

## REGULAMIN "IV PRASKA DYCHA"

### I CEL IMPREZY

1. Popularyzacja biegania jako najprostszej formy ruchu.
2. Promocja biegania i Nordic Walking wśród mieszkańców dzielnicy Praga Południe i Warszawy.
3. Promowanie zdrowego stylu życia wśród lokalnej społeczności.
4. Promowanie biegania wśród społeczności akademickiej.
5. Promowanie atrakcyjnych terenów do uprawiania rekreacji.
6. Integracja warszawskiego środowiska biegowego.

### II ORGANIZATOR

1. Organizatorem biegu jest Klub Biegacza Tempo Warszawa, Running Consulting Mariusz Giżyński i Kuba Wiśniewski PR.
2. Partnerem merytorycznym biegu jest firma Nike Poland Sp. z o.o.

### III TERMIN I MIEJSCE

1. Bieg odbędzie się dnia 6.11.2011 r. w Parku Skaryszewskim w Warszawie. Biuro zawodów usytuowane jest na terenie Parku Skaryszewskiego w okolicach obiektów KS Drukarz Warszawa, Muszli Koncertowej i Baru Pstrąg.
2. Biuro zawodów pracować będzie od godziny 9:00.
3. Dekoracja zwycięzców oraz wręczanie nagród dla uczestników odbędą się o godzinie 14.30
4. Długość trasy wynosi: 10 000 m (100 % nawierzchnia asfaltowa). Trasa posiada atest Polskiego Związku Lekkiej Atletyki.
5. Bieg odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.
6. Szczegółowy opis miejsca imprezy znajduje się na stronie internetowej [www.praskadycha.pl](http://www.praskadycha.pl),

### IV KONKURENCJE

W ramach IV PRASKIEJ DYCHY odbędą się 3 konkurencje:

1. **Bieg Otwarty IV Praska Dycha** (obowiązują wszystkie punkty regulaminu)
2. **Bieg Szybki IV Praska Dycha** (prawo startu mają osoby zgłaszające się przez specjalny formularz „[Szybki Bieg](#)” z podaniem rekordu życiowego z atestowanej trasy, uzyskanego w ciągu ostatnich 3 lat, czyli po 6.11.2008 r. Rekord życiowy powinien wynosić poniżej 45:00). Opłata startowa jest taka sama jak w biegu otwartym. Czasy sumują się do łącznej klasyfikacji wraz z biegiem otwartym. Obowiązują wszystkie punkty niniejszego regulaminu.
3. **Marsz Nordic Walking** na dystansie 5 km, obowiązuje niniejszy regulamin. Marsz Nordic Walking jest konkurencją rekreacyjną bez pomiaru czasu i podawania miejsc na mecie. Każdy uczestnik, który ukończy marsz Nordic Walking otrzyma pamiątkowy medal, posiłek na mecie oraz napój Powerade. Opłata startowa dla Uczestników marszu Nordic Walking wynosi 15 zł.

## **V PROGRAM MINUTOWY**

1. 9:00 otwarcie biura zawodów
2. 10:45 wyprowadzenie uczestników Marszu Nordic Walking na start spod biura zawodów
3. 11:00 Start Marszu Nordic Walking
4. 11:45 wyprowadzenie zawodników biegu otwartego na start spod biura zawodów
5. 12:00 Start biegu otwartego IV Praska Dycha
6. 13:10 Start biegu Szybka Dycha
7. 14:30 dekoracja
8. 15:00 zakończenie imprezy

