

REGULAMIN

Cross Wesoła

14.09.2024 Warszawa – Wesoła, Las Milowy

1. O IMPREZIE

1.1. Konkurencje

Cross Wesoła 2024, to zawody składające się z pięciu oddzielnych konkurencji:

Bieg Główny - bieg terenowy na dystansie ok. 12 km, rozgrywany na pętli o długości ok.

3 km pokonywanej cztery razy. Limit czasu – 2 godziny

Bieg Krótki - bieg