



REGULAMIN IMPREZY 4 BIEG SWOSZOWICKI

1. ORGANIZATOR

- Stowarzyszenie „I Ty Możesz Być Wielki – ITMBW Kraków”.

2. CEL IMPREZY

- Zaproszenie wszystkich biegaczy i mieszkańców Krakowa na imprezę w atmosferze sportowej rywalizacji;
- Krzewienie kultury fizycznej i sportu wśród młodzieży uczęszczającej do szkół podstawowych, gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych;
- Promocja krakowskich Swoszowice jako miejsca przyjaznego najprostszej formie aktywności sportowej – biegania.

3. TERMIN I MIEJSCE

- Niedziela, 29 maja 2016 roku;
- Biuro Zawodów obok Uzdrowiska Swoszowice (Kraków, ul. Kąpielowa 70);
- Dystanse biegów: uliczne 10 km (Bieg Główny) oraz parkowe 5 km (Swoszowicka Piątka) i 1,6 km (Rodzinna Miła);
- Start i Meta biegów pod Uzdrowiskiem Swoszowice;
- Dekoracja zwycięzców na terenie Uzdrowiska Swoszowice, od strony Restauracji Parkowa (Kraków, u. Kąpielowa 70 – obok Uzdrowiska Swoszowice);
- Wydawanie posiłków regeneracyjnych w Restauracji Parkowa.



4. WARUNKI UCZESTNICTWA

W biegach mogą wziąć udział osoby, które:

- do dnia 29.05.2016 roku ukończą: 15 rok życia (dystans 5 i 10 km) lub 10 roku życia (dystans 1,6 km).
- dokonają zgłoszenia za pośrednictwem formularza dostępnego na stronie internetowej: www.itmbw.pl lub w Biurze Zawodów;
- uiszczyć opłatę startową;
- okażą dokument tożsamości (w przypadku osób niepełnoletnich również legitymację szkolną) i podpiszą oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do startu w biegu, znajomości niniejszego regulaminu, jego akceptacji, oświadczenie o zgodzie na wykorzystanie swojego wizerunku do celów promocyjnych i przetwarzanie danych osobowych na potrzeby przeprowadzenia imprezy. W przypadku niepełnoletnich uczestników biegu konieczne jest uzupełnione i podpisane przez rodzica (lub opiekuna prawnego) Oświadczenia dostępnego w **zał. 1**.
- Istnieje możliwość odbioru pakietu startowego za innego uczestnika biegu z nadanym numerem startowym przy okazaniu dostępnego w **zał. 2** stosownego podpisanego Upoważnienia z kserokopią dowodu osobistego oraz Oświadczenia.
- Limit ukończenia biegów na dystansie 1,6 km i 5 km wynosi 40 minut, natomiast dla biegu na dystansie 10 km limit wynosi 1 godzinę i 20 minut.

5. PROGRAM ZAWODÓW

- Sobota, 28 maja 2016 roku:
 - 16:00 - otwarcie Biura Zawodów;
 - 20:00 - zamknięcie Biura Zawodów.
- Niedziela, 29 maja 2016 roku:
 - 12:00 - otwarcie Biura Zawodów, przyjmowanie zgłoszeń;
 - 13:30 - zakończenie przyjmowania zgłoszeń na 1,6 i 5 km;
 - 14:00 - wspólny start biegów na dystansach 1,6 km i 5 km pod Uzdrowiskiem Swoszowice;
 - 15:00 - start biegów dla dzieci na polanie obok Uzdrowiska Swoszowice;
 - 15:30 - zakończenie przyjmowania wszystkich zgłoszeń w Biurze Zawodów;
 - 16:00 - start biegu na dystansie 10 km pod Uzdrowiskiem Swoszowice;
 - 17:30 - rozpoczęcie dekoracji zwycięzców (w kolejności 1,6 km, 5 km, 10 km), po zakończeniu dekoracji losowanie nagród wśród wszystkich uczestników zawodów;
 - 18:30 - oficjalne zakończenie zawodów.

