty, pomniejszonej o koszty operacyjne związane z dokonaniem przelewu.
6. Biuro zawodów znajdować się będzie w budynku Centrum Zarządzania Szlakiem Konnym, ul. Wycieczkowa 86, 91-518 Łódź. Biuro czynne będzie w dniu 30 marca od godz. 8.00 do godziny 11.30 .
7. Odsprzedaż pakietu startowego osobom trzecim wiąże się z dyskwalifikacją zawodnika.
8. Pakiety startowe nieodebrane w godzinach pracy biura zawodów nie będą wydawane ani rozsyłane w późniejszym terminie.

#### **Opłata startowa:**

- zgłoszenie do 15 lutego – 30 zł
- zgłoszenie do 20 marca – 45 zł
- zapisy w biurze zawodów\* – 65 zł

\* numer startowy z chipem – jeśli będą wolne miejsca.

1. Opłatę startową należy uiścić wyłącznie za pośrednictwem portalu internetowego na stronie zapisów.
2. Po dokonaniu zgłoszenia, system przekierowuje na stronę, przez którą należy dokonać opłaty startowej.
3. Opłaty startowe następują online jako finalizacja zgłoszenia uczestnictwa.
4. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za terminy realizacji przelewów bankowych i pocztowych.
5. Za dzień zapłaty uważa się datę wpływu środków pieniężnych na konto organizatora.
6. Opłata startowa w żadnym przypadku nie podlega zwrotowi w przypadku rezygnacji zawodnika z udziału w biegu/zawodach nordic walking, nieukończenia biegu/zawodów nordic walking lub dyskwalifikacji uczestnika.
7. W przypadku dokonania przelewu na 4 dni przed imprezą, zawodnik zobowiązany jest do przedstawienia potwierdzenia wpłaty w biurze zawodów.
8. Dokonanie opłaty startowej jest jednoznaczne z akceptacją niniejszego regulaminu imprezy.
9. Zawodnik zgłoszony do biegu głównego otrzymuje następujące świadczenia:

#### **Na start:**

- Numer startowy z chipem plus cztery agrafki,
- Plecak,

- Upominki od Partnerów,
- Voucher na zabieg krioterapii ogólnoustrojowej,
- Książkę „Kiedy życie mówi: biegnij” – UWAGA! – wyłącznie dla pierwszych 50 zapisanych uczestników, którzy opłacili zgłoszenie.

#### **Na mecie:**

- Baton,
- Woda mineralna,
- **Wyjątkowy medal okolicznościowy,**
- Posiłek regeneracyjny.

#### **Dodatkowo:**

- Nagrody dla zwycięzców w różnych kategoriach wiekowych i branżowych (zarówno w biegu, jak i zawodów nordic walking),
- Niezapomniana atmosfera i wsparcie lokalnej społeczności,
- Obsługa fotograficzna zawodów,
- Profesjonalne zabezpieczenie trasy,
- Obsługa sędziowska i trenerska (dla biegu i zawodów nordic walking),
- Wsparcie instruktorów nordic walking,
- Pomoc medyczna oraz wsparcie fizjoterapeutów na miejscu wydarzenia,
- Elektroniczny pomiar czasu przez profesjonalną firmę,
- Możliwość wypożyczenia sprzętu nordic walking na czas zawodów,
- Ubezpieczenie odpowiedzialności cywilnej Organizatora.

#### **Pomiar czasu:**

1. Pomiar czasu odbędzie się za pomocą chipów w numerach startowych.
2. Podczas biegu wszyscy zawodnicy muszą mieć numery startowe przymocowane w pozycji poziomej z przodu odzieży wierzchniej. Zastłanie numeru startowego w części lub w całości bądź jego modyfikacja, zmiana pozycji mocowania jest zabronione i wiąże się z możliwością dyskwalifikacji zawodnika.
3. Nieuwzględnienie zawodnika w wynikach biegu i zawodów nordic walking wynikające z błędnie przytwierdzonego numeru z chipem nie stanowi podstawy do protestu.
4. Brak numeru z chipem będzie równoznaczny z dyskwalifikacją zawodnika.
5. W przypadku umieszczenia numeru z chipem w innym miejscu, jakiegokolwiek uwagi do wyników zawodów nie będą uwzględniane.
6. Do klasyfikacji generalnej biegu i zawodów nordic walking liczy się czas brutto.

