

REGULAMIN Rajdu Rowerowego „Kręcimy dla Zdrowia” i „Biegu po Zdrowie”

I. Cele:

Fundacja Zdrowie w Brzezinach wraz ze Stowarzyszeniem Rozwoju Powiatu Brzezińskiego „Nasz Powiat” zapraszają na II edycję Rajdu Rowerowego „Kręcimy dla Zdrowia” i I edycję „Biegu po Zdrowie”, która odbędzie się **31 maja 2025 roku** na terenie Arboretum w Rogowie. Celem wydarzenia jest promocja zdrowego stylu życia, integracja lokalnej społeczności oraz zebranie środków na zakup karetki dla Szpitala w Brzezinach. W ramach wydarzenia uczestnicy będą mogli wziąć udział w biegu na różnych dystansach oraz rajdzie rowerowym, co pozwoli na szerokie zaangażowanie mieszkańców regionu – zarówno amatorów, jak i bardziej doświadczonych sportowców.

II. Organizator:

Stowarzyszenie Rozwoju Powiatu Brzezińskiego "Nasz Powiat"
Fundacja Zdrowie w Brzezinach

III. Termin i miejsce:

- **31 MAJA 2024 r. (SOBOTA)**

Start i meta ww. biegów, marszu i rajdu – Arboretum w Rogowie.

IV. Trasa biegu:

Bieg główny i marsz na dystansie ok. 5 km, teren leśny.

V. Program szczegółowy:

- Biuro zawodów w ARBORETUM W ROGOWIE , ul. Leśna 5b, 95-063 Rogów

Od 9:00- dla rajdu rowerowego

Od 11:00- dla biegów dzieci

Od 12:00 dla biegu głównego, marszu nornic

Start rajdu godzina -12:00

Start biegu dla dzieci godzina- 12:30

Start biegu głównego godzina -14:00

Start marszu nordic godzina 14:05

12:30 -13:45 biegi dla dzieci **limit 100 osób**, (decyduje zgłoszenie i przekazanie wpisowego) odbędą się na następujących dystansach i kategoriach wiekowych:

12:30 – 7 lat i młodsi K/M – ok. 100m

12:45 – od 8 - 9 lat K/M – ok. 200m

13:00 – od 10-11 lat K/M – ok. 300 m

13:15 – od 12-13 K/M – ok.400 m

13:30 – od 14-15 lat K/M – ok. 500 m

Dekoracje zwycięzców biegów dzieci w kategoriach wiekowych K/M za zajęcie miejsc I,II,III-statuetka, odbędą się po zakończeniu ostatniego biegu dla najmłodszych.

Biegi dla dzieci - wpisowe w wysokości – 10 zł/osoba (każde dziecko otrzyma pamiątkowy medal, upominki/gadżety od sponsorów, sok lub wodę, słodka bułkę lub batona).

Zapisy do biegów dla dzieci do 27 maja 2025 roku do godz. 23:59 na stronie www.zapisy.inessport.pl
Rodzic/opiekun zgłaszający dziecko do biegu powinien założyć osobiste konto na stronie www.zapisy.inessport.pl, następnie w zakładce „moje konto” dodać dane dziecka(dzieci), które będzie zgłaszało do biegu.

- **13:50** – wspólna rozgrzewka dla biegaczy biegu głównego i marszu nordic walking.
- **14:00**– start biegu głównego na ok. 5 km
- **14:05** – start marszu nordic walking na dystansie ok. 5 km - Około **15:00** – dekoracja zawodników.

VI. Warunki uczestnictwa:

W biegu głównym i marszu nordic mogą uczestniczyć zawodnicy, którzy do dnia 30 maja 2025 r. ukończą 16 lat. Niepełnoletni uczestnicy muszą posiadać pisemne oświadczenia rodziców/opiekunów prawnych o stanie zdrowia i starcie dziecka na ich odpowiedzialność.

Za osobę zgłoszoną uważa się osobę, która wypełniła i przesała formularz zgłoszeniowy oraz dokonała wpłaty wpisowego.

W momencie zgłoszenia 100 uczestników biegu i marszu Nordic Walking (łącznie) lista startowa zostaje zamknięta. Termin zgłoszeń internetowych upływa w dniu **27 maja 2025 r. o godz. 23:59** lub po wyczerpaniu limitu miejsc.

Wszyscy startujący zawodnicy zobowiązani są do zweryfikowania się w biurze zawodów z dowodem osobistym lub innym dokumentem potwierdzającym tożsamość.