6. BIURO ZAWODÓW I ZAPLECZE BIEGU

- Biuro zawodów oraz zaplecze biegu (depozyt odzieży) znajdować się będą obok Uzdrowiska Swoszowice.
- Biuro Zawodów czynne:
 - w dniu 28.05.2016 r. w godzinach 16:00 - 20:00,



- w dniu 29.05.2016 r. w godzinach 12:00 - 15:30.
- Depozyt odzieży będzie czynny w dniu zawodów w godzinach 13:00 - 18:30. Worki na odzież będą do pobrania w depozycie. Organizator nie odpowiada za rzeczy wartościowe pozostawione w depozycie.

7. ZGŁOSZENIA I OPŁATA STARTOWA

- 1) Zgłoszenia:
 - elektroniczne: przez formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie www.itmbw.pl który będzie aktywny do dnia 25 maja 2016 roku;
 - w Biurze Zawodów w dniach 28 i 29 maja 2016 r.
- 2) Opłata wpisowa wynosi:
 - Bieg Główny 10 km
 - 39 zł - do 31 stycznia;
 - 49 zł - do 28 lutego;
 - 59 zł - do 31 kwietnia;
 - 69 zł - do 23 maja;
 - 70 zł płatne gotówką w Biurze Zawodów.
 - Bieg 1,6 km i 5 km
 - 19 zł - do 31 stycznia;
 - 29 zł - do 28 lutego;
 - 39 zł - do 23 maja;
 - 40 zł płatne gotówką w Biurze Zawodów.
 - Bieg dzieci
 - 5 zł - do 23 maja przelewem oraz gotówką w Biurze Zawodów
- 3) Opłatę startową należy wpłacać przelewem bankowym na konto:

ITMBW Kraków,
ul. Podgórki 22,
30-616 Kraków

Tytuł przelewu: 4BS, Imię i Nazwisko, data urodzenia
Numer konta Alior Bank: 67 2490 0005 0000 4530 2634 3203
- 4) Nadanie numeru startowego (zmiana statusu na Opłacono na liście zapisanych zawodników) następuje do 5 dni roboczych po uiszczeniu opłaty startowej.
- 5) Wniesiona opłata nie podlega zwrotowi.

8. ŚWIADCZENIA ORGANIZATORA

- 1) W pakiecie startowym znajdować się będzie **techniczna koszulka biegowa** (Bieg 10 km), **numer startowy** oraz agrałki. Istnieje możliwość znalezienia się w pakiecie także dodatkowych elementów w zależności od hojności sponsorów.



Osoby, które dokonają opłaty w Biurze Zawodów nie mają gwarancji otrzymania pełnego pakietu startowego.

- 2) Organizator zapewnia **punkt odświeżania** na trasie oraz na mecie zawodów.
- 3) Na trasie oraz na mecie biegów zapewniona zostanie **opieka medyczna**.
- 4) Każdy uczestnik, który ukończy bieg otrzyma **okolicznościowy, odlewany medal**.
- 5) Po ukończeniu biegu na zawodników w „Restauracji Parkowa” (ul. Kąpielowa 70) czekać będzie **posiłek regeneracyjny i herbata**.

9. KLASYFIKACJE

1) Bieg Główny 10 km:

- OPEN kobiet i mężczyzn;
- Kategorie wiekowe kobiet i mężczyzn:

Kobiety:

K-18: 18 - 29 lat;

K-30: 30 - 39 lat;

K-40: 40 - 49 lat;

K-50: 50 - 59 lat;

K-60: 60 lat i powyżej.

Mężczyźni:

M-18: 18 - 29 lat;

M-30: 30 - 39 lat;

M-40: 40 - 49 lat;

M-50: 50 - 59 lat;

M-60: 60 lat i powyżej.

2) Bieg 5 km i 1,6 km

- OPEN kobiet i mężczyzn;

10. NAGRODY

1) nagrody w klasyfikacji OPEN (kobiety i mężczyźni)

- za zajęcie I miejsca;
- za zajęcie II miejsca;
- za zajęcie III miejsca.

2) nagrody w kategoriach wiekowych (kobiety, mężczyźni) za zajęcie I, II, III miejsca. Zawodnicy nagrodzeni w kategorii OPEN nie będą nagradzani w kategoriach wiekowych. **Uwaga!** Kategorie wiekowe obowiązują przy co najmniej **trzech** osobach startujących w danej grupie wiekowej na danym dystansie.