#### **Klasyfikacje w Wiosennym Zabieganiu:**

1. Generalna kobiet i mężczyzn w biegu oraz nordic walking (6 miejsc).
2. W kategoriach wiekowych w biegu i nordic walking (3 miejsca):

M/K – 16 16-19 lat

M/K – 20 20-29 lat

M/K – 30 30-39 lat

M/K – 40 40-49 lat

M/K – 50 50-59 lat

M/K – 60 60-69 lat

M/K – 70 +

3. Branżowe w biegu i nordic walking (3 miejsca):
  - Lekarz (K i M),
  - Fizjoterapeuta (K i M),
  - Ratownik medyczny/pielęgniarka (K i M),
  - Inny pracownik opieki zdrowia (K i M).
4. Drużynowa: najliczniejsza drużyna w biegu i nordic walking (zawodnicy jednej drużyny zobowiązani są podawać w zgłoszeniu taką samą nazwę drużyny pod względem pisowni (wielkie i małe litery, odstępy pomiędzy znakami) ze względu na specyfikę systemu elektronicznego. W innym przypadku nie będą zaliczeni do jednej Drużyny.).
5. Najlepsza technika nordic walking (K i M).

#### **Nagrody w Wiosennym Zabieganiu:**

1. za miejsca I – VI w kategorii generalnej kobiet i mężczyzn – statuetka oraz nagroda rzeczowa,
2. za miejsca I – III w kategoriach wiekowych – pamiątkowa statuetka – nagrody nie dublują się,
3. za miejsca I – III w kategoriach branżowych – pamiątkowa statuetka,
4. za miejsca I w klasyfikacji najliczniejsza drużyna – pamiątkowa statuetka,
5. za miejsca I w klasyfikacji najlepsza technika nordic walking – pamiątkowa statuetka,
6. Warunkiem otrzymania nagród jest osobiste stawienie się zawodnika na ceremonii dekoracji.
7. Nagrody nie dublują się, co oznacza, że zawodnik otrzymujący nagrodę za miejsce zajęte w klasyfikacji OPEN biegu nie otrzymuje nagrody za miejsce zajęte w ramach prowadzonej kategorii wiekowej. Wyjątek stanowią kategorie branżowe - tu nagrody mogą się dublować.

#### **Postanowienia końcowe:**

1. Koszt uczestnictwa pokrywa zawodnik.
2. Koszty organizacji pokrywają organizatorzy.
3. Wiosenne Zabieganie realizowane jest dzięki dofinansowaniu ze strony partnera - Medycyny Grabieniec Sp. z o.o.
4. Zawodnikowi nie wolno korzystać z jakiegokolwiek pomocy określonej w przepisach zawodów w lekkoatletyce, m. in. dotyczy to asysty zawodnikom przez osoby nieuczestniczące w biegu/zawodach nordic walking, biegnące/chodzące z zawodnikiem lub jadące na rowerze.

