

REGULAMIN

IX CROSS DZIEWICZA GÓRA im. Januarego – BIEG

CROSS WALKING – rekreacyjny marsz terenowy Nordic Walking

CROSS KIDS – biegi dla dzieci

I. IX CROSS DZIEWICZA GÓRA im. Januarego

1. Cel imprezy

- Popularyzacja biegania jako najprostszej formy czynnego wypoczynku,
- Upowszechnianie spacerów z kijkami nordic walking jako najprostszej formy rekreacji,
- Promocja walorów turystycznych gminy Czerwonak i Puszczy Zielonki,
- Integracja środowiska biegaczy i społeczności lokalnej,
- Propagowanie zdrowego stylu życia wśród społeczności lokalnej.

2. Organizatorzy

- Centrum Rozwoju Kultury Fizycznej AKWEN w Czerwonaku.
- Stowarzyszenie Biegaczy „Mens Sana in Corpore Sano”.

3. Termin i miejsce zawodów

- Owińska dnia 24.06.2018 r. (niedziela),
- Biuro zawodów w hali sportowej, ul. Leśna 6 w Czerwonaku w dniu 22.06.2018 r. oraz w dniu zawodów 24.06.2018 r. przy plaży AKWEN Tropicana w Owińskach.
- Start pierwszego zawodnika biegu o godz. 10:00
- Kolejni zawodnicy będą startować w odstępie czasowym co 10 sekund.
- Organizator wprowadza limit czasowy przebiegnięcia trasy wynoszący 1 godz. 45 min.

4. Trasa

- Start i meta biegu znajdować się będą przy plaży Tropicana w Owińskach.
- Nawierzchnia – drogi szutrowe, polne i dukty leśne.
- Przewyższenie do 65 m.
- Długość trasy ok. 12,8 km.

5. Zgłoszenia

- Przyjmowane drogą elektroniczną na stronie www.akwenczerwonak.pl do dnia 31.05.2018 r. lub do wyczerpania limitu miejsc.
- Wydawanie numerów startowych dla uczestników biegu w dniu 22.06.2018 r. w hali sportowej CRKF AKWEN,
ul. Leśna 6, Czerwonak, w godzinach 8.00-18.00

- oraz w dniu zawodów 24.06.2018 r. od godz. 8.00 do godz. 9.30 w miejscu startu biegu
– przy plaży Akwen Tropicana w Owińskach,
- Organizator pobiera wpisowe w wysokości 30 zł od osoby za udział w biegu przy wpłacie do dnia 15.05.2018 r.
 - Wpisowe za udział w biegu od dnia 16.05.2018r. do 31.05.2018 r. (lub do wyczerpania limitu miejsc) wynosi 50 zł
 - Opłat wpisowych dokonuje się on-line; po wypełnieniu formularza zapisów należy bezpośrednio przejść do płatności.
 - Za osobę zgłoszoną do zawodów uznaje się osobę która wypełni i prześle formularz zgłoszeniowy (drogą elektroniczną) oraz dokona opłaty startowej. Zgłoszenie bez dokonanej opłaty startowej nie zostanie przyjęte. Na liście startowej znajdują się tylko osoby które dopełniły wszystkich formalności zgłoszeniowych.
 - w przypadku rezygnacji z udziału w biegu, opłata startowa nie będzie zwracana.

6. Uczestnictwo

- Bieg ma charakter otwarty.
- Wskazaniem jest posiadanie przez uczestnika orzeczenia o braku przeciwwskazań do udziału w tym biegu.
- Zawodnicy startują na własną odpowiedzialność
- Dokonując zgłoszenia zawodnicy wyrażają zgodę na publikację ich wizerunku oraz imienia i nazwiska w materiałach promocyjnych i reklamowych organizatora w ramach promocji biegu oraz w publicznych relacjach fotograficznych i telewizyjnych z imprezy. Wyrażają również zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych w stopniu niezbędnym do realizacji zawodów, w tym na wysłanie pod wskazany adres email informacji dotyczących imprezy.
- zgodnie z art. 24 ust. 1 ustawy o ochronie danych osobowych z dnia 29 sierpnia 1997 r. (Dz. U. 2016 poz. 922) informujemy, że:
- Administratorem danych jest Centrum Rozwoju Kultury Fizycznej AKWEN ul. Leśna 6, 62-004 Czerwonak,
- Dane będą przetwarzane wyłącznie zgodnie z określonym celem,
- Dane nie będą udostępniane innym podmiotom,
- Przysługuje Państwu prawo dostępu do treści danych oraz ich poprawiania,
- Dane podawane są dobrowolnie
- W biegu mogą uczestniczyć osoby, które ukończyły w dniu zawodów 16 lat.
- Maksymalnie w biegu uczestniczy 200 zawodników.