## **VI UCZESTNICTWO**

1. Każdy uczestnik IV Praskiej Dychy ma obowiązek zapoznać się z Regulaminem biegu i zobowiązany jest do jego przestrzegania.
2. W biegu głównym prawo startu mają wyłącznie osoby, które najpóźniej do dnia 6.11.2011 roku ukończą 13 lat (tj. urodzone przed 6.11.1998) i dokonają pełnej rejestracji do biegu.
3. W przypadku osób, które do dnia Imprezy nie ukończyły 18 roku życia, wymagane jest posiadanie pozwolenia na udział podpisanego przez rodziców lub prawnych opiekunów. Oświadczenie takie należy złożyć w dniu 6.11.2011 r. w Biurze Zawodów w godzinach 9.00-11.00. Jego wzór znajduje się na stronie internetowej [www.praskadycha.pl](http://www.praskadycha.pl) w dziale zapisy.
4. Limit uczestników IV Praskiej Dychy wynosi 600 osób (bieg główny). 250 Nordic Walking i 150 osób poniżej 45 min. 00 sek.. Organizator zastrzega sobie możliwość zamknięcia zapisów po osiągnięciu takiej liczby zarejestrowanych uczestników.
5. Wszyscy uczestnicy startujący w biegu, którzy dokonają pełnej rejestracji, muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów. Biuro będzie czynne 6.11.2011 r. w godzinach 9.00-11.00 na terenie warszawskiego Parku Skaryszewskiego w okolicach K.S. Drukarz Warszawa, Muszli Koncertowej i baru Pstrąg. Pracownicy biura zawodów poproszą Studentów o okazanie legitymacji studenckiej w celu zweryfikowania nazwy uczelni, którą reprezentuje.
6. Podczas weryfikacji uczestnicy muszą posiadać dokument tożsamości ze zdjęciem, służący do kontroli daty urodzenia i obywatelstwa oraz dowód wniesienia opłaty rejestracyjnej.
7. Warunkiem dopuszczenia zawodnika do biegu będzie własnoręczne podpisanie Oświadczenia zawierającego akceptację warunków regulaminu, deklarację dobrowolnego uczestnictwa w biegu i zaświadczenie o braku przeciwwskazań lekarskich do udziału w biegu - które znajdować się będzie w Biurze Zawodów i na stronie internetowej biegu.
8. W przypadku osób, które do dnia Imprezy nie ukończyły 18 roku życia, wymagane jest dodatkowo posiadanie Oświadczenia Opiekuna - pozwolenia na udział podpisanego przez rodziców lub prawnych opiekunów, którego wzór znajdować się będzie w Biurze Zawodów i na stronie internetowej biegu.
9. Decyzje opieki medycznej dotyczące kontynuowania biegu podczas imprezy są ostateczne i nieodwołalne.
10. Organizator posiada ubezpieczenie OC.
11. Ubezpieczenie NW uczestnicy wykupują we własnym zakresie.

12. Uczestnicy wyrażają zgodę na podawanie do wiadomości publicznej imienia i nazwiska Uczestnika biegu "Warsaw Track Cup" w związku z udziałem w imprezie sportowo-rekreacyjnej "IV Praska Dycha" organizowanym przez "Klub Biegacza Tempo Warszawa i Running Consulting Mariusz Giżyński" u. Kabacki Dukt 6/69, 02-798 Warszawa, we wszelkich ogłoszeniach, zapowiedziach i informacjach o tym biegu i jego wynikach.
13. Uczestnicy wyrażają również zgodę na przetwarzanie przez organizatora, sponsorów oraz firmy współpracujące w zakresie biegu danych osobowych Uczestnika umieszczonych w zgłoszeniu w zakresie prowadzenia i realizacji biegu. Jednocześnie oświadczam, że jestem świadomy dobrowolności podania danych oraz, iż zostałem poinformowany o prawie wglądu do podanych danych oraz możliwości ich poprawiania. Wyrażam zgodę na na przetwarzanie danych osobowych Uczestnika imprezy sportowo-rekreacyjnej "IV Praska Dycha" przez organizatora, sponsorów oraz firmy współpracujące w celu przyszłych działań marketingowych ich produktów i usług (informacje o przyszłych imprezach o produktach i kampaniach zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. z 2002 r. Nr 101, poz. 926 ze zm.) oraz na otrzymywanie, za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności na wskazany przeze mnie adres e-mail i/lub nr telefonu, informacji handlowych zgodnie z ustawą o świadczeniu usług drogą elektroniczną z dnia 18 lipca 2002 r. (Dz. U. nr 144 poz. 1204 z późn. zm.). Osoba uczestnicząca w imprezie IV Praska Dycha ma prawo do wycofania takiej zgody i może to zrobić w dniu 6.11.2011, w godzinach 9.00-11.00 wypełniając stosowne oświadczenie, którego wzór znajdować się będzie w Biurze Zawodów.

