

**Regulamin zawodów sportowych  
„Na nogach i kołach wokół Pachołka”  
REGULAMIN BIEGÓW CROSS COUNTRY**

## **I. Cel zawodów:**

Propagowanie zdrowego aktywnego wypoczynku oraz zdrowego trybu życia.  
Popularyzacja biegania jako najprostszej formy ruchu, w szczególności w odmianie przełajowej oraz integracja środowiska biegowego.  
Aktywizacja dorosłych, dzieci i młodzieży

## **II. Organizatorzy imprezy**

Organizatorem imprezy jest Stowarzyszenie Żuraw Gdańsk  
80-465 Gdańsk, ul. Hynka 18/U23  
NIP 584 274 04 38  
REGON 360749147  
KRS 0000539836  
Kontakt: biuro@zurawgdansk.pl

## **III. Termin imprezy i miejsce**

Zawody odbędą się w dniu 24.09.2023 r. przy ulicy Tatrzańskiej w Gdańsku-Oliwie (Start i Meta ulokowana w Lasach Oliwskich) na terenie Lasów Państwowych - Nadleśnictwo Gdańsk.

## **IV. Warunki uczestnictwa**

1) Uczestnikiem imprezy „Na nogach i kołach wokół Pachołka” może być osoba, która spełni następujące warunki:

a. Zarejestruje swoje uczestnictwo w zawodach korzystając z internetowego formularza zgłoszeniowego na stronie:

**<https://elektronicznezapisy.pl/event/8860/strona.html>** i dokona wymaganej opłaty startowej w wysokości wynikającej z brzmienia punktu VII niniejszego regulaminu

b. wypełniając kartę zgłoszeniową (w formie elektronicznej lub pisemnej) uczestnik akceptuje poniższą klauzulę:

1. Organizator, wszystkie osoby z nim współpracujące, a także osoby związane z przeprowadzeniem i organizacją biegu nie ponoszą odpowiedzialności względem uczestników za szkody osobowe, rzeczowe i majątkowe, które wystąpią przed, w trakcie lub po biegu.

2. Zgłaszając uczestnictwo w zawodach zawodnik oświadcza, że jest zdrowy i nie posiada przeciwwskazań medycznych do uprawiania długotrwałego i intensywnego wysiłku sportowego oraz startuje na własną odpowiedzialność.

3. Zgłaszając uczestnictwo w zawodach zawodnik oświadcza, że ponosi odpowiedzialność cywilną i prawną za wszystkie szkody przez siebie spowodowane.
4. Przez akceptację niniejszej deklaracji uczestnicy zrzekają się prawa dochodzenia prawnego lub zwrotnego od organizatora lub jego zleceniobiorców, w razie wypadku lub szkody związanej z zawodami.
5. Uczestnicy przyjmują do wiadomości, że w razie wypadku nie mogą wnosić żadnych roszczeń w stosunku do organizatora.
6. Uczestnicy przyjmują do wiadomości, że należy przestrzegać zarządzeń organizatora oraz warunków regulaminu.
7. Uczestnicy zgadzają się z warunkami uczestnictwa i zgłaszają dobrowolnie swoje uczestnictwo w ww. zawodach.
9. Zgłaszając uczestnictwo w zawodach zawodnik oświadcza, że zapoznał się z informacją o zagrożeniach występujących w lesie (lista zagrożeń jest dostępna na stronie internetowej **Nadleśnictwa Gdańsk**
10. Prawo do startu w zawodach mają osoby, które ukończyły 18 lat. Osoby w wieku poniżej 18 lat mogą wziąć udział w zawodach za pisemną zgodą rodzica lub opiekuna prawnego, poprzez złożenie przez niego podpisu na specjalnym formularzu, dostępnym do pobrania na stronie **<https://elektronicznezapisy.pl/event/8860/strona.html>**  
Zgodę należy przedłożyć podczas odbioru pakietu startowego.
11. Zgłaszając uczestnictwo w zawodach zawodnik oświadcza, że zdjęcia, nagrania filmowe oraz wywiady ze swoją osobą, a także wyniki ze swoimi danymi osobowymi mogą być wykorzystane przez organizatora, a także prasę, portale internetowe, radio i telewizję. W przypadku młodzieży poniżej 18 lat wymagana jest zgoda na wykorzystanie wizerunku, udzielona przez rodzica lub opiekuna prawnego, poprzez złożenie podpisu na specjalnym formularzu, dostępnym do pobrania na stronie **<https://elektronicznezapisy.pl/event/8860/strona.html>**  
Zgodę należy przedłożyć podczas odbioru pakietu startowego.
12. Zgłaszając uczestnictwo w zawodach zawodnik oświadcza, że swoim podpisem zapewnia, że zapoznał się ze wszystkimi warunkami regulaminu zawodów i wypełnił formularz zgłoszeniowy zgodnie z prawdą.
13. Zgłaszając uczestnictwo w zawodach zawodnik oświadcza, że wyraża zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych do celów przeprowadzenia zawodów. Administratorem danych osobowych jest firma **[elektronicznezapisy.pl](https://elektronicznezapisy.pl)**  
Dane osobowe będą przetwarzane zgodnie z Ustawą z 29 sierpnia 1997r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. Nr 133, poz.883 z późn. zm.). Zawodnik dysponuje prawem wglądu do swoich danych, ich poprawiania lub usunięcia.

