



## Regulamin „VII Leśne Bieganie dla Zdrowia” w Gminie Miedzna

### I. Cel imprezy:

- rozwijanie aktywności ruchowej wśród mieszkańców Gminy Miedzna,
- propagowanie biegania i nordic walking jako najprostszej formy aktywności pod hasłem: „*BĄDŹ WOLNY JAK PTAK, NIE MÓW UŻYWKOM TAK !*”
- integracja społeczności lokalnej,
- promocja terenów leśnych Gminy Miedzna.

### II. Organizator i współorganizatorzy:

- Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji w Miedznej z/s w Woli, 43-225 Wola ul. Pszczyńska 9,
- Szkoła Podstawowa im. Stanisława Hadyny we Frydku,
- LKS „Sokół” w Woli,
- Nadleśnictwo Kobiór.

### III. Komitet organizacyjny w składzie:

Ireneusz Mietliński, Sebastian Pyjas, Marcin Domżał.

### IV. Miejsce i termin:

- trasa leśna w Gilowicach, Woli i Frydku - gmina Miedzna – miejscowość Gilowice w pobliżu skrzyżowania ul. W. Korfantego z ul. Graniczną,
- zawody rozegrane zostaną w konkurencji biegowej i Nordic Walking,
- miejsce zbiórki przed zawodami: Gilowice w pobliżu skrzyżowania ul. W. Korfantego z ul. Graniczną – godz. 9.40 ,
- **termin 20 maja 2023r. (sobota) godz. 10.00.**

### V. Trasa biegu, marszu i dystans:

- zawody rozegrane zostaną w konkurencji biegowej i Nordic Walking,
- długość dystansów 5 000 m i 10 000 m z następującymi wytycznymi:
  - a) długość trasy biegowej dla zawodników **pełnoletnich** – dystans 5 000 m lub 10 000 m, (wybrany dystans należy zaznaczyć przy zgłoszeniu elektronicznym),
  - b) długość trasy biegowej dla rocznika **2006 i młodszych** – dystans 5 000 m,
  - c) długość marszu Nordic Walking dla wszystkich – dystans 5 000 m.

### VI. Zabezpieczenie trasy:

1. Każdy uczestnik zawodów jest ubezpieczony od następstw nieszczęśliwych wypadków.
2. Organizatorzy zapewniają opiekę medyczną.
3. Organizatorzy i osoby zabezpieczające przebieg trasy są oznaczone koszulkami z dużym napisem na plecach ORGANIZATOR BIEGU.

### VII. Zasady uczestnictwa:

1. W zawodach mogą uczestniczyć amatorzy i osoby zrzeszone w klubach.
2. **Do zawodów zgłaszamy się tylko i wyłącznie elektronicznie.**
3. Zgłoszenia elektroniczne należy przysyłać poprzez formularz zgłoszeniowy: <https://bgtimesport.pl/zawody/biegi/id/661> podając rodzaj i długość dystansu, kategorię wiekową.
4. Startowe wpłacane na konto do **2 maja 2023r, do godz. 22.00, liczy się data uznania rachunku bankowego GOSiR :**
  - dzieci i młodzież do lat 18 – w wysokości 25 zł (w tym pamiątkowa koszulka) - przelewem na konto,

- pozostałe osoby – w wysokości 50 zł (w tym pamiątkowa koszulka) - przelewem na konto,
  - nr konta: **BS Miedźna 27 8446 0006 2001 0000 3095 0002**,
  - w przypadku absencji uczestnika startowe nie będzie zwracane.
5. Prawo startu w zawodach mają osoby, u których nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w biegach długodystansowych. Zgłoszenie się do zawodów jest jednocześnie oświadczeniem o biegu na własną odpowiedzialność. Każdy uczestnik będzie ubezpieczony od NNW.
  6. Osoby niepełnoletnie zobowiązane są do posiadania pozwolenia na udział w zawodach od rodziców lub prawnych opiekunów. Warunkiem dopuszczenia do startu jest obecność rodzica lub opiekuna wraz z dowodem osobistym w momencie weryfikacji zawodnika w biurze zawodów. Rodzic/prawny opiekun pozostaje na starcie/mecie do momentu ukończenia biegu przez dziecko. OŚWIADCZENIE do pobrania na stronie [www.basen.miedzna.pl](http://www.basen.miedzna.pl)
  7. Limit miejsc startowych wynosi 150 osób, (łącznie biegaczy i Nordic Walking).
  8. Pomiar czasu we wszystkich dystansach – elektroniczny.
  9. Organizatorzy nie wyrażają zgody na udział zawodniczek/ów biegających z psami.

