



GALMAN *Nordic Walking*

ŁAZIKOWANIE ZE SKARBNIKIEM GALMANU

Dystans 10 km, 5 km, 1 km

01.09.2019 r.

**REGULAMIN GALMAN NORDIC WALKING
MARSZU NORDIC WALKING I BIEGU
“Łazikowanie ze Skarbnikiem Galmanu”
01.09.2019r.**

I.CELE IMPREZY:

1. Promocja marszu Nordic Walking i biegania jako aktywnej formy spędzania czasu,
2. Popularyzacja zdrowego stylu życia, zapobieganie chorobom cywilizacyjnym wśród dzieci, młodzieży i dorosłych,
3. Propagowanie turystyki pieszej, która łączy w sobie aktywne spędzenie czasu w gronie rodzinnym na świeżym powietrzu.
4. Promocja miejscowości Ostrężnica i gminy Krzeszowice,

II.ORGANIZATORZY:

Stowarzyszenie przy Szkole Podstawowej im. J. Łachuta w Ostrężnicy "Podaj Dalej"

III. TERMIN – MIEJSCE - TRASA:

1. Marsz NW i biegi odbędą się dnia 01.09.2018 r. (niedziela)
2. Zbiórka i rozgrzewka na boisku LKS „Jutrzenka” w Ostrężnicy
3. Start i meta: przygotowany punkt na terenie leśnym w miejscowości Ostrężnica
4. Biuro zawodów : boisko LKS „Jutrzenka” w Ostrężnicy.
5. Dystans:
 - marsz Nordic Walking – 5,0 km dla osób dorosłych oraz dzieci i młodzieży za zgodą rodziców,
 - marsz Nordic Walking – 10 km dla osób dorosłych oraz dzieci i młodzieży za zgodą rodziców,
 - marsz Nordic Walking – 1,0 km dla dzieci najmłodszych z Instrukctorem,
 - bieg 5,0 km dla osób dorosłych oraz dzieci i młodzieży za zgodą rodziców,
6. Nawierzchnia trasy to ścieżki leśne (95%), nawierzchnia asfaltowa (5%),
7. Bieg odbywa się przy ograniczonym ruchu. Na wszystkich kluczowych zakrętach i rozwidleniach trasa będzie zabezpieczona.

IV. PROGRAM ZAWODÓW:

12:00 - 13:40 – godziny otwarcia biura zawodów. Weryfikacja uczestników, wydawanie pakietów startowych.

13:40 - zamknięcie biura zawodów.

13:45 - wspólna rozgrzewka.

14:00 - start biegów

14:05 - start marszu Nordic Walking

16:00 - zakończenie biegu i marszu

16:15 - dekoracja zwycięzców

V. WARUNKI UCZESTNICTWA

1. Impreza ma charakter otwarty,
2. Uczestników biegu/marszu obowiązują przepisy PZLA oraz niniejszy regulamin,
3. Uczestnicy, niepełnoletni tj. dzieci i młodzież do 18 roku życia, marszu NW/biegu startują za zgodą rodziców lub opiekunów prawnych. Oświadczenie stanowi **załącznik nr 1** do niniejszego regulaminu.
4. Każdy uczestnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność, co potwierdza złożeniem podpisu pod oświadczeniem o zdolności do udziału w biegu. Oświadczenie stanowi **załącznik nr 2** do niniejszego regulaminu.
5. Wszyscy uczestnicy muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów w celu podpisania oświadczenia oraz odebrania pakietu startowego. Podstawą weryfikacji jest dowód osobisty bądź inny dokument ze zdjęciem potwierdzający tożsamość.
6. Uczestnicy pokonujący dystans biegu w sposób niedozwolony (skręcanie trasy) zostaną zdyskwalifikowani,
7. Podczas zawodów uczestnicy muszą posiadać numery startowe przypięte z przodu na wysokości klatki piersiowej,
8. Zabrania się startowania uczestnikom pod wpływem niedozwolonych środków oraz alkoholu,
9. Uczestnicy zobowiązani są do przestrzegania zasad bezpieczeństwa i podporządkowania się decyzjom Organizatora. Zawodnicy ponoszą w pełni odpowiedzialność za własne działania i zachowanie,
10. Wszystkie objawy złego samopoczucia należy zgłosić Organizatorom,
11. Zawodnicy będą mieli możliwość pozostawienia rzeczy osobistych na czas biegu w depozycie. Za rzeczy pozostawione poza depozytem lub zagubione Organizator nie ponosi odpowiedzialności. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za pozostawione rzeczy o dużej wartości typu telefony komórkowe, aparaty fotograficzne itp.
12. Każdy uczestnik musi wyrazić zgodę na przetwarzanie danych osobowych dla celów weryfikacji i umieszczenia w komunikacie końcowym.

