

Regulamin III Nocnego Biegu Terenowo- Przełajowego „Weller 2. Kołaków '44”

I. CELE

1. Uczczenie 74. rocznicy zrzutu żołnierzy Armii Krajowej Cichociemnych na placówkę odbiorczą „Imbryk” pod Kołakowem.
2. Oddanie hołdu 316 żołnierzom Cichociemnym. Limit zgłoszeń w biegach to 316 osób.
3. Krzewienie wiedzy historycznej, pamięci o bohaterskich czynach żołnierzy Armii Krajowej Cichociemnych oraz promocja postaw patriotycznych.
4. Promocja aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia.
5. Integracja mieszkańców Gminy Dąbrówka i Powiatu Wołomińskiego.

II. PATRONAT HONOROWY

Minister Obrony Narodowej – Mariusz Błaszczak

III. ORGANIZATORZY

Wójt Gminy Dąbrówka – Radosław Korzeniewski
Gminne Centrum Kultury w Dąbrówce

IV. WSPÓŁORGANIZATORZY

Fundacja SPRZYMIERZENI z GROM
MUKS Dąbrówka

V. INSTYTUCJE WSPIERAJĄCE

Urząd Gminy w Dąbrówce
Szkoła Podstawowa im. C.K. Norwida w Dąbrówce

VII. TERMIN i MIEJSCE

1. Bieg odbędzie się **21 kwietnia 2018 r.** podczas obchodów 74. rocznicy zrzutu żołnierzy Armii Krajowej Cichociemnych na placówkę odbiorczą „Imbryk” pod Kołakowem.
2. Oficjalne rozpoczęcie III Nocnego Biegu Terenowo - Przełajowego „Weller 2. Kołaków '44” odbędzie się o godz. 17:00, zakończenie przewidziane jest ok godz. 22.00.
3. Start i meta biegu zlokalizowana będzie na terenie leśnej polany, w okolicach miejsca zrzutu Cichociemnych (pomnik Chwały Oręża Polskiego pod Kołakowem).
4. W dniu 21 kwietnia 2018 Biuro Biegu dla wszystkich kategorii w okolicach START i META.

VIII. OPIS ZAWODÓW, TRASA

III Nocny Bieg Terenowo - Przełajowy „Weller 2. Kołaków '44” odbędzie się w następujących kategoriach wiekowych:

- bieg dla dzieci uczęszczających do przedszkoli (dziewczęta i chłopcy) – dystans ok. 300m
- bieg dla uczniów klas 1-3 szkół podstawowych (dziewczęta i chłopcy) – dystans ok. 600m
- bieg dla uczniów klas 4-6 szkół podstawowych (dziewczęta i chłopcy) – dystans ok. 1000m

- bieg dla uczniów klas 7 szkół podstawowych i gimnazjalistów (dziewczęta i chłopcy) – dystans ok. 2000m.
 - **marsz Nordic Walking - dla uczestników powyżej 16 roku (kobiety i mężczyźni) – dystans ok. 5000 m (NOWA KATEGORIA!)**
 - bieg w kategorii „open” – dla uczestników powyżej 16 roku (kobiety i mężczyźni) – dystans ok. 10000 m :
1. **UWAGA !!!! Bieg w kategorii open odbywa się w godzinach wieczornych, w trudnych warunkach terenowych, co wymaga odpowiedniego przygotowania kondycyjnego i technicznego (m.in. latarka czołowa).**
 2. Trasa będzie oznaczona taśmami, zabezpieczona i kontrolowana przez wolontariuszy i instruktorów biegu.
 3. Szczegółowy plan przebiegu trasy oraz przebieg konkurencji zostanie podany przez organizatora podczas odprawy technicznej.
 4. Liczy się kolejność przybycia uczestników na metę w założonym limicie oraz poprawne wykonanie założonych konkurencji podczas zawodów.
 5. Na trasie będą znajdowały się oznakowane punkty kontrolne, zabezpieczane przez instruktorów. Na punktach tych będą odbywały się poszczególne konkurencje biegu terenowego.
 6. Sposób wykonania zadania na każdym punkcie oraz poprawność jego wykonania będzie oceniał instruktor znajdujący się na danym punkcie.
 7. Niepoprawne wykonanie zadania lub rezygnacja z jego wykonania będzie karana wykonaniem ekwiwalentu ćwiczeń wydolnościowych (instruktaż będzie przeprowadzony przed biegiem i na punkcie).
 8. Wszystkich uczestników obowiązuje wynik czasowy.
 9. Na trasie biegu nie będzie punktów odpoczynku, odżywiania i odświeżania.
 10. Nie zezwala się na podawanie napojów i odżywek przez osoby trzecie podczas trwania biegu.

