



## REGULAMIN V Bieg po choinkę 18-12-2022r

### 1. Organizatorzy

- Nadleśnictwo Ostrów Mazowiecka
- Koło Gospodyń Wiejskich „Orłowianka” z Orła

### 2. Cel i założenia biegu

- Propagowanie aktywności fizycznej i zdrowego trybu życia
- Aktywne spędzanie czasu w lesie przez uczestników zawodów
- Przybliżenie uczestnikom działalności PGL Lasów Państwowych oraz lasu w różnych porach roku jako miejsca odpoczynku i pokazanie możliwości korzystania z jego dóbr
- Edukacja przyrodnicza i leśna uczestników biegu z zakresu bezpiecznego korzystania z lasu

### 3. Termin i miejsce

- Bieg odbędzie się w dniu 18 grudnia 2022 r. (niedziela). Start i meta zlokalizowane będą na terenie parkingu leśnego w Orle. (52°43'59" N 21°58'39"E).

- Godziny startów:

10:30 start kategorii I na dystansie 0,5 km

10:40 start kategorii II na dystansie 1 km

11:00 start kategorii III na dystansie 10 km (osoby chcące być sklasyfikowane muszą pokonać przynajmniej jedno okrążenie czyli 5 km)

- Dekoracja odbędzie się bezpośrednio po zakończeniu zmagania - ok. godz. 12:50.

### 4. Trasa

- Bieg główny odbędzie się na dystansie 10 km. Trasa wiodła będzie drogami leśnymi po terenie leśnictwa Orło (2 okrążenia po 5 km). Trasa oznaczona będzie znakami pionowymi i poziomymi. Limit czasu na pokonanie trasy wynosi 100 minut.

### 5. Uczestnictwo

- W biegu głównym lub marszu, marszobiegu, wystartować będzie mógł każdy, kto w dniu zawodów będzie miał ukończone 16 lat, zgłosi wcześniej chęć uczestnictwa oraz uiści **opłatę startową w wysokości 30 zł** na konto **19 8923 1021 0100 5231 2001 0001 KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH ORŁOWIANKA W ORLE** (lub gotówką płatne w biurze zawodów). Opłata startowa dla osób zgłaszających się w dniu zawodów wynosi **40 zł**. Osoby niepełnoletnie proszone są o dostarczenie zgody na udział w biegu od rodzica lub prawnego opiekuna. Warunkiem dopuszczenia do zawodów będzie podpisanie oświadczenia o braku

przeciwwskazań do udziału w biegu i starcie na własną odpowiedzialność. Podpisanie oświadczenia równoznaczne będzie z akceptacją regulaminu biegu.

- Osoby startujące w kategorii I oraz II obowiązkowo muszą dostarczyć zgodę na udział w biegu rodzica lub prawnego opiekuna. Udział w kategorii I oraz II bezpłatny.

- Zgłoszenie powinno zawierać: imię i nazwisko, rok urodzenia, miejscowość, klub.

- Zgłoszenia drogą elektroniczną prosimy kierować na adres: [albert.borkowski@warszawa.lasy.gov.pl](mailto:albert.borkowski@warszawa.lasy.gov.pl) bądź w formie SMS pod nr 666 600 859 do dnia 14 grudnia 2022 r. włącznie. Zgłoszenia przyjmowane będą również w dniu biegu w biurze zawodów, o ile limit startujących nie zostanie wcześniej przekroczony. Osoby zapisane drogą elektroniczną muszą potwierdzić udział w biurze zawodów, które funkcjonować będzie w dniu biegu w godzinach 9:15-10:30.

- W biegu głównym ustala się limit startujących na 100 osób. Z tego też względu jeżeli zgłoszony uczestnik wie, że nie będzie mógł wystartować, a był wcześniej zapisany, proszony jest o powiadomienie o tym fakcie organizatora.

## **6. Klasyfikacje i nagrody (osobno panie i panowie)**

MSC 1,2,3 Kategoria I (0,5 km) – rocznik 2012 i młodsi

MSC 1,2,3 Kategoria II (1 km) – roczniki 2006 - 2011

MSC 1,2,3 Kategoria III (10 km) – rocznik 2005 i starsi

- Każdy, kto ukończy bieg lub marsz w zakładanym limicie czasowym otrzyma na mecie pamiątkowy medal. Pierwszych dwadzieścia osób na mecie, kończących dystans główny, otrzyma w nagrodę naturalne drzewko świerkowe.

## **7. Postanowienia końcowe**

- Po biegu organizatorzy zapraszają na ognisko i poczęstunek Koła Gospodyń Wiejskich Orłowianka” w Orle , a po dekoracji na kuli- o ile pozwoli na to pogoda.

- Na trasie przewiduje się przynajmniej jeden punkt z wodą, który zlokalizowany będzie na 5 km trasy.

- Zawody odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne, chyba, że istniało by istotne zagrożenie dla zdrowia i życia uczestników.

- 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.

- Organizator zapewnia opiekę medyczną na starcie i mecie.

- Podczas biegu wszyscy zawodnicy muszą posiadać widoczne numery startowe. Pod karą dyskwalifikacji niedopuszczalne jest zasłanianie numeru startowego w części lub w całości.

- Ostateczna interpretacja Regulaminu oraz decyzje w sprawach nie ujętych w regulaminie należą do Organizatora.

- Zgłoszenie do udziału w biegu jest równoznaczne z wyrażeniem zgody na przetwarzanie danych osobowych przez Nadleśnictwo Ostrów Mazowiecka, w celach organizacyjnych, dla potrzeb klasyfikacji biegu oraz promocji imprezy pod nazwą „V Bieg po choinkę”

(Ustawa o ochronie danych osobowych tj.: Dz. U. 2019 poz. 1781

Administratorem danych jest Nadleśnictwo Ostrów Mazowiecka, ul. 3 Maja 30, 07-300 Ostrów Mazowiecka.

Uczestnik ma prawo dostępu do swoich danych oraz ich poprawiania. Podanie danych jest dobrowolne, nie podanie danych będzie skutkowało nie wzięciem udziału w imprezie.

- Zgodnie z art. 21 ust. 1 pkt. 68 Ustawy z dnia 26 lipca 1991 r. o podatku dochodowym od osób fizycznych organizator oświadcza, że jest to konkurs z dziedziny sportu i jednorazowa wartość nagród nie przekroczy kwoty 2000,00 zł na osobę.
- Informacje na temat biegu można uzyskać pod numerem tel. 608 688 073 (Arkadiusz Rosiński)
- Bieżące informacje na temat biegu zamieszczane będą na facebooku na profilu wydarzenia „V Bieg po choinkę”.