



Regulamin biegu

III Bieg po choinkę 5 – 10 - 15 km

15 grudnia 2018 r.

Nadleśnictwo Ostrów Mazowiecka zaprasza do spędzenia soboty w typowo sportowy sposób.

Liczymy na Wasz udział zarówno jako kibiców, ale również uczestników biegu.

Stawiamy nie tylko na rywalizację sportową, ale również na ŚWIETNĄ ZABAWĘ.

ORGANIZATOR:

- Nadleśnictwo Ostrów Mazowiecka.

WSPÓŁORGANIZATOR:

- Z.H.U.P. „QUERCUS”.

CEL I ZAŁOŻENIE BIEGU

- Propagowanie aktywności fizycznej i zdrowego trybu życia wśród lokalnej społeczności,
- Przybliżenie wszystkim uczestnikom działalności prowadzonej przez Lasy Państwowe,
- Przybliżenia lasu w różnych porach roku jako miejsca odpoczynku i ukazanie wielofunkcyjnej gospodarki leśnej
- Zapoznanie z postacią i propagowanie osiągnięć Wojciecha Bogumiła Jastrzębowskiego,
- Edukacja przyrodnicza leśna uczestników biegu z zakresu bezpiecznego korzystania z lasu oraz poszarzenia wiedzy na temat działalności prowadzonej przez Lasy Państwowe,
- Promocja naturalnych choinek jako ekologicznego produktu pochodzącego z lasu.

TERMIN I MIEJSCE:

- Sobota - 15 grudnia 2018 r.,
- Nadleśnictwo Ostrów Mazowiecka - parking leśny przy leśniczówce w Orle.

PROGRAM:

- 09.30 – Otwarcie Biura Zawodów,
- 10.30 – Bieg dzieci do lat 10 – 0,5 km – rocznik 2008 i młodsi,
- 10.40 – Bieg dzieci do lat 16 – 1 km – rocznik 2002 – 2007,
- 11.00 – Bieg otwarty – dorośli,
- 13.00 – Dekoracja przy ognisku.

Q

PRZEBIEG ZAWODÓW:

- Dystans 15 km - trzy pętle 5-cio kilometrowe,
- By być sklasyfikowanym w zawodach należy pokonać przynajmniej jedno okrążenie.
- Pierwszych 10 kobiet i 10 mężczyzn, którzy pokonają pełen dystans (15 km), otrzymają choinki.
- Zwycięzcy (pierwsze trzy miejsca) z podziałem na kobiety i mężczyzn otrzymają nagrody.
- Przewidziane są medale pamiątkowe dla uczestników biegu,
- Po dekoracji uczestnicy będą mogli zdobyć brakujące medale z poprzednich biegów. Wystarczy odpowiedzieć na wylosowane pytanie. Uwaga! Liczba medali jest ograniczona. IV Zimowy Półmaraton Leśny w Orle – zostało 12 medali, IV Ciężka Dycha w Nowej Osuchowej – zostało 49 medali, a V Leśna Dycha Św. Rocha w Kalinowie – 7 medali, stąd pierwszeństwo będą mieli najmłodsi uczestnicy biegów.

ZGŁOSZENIA:

- Zgłoszenia należy wysłać na adres e - mail:
arkadiusz.rosinski@warszawa.lasy.gov.pl ,
- Zgłoszenie zawiera: nazwisko, imię, rocznik, klub lub miejscowość,
- Liczba uczestników ograniczona – limit 100 osób.
- Liczy się kolejność zgłoszeń.
- Zgłoszenia przez internet są przyjmowane do czwartku do 13 grudnia 2018 r.,
- Zgłoszeni w dniu zawodów – liczba miejsc będzie ograniczona,
- Ze względu na limit miejsc Organizator zastrzega sobie możliwość wcześniejszego zakończenia przyjmowania zgłoszeń.
- Zgłoszenie jest równoznaczne z wyrażeniem zgody na przetwarzanie danych osobowych przez Nadleśnictwo Ostrów Mazowiecka, ul. 3 Maja 30, 07-300 Ostrów Mazowiecka, w celach organizacyjnych, dla potrzeb klasyfikacji biegu oraz promocji imprezy pod nazwą „III Bieg po choinkę” (Ustawa o ochronie danych osobowych Dz.U. 2016 r. poz. 922). Administratorem Danych jest Nadleśnictwo Ostrów Mazowiecka, ul. 3 Maja 30, 07-300 Ostrów Mazowiecka. Dane będą przetwarzane w celach organizacyjnych, dla potrzeb klasyfikacji biegu oraz promocji imprezy „III Bieg po choinkę”. Posiada Pan/Pani prawo dostępu do danych oraz ich oprawiania. Podanie danych jest dobrowolne, nie podanie danych będzie skutkowało nie wzięciem udziału w imprezie.

WAŻNE INFORMACJE

- Punkt z wodą – start/meta,
- Zawodnicy startują na własną odpowiedzialność, co potwierdzają złożeniem podpisu pod oświadczeniem o zdolności do udziału w biegu - udział w zawodach wiąże się z zagrożeniem dla zdrowia i życia uczestników,
- Organizator zapewnia zabezpieczenie medyczne na trasie zawodów, mimo to prosi się o szczególną rozagę podczas biegu,
- Jeżeli pogoda pozwoli będzie kulig dla każdego chętnego pojeździć saniami,



- Zawody odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne,
- Obowiązek ubezpieczenia NNW leży w gestii zawodników,
- Koszty opłaty dojazdu oraz innych świadczeń pokrywają uczestnicy imprezy,
- Organizator nie przewiduje szatni i depozytu oraz natrysków,
- Za rzeczy zaginione i pozostawione podczas imprezy organizator nie odpowiada,
- Podczas biegu wszyscy zawodnicy muszą posiadać widoczne numery startowe.
Pod karą dyskwalifikacji niedopuszczalne jest zasłanianie numeru startowego w części lub w całości,
- Zabrania się startowania zawodnikom pod wpływem alkoholu lub niedozwolonych środków,
- Każdy uczestnik ma obowiązek zapoznać się z regulaminem biegu i jest obowiązany do jego przestrzegania. Pobranie numeru startowego jest równoznaczne z akceptacją regulaminu,
- Osoby uczestniczące w wydarzeniu zobowiązane do podporządkowania się poleceniom wydawanym przez pracowników nadleśnictwa, jeśli odnoszą się one do bezpieczeństwa osób i ochrony mienia, a nie są sprzeczne z regulaminem,
- Ostateczna interpretacja Regulaminu oraz decyzje należą do Organizatora,
- Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania imprezy,
- Dla każdego uczestnika przewidziany jest ciepły posiłek regeneracyjny, kawa lub herbata,
- **Kontakt telefoniczny: Arkadiusz Rosiński - 608 688 073.**

NADLEŚNICTWO
Piotr Uściłowski-Szaciłowski