## VII ZGŁOSZENIA

1. Zgłoszenia online przyjmowane są poprzez formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie internetowej [www.praskadycha.pl](http://www.praskadycha.pl) od 2.10.2011 r.
2. Aby dokonać wstępnej rejestracji należy prawidłowo wypełnić formularz zgłoszeniowy online umieszczony na stronie, następnie w ciągu 3 dni od daty wypełnienia formularza należy przesłać opłatę rejestracyjną na konto:  
Running Consulting Mariusz Giżyński  
ul. Kabacki Dukt 6/69  
02-798 Warszawa  
14 1050 1025 1000 0090 6389 7020  
Z dopiskiem: opłata startowa Praska Dycha, imię i nazwisko
3. Każdy uczestnik Imprezy, oprócz zgłoszenia online, zobowiązany jest do uiszczenia opłaty rejestracyjnej, której należy dokonać w ciągu 3 dni od daty rejestracji, w przeciwnym razie zgłoszenie zostanie anulowane.
4. Imię i nazwisko uczestnika, który dokonał pełnej rejestracji i uiścił opłatę startową do biegu, znajduje się na stronie [www.praskadycha.pl](http://www.praskadycha.pl).
5. Zgłoszenia online zostaną zawieszane 4.11.2011 roku. Po tym terminie zgłoszenia będą możliwe wyłącznie w Biurze Zawodów IV Praskiej Dychy, w dniu 6.11.2011 w godzinach 9.00-11.00
6. UWAGA! Zapisy zostaną zamknięte w momencie osiągnięcia limitu 600 zgłoszeń do biegu głównego na 10km i po osiągnięciu 250 zgłoszeń do marszu Nordic Walking na 5km.
7. Wszyscy uczestnicy startujący w biegu, którzy dokonają pełnej rejestracji, muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów w dniu 6.11.2011 w godzinach 9.00-11.00 (patrz Rozdział VI, p.5 niniejszego Regulaminu).

8. Uczestnicy odbierają swój pakiet startowy zawierający m.in. numer startowy w dniu 6.11.2011. w Biurze Zawodów w godzinach 9.00-11.00

## **VIII OPŁATY**

1. Każdy uczestnik IV Praskiej Dychy ponosi koszty opłaty rejestracyjnej. Do dnia 4.11.2011 r. (koniec zapisów Online), opłata rejestracyjna wynosi 30 zł.
2. Osoby, które zgłaszają swój udział w biegu po 4.11.2011 r., mogą dokonać rejestracji tylko 6.11.2011 r w Biurze Zawodów, w godzinach 9.00-10.30. W tym przypadku opłata rejestracyjna wynosi 50 zł.
3. Opłata startowa w Marszu Nordic Walking wynosi 15 zł(uiszczona w dniu biegu 25 zł).

Opłatę rejestracyjną należy wpłacać na konto bankowe:

**Running Consulting Mariusz Giżyński**

**ul. Kabacki Dukt 6/69**

**02-798 Warszawa**

**14 1050 1025 1000 0090 6389 7020**

**Z dopiskiem (w tytule przelewu): "Opłata startowa Praska Dycha" oraz "Imię i Nazwisko"**

1. Organizator nie odpowiada za zaginięcie przelewu.
2. Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi. Nie ma możliwości przenoszenia raz wniesionej opłaty na rzecz innego zawodnika.
3. Istnieje możliwość wniesienia opłaty startowej za większą liczbę Uczestników na jednym blankiecie wpłaty (jednym przelewem). W tym wypadku w dopisku (w tytule przelewu) należy wpisać "**Opłata grupowa IV Praska Dycha**" oraz imiona i nazwiska wszystkich osób zgłaszanych do biegu.