#### VIII. Program zawodów:

1. Zapisy internetowe przez stronę: <https://bgtimesport.pl/zawody/biegi/id/661> **od 27 marca 2023r. do 02 maja 2023 r. do godziny 22.00.**
2. **Uwaga ! wydawanie pakietów startowych odbywać się w pawilonie w pobliżu startu od godz. 8.30** (Gilowice w pobliżu skrzyżowania ul. W. Korfantego z ul. Graniczną).
3. W dniu startu:
  - START/META znajduje się w Gilowicach w pobliżu skrzyżowania ul. W. Korfantego z ul. Graniczną ,
  - 10<sup>00</sup> start biegu na dystansie 10 000 m,
  - 10<sup>10</sup> start biegu na dystansie 5 000 m,
  - 10<sup>15</sup>start Nordic Walking,
  - po sportowej walce około godziny 12<sup>00</sup>, na mecie dekoracja najlepszych zawodniczek i zawodników.

#### XI. Klasyfikacje i nagrody

1. Podczas zawodów będą prowadzone następujące klasyfikacje dla kobiet i mężczyzn w biegu i marszu Nordic Walking:
  - kategoria (dziewcząt i chłopców)rocznik 2006 i młodsi w biegu na **5 000 m**,
  - klasyfikacja generalna (kobiet i mężczyzn) w Nordic Walking na **5 000 m**,
  - klasyfikacja generalna (kobiet i mężczyzn)w konkurencji biegu na **5 000 m** (osoby zadeklarowane przy zgłoszeniu do zawodów),
  - klasyfikacja generalna (kobiet i mężczyzn)w konkurencji bieguna **10 000 m**,
  - dla trzech najlepszych zawodniczek i zawodników w/w kategoriach przewidziane są puchary i nagrody rzeczowe,
  - najlepszy wynik wśród zawodniczek i zawodników z Gminy Miedźna (proszę zaznaczyć przy zgłoszeniu elektronicznym przynależność do Gminy Miedźna) w biegu na **10 000 m**,  
**UWAGA !** w przypadku nie wybrania przy rejestracji „mieszkaniec Gminy Miedźna” ewentualne reklamacje po zakończeniu biegu nie zostaną uwzględnione,
  - zamiana numerów startowych z chipem powoduje automatyczną dyskwalifikację zawodnika,

- dla każdej osoby kończącej zawody medal,
- po zakończeniu zawodów każdy zawodnik otrzyma na mecie posiłek i napój.

#### X. Uwagi końcowe:

1. Podczas zawodów wszyscy zawodnicy muszą posiadać numery startowe przymocowane do koszulek na klatce piersiowej.
2. Zawody odbędą się bez względu na warunki pogodowe.
3. Uczestnicy, pragnący otrzymać fakturę za wniesioną opłatę startową, mogą w tej sprawie skontaktować się z organizatorem wysyłając e-mail z danymi niezbędnymi do jej wystawienia na [sekretariat@basen.miedzna.pl](mailto:sekretariat@basen.miedzna.pl)
4. Parkingi dla samochodów: na poboczu ul. W. Korfantego i ul. Granicznej.
5. Przebieralnia we własnym zakresie.
6. Zgłaszając się na zawody każdy uczestnik **OŚWIADCZA: Znam regulamin „VII Leśnego Biegania dla Zdrowia” w Woli organizowany przez GOSiR w Miedznej z/s w Woli, Szkołę Podstawową im. Stanisława Hadyny we Frydku, LKS „Sokół” w Woli i Nadleśnictwo Kobiór i zobowiązuję się do jego przestrzegania. Niniejszym oświadczam, że jestem w pełni zdrowa/zdrowy i zdolna/ny do udziału w zawodach na własną odpowiedzialność. Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych na potrzeby organizatorów, zgodnie z art. 13 ust.1 i 2 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016r. 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 o ochronie danych) (Dz.Urz.UE.L NR 119, str. 1), zwanego dalej „RODO”.**
7. Ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatorów.
8. Dodatkowe pytania kierować do Ireneusza Mietlińskiego tel. 519347291, mail: [i.mietlinski@miedzna.pl](mailto:i.mietlinski@miedzna.pl)