- 2) Każdy uczestnik zgłoszony do imprezy „Na nogach i kołach wokół Pachołka” zobowiązany jest do jednorazowego odebrania oraz umieszczenia w widocznym miejscu w trakcie zawodów numeru startowego oraz odebrania i rejestracji chipa w biurze zawodów.
- 3) Prawo startu w zawodach „Na nogach i kołach wokół Pachołka” mają także zawodnicy posiadający licencję „elita”.
- 4) Każdy uczestnik startuje na własną odpowiedzialność (w przypadku zawodników niepełnoletnich na odpowiedzialność rodziców lub prawnych opiekunów).
- 5) Każdy uczestnik przestrzegać będzie obowiązujących zasad bezpieczeństwa zgodne z zaleceniami Rady Ministrów.
- 6) Wolniejszy zawodnik powinien ustąpić szybszemu na trasie trzymając się w miarę możliwości najbliższej prawego brzegu trasy.
- 7) Zawodnik musi zachować szczególną uwagę, gdy trasa jest trudna technicznie, uczestnicy muszą liczyć się trudnymi warunków technicznymi, panującymi na danym obszarze.
- 8) Podczas sprintu finiszowego zawodnik musi utrzymywać się na swoim torze biegu (bieg na wprost – równoległe do barierek ochronnych).
- 9) Zawodnicy podczas zawodów nie mogą używać wulgarnych słów ani zachowywać się w sposób niesportowy.
- 10) W biurze zawodów prosimy o zachowanie odległości i korzystanie z płynu do dezynfekcji (zapewnia organizator)

## **V. Program zawodów**

Godz. 08:00 - 13:00	Wydawanie pakietów startowych - klub osiedlowy Ad-Rem przy ul. Czyżewskiego 12 w Gdańsku-Oliwie
Godz. 10:00 - 10:30	Bieg dzieci do 10 l.
Godz. 11:00 - 11:30	Bieg kategorii KM 11-12/13-14 l.
Godz. 12:00 - 13:30	Bieg kategorii KM 15-17 l., KM 20, KM 30, KM 40, MK50+
Godz. 14:00 - 15:30	Bieg kategorii ELITA KM

## **VI. Dystanse i kategorie wiekowe**

Zawody odbędą się na okrążeniach o długości 500 m, 650 m i 3300 m. Zawody potrwać do czasu, aż wszyscy uczestnicy biegu przekroczą linię startu/mety w określonym wyżej przedziale czasowym.