3) Zawodnikom, którzy otrzymają nagrody o wartości powyżej 760 zł, zgodnie z obowiązującymi przepisami podatkowymi zostanie potrącony podatek dochodowy od osób fizycznych.

4) **Dodatkowe nagrody** zostaną przyznane w zależności od hojności sponsorów. W razie podjęcia decyzji o organizacji dodatkowych klasyfikacji zostaną one ogłoszone przez Organizatora nie później niż 7 dni przed terminem zawodów.



11. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- 1) Zawody odbędą się bez względu na panujące na trasie biegu warunki atmosferyczne;
- 2) Numery startowe należy umieścić z przodu, na odzieży wierzchniej, tak, by były widoczne przez cały czas trwania biegu;
- 3) Przyjęcie numeru startowego jest równoznaczne z akceptacją Regulaminu;
- 4) Zawodnicy biorą udział w zawodach na własną odpowiedzialność (zaleca się przeprowadzenie odpowiednich profilaktycznych badań lekarskich oraz ubezpieczenie się we własnym zakresie). Organizator nie zapewnia uczestnikom ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków;
- 5) Zabrania się startu zawodnikom będącym pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających;
- 6) Organizator, ze względów bezpieczeństwa oraz charakteru imprezy, zaleca nieużywanie sprzętu muzycznego w trakcie trwania zawodów (np. odtwarzacze mp3, telefony komórkowe, itp.), w szczególności w sposób uniemożliwiający kontakt z innymi uczestnikami lub organizatorami;
- 7) Nie dopuszcza się startu zawodników Nordic Walking, wózkami dziecięcymi, innymi pojazdami oraz ze zwierzętami;
- 8) Zawodnicy poruszający się poza wyznaczoną trasą będą zdyskwalifikowani;
- 9) W celu zapewnienia bezpieczeństwa, wszystkich zawodników obowiązuje bezwzględne stosowanie się do zaleceń służb zabezpieczających trasę biegu;
- 10) Protesty należy zgłaszać w ciągu 30 minut po zakończeniu biegu u Organizatora, po uprzednim wpłaceniu wadium w wysokości 100 złotych. Protest będzie rozpatrzony w ciągu 1 godziny od chwili jego zgłoszenia u Organizatora. Po uznaniu protestu kwota ta będzie zwrócona. W przypadku odrzucenia protestu wpłacona kwota nie będzie zwrócona;
- 11) Organizatorzy zastrzegają sobie ostateczne prawo wiążącej interpretacji regulaminu w sytuacjach spornych. W sprawach nieujętych Regulaminem rozstrzyga Organizator.

Dyrektor biegu
Rafał Oświęcimka

Dyrektor ds. technicznych
Radosław Jurkowski



Regulamin Biegów dla dzieci

rozgrywanych w ramach imprezy:

„4. Bieg Swoszowicki”