VI. ZGŁOSZENIA, OPŁATA STARTOWA I PAKIET STARTOWY

1. Zgłoszenia do biegu przyjmowane będą poprzez formularz zgłoszeniowy ze strony **www.spodajdalej.pl** (zakładka Ostrężnica Run) do dnia **28.08.2019r.** lub wyczerpania limitu 50 uczestników marszu NW/biegu tj. dzieci i młodzieży (poniżej 18 roku życia) oraz limitu 50 uczestników marszu NW/biegu tj. osób dorosłych (powyżej 18 roku życia).

2. Udział w imprezie dzieci i młodzież do 18 roku życia jest bezpłatny, wymagane jest zgłoszenie uczestnika poprzez formularz zgłoszeniowy lub w biurze zawodów w dniu

imprezy.

3. Za zgłoszenie uważa się wysłanie prawidłowo wypełnionego formularza zgłoszeniowego oraz uiszczenie opłaty startowej,

4. Lista startowa zostanie zamknięta po zapisaniu się pierwszych 50 uczestników marszu NW/biegu tj. dzieci i młodzieży oraz zapisaniu się i wniesieniu opłaty startowej przez pierwszych 50 uczestników marszu NW/ biegu tj. osób dorosłych.

5. W dniu zawodów w przypadku niepełnej listy startowej zgłoszenia będą przyjmowane do godziny 13.45.

6. Opłata startowa za marsz NW/bieg - **GALMAN NORDIC WALKING - „Łazikowanie ze Skarbnikiem Galmanu”** wynosi:

a) 30,0 zł (dorosły uczestnik) pakiet startowy podstawowy „Łazika” do dnia 28.08.2018 r.

b) 0,0 zł dzieci i młodzież do 18 roku życia pakiet startowy „Łazika” do dnia 28.08.2018 r.

7. Opłata startowa w dniu zawodów wyniesie:

a) 30,0 zł (dorosły uczestnik) pakiet startowy podstawowy „Łazika”,

b) 0,0 zł dzieci i młodzież do 18 roku życia pakiet startowy „Łazika”

8. Uczestnik od momentu rejestracji oraz pojawienia się na liście startowej na stronie internetowej ma **3 dni na uiszczenie opłaty startowej** (decyduje data zaksięgowania na koncie) – wówczas uczestnik ma nadany numer,

9. Opłaty należy dokonać na konto nr **65 1240 4940 1111 0010 6607 5520**, Bank Pekao S.A, 32-300 Olkusz, ul. Króla Kazimierza Wielkiego 49, Stowarzyszenie „**PODAJ DALEJ**”, Ostreżnica 329, 32-065 Krzeszowice.

TYTUŁEM: GALMAN 2019 – Imię i Nazwisko – data urodzenia

Prosi się o zaznaczenie – Marsz NW czy Bieg i podanie jego dystansu. np. 5NW , 10NW lub 5B.

10. Wniesiona opłata startowa nie podlega zwrotowi ani nie można jej przenieść na innego zawodnika. Tym samym zgłaszający uznaje, że zapoznał się z regulaminem i zobowiązuje się do jego przestrzegania oraz wyraża zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych dla potrzeb imprezy biegowej.