5. Pod rygorem dyskwalifikacji Uczestnicy zobowiązani są do bezwzględnego wykonywania poleceń zespołu organizatorów, a także ekipy sędziowskiej i służb zabezpieczających trasę z ramienia Organizatora.
6. Obowiązuje bezwzględny zakaz wyrzucania śmieci poza punktem zrzutu wyznaczonym przez Organizatora (pod rygorem dyskwalifikacji).
7. Organizator objęty jest ubezpieczeniem odpowiedzialności cywilnej. Organizator nie obejmuje jakimkolwiek ubezpieczeniem uczestników biegu/zawodów nordic walking.
8. Uczestnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność (lub odpowiedzialność przedstawiciela ustawowego) i ponosi związane z tym ryzyko. Uczestnik (przedstawiciel ustawy uczestnika) wypełniając formularz zgłoszenia do biegu/zawodów nordic walking przyjmuje do wiadomości, że udział w nich wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci), a także szkód i strat o charakterze majątkowym.
9. Na miejsce zawodów zabrania się wnoszenia środków odurzających, nielegalnych substancji, środków podnoszących wydajność fizyczną oraz środków alkoholowych jakiegokolwiek rodzaju. Uczestnikom zabrania się zażywania takich środków i substancji zarówno przed, jak i podczas biegu/ zawodów nordic walking, pod groźbą wykluczenia z niego. W wypadku stwierdzenia, że uczestnik narusza powyższy zakaz, Organizator zastrzega sobie możliwość niedopuszczenia go do udziału w wydarzeniu lub wykluczenia go w jego trakcie.
10. Ze względów bezpieczeństwa zabrania się wnoszenia na trasę, okolice startu i mety biegu/zawodów nordic walking przedmiotów mogących stanowić zagrożenie dla innych Uczestników lub kibiców, osób towarzyszących i innych zgromadzonych.
11. Organizator zapewnia opiekę medyczną dla uczestników imprezy wyłącznie na trasie biegu/zawodów nordic walking - od momentu startu do zamknięcia trasy określonej limitem czasowym, a także w centrum zawodów do zakończenia imprezy. Organizator nie pokrywa kosztów medycznych lub kosztów transportu nieobjętych zakresem zabezpieczenia medycznego imprezy.
12. Decyzje podjęte przez Koordynatora medycznego lub obsługę medyczną co do udziału zawodnika w biegu/zawodach nordic walking są wiążące wobec zawodnika. Niezastosowanie się do zaleceń obsługi medycznej powoduje dyskwalifikację zawodnika.
13. Organizator zapewnia depozyt.
14. Organizatorzy nie odpowiadają za rzeczy pozostawione bez opieki oraz za zaginięcie rzeczy cennych pozostawionych w depozycie. Takie przedmioty Uczestnik może pozostawić w depozycie wyłącznie na własną odpowiedzialność.
15. Każdy uczestnik, który zrezygnuje z udziału w zawodach w trakcie ich trwania, powinien niezwłocznie zgłosić ten fakt obsłudze technicznej będącej na trasie zawodów lub w biurze zawodów.
16. Protesty należy składać w biurze zawodów, w ciągu 30 minut od ukończenia zmagania przez zawodnika, po wpłacie kaucji w wysokości 200 zł.
17. Zawody odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne.

18. Organizator zastrzega sobie prawo odwołania imprezy bez podawania przyczyn. W tym przypadku, Organizator zwraca osobom zgłoszonym opłatę startową pomniejszoną o koszty operacyjne związane z dokonaniem przelewu.

19. Wszystkich zawodników startujących w Wiosennym Zabieganiu obowiązuje niniejszy regulamin.

20. Akceptując niniejszy regulamin, Uczestnik wyraża zgodę na przetwarzanie przez Organizatora jego danych osobowych, w celach związanych z organizacją zawodów. Administrator będzie przetwarzał dane osobowe w celu organizacji imprezy sportowej pn. Wiosenne Zabieganie – samodzielnie lub we współpracy z innymi podmiotami, wyłącznie w zakresie koniecznym do prawidłowej organizacji imprezy.

21. Dane osobowe uczestników biegu/zawodów nordic walking będą wykorzystywane zgodnie z warunkami określonymi w Rozporządzeniu 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 (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) (Dz. Urz. UE L 119 z 04.05.2016, str. 1) oraz Ustawą z dnia 10 maja 2018 r. o ochronie danych osobowych. Administratorem danych osobowych jest Organizator.

22. Przetwarzanie danych, o których mowa powyżej, w związku z udziałem w zawodach, obejmuje także publikację imienia i nazwiska, płci, danych klubu uczestnika wraz z rokiem jego urodzenia i nazwą miejscowości, w której zamieszkuje – w każdy sposób, w jaki publikowane lub rozpowszechniane będą dane dotyczące zawodów.