7. Klasyfikacja

- Bieg będzie rozgrywany w pięciu kategoriach wiekowych w klasyfikacji mężczyzn i kobiet (16-25 lat, 26-35 lat, 36-45 lat, 46-55 lat i powyżej 55 lat).
- Indywidualny czas biegu każdego uczestnika będzie mierzony elektronicznie przez firmę Plus Timing, każdy uczestnik otrzyma pamiątkowy medal upamiętniający uczestnictwo w biegu oraz posiłek na mecie. Na trasie biegu (szczyt Dziewiczej Góry) oraz na mecie podawana będzie woda.

II. CROSS WALKING – rekreacyjny marsz terenowy

Nordic Walking (impreza towarzysząca)

- Cele: Upowszechnianie spacerów z kijkami nordic walking jako najprostszej formy rekreacji, promocja walorów turystycznych gminy Czerwonak i Puszczy Zielonki, integracja środowiska miłośników nordic walking i społeczności lokalnej, propagowanie zdrowego stylu życia wśród społeczności lokalnej.
- Start i meta marszu znajdować się będą przy plaży Tropicana w Owińskach.
- Nawierzchnia – drogi szutrowe, polne i dukty leśne.
- Trasa marszu: Przewyższenie do 65 m.
- Długość trasy ok. 12,8 km.
- Organizator nie przewiduje sędziów na trasie marszu, marsz ma charakter rekreacyjny, nie jest wyścigiem.
- Zgłoszenia przyjmowane będą drogą elektroniczną na stronie: www.akwenczerwonak.pl
Do dnia 31.05.2018 r. lub do wyczerpania limitu miejsc.
- Start marszu nordic walking o godz. 9.00 ze startu wspólnego.
- Weryfikacja listy uczestników marszu w dniu 24.06.2018r. w godzinach 8.00 – 8.45 w miejscu startu, przy plaży Akwen Tropicana w Owińskach.
- Organizator pobiera wpisowe za udział w marszu Nordic Walking, które wynosi 10zł/ osoba.
- Opłat wpisowych dokonuje się on-line; po wypełnieniu formularza zapisów należy bezpośrednio przejść do płatności.
- Za osobę zgłoszoną do zawodów uznaje się osobę która wypełni i prześle formularz zgłoszeniowy (drogą elektroniczną) oraz dokona opłaty startowej. Zgłoszenie bez dokonanej opłaty startowej nie zostanie przyjęte. Na liście startowej znajdują się tylko osoby które dopełniły wszystkich formalności zgłoszeniowych.
- w przypadku rezygnacji z udziału w biegu, opłata startowa nie będzie zwracana.
- Organizator wprowadza limit czasowy przejścia trasy marszu nordic walking wynoszący 2,5 godziny.
- Maksymalnie w marszu nordic walking uczestniczy 50 osób.
- W marszu mogą uczestniczyć osoby, które ukończyły w dniu zawodów 16 lat.
- Marsz ma charakter rekreacyjny, organizator nie przewiduje sędziów na trasie marszu oraz klasyfikacji końcowej, wszyscy uczestnicy, którzy pokonają trasę marszu otrzymują pamiątkowy znaczek udziału w marszu oraz posiłek regeneracyjny na mecie, indywidualny czas marszu każdego uczestnika nie będzie mierzony elektronicznie.
- Marsz ma charakter otwarty.
- Uczestnicy biorą udział w marszu na własną odpowiedzialność
- Dokonując zgłoszenia zawodnicy wyrażają zgodę na publikację ich wizerunku oraz imienia i nazwiska w materiałach promocyjnych i reklamowych organizatora w ramach promocji marszu oraz w publicznych relacjach fotograficznych i telewizyjnych z imprezy.
Wyrażają również zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych w stopniu niezbędnym

do realizacji imprezy, w tym na wysłanie pod wskazany adres email informacji dotyczących imprezy,