Biegi zostaną rozegrane w następujących kategoriach wiekowych (decyduje rocznik urodzenia) na dystansach:

### **Kategorie dorosłych:**

#### **Kobiety:**

ELITA - 18 lat i starsze chętne do startu w kat. ELITA	3 okrążenia (dystans ok. 10 km)
K20 (18 – 29 lat)	2 okrążenia (dystans ok. 6,6 km)
K30 (30 – 39 lat)	2 okrążenia (dystans ok. 6,6 km)
K40 (40 – 49 lat)	2 okrążenia (dystans ok. 6,6 km)
K50+ (50 lat i starsze)	2 okrążenia (dystans ok. 6,6 km)

#### **Mężczyźni:**

ELITA - 18 lat i starsi chętni do startu w kat. ELITA	3 okrążenia (dystans ok. 10 km)
M20 (18 – 29 lat)	2 okrążenia (dystans ok. 6,6 km)
M30 (30 – 39 lat)	2 okrążenia (dystans ok. 6,6 km)
M40 (40 – 49 lat)	2 okrążenia (dystans ok. 6,6 km)
M50+ (50 lat i starsi)	2 okrążenia (dystans ok. 6,6 km)

### **Kategorie dzieci i młodzieży:**

Dzieci do lat 10 (chłopcy i dziewczęta) 1 mini okrążenie (dystans ok. 500 m)

#### **Dziewczęta:**

Kategoria 11 – 12 lat	2 małe okrążenia (dystans ok. 1300 m)
Kategoria 13 – 14 lat	2 małe okrążenia (dystans ok. 1300 m)
Kategoria 15 – 17 lat	1 okrążenie (dystans ok. 3300 m)

#### **Chłopcy:**

Kategoria 11 – 12 lat	3 małe okrążenia (dystans ok. 1300 m)
Kategoria 13 – 14 lat	3 małe okrążenia (dystans ok. 1300 m)
Kategoria 15 – 17 lat	1 okrążenie (dystans ok. 3300 m)

\*Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany harmonogramu imprezy oraz długości podanych okrążeń. Uczestnik ma obowiązek zgłoszenia Organizatorowi wycofanie się z zawodów (w trakcie ich trwania) – osobiście przy mecie.

## **VII. Opłaty startowe (dotyczy jedynie osób pełnoletnich - roczniki 2005 i starsze)**

1. Zawodnicy, biorący indywidualny udział w zawodach w celu przystąpienia do udziału w „Na nogach i kołach wokół Pachołka” są zobowiązani do uiszczenia opłaty startowej, zgodnie z zasadami opisanymi poniżej.

2. Osoby indywidualne zgłaszające swój udział w organizacji zawodów dokonują uiszczenia opłaty startowej poprzez system płatności elektronicznych w systemie zapisów na stronie:

**<https://elektronicznezapisy.pl/event/8860/strona.html>**

3. Zorganizowane grupy takie jak firmy, kluby, stowarzyszenia itp. mogą dokonać uiszczenia opłaty poprzez dokonanie przelewu bankowego, ze wskazaniem danych zawodników, zgłaszanych przez tą grupę (minimum 5 osób). Wpłat należy dokonywać przelewem na konto: mBank 47 1140 2004 0000 3802 7611 6900, wpisując w tytule przelewu „**PAKIET STARTOWY PACHOLEK za 5 zawodników – nazwa teamu**”

W przypadku zgłoszenia takiej grupy, wymagane jest wcześniejsze przesłanie informacji mailowej z danymi zawodników (imię, nazwisko, dystans) na adres mailowy organizatora ([biuro@zurawgdansk.pl](mailto:biuro@zurawgdansk.pl)) **termin zapisów grupowych do dnia 15.09.2023 r. włącznie.** Wszyscy zawodnicy rejestrowani jako „grupa” lub „klub” są zobowiązani do posiadania konta w systemie zapisów elektronicznych [www.elektronicznezapisy.pl](http://www.elektronicznezapisy.pl) Inaczej nie będzie możliwości dodania zawodnika do listy startowej.