Regulamin biegów znajduje się na: [www.basen.miedzna.pl](http://www.basen.miedzna.pl) [www.bgtimesport.pl](http://www.bgtimesport.pl)

#### OŚWIADCZENIE DLA OSOBY NIEPEŁNOLETNIEJ\*

Ja ..... wyrażam zgodę na udział mojego dziecka  
(czytelnie imię i nazwisko rodziców/opiekunów)

..... w „VII Leśnym Bieganiu dla Zdrowia” w Woli.  
(czytelnie imię i nazwisko dziecka)

Oświadczam, że moje dziecko startuje w zawodach na moją odpowiedzialność, oraz że nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do startu. Informuję, że zapoznałem się z regulaminem oraz akceptuję jego postanowienia. Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych na potrzeby organizatorów, zgodnie z art. 13 ust.1 i 2 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016r. 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 o ochronie danych) (Dz.Urz.UE.L NR 119, str. 1), zwanego dalej „RODO”.

Wola, 20 maja 2023r.

.....  
podpis rodziców/opiekunów

\* do pobrania

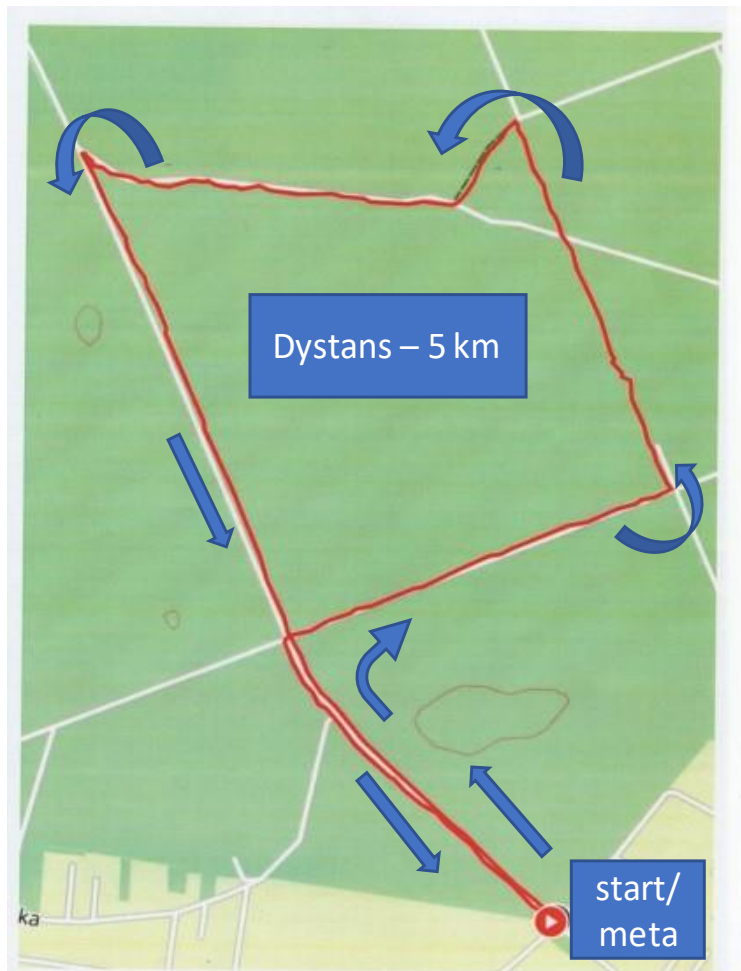
## OŚWIADCZENIE

Kierownik Gminnego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Miedznej z/s w Woli oświadcza, że po zakończeniu zawodów pn. VII Leśne Bieganie dla Zdrowia w Gminie Miedzna, zobowiązuje się na bieżąco przywracać trasę do stanu pierwotnego.

W przypadku uszkodzenia trasy lub urządzeń drogowych będącego następstwem zawodów biegowych – do ich bezzwłocznego naprawienia lub pokrycia kosztów tych napraw.

## TRASY BIEGOWE:

**dystans 5 000 m**



## dystans 10 000 m