- 1) Biegi rozegrane zostaną w dniu 29 maja 2016 roku w godz. 15:00-15:30 na terenie zielonym nieopodal Uzdrowiska Swoszowice. Trasy biegów zostaną wyznaczone i wytaśmowane w postaci pętli.
- 2) Wszystkie dzieci biorące udział w zawodach otrzymają w pakiecie startowym: **numer startowy i agraiki**, a po ukończeniu biegu **okolicznościowe pamiątkowe medale** oraz **posiłek regeneracyjny**.
- 3) Zbiórka wszystkich dzieci o **godz. 15:00** pod niebieską bramą startową obok Uzdrowiska Swoszowice. Następnie wspólne przejście na miejsce startów.
- 4) Harmonogram biegów z podziałem na dystanse, godziny i roczniki:
 - 50 m (godz. 15:05) - dzieci urodzone w roku 2011 bądź później;
 - 100 m (godz. 15:10) - dzieci urodzone w latach 2009-2010;
 - 200 m (godz. 15:15) - dzieci urodzone w latach 2007-2008;
 - 300 m (godz. 15:20) - dzieci urodzone w latach 2005-2006;
 - 400 m (godz. 15:25) - dzieci urodzone w latach 2003-2004;
- 5) Zapisy dzieci do udziału w zawodach odbywać się będą za pomocą formularza zapisów dostępnego na stronie www.itmbw.pl oraz w Biurze Zawodów (czynnym w dniach: 28.05.2016 r. w godz. 16.00-20.00 lub 29.05.2016 r. od godz. 12.00 do 14.30 się obok Uzdrowiska Swoszowice. Symboliczna opłata za udział dziecka w zawodach wynosi **5 zł** i jest uiszczana przelewem bankowym do dnia 23 maja na konto:
ITMBW Kraków, ul. Podgórk 22, 30-616 Kraków
Tytuł przelewu: Bieg Dzieci – Bieg Swoszowicki, Imię i Nazwisko, data ur.
Numer konta Alior Bank: 67 2490 0005 0000 4530 2634 3203
- 6) lub w Biurze Zawodów. **W dniu biegu bardzo prosimy o wcześniejszy odbiór pakietów startowych i przyjsie na miejsce startu biegu**
- 7) Rodzice lub prawni opiekunowie (lub uprawnieni opiekunowie grup tj. trenerzy np. sekcji WLKS Krakusa Swoszowice lub Akademii Sportu Świątniki Górne) podczas odbioru pakietu startowego w Biurze Zawodów dla dziecka/dzieci, okazują swój dowód osobisty i legitymację/e szkolną dziecka/dzieci. Dodatkowo okazują podpisane Oświadczenie/nia (**zał. 1**) wypełnione przez rodziców lub prawnych opiekunów, m.in. o wyrażeniu zgody na udział w biegu, wzięciu odpowiedzialności podczas biegu, o braku przeciwwskazań zdrowotnych do startu, znajomości regulaminu, jego akceptacji oraz oświadczenie o zgodzie na wykorzystanie wizerunku na przetwarzanie danych osobowych dla potrzeb przeprowadzenia imprezy.
- 8) Dla najlepszych 3 pierwszych dziewczyn i 3 pierwszych chłopców w każdym z biegów przewidziane są medale, dyplomy i nagrody. **Dekoracja zwycięzców i wydawanie posiłków** dla dzieci odbędzie się na terenie **polanie obok Uzdrowiska**. Dekoracja zwycięzców biegów dla dzieci odbędzie się o godz. **16:10**.
- 9) **Limit uczestników wynosi 80 osób**, stąd bardzo prosimy o wcześniejsze uiszczanie opłat startowych oraz zapisywanie się drogą elektroniczną.



Załącznik 1 Oświadczenie rodzica (lub opiekuna prawnego) o wzięciu odpowiedzialności za udział dziecka w biegu, o braku przeciwwskazań zdrowotnych, akceptacji Regulaminu i zgodzie na wykorzystanie wizerunku.

Data i miejsce:

OŚWIADCZENIE

Ja niżej podpisana/ny* biorę odpowiedzialność za udział mojego dziecka
(imię i nazwisko)
ur., oraz w Biegach organizowanych w ramach imprezy „**4. Bieg Swoszowicki**”,
(rok urodzenia dziecka)
która odbędzie się **29 maja 2016** r. w godz. 15:00-15:30 w Krakowie. Oświadczam, iż moje dziecko nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do startu w biegu oraz zostałam/em zaznajomiony i akceptuję treść Regulaminu. Wyrażam zgodę na możliwe wykorzystanie wizerunku mojego dziecka w materiałach promocyjnych oraz na przetwarzanie danych osobowych mojego dziecka na potrzeby przeprowadzenia imprezy.

*niepotrzebne skreślić

.....
(podpis rodzica lub opiekuna)

Załącznik 2 Upoważnienie wraz z Oświadczeniem konieczne do odbioru za pakietu startowego za innego uczestnika zawodów z nadanym numerem startowym.

Data i miejsce:

UPOWAŻNIENIE

Ja niżej podpisana/ny legitymująca/cy się dowodem osobistym o numerze:, upoważniam Pana / Panią legitymującą/cego się dowodem osobistym o numerze do odebrania mojego pakietu startowego na imprezę: „**4. Bieg Swoszowicki**”. Do upoważnienia dołączam ksero dowodu osobistego oraz podpisane Oświadczenie. Upoważniający.

