

## **Regulamin**

### **BIEG „OKO W OKO Z RAKIEM”**

#### **I. ORGANIZATOR**

1. Dietetyczne Wariacje Justyna Dec, ul. Marcinkowskiego 2a/13, 40-233 Katowice NIP: 649 138 21 83 oraz Fundacja Rodzinnych Domów Pomocy „Wiek+” ul. Lakowa 138, 42-280 Częstochowa NIP: 573 285 37 27

#### **II. CELE**

1. Promocja zdrowego odżywiania w trakcie i po chorobie onkologicznej;
2. Zachęcenie do aktywności fizycznej;
3. Profilaktyka choroby nowotworowej.

#### **III. TERMIN I MIEJSCE**

1. Bieg odbędzie się w dniu 22 kwietnia 2018r. w Muzeum „Górnośląski Park Etnograficzny w Chorzowie”.
2. Dystans dla biegaczy wynosi:
  - Bieg krótki: 5 km
  - Bieg długi: 10 km
  - Nordic walking: 5 km
  - Psy mile widziane. Właściciel bierze całą odpowiedzialność za swojego psa. Obowiązkowe sprzątanie oraz prowadzenie psa na smyczy.
3. Rozpiska godzinowa wydarzenia:
  - rejestracja 8.30-10.00;
  - powitanie gości 10.00-10.15;
  - rozgrzewka 10.15-10.30;
  - start uczestników 10.30;
  - zakończenie biegu 12.00;
  - rozdanie medali 12.10-12.30;
  - wykład w auli lekarzy z instytutu onkologii z Gliwic 12.30-13.30;
  - występ artystyczny 13.30;
  - planowane zakończenie wydarzenia 15.00;
  - w czasie trwania wydarzenia będzie wyznaczona strefa dla dzieci;

- zbiórka peruk i chust, które będą przekazane dla dziewczyn, kobiet, które są na początku choroby onkologicznej;
- stanowisko fryzjerskie, gdzie będzie można przekazać swoje włosy na peruki naturalne;
- stanowisko wizażystki, która podpowie jak zachować kobiecość w czasie choroby;
- stanowiska trenera personalnego oraz doradcy żywieniowego, psychodietetyka;
- stanowisko psychologa;

4. Trasa przebiegać będzie ścieżkami wokół skansenu. Niedopuszczalne jest skracanie trasy biegu.

#### IV. LIMIT CZASU

1. Limit czasu na pokonanie dystansu w biegu wynosi 1 godzina 30 minut.

#### V. ZGŁOSZENIA

1. Warunkiem uczestnictwa jest dokonanie rejestracji elektronicznej do biegu i opłacenie wpisowego.
2. Podpisanie deklaracji uczestnictwa podczas rejestracji w dniu zawodów.
3. Wypełnienie deklaracji uczestnictwa i dokonanie opłaty wpisowej, o której mowa jest jednoznacznie z akceptacją niniejszego Regulaminu.
4. Organizator zastrzega sobie prawo do odrzucenia każdej deklaracji uczestnictwa, co, do którego istnieje podejrzenie, że została wypełniona niezgodnie z prawdą oraz do zdyskwalifikowania każdego Uczestnika, wobec którego istnieje uzasadnione przekonanie, że naruszył warunki niniejszego Regulaminu.
5. Łączna liczba Uczestników Biegu na 5 i 10 km, nordic walking 5 km wynosi 400 osób.
6. Rejestracje elektroniczne wraz z opłatami za bieg będą przyjmowane do dnia **13 kwietnia 2018r.** Jeżeli ktoś nie opłacił biegu w wyznaczonym terminie zostanie skreślony w listy zawodników.
7. Niewykorzystane miejsca będą dostępne do wykupienia w dniu biegu w biurze zawodów, płatne na miejscu gotówką. Organizator zastrzega sobie prawo przerwania zgłoszeń w momencie przekroczenia liczby Uczestników biegu.
8. Na liście startowej widoczne są osoby, które dokonały rejestracji i płatności.

9. Odbiór pakietów startowych będzie możliwy 22 kwietnia 2018 w biurze zawodów do godz. 10.00.

10. Biuro zawodów będzie mieścić się na terenie skansenu, będzie czynne w dniu zawodów w godzinach od 8.30 do 15.00.

## VI. UCZESTNICTWO

1. Prawo uczestnictwa:

a. w biegu na dystansie 5/10 km, nordic walking 5 km; - wszystkie osoby, które ukończyły 16 rok życia do dnia imprezy.