## **IX KLASYFIKACJE**

Podczas biegów „IV Praska Dycha łącznie z „Szybkim Biegiem” prowadzone będą następujące klasyfikacje:

1. Klasyfikacja generalna kobiet i mężczyzn.
2. Klasyfikacje wiekowe: <19, 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69 oraz +70 K i M.
3. Klasyfikacja drużynowa. Drużyna składa się z minimum 5 osób, w tym koniecznie, przynajmniej dwie kobiety. Do klasyfikacji liczy się 5 najlepszych wyników z drużyny na zasadzie: maksymalnie 3 wyniki mężczyzn i minimum 2 wyniki kobiet. Wynik drużyny zlicza się sumując 5 najlepszych czasów uzyskanych przez członków każdej z drużyn w klasyfikacji generalnej.
4. Dodatkowo przeprowadzona zostanie klasyfikacja najliczniejszych drużyn.
5. Zostaną też wyłonieni: 6 najszybszych Studentek, Studentów oraz najszybszy i najliczniejszy zespół-Uczelnia (zasady jak przy biegu głównym punkt IX,3). (jeżeli chcemy być klasyfikowani jako studenci należy to zgłosić, wpisując przy zgłoszeniu nazwę Uczelni, jaką reprezentujemy).

## **X NAGRODY**

1. Wszyscy uczestnicy, którzy ukończą marsz Nordic Walking bieg IV Praska Dycha oraz Szybki Bieg otrzymują na mecie **pamiątkowe medale, przekąskę energetyczną, ciepły posiłek regeneracyjny i napój izotoniczny Powerade.**
2. Zdobywcy miejsc I – III, w klasyfikacji generalnej kobiet i mężczyzn biegów na 10 km otrzymują puchary oraz nagrody finansowe ufundowane przez sponsorów(500zł, 300zł, 200 zł. brutto) oraz nagrody rzeczowe od sponsora głównego. Nagrody rzeczowe dla miejsc IV-VI.
3. Zdobywcy miejsc I - III w klasyfikacjach wiekowych biegów na 10 km otrzymują pamiątkowe statuetki oraz nagrody rzeczowe ufundowane przez sponsorów.
4. Zdobywcy miejsc I - III w klasyfikacji drużynowej biegów na 10 km otrzymują puchary.
5. Zdobywcy miejsca I w klasyfikacji najliczniejszych drużyn biegów na 10 km otrzymają pamiątkowy puchar - jak zawsze okazałych rozmiarów.
6. Nagrody rzeczowe i statuetki w kategoriach wiekowych i biegu głównym nie dublują się. Można być jednak nagrodzonym indywidualnie i drużynowo.
7. 6 najlepszych Studentów i Studentek otrzyma pamiątkowe statuetki i nagrody rzeczowe o sponsorów.
8. Najlepsze 3 drużyny Uczelniana oraz najliczniejsza drużyna otrzymają puchary i nagrody rzeczowe od sponsorów.

## **XI POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Podczas biegu wszyscy uczestnicy muszą mieć numery startowe przypięte z przodu okrycia wierzchniego uczestnika. Zasłanianie numeru startowego w części lub w całości grozi dyskwalifikacją.
2. Opłata rejestracyjna jest opłatą za prawo startu w biegu.
3. Organizator jest ubezpieczony od odpowiedzialności cywilnej.
4. Organizator zapewnia opiekę medyczną na trasie i mecie IV Praskiej Dychy.
5. Organizator nie odpowiada za rzeczy zaginione w trakcie trwania Imprezy.
6. Przed i po biegu uczestnicy będą mieli możliwość skorzystania z depozytu.
7. W sprawach nie objętych regulaminem rozstrzyga Organizator.
8. UWAGA. Każdy uczestnik liczy okrążenia pokonanej trasy samodzielnie.
9. Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego Regulaminu przysługuje wyłącznie Organizatorowi.