11. W ramach opłaty startowej każdy uczestnik otrzymuje:

a) Pakiet startowy „Łazika” (dorosły uczestnik)

- numer startowy,
- medal okolicznościowy po ukończeniu marszu NW/biegów,
- workoplecak,
- woda oraz pakiet regeneracyjny po zakończeniu marszu NW/biegu,
- opiekę medyczną,
- i inne w zależności od pozyskanych sponsorów.

b) Pakiet startowy „Łazika”

- numer startowy,
- medal okolicznościowy po ukończeniu marszu NW/biegów,
- workoplecak,
- woda oraz pakiet regeneracyjny po zakończeniu marszu NW/biegu,
- opiekę medyczną,
- i inne w zależności od pozyskanych sponsorów.

VII. ODBIÓR PAKIETÓW

Odbiór pakietów startowych **w dniu 01.09.2019r. w godz. 12:00 – 13:40** w Biurze Zawodów mieszczącym się w Ostrężnicy przy Boisku LKS „Jutrzenka”.

Pakiety wydawane są na podstawie ważnego dokumentu tożsamości. Każdy zawodnik przed otrzymaniem pakietu zobowiązany jest złożyć wypełnione oświadczenie zawodnika (dostępne w biurze zawodów) – odmowa złożenia oświadczenia jest równoznaczna z brakiem możliwości startu w zawodach.

Po godz 13:40 ze względu na zamknięcie list startowych pakiety nie będą wydawane.

VIII. POMIAR CZASU

Marsz Nordic Walking i ma charakter rekreacyjny i nie będzie prowadzony pomiar czasu dla danego dystansu, ale będzie prowadzona klasyfikacja końcowa.

Zostanie określony dla uczestników, którzy zajmą odpowiednio I, II i III miejsce w danej klasyfikacji.

IX. KLASYFIKACJE I KATEGORIE

Podczas Marszu NW i Biegu prowadzone będą następujące klasyfikacje:

a) Marsz NW na 10,0 km

- kat. Open kobiet I-III
- kat. Open mężczyzn I-III

b) Marsz NW na 5,0 km

- kat. Open kobiet I-III
- kat. Open mężczyzn I-III
- kat. Marsz NW junior I-III

c) Marsz NW na 1,0 km

- kat. Marsz NW junior I-III

d) Bieg na 5,0 km

- kat. Open kobiet I-III
- kat. Open mężczyzn I-III
- kat. Bieg junior I-III

X. NAGRODY

1. Po zakończeniu zawodów będą wręczone puchary za zajęcie I, II i III miejsca w danej klasyfikacji końcowej.
2. Wśród wszystkich uczestników Marszu NW i Biegów, po zakończeniu zawodów będą rozlosowane nagrody rzeczowe.

XI. WYNIKI

Oficjalne wyniki będą zamieszczone na stronie internetowej www.spodajdalej.pl.

XII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Podczas Marszu NW i Biegu wszyscy zawodnicy muszą mieć numery startowe przymocowane do przedniej części koszulek startowych. Zasłanianie numeru startowego w części lub w całości bądź jego modyfikacja jest zabroniona pod karą dyskwalifikacji. Numery startowe są bezzwrotne.

2. Przebywanie na trasie Marszu NW i Biegu bez ważnego numeru startowego jest niedozwolone. Osoby bez ważnego numeru startowego będą usuwane z trasy przez obsługę trasy. W szczególności zabrania się poruszania po trasie Marszu NW i Biegu na rowerach (z wyłączeniem osób, które będą pełniły funkcje porządkowe/bezpieczeństwa w uzgodnieniu z organizatorem Marszu/Biegu)
3. Uczestnicy biorący udział w imprezie wyrażają zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych, zezwalają na korzystanie ze swojego wizerunku, zdjęć, filmów na potrzeby organizatora tj. internet, prasa, ulotki, plakaty itp.
4. Organizator zastrzega sobie prawo do dokonywania zmian regulaminu w okresie przygotowawczym w celu zapewnienia właściwej realizacji biegu, zgodnie z oczekiwaniami uczestników i uwarunkowaniami zewnętrznymi.
5. Organizator nie zapewnia Uczestnikowi jakiegokolwiek ubezpieczenia na życie, zdrowotnego, OC, z tytułu choroby, wypadku, odniesienia obrażeń, śmierci lub szkód, jakie mogą wystąpić w związku z obecnością lub udziałem Uczestnika w imprezie oraz nie ponosi z tego tytułu odpowiedzialności
7. Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania Marszu NW i Biegu lub ich przerwania bez podania powodów.
8. Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie organizatorowi Marszu NW i Biegu. W sprawach nieujętych w Regulaminie ostateczną decyzję podejmuje Organizator

XIII. RODO

a) Administrator danych osobowych.