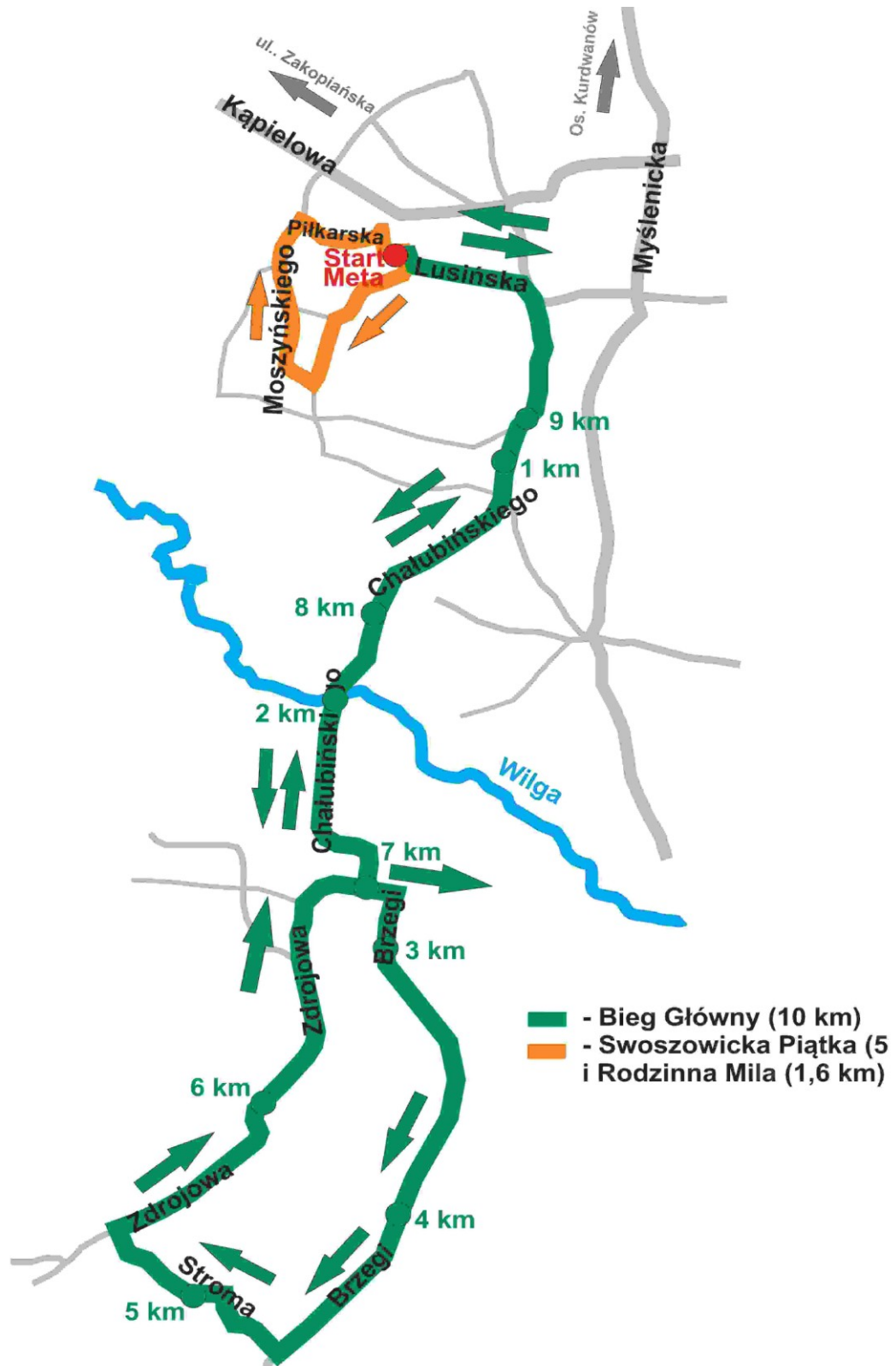
.....
Czytelny podpis

OŚWIADCZENIE

Informuję, że znam Regulamin i zobowiązuje się do jego przestrzegania. Niniejszym oświadczam, że jestem zdolna/ny do udziału w imprezie „**4. Bieg Swoszowicki**” i startuję na własną odpowiedzialność. Ponadto wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych dla potrzeb związanych z organizacją imprezy.

.....
Czytelny podpis

Załącznik 3 Mapa z przedstawionymi trasami biegów



Załącznik 4 Mapa z lokalizacją strefy Startu i Mety oraz Biura Zawodów