- zgodnie z art. 24 ust. 1 ustawy o ochronie danych osobowych z dnia 29 sierpnia 1997 r. (Dz. U. 2016 poz. 922) informujemy, że:
- Administratorem danych jest Centrum Rozwoju Kultury Fizycznej AKWEN ul. Leśna 6, 62-004 Czerwonak,
- Dane będą przetwarzane wyłącznie zgodnie z określonym celem,
- Dane nie będą udostępniane innym podmiotom,
- Przysługuje Państwu prawo dostępu do treści danych oraz ich poprawiania,
- Dane podawane są dobrowolnie

III. CROSS KIDS – BIEGI DZIECIĘCE

Przed biegiem głównym, a po starcie marszu Cross Walking, będą odbywały się biegi dziecięce na dystansach:

Godz. 9:10 - Roczniki 2014 i młodsi – trasa 200 m

Godz. 9:25 - Roczniki 2013 – 2010 – trasa 400 m

Godz. 9:40 - Roczniki 2009 – 2006 – trasa 800 m

Cele: Upowszechnianie biegania wśród dzieci jako najprostszej formy rekreacji, promocja walorów turystycznych gminy Czerwonak i Puszczy Zielonki, integracja społeczności lokalnej.

- Start i meta marszu znajdować się będą przy plaży Tropicana w Owińskach.
- Nawierzchnia – drogi polne.
- Organizator nie przewiduje elektronicznego pomiaru czasu dla biegów dziecięcych
- Zgłoszenia przyjmowane będą drogą elektroniczną na stronie: www.akwenczerwonak.pl do dnia 31.05.2018 r.
- Organizator pobiera wpisowe za udział w biegach dziecięcych, które wynosi 5zł/ osoba.
- Opłat wpisowych dokonuje się on-line; po wypełnieniu formularza zapisów należy bezpośrednio przejść do płatności.
- Za osobę zgłoszoną do zawodów uznaje się osobę która wypełni i prześle formularz zgłoszeniowy (drogą elektroniczną) oraz dokona opłaty startowej. Zgłoszenie bez dokonanej opłaty startowej nie zostanie przyjęte. Na liście startowej znajdują się tylko osoby które dopełniły wszystkich formalności zgłoszeniowych.
- w przypadku rezygnacji z udziału w biegu, opłata startowa nie będzie zwracana.
- wszyscy uczestnicy, którzy pokonają trasę biegu otrzymują pamiątkowy medal, trzy najlepsze osoby z każdego dystansu otrzymują pamiątkowe upominki.
- W imieniu osób niepełnoletnich, zgłoszenia dokonują rodzice/ opiekunowie prawni.
- Dokonując zgłoszenia rodzice/ opiekunowie wyrażają zgodę na publikację wizerunku dziecka oraz imienia i nazwiska w materiałach promocyjnych i reklamowych organizatora w ramach promocji biegów oraz w publicznych relacjach fotograficznych i telewizyjnych z imprezy. Wyrażają również zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych w stopniu niezbędnym do realizacji imprezy, w tym na wysłanie pod wskazany adres email informacji dotyczących imprezy,

- zgodnie z art. 24 ust. 1 ustawy o ochronie danych osobowych z dnia 29 sierpnia 1997 r. (Dz. U. 2016 poz. 922) informujemy, że:
- Administratorem danych jest Centrum Rozwoju Kultury Fizycznej „Akwen” ul. Leśna 6, 62-004 Czerwonak,
- Dane będą przetwarzane wyłącznie zgodnie z określonym celem,
- Dane nie będą udostępniane innym podmiotom,
- Przysługuje Państwu prawo dostępu do treści danych oraz ich poprawiania,
- Dane podawane są dobrowolnie

Postanowienia końcowe

- Bieg, marsz oraz biegi dziecięce zostaną przeprowadzone bez względu na warunki pogodowe.
- Bieg, marsz odbędą się przy nieograniczonym ruchu drogowym, uczestnicy poruszając się po drogach publicznych, zobowiązani są zachować szczególną ostrożność i mają obowiązek bezwzględnego stosowania się do postanowień Prawa o Ruchu Drogowym.
- Organizator zapewnia opiekę medyczną na trasie biegu oraz marszu i biegów dziecięcych.
- Ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu należy do organizatora.
- Koordynator ze strony CRKF AKWEN Izabela Paprzycka tel. 61 64 60 149, kom. 514-040-587. Koordynator biegu ze strony Stowarzyszenia Biegaczy „MSICS” Jacek Jarczyk kom. 606-257-724.