IX. ZASADY UCZESTNICTWA

1. Impreza ma charakter otwarty i będzie prowadzona w duchu fair play.
2. Udział w Biegu jest bezpłatny.
3. Każdy uczestnik biorący udział w III Nocnym Biegu terenowo -Przełajowym „Weller.2 Kołaków ‘44” musi zostać zweryfikowany i zaakceptowany przez organizatora w Biurze Biegu przed startem.
4. Każdy uczestnik otrzyma zestaw startowy, w tym: talon na posiłek regeneracyjny oraz numer startowy, który będzie musiał umieścić na bluzie ubioru na wysokości klatki piersiowej, obowiązkowo od czasu zarejestrowania się w dniu zawodów do czasu dotarcia do mety lub do czasu podjęcia decyzji o rezygnacji z udziału w biegu.
5. Warunki dopuszczenia do udziału w zawodach w kategorii open:
 - a. Posiadanie ważnego dokumentu ze zdjęciem (dowód osobisty, paszport)
 - b. Ukończony 16 rok życia do 21.04.2018 r.
 - c. Wypełnienie karty zgłoszeniowej możliwe jest na stronie internetowej <https://zapisyonline.com/> do dnia 20 kwietnia do godz. 15:00 lub do wyczerpania limitu miejsc.
 - d. Dla uczestników zgłaszających się w dniu biegu- ręczne wypełnienie formularza w Biurze Biegu w Kołakowie. W przypadku osób niepełnoletnich konieczne jest wypełnienie

formularza przez opiekuna prawnego.

6. Każdy uczestnik musi posiadać obowiązkowo:
 - a. Ubiór sportowy (ochronny), który **powinien zabezpieczać termicznie oraz przed przemoczeniem w trudnych warunkach, a przede wszystkim zabezpieczyć przed otarciami na przeszkodach.**
 - b. buty trekkingowe wiązane za kostkę (warunek zabezpieczenia przed uszkodzeniami i skręczeniami kostki). Przeszkody terenowe mogą być kontuzjogenne i wymagają odpowiedniego zabezpieczenia.
 - c. **oświetlenie osobiste latarka (lampka umieszczona na czole głowy)**
7. **Zawody odbędą się bez względu na panujące warunki atmosferyczne.** W przypadku niekorzystnych warunków atmosferycznych, jak np. burze, tornada, huragany itp. Organizator zastrzega sobie prawo do usunięcia przeszkód, wykluczenia części szlaku lub odwołania imprezy w celu zapewnienia bezpieczeństwa zawodników, wolontariuszy i pracowników.
8. Na miejsce zawodów zabrania się wnoszenia środków odurzających, substancji pobudzających, nielegalnych substancji, środków podnoszących wydajność fizyczną oraz środków/substancji alkoholowych jakiegokolwiek rodzaju. Uczestnikom zabrania się zażywania takich środków i substancji zarówno przed jak i podczas zawodów pod warunkiem wykluczenia z nich.
9. W wypadku stwierdzenia, że uczestnik narusza powyższy zakaz, organizator zastrzega sobie możliwość niedopuszczenia go do udziału w biegu lub wykluczenia go w jego trakcie.
10. Na trasę nie wolno zabierać ze sobą szklanych butelek.