Administratorem Pana/Pani danych osobowych jest Stowarzyszenie przy Szkole Podstawowej im. Jana Łachuta w Ostrężnicy z siedzibą w Ostrężnicy 329, 32-065 Krzeszowice, wpisana do rejestru stowarzyszeń innych organizacji społecznych i zawodowych, fundacji oraz samodzielnych publicznych zakładów opieki zdrowotnej prowadzonego przez Sąd Rejonowy dla Krakowa-Śródmieścia w Krakowie, XII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego pod numerem KRS: 0000589440, NIP: 5130242661, REGON: 363183025.

b) Inspektor Ochrony Danych.

Może się Pan/Pani skontaktować z Inspektorem Ochrony Danych w sprawach ochrony swoich danych osobowych i realizacji swoich praw z tym związanych, za pośrednictwem poczty elektronicznej na adres e-mail: spodajdalej@poczta.fm; telefonicznie: 660 54 78 78, lub pisemnie na adres naszej siedziby, wskazany w pkt a).

c) Cel przetwarzania danych

Promowania działań związanych z realizacją zadań statutowych Stowarzyszenia poprzez upowszechnianie zdjęć oraz materiałów filmowych, poprzez zamieszczanie na stronie internetowej Stowarzyszenia, FB oraz zamieszczanie w prasie. Zebrane dane będą przechowywane do momentu ustania potrzeby promowania działań podmiotu. Pana/Pani dane nie będą przekazywane innym podmiotom.

XIV. KONTAKT

Stowarzyszenie „Podaj Dalej”
Agnieszka Król
spodajdalej@poczta.fm

.....

.....

Imię i nazwisko składającego oświadczenie

.....

Adres zamieszkania

**Oświadczenie o zdolności do udziału
W
GALMAN NORDIC WALKING – „Łazikowanie ze Skarbnikiem Galmanu”**

Niniejszym jako przedstawiciel ustawowy – rodzic* / opiekun* nieletniego

.....
oświadczam, że jest on(a) zdolny(a) do udziału w organizowanym biegu/marszu o nazwie GALMAN NORDIC WALKING – „Łazikowanie ze Skarbnikiem Galmanu” oraz, że brak jest jakichkolwiek przeciwwskazań do uczestnictwa dziecka w biegu/marszu.

Oświadczam, że zapoznałam/em się z zapisami regulaminu i je akceptuję. Wyrażam zgodę na jego czynny udział w w/w imprezie i ponoszę za nie pełną odpowiedzialność. Wyrażam zgodę na przetwarzanie i udostępnianie danych osobowych na potrzeby biegu i organizatora.

*niepotrzebne skreślić

.....

podpis rodzica* / opiekuna* nieletniego)

Ostrężnica, dnia 2019 r.

.....

.....
Imię i nazwisko składającego oświadczenie

.....
Adres zamieszkania

**Oświadczenie o zdolności do udziału
w
GALMAN NORDIC WALKING – „Łazikowanie ze Skarbnikiem Galmanu”**

Niniejszym oświadczam, że jestem zdolny do udziału w biegu/marszu o nazwie GALMAN NORDIC WALKING – „Łazikowanie ze Skarbnikiem Galmanu” oraz, że brak jest jakichkolwiek przeciwwskazań do mojego czynnego uczestnictwa w biegu/marszu.

Oświadczam, że zapoznałam/em się z zapisami regulaminu i je akceptuję. W biegu biorę udział na własną odpowiedzialność. Wyrażam zgodę na przetwarzanie i udostępnianie danych osobowych na potrzeby biegu i organizatora.

.....
podpis