4. Rezygnacja z uczestnictwa z zawodów sportowych wiąże się z możliwością dokonania zwrotu (50%) uiszczonej opłaty. Zgłoszenie rezygnacji powinno nastąpić jednak nie później niż do 7 dni poprzedzających dzień zawodów.

5. Istnieje możliwość przeniesienia opłaty startowej na inną osobę w terminie do pięciu dni przed zawodami.

6. Organizator nie zwraca opłaty wpisowej osobom, które nie ukończyły zawodów.

7. Dane do przelewów grupowych: „opłata startowa za min. 5 osób „Na nogach i kołach wokół Pachołka” dystans np. K Elita, np. K3, np. K4, K5+, M5+” mBank 47 1140 2004 0000 3802 7611 6900.

8. Wysokość opłat startowych

Kategorie KM 20, KM 30, KM 40, KM 50+ - 40 złotych

Kategoria KM Elita - 100 złotych

Zapisy grupowe dla 5 i więcej osób (do 15 września 2023 r.) – 30 zł od osoby (nie dotyczy kategorii KM Elita)

9. Z opłat startowych zwolnieni są zawodnicy kategorii wiekowych do 17 roku życia.

10. Osoby niepełnoletnie, indywidualnie zgłaszające swój udział w zawodach, mogą to zrobić w systemie zapisów na stronie <https://elektronicznezapisy.pl/event/8860/strona.html> Warunkiem udziału osoby niepełnoletniej jest okazanie przed odbiorem pakietu startowego, podpisanego przez rodziców lub opiekunów prawnych dokumentu (do pobrania [TUTAJ](#)), zawierającego stosowne zgody na udział w zawodach. W przypadku zgłoszeń grupowych ze strony szkół lub uczelni prosimy o kontakt mailowy pod adresem [biuro@zurawgdansk.pl](mailto:biuro@zurawgdansk.pl)

## **VIII. Świadczenia dla zawodników**

### **W ramach opłaty startowej zawodnik pełnoletni otrzymuje:**

- Oznakowaną trasę zawodów biegowych
- Zabezpieczenie medyczne
- Posiłek regeneracyjny
- Numer startowy z chipem.
- Wyniki SMS oraz online dostępne na [www.elektronicznezapisy.pl](http://www.elektronicznezapisy.pl)
- Baton Owsiany
- Napój izotoniczny
- Woda
- Opaska umożliwiająca wstęp do miasteczka zawodów
- Mapa trasy wraz z regulaminem
- Medal okolicznościowy
- Serwis fotograficzny
- Serwis video
- Nagrody finansowe dla najlepszych (kategoria Elita)
- Nagrody rzeczowe dla najlepszych (pozostałe kategorie)

### **W ramach opłaty startowej zawodnik /dzieci i młodzież/ otrzymuje:**

- Oznakowaną trasę zawodów biegowych
- Zabezpieczenie medyczne
- Baton owsiany

- Posiłek regeneracyjny
- Woda
- Numer startowy z chipem.
- Wyniki SMS oraz online dostępne na [www.elektronicznezapisy.pl](http://www.elektronicznezapisy.pl)
- Opaska umożliwiająca wstęp do miasteczka zawodów
- Serwis fotograficzny
- Serwis video
- Medal okolicznościowy
- Nagrody rzeczowe dla najlepszych

**IX. Komisja sędziowska z organizatorem może zasądzić następujące kary:**

- upomnienie
- kara czasowa
- dyskwalifikacja

**X. Ochrona środowiska naturalnego**

Zawodnicy powinni szanować zieleń i nie zanieczyszczać terenu. Zabrania się wyrzucania opakowań po batonach, żelach i napojach poza strefę bufetu. Nie wolno używać szklanych pojemników w pobliżu i na trasie zawodów. Zaśmiecanie trasy wyścigu karane będzie zgodnie z punktem IX.