VII. Zgłoszenia, wpłata wpisowego

Zapisy do biegu głównego i marszu NW na stronie www.zapisy.inessport.pl

100 zapisanych zawodników(do biegu głównego-5 km i marszu NW-5 km) **-30 zł.**

Wpisowe należy uiścić wyłącznie za pośrednictwem portalu internetowego Przelewy24. Wpisowe można dokonać również po zalogowaniu w serwisie zapisy.inessport.pl – zakładka moje konto – płatności.

Wpisowe następuje on-line jako finalizacja zgłoszenia uczestnictwa.

Organizator nie ponosi odpowiedzialności za terminy realizacji przelewów bankowych i pocztowych.

Na liście startowej wyświetlani będą tylko zawodnicy dorośli i dzieci, którzy dokonali wpisowe.

Wpisowe nie podlega zwrotowi w sytuacji rezygnacji ze startu, dyskwalifikacji lub wycofania się uczestnika.

Dokonanie wpisowego jest jednoznaczne z akceptacją regulaminu imprezy.

W ramach opłaty startowej zawodnik otrzymuje:

- numer startowy, pakiet startowy z upominkami od sponsorów,
- wodę mineralną lub napój izotoniczny,
- posiłek po zakończeniu rajdu, marszu i biegu,
- medal na mecie,
- elektroniczny pomiar czasu, SMS z wynikiem.

Pomiar czasu:

- Pomiar czasu odbędzie się za pomocą zwrotnych chipów przymocowanych do sznurówki buta.
- Podczas biegu/marszu wszyscy zawodnicy muszą mieć numery startowe przymocowane w pozycji poziomej z przodu do odzieży wierzchniej.
- Zastanianie numeru startowego w części lub w całości bądź jego modyfikacja jest zabroniona i wiąże się z możliwością dyskwalifikacji zawodnika.

- **Umieszczenie chipa w innym miejscu lub jego zdjęcie/zgubienie w trakcie biegu/marszu karane będzie dyskwalifikacją.**
- Nieuwzględnienie zawodnika w wynikach imprezy wynikające z błędnie przytwierdzonego chipa nie stanowi podstawy do protestu.
- W przypadku umieszczenia chipa w innym miejscu, jakiegokolwiek uwagi do wyników będą od razu odrzucane.
- Każdy zawodnik po zakończonym biegu/marszu n/w otrzyma sms z wynikiem.
- Do klasyfikacji generalnej liczy się czas brutto.
- Po zakończeniu biegu/marszu chip należy zwrócić Organizatorowi w wyznaczonym miejscu.

VIII. Klasyfikacja:

Generalna kobiet i mężczyzn OPEN w biegu na 5 km i marszu Nordic Walking

Klasyfikacja w kategoriach wiekowych:

Kobiety/ Mężczyźni

Nordic Walking:

KAT. 50+

KAT. <50

Biegi dorośli;

KAT.<40

KAT.40+

KAT.NAJSTARSZY ZAWODNIK

KAT.NAJMŁODSZY ZAWODNIK (DZIECI)

Nagrody nie łączą się z kategorią OPEN.

Warunkiem koniecznym do klasyfikacji w danej kategorii jest udział min 3 klasyfikowanych osób. Jeżeli w danej kategorii nie będzie klasyfikowane min 3 osoby to osoby zostaną przeniesione do kategorii młodszej lub starszej.

Trasa rajdu rowerowego (bez pomiaru czasu)

Start rajdu godzina 12:00 – przy domu studenckim SGGW Jodełka na terenie Ogrodu Botanicznego w Rogowie, przy ul. Leśnej 5, 95-063 w Rogowie.

Wyjazd z terenu Muzeum, przejazd pod torami kolejowymi. Na końcu drogi, skręt w prawo. Przejazd wzdłuż drogi utwardzonej, asfaltowej. Rajd porusza się szlakiem rowerowym czerwonym. Dojazd do skrzyżowania, po prawej stronie m. Przyłęk Duży, wybrane numery domów. Przejazd na wprost przez skrzyżowanie (uwaga! znak STOP w Przyłęku Dużym, przy OSP i sklepie).

Trasa na wprost, rowerzyści poruszają się wzdłuż m. Przyłęk Duży, ostrym łukiem na Bonarów. Dojazd do skrzyżowanie dróg, na Lipce Reymontowskie, po prawej stronie ślepa uliczka i m. Bonarów.

Dojazd do skrzyżowania, z drogą z pierwszeństwem, przy szkole w Winnej Górze. Uczestnicy rajdu skręcają w lewo i poruszają się wzdłuż m. Winna Góra.

Wjazd do m. Podłęcze, dojazd do skrzyżowania i skręt w prawo na Rogów i Teresin w drogę podporządkowaną, po prawej stronie jest koniec m. Podłęcze. Dojazd do skrzyżowania z drogą z pierwszeństwem przejazdu. Przejazd na wprost do m. Józefów. Przejazd przez Józefów, po prawej stronie kilka dróg prowadzących do m. Józefów o wybranych numerach domu.