23. Uczestnikowi przysługują wszystkie prawa wynikające z przepisów dotyczących ochrony danych osobowych, a wymienione szczegółowo w Klauzuli Informacyjnej.

24. Podanie danych osobowych oraz wyrażenie zgody na ich przetwarzanie jest dobrowolne, lecz ich niepodanie lub brak zgody na ich przetwarzanie uniemożliwia udział w biegu/zawodach nordic walking.

25. Akceptując niniejszy Regulamin, Uczestnik wyraża zgodę na utrwalanie w trakcie trwania zawodów jego wizerunku (w ramach fotorelacji lub filmu z biegu/zawodów nordic walking oraz przed i po zakończeniu zawodów) – zarówno przez Organizatora, jak i Partnerów i sponsorów zawodów, a nadto na udostępnianie pomiędzy Organizatorem, sponsorami oraz oficjalnymi partnerami zawodów egzemplarzy lub kopii, na których utrwalono wizerunek uczestnika.

26. Akceptując niniejszy Regulamin, Uczestnik wyraża zgodę na wykorzystywanie przez Organizatora, sponsorów i oficjalnych partnerów zawodów swojego wizerunku, utrwalonego w związku z udziałem w zawodach, w celach reklamowych, promocyjnych, informacyjnych oraz marketingowych, związanych z działalnością prowadzoną przez w/w podmioty.

27. Akceptując niniejszy Regulamin, Uczestnik wyraża zgodę na wykorzystanie przez Organizatora, sponsorów i oficjalnych partnerów zawodów swojego wizerunku, utrwalonego w związku z udziałem w zawodach, w tym na jego publikację,

rozpowszechnianie, utrwalanie i obrót egzemplarzami, na których utrwalono ten wizerunek, a także na zwielokrotnianie oraz powielanie, obróbkę (retusz), kadrowanie, jak również dowolną kompozycję wizerunku wszelkimi dostępnymi aktualnie technikami oraz metodami (w tym technikami i metodami cyfrowymi), także wraz z wizerunkami innych osób utrwalonymi w ramach realizacji celów, o których mowa w pkt. 26-28 niniejszego Regulaminu:

a) w mediach elektronicznych Organizatora, sponsorów i oficjalnych partnerów zawodów, w szczególności na stronach internetowych i w portalach społecznościowych;

b) w prasie i telewizji;

c) w materiałach reklamowych i informacyjnych, w szczególności w broszurach, ulotkach, plakatach, pocztówkach, gazetkach, kalendarzach, folderach itp.

28. Akceptując niniejszy Regulamin, Uczestnik oświadcza, że:

a) zgody wskazane w pkt. 26-28 nie są ograniczona czasowo ani terytorialnie,

b) wykorzystanie wizerunku, zgodnie z ww. oświadczeniami, nie narusza niczyich dóbr osobistych ani innych praw,

c) zgody udzielane są nieodpłatnie.

29. Organizator zastrzega sobie prawo wprowadzania zmian w regulaminie w trakcie trwania imprezy, jeśli będzie wymagać tego aktualna sytuacja i bezpieczeństwo zawodników i Organizatora.

30. Jeżeli którekolwiek z postanowień Regulaminu uznane zostanie w całości lub częściowo za nieważne lub niemożliwe do wyegzekwowania, to wszelkie inne postanowienia (w całości, bądź częściowo) zachowują ważność.

31. Osoba biorąca udział w zawodach (biegu lub zawodach nordic walking) określana jest w treści niniejszego regulaminu jako „uczestnik” lub „zawodnik”.

32. W sytuacji, gdy w regulaminie mowa jest o oświadczeniach woli lub wiedzy, zgodach itp. uczestnika/zawodnika, w przypadku osób niepełnoletnich rozumie się przez to oświadczenia, zgody etc. jego przedstawiciela ustawowego (rodzica lub opiekuna prawnego).