2. Osoby niepełnoletnie zobowiązane są do przedstawienia „Zgody do udziału w Biegu” podpisanej przez rodzica lub prawnego opiekuna podczas rejestracji w dniu zawodów. Osoby niepełnoletnie poniżej 16 roku życia zobowiązane są do przedstawienia „Zgody do udziału w Biegu” podpisanej przez rodzica lub prawnego opiekuna podczas rejestracji w dniu zawodów oraz okazaniu zaświadczenia od lekarza pierwszego kontaktu o braku przeciwwskazań do uczestnictwa w biegu na 5 km lub 10 km.

3. Podpisując deklarację uczestnictwa Uczestnik zaświadcza, że stan jego zdrowia umożliwia mu udział w zawodach. Organizator nie zapewnia Uczestnikowi jakiegokolwiek ubezpieczenia na życie, z następstw nieszczęśliwych wypadków, zdrowotnego, odpowiedzialności cywilnej z tytułu chorób, jakie mogą wystąpić w związku z obecnością lub uczestnictwem Uczestnika w imprezie, oraz nie ponosi z tego tytułu odpowiedzialności.

4. Odbiór numerów startowych nastąpi przy rejestracji

5. W pakiecie startowym biegów 5 i 10 km oraz nordic walking 5 km uczestnicy, po ukończeniu biegu, dostaną pamiątkowy medal, napój oraz posiłek regeneracyjny.

6. Pomiar czasu dokonywany będzie za pomocą chipów. Brak chipa podczas biegu skutkować będzie dyskwalifikacją. Po biegu należy wydany chip zwrócić do stanowiska firmy obsługującej pomiar czasu. Brak zwrotu chipa spowoduje brak ujęcia w komunikacie końcowym oraz dyskwalifikację.

## VII. OPŁATY

1. Opłata wpisowa za udział w Biegu 5/10 km, nordic walking 5 km do dnia 31 stycznia 2018r. – 30 zł. Po tym terminie 40 zł., w dniu zawodów 60 zł.

2. Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi.

3. Opłatę wpisową należy wpłacić **do dnia 13 kwietnia 2018r.** na numer konta Fundacji Rodzinnych Domów Pomocy „Wiek +” ul. Lakowa 138, 42-280 Częstochowa

Numer konta: **92 1240 2959 1111 0010 6464 9833**

4. Odbiór pakietu startowego będzie możliwy po okazaniu dokumentu tożsamości w biurze zawodów.
5. Opłacenie uczestnictwa w biegu oraz pobranie numeru jest równoznaczne z akceptacją niniejszego Regulaminu.

## **VIII. KLASYFIKACJA I NAGRODY**

1. Klasyfikacja generalna z podzieleniem na płeć uczestników na 5 i 10 km oraz nordic walking 5 km odbywa się na podstawie czasów rzeczywistych.
2. Dodatkowe nagrody przewidziane dla najstarszego i najmłodszego zawodnika.
3. Przewidziane dodatkowe losowanie nagród po zakończeniu imprezy dla wszystkich uczestników wydarzenia.

## **IX. ZWROTY I REKLAMACJE**

1. Opłata rejestracyjna jest bezwrotna.
2. Wszelkie protesty i zażalenia dotyczące kolejności uczestników należy zgłaszać do organizatorów, a jego decyzje są ostateczne i nieodwołalne.
3. Zamiana na innego zawodnika jest możliwa po uzgodnieniu płatności między sobą i poinformowaniu organizatora.

## **X. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Kontakt do organizatora – Justyna Dec tel. +48 691-400-204, [justyna@dietetycznewariacje.eu](mailto:justyna@dietetycznewariacje.eu)
2. Stanowiska wydawania medali, wody i posiłku regeneracyjnego będą wspólne dla wszystkich uczestników.
3. Organizator zapewnia Uczestnikom obsługę medyczną na czas trwania Biegu.
4. Organizator jest ubezpieczony od odpowiedzialności cywilnej wobec Uczestników Biegu.
5. Organizator nie pokrywa kosztów medycznych lub transportu związanych z obecnością lub uczestnictwem w biegu.
6. Wyniki zawodów zostaną umieszczone na stronie [timekeeper.pl/wyniki](http://timekeeper.pl/wyniki)
7. Dane osobowe Uczestników Biegu zbierane są przez Organizatora w celu przeprowadzenia imprezy pt. Bieg „Oko w Oko z Rakiem”. Każdemu z Uczestników Biegu przysługuje prawo wglądu w swoje dane osobowe i możliwość ich modyfikowania (zmiany). W celu wzięcia udziału w Imprezie Uczestnik Biegu zobowiązany jest podać swoje dane osobowe, o które zapytany zostanie w formularzu zgłoszeniowym.
8. We wszystkich sprawach nieujętych Regulaminem decyduje Organizator Biegu.