X. ZGŁOSZENIA

1. **Limit zgłoszeń dla wszystkich kategorii wynosi łącznie 316 osób (liczba Cichociemnych).**
2. **Warunkowo, jeżeli bieg będzie się cieszył dużym zainteresowaniem limit zostanie zwiększony o czym poinformuje organizator.**
3. Numery startowe przydzielane będą zgodnie z kolejnością weryfikacji zgłoszeń w Biurze Biegów.
4. Biuro biegów czynne będzie 21 kwietnia 2018 w godzinach 15.30 – 22:00 dla wszystkich kategorii w miejscu rozgrywania zawodów.
5. **Zgłoszenia indywidualne** będą przyjmowane:
 - a. W szkołach- osobiście dla kategorii dzieci przedszkolne, uczniowie szkół podstawowych i gimnazjalnych.
 - b. W biurze biegu- osobiście dla wszystkich kategorii w dniu zawodów – najpóźniej na pół godziny przed rozpoczęciem biegu,
 - c. Elektronicznie za pomocą formularza umieszczonego na stronie biegu, do piątku 20.04.2018 do godz. 15.00. **Zgłoszenie mailowe ma charakter wstępny – aby wziąć udział w biegu należy w dniu zawodów dostarczyć podpisaną zgodę lub oświadczenie.**
6. Zawodnicy zgłaszający się powinni złożyć w dniu biegu podpisany dokument:
 1. „Zgodę na udział w biegu” (uczestnicy niepełnoletni - zgoda podpisana przez rodziców lub opiekunów prawnych) stanowiącą **załącznik nr 1** do niniejszego Regulaminu,
 2. „Oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach sportowych” (uczestnicy dorośli) stanowiące **załącznik nr 2** do niniejszego Regulaminu.
7. **Informacje dotyczące III Nocnego Biegu Terenowo -Przełajowego „Weller.2 Kotaków ‘44”** kategorii dzieci przedszkolne, uczniowie szkół podstawowych i gimnazjalnych można uzyskać pod numerem telefonu: Dariusz Lorek Tel: 509-721-147; dla kategorii open i nordic walking Katarzyna Gmurczyk 29 757 85 12 wew. 20 lub na stronie internetowej biegu.

XI. WYNIKI I NAGRODY

1. Osoby biorące udział w biegu poprzez swoje aktywne uczestnictwo oddają symbolicznie hołd żołnierzom Armii Krajowej i spadochroniarzom Cichociemnym przez co każdy zawodnik jest zwycięzcą.
2. Wszyscy zawodnicy, którzy ukończą swój bieg otrzymają pamiątkowy medal.
3. Dekoracja uczestników, którzy ukończyli Bieg będzie miała miejsce na mecie zawodów, w dniu 21 kwietnia 2018 r. po ukończeniu każdej kategorii biegu.
4. Organizator zastrzega sobie prawo do upubliczniania wyników biegów, do publikacji informacji o przebiegu zawodów na stronach internetowych oraz w prasie i w telewizji.
5. Organizator zastrzega sobie prawo do przeprowadzenia z każdym z uczestników wywiadu, robienia mu zdjęć i filmowania na potrzeby reklamowe, promocyjne, wykorzystania w Internecie lub w transmisjach radiowo telewizyjnych oraz na inne potrzeby komercyjne.
6. Organizator zastrzega sobie prawo do nieodpłatnego wykorzystywania wszelkich zdjęć, materiałów filmowych, wywiadów i nagrań dźwiękowych przedstawiających uczestników biegu. Mogą one być wykorzystane przez Organizatora poprzez umieszczanie na nośnikach typu CD, DVD, w katalogach oraz mediach, na stronach internetowych, w gazetach i na wystawach, jak również na potrzeby promocyjno-reklamowe związane z działalnością prowadzoną przez Organizatora.

XII. SKARGI I WNIOSKI

1. Uczestnik ma prawo wniesienia skargi do Międzyszkolnego Uczniowskiego Klubu Sportowego Dąbrówka po wpłacie gotówką kaucji w wysokości 300 zł. W przypadku skargi odrzuconej kaucja nie podlega zwrotowi.
2. Organizator zastrzega sobie prawo do zmian oraz ostatecznej interpretacji niniejszego regulaminu.
3. Ostateczna wersja regulaminu będzie dostępna w Biurze Biegu w dniu 21 kwietnia 2018 r., dostępna podczas odbierania numerów startowych.

XIII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Uczestnik bierze udział w biegu na własną odpowiedzialność.
2. Za bezpieczeństwo niepełnoletnich uczestników zawodów odpowiadają ich rodzice / opiekunowie prawni lub w przypadku zgłoszeń szkolnych - opiekunowie wyznaczeni przez szkoły.
3. Organizator zapewnia ubezpieczenia NNW w czasie biegu.
4. Organizator dołoży wszelkich starań, aby zostały zachowane wszelkie zasady bezpieczeństwa, niemniej jednak odpowiedzialność za powstałe urazy i konsekwencje wychłodzenia organizmu pozostaje po stronie zawodników.
5. Ze względu na charakter biegu, Uczestnik powinien liczyć się z powstaniem otarć, zadrapań, a także drobnych ran powierzchniowych podobnego typu. Warunki atmosferyczne mogą sprzyjać urazom kończyn i/lub przemoczeniu. Odpowiedzialność za powstałe urazy i konsekwencje wychłodzenia organizmu ponosi wyłącznie Uczestnik.
6. Organizator zapewnia uczestnikom zabezpieczenie medyczne w postaci punktu z karetką i ratownikami medycznymi w trakcie trwania imprezy. Punkt ten znajduje się w okolicy Biura Biegu. Na trasie biegu znajdują się punkty z pomocą medyczną (wyszkolony strażak z wyposażeniem medycznym). Organizator nie pokrywa innych kosztów medycznych.