**XI. Protesty**

Protesty do sędziego głównego zawodów można składać w formie pisemnej w czasie do 15 minut od zakończenia zawodów (wbiegnięcia ostatniego zawodnika przez linię mety). Po tym czasie protesty nie będą rozpatrywane.

**XII. Ruch drogowy**

Zawody odbywać się będą na trasie obejmującej leśne drogi i ścieżki. W miejscach szczególnie niebezpiecznych służba organizatora ułatwi włączanie się do ruchu.

Zawodnicy muszą zachować szczególną ostrożność, mając na uwadze możliwość wyjechania pojazdów z dróg leśnych. Zawodnicy zobowiązani są również zachować ostrożność, mając na uwadze możliwość wejścia pieszego z bocznych ścieżek lub lasu oraz pojedynczych zabudowań.

Organizator nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne kolizje i wypadki na trasie.

### **XIII. Informacje dodatkowe**

Organizator, wszystkie osoby z nim współpracujące, a także osoby związane z przeprowadzeniem i organizacją wyścigu nie ponoszą odpowiedzialności względem uczestników za wypadki, ewentualne kolizje, szkody osobowe, rzeczowe i majątkowe, które wystąpią przed, w trakcie lub po zawodach spowodowane przez uczestników imprezy.

- Uczestnicy ponoszą odpowiedzialność cywilną i prawną za wyrządzone szkody;
- Każdy uczestnik bierze udział w zawodach na własną odpowiedzialność;
- Brak znajomości regulaminu nie będzie uznawana jako wytłumaczenie;
- Obowiązkiem każdego uczestnika jest zapoznanie się z regulaminem;
- Zapoznanie się z regulaminem poświadczone zostanie poprzez złożenie podpisu na liście startowej zawierającej też informację o zaznajomieniu się z przepisami zawartymi w niniejszym regulaminie;
- Osoby bez numerów startowych poruszające się po trasie wyścigu będą usuwane z trasy przez obsługę techniczną;
- Bieg odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne;
- Uczestnik wyścigu wypełniając i podpisując kartę zgłoszenia (w formie elektronicznej lub pisemnej) akceptuje warunki niniejszego regulaminu na przetwarzanie swoich danych osobowych;
- Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany postanowień regulaminu w koniecznych przypadkach, uczestnik jest zobowiązany do zapoznania się z jego treścią bezpośrednio przed udziałem w zawodach.
- Wszelkie zmiany będą publikowane bezpośrednio na stronie [www.elektronicznezapisy.pl](http://www.elektronicznezapisy.pl) oraz na oficjalnym fan page imprezy w portalu facebook „Na Nogach i Kołach wokół Pachołka”



- Prawa udziału w zawodach „Na nogach i kołach wokół Pachołka” nie mają osoby, które zostały zdyskwalifikowane do obecnej chwili za stosowanie dopingu, w przypadku złamaniu powyższych założeń (zasad) uczestniczka/uczestnik zostanie zdyskwalifikowana/ny i wykluczony z biegów Cross Country „Na nogach i kołach wokół Pachołka”.

- Informacje które pojawią się na 7 dni przed terminem zawodów:

- a) miejsce lokalizacji biura zawodów, startu i mety,
- b) dodatkowe informacji od lokalnych organizatorów.

#### **XIV. Nagrody finansowe (dotyczy kategorii ELITA K i M)**

1. miejsce ELITA K - 1000 zł
2. miejsce ELITA K - 750 zł
3. miejsce ELITA K - 500 zł
4. miejsce ELITA K - 200 zł
5. miejsce ELITA K - 150 zł
6. miejsce ELITA K - 100 zł

1. miejsce ELITA M - 1000 zł
2. miejsce ELITA M - 750 zł
3. miejsce ELITA M - 500 zł
4. miejsce ELITA M - 200 zł
5. miejsce ELITA M - 150 zł
6. miejsce ELITA M - 100 zł