Wyjazd z Józefowa, skręt w lewo na Arboretum w Rogowie, a następnie skręt w lewo w ul. Sportową. Dojazd do końca drogi, skosem w prawo. Po przejechaniu ok 1,5 km dojazd do tunelu umożliwiającego przejazd pod torami kolejowymi.

Przejazd pod tunelem, dojazd do Domu Studenckiego SGGW Jodełka. Koniec trasy. Dla chętnych uczestników możliwość wykonania drugi raz tej samej trasy.

Płatność za pakiet startowy wynosi 30 zł od osób dorosłych, 10 zł od dzieci do 16 r.ż.

**Warunki uczestnictwa i zasady zachowania uczestników imprezy
istotne dla bezpieczeństwa ruchu drogowego:**

- W celu udziału w imprezie należy zgłosić uczestnictwo w terminie do 27.05.2025 r. poprzez kartę zgłoszenia udziału, wypełnioną online na dedykowanej ku temu stronie internetowej lub wypełnić formularz osobiście w dniu rajdu/biegu na terenie Wioski Zdrowotnej.
- Zgłoszenie uczestnictwa w imprezie zobowiązuje uczestnika do przestrzegania Regulaminu rajdu/biegu oraz obowiązkowego podporządkowania się decyzjom organizatora rajdu/biegu.
- Warunkiem koniecznym do udziału w rajdzie/biegu jest posiadanie niezbędnej wiedzy i umiejętności poruszania się po drogach.
- Uczestnicy zobowiązują się stosować do podstawowych zasad zachowania w ruchu drogowym.
- Osoby dorosłe uczestniczą w rajdzie/biegu indywidualnie, a osoby niepełnoletnie pod opieką rodziców lub opiekunów. Organizator rajdu/biegu nie zapewnia opieki nad niepełnoletnimi uczestnikami rajdu.
- W przypadku uczestników rajdu warunkiem jest posiadanie sprawnego technicznie roweru oraz kasku.
- Uczestnicy rajdu/biegu powinni być ubrani w sposób odpowiedni do warunków atmosferycznych w dniu rajdu/biegu.
- Uczestnicy imprezy są zobowiązani stosować się do poleceń i sygnałów dawanych przez osoby kierujące ruchem.
- Przy przekraczaniu jezdni (drogi) służby porządkowe, policja lub straż zabezpieczają przejście, zatrzymując ruch i przeprowadzając całą grupę na drugą stronę.
- W przypadku uczestników rajdu, jadąc rzędem należy zachować odległość między rowerami 2 m, a przy zjazdach 6 m.
- W przypadku uczestników rajdu należy pamiętać, że w trakcie jazdy należy dostosować prędkość do swoich umiejętności oraz sytuacji na drodze, a przy zjazdach przestrzegać zakazu wyprzedzania.

IX. Nagrody:

- Nagrody nie dublują się, zawodnicy biegu na 5 km i marszu Nordic Walking 5 km, nagrodzeni w klasyfikacji generalnej/open nie będą nagradzani w klasyfikacji wiekowej.
- W kategoriach generalnej/open K/M za miejsca I – III statuetka.
- W kategoriach wiekowych K/M biegu i marszu za zajęcie miejsca I – statuetka.

X. Postanowienia końcowe:

- W czasie trwania zawodów organizator zapewnia opiekę medyczną.
- Bieg ,rajd i marsz odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.
- Organizator zapewnia toalety.

Dane osobowe uczestników biegu, marszu i rajdu 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.

Zawodnicy wyrażają zgodę na przetwarzanie ich danych osobowych na wewnętrzne potrzeby organizatora biegu, marszu i rajdu w związku z jego realizacją, oraz wykorzystanie tych danych w materiałach informacyjnych i reklamowych. W tym również publikowanie wyników biegu, marszu i rajdu zawierające imię, nazwisko, płeć, rok urodzenia, miejscowość i klub sportowy.

- Organizator nie zapewnia Uczestnikowi ubezpieczenia na życie, zdrowotnego, OC, - Organizator zastrzega sobie prawo odwołania imprezy bez podania przyczyny.
- Ostateczna interpretacja regulaminu należy do Organizatora.
- W sprawach nie ujętych w regulaminie ostateczną decyzję podejmuje organizator.

XI. Kontakt:

Koordynator biegu i marszu: Krzysztof Kotynia tel: krzysztof.kotynia@wp.pl

Biuro Rajdu – Natalia Balcerak n.balcerak@szpital-brzeziny.pl

Kontakt do Biura Rajdu: Tel. 795 216 522