7. Przedmioty wartościowe uczestników biegu, na czas biegu będzie można zdeponować w depozycie. Przedmioty te, powinny mieścić się w formie torby a3. Za rzeczy pozostawione lub zagubione (poza depozytem) organizator biegu nie ponosi odpowiedzialności.
8. We wszystkich sprawach, które nie zostały objęte zapisami niniejszego Regulaminu, decydują organizatorzy.
9. Zawodnicy podczas wyścigu zobowiązani są do przestrzegania niniejszego regulaminu oraz odnoszenia się z należyty szacunkiem do innych uczestników zawodów, organizatorów, służb porządkowych oraz medycznych.
10. Organizator zastrzega sobie prawo do zmian oraz ostatecznej interpretacji niniejszego regulaminu. Ostateczna wersja regulaminu będzie dostępna w Biurze Biegu w dniu 21 kwietnia 2018 r., dostępną podczas odbierania numerów startowych.

HARMONOGRAM PRZEPROWADZENIA III NOCNEGO BIEGU PRZEŁAJOWEGO „WELLER.2 KOŁAKÓW’44” odbywającego się 21 kwietnia 2018 r.

zakończenie biegu nastąpi ok godz. 22.00

Lp.	Aktywność	Czas realizacji
1.	Rejestracja zawodników:	15:30 - 21:00
2.	Przygotowanie zawodników	15 minut przed biegiem każdej kategorii
3.	Omówienie trasy zawodów	5 minut przed biegiem
4.	Start biegu: Dzieci uczęszczające do przedszkoli dziewczęta chłopcy	17:10 17:20
5.	Marsz Nordic Walking	17:30
6.	Start biegu: Uczniowie klas 1-3 szkół podstawowych dziewczęta chłopcy	17:35 17:45
7.	Start biegu: Uczniowie klas 4-6 szkół podstawowych dziewczęta chłopcy	17:55 18:05
8.	Start biegu: Uczniowie klas 7 szkół podstawowych i gimnazjów dziewczęta chłopcy	18:15 18:25
9.	Bieg w kategorii „open”	21:00
10.	Dekoracja uczestników po ukończonym biegu każdej kategorii.	po ukończeniu biegu w każdej kategorii
11.	Catering dla uczestników biegu po skończonej trasie	Po ukończeniu biegu w każdej kategorii
12.	Zakończenie biegu	22:00

OŚWIADCZENIE RODZICA / OPIEKUNA PRAWNEGO

.....
(NUMER STARTOWY)

Dystans biegu

IMIĘ i NAZWISKO DZIECKA.....

DATA URODZENIA DZIECKA

SZKOŁA

Informuję, że zapoznałem/łam się z regulaminem zawodów i w pełni go akceptuję. Przyjmuję do wiadomości, że udział w biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych.

Niniejszym oświadczam, że moje dziecko jest zdolne do udziału w III NOCNYM BIEGU TERENOWO - PRZEŁAJOWYM „WELLER.2 KOŁAKÓW '44 i jestem odpowiedzialna/-y za jego udział.

IMIĘ i NAZWISKO RODZICA (OPIEKUNA PRAWNEGO)

ADRES ZAMIESZKANIA.....

NR TELEFONU RODZICA (OPIEKUNA PRAWNEGO).....

ADRES MAILOWY RODZICA (OPIEKUNA PRAWNEGO).....

.....
(Data)

.....
(Podpis)

OŚWIADCZENIE

.....

(NUMER STARTOWY)

IMIĘ i NAZWISKO.....

DATA URODZENIA.....

ADRES ZAMIESZKANIA

NR TELEFONU.....

ADRES MAILOWY

Informuję, że zapoznałem/łam się z regulaminem zawodów, w pełni go akceptuję i zobowiązuję się do jego przestrzegania. Przyjmuję do wiadomości, że udział w biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych.

Niniejszym oświadczam, że jestem zdolny/na do udziału w III NOCNYM BIEGU TERENOWO-PRZEŁAJOWYM „WELLER.2 KOŁAKÓW ‘44” .

.....

(Data)

.....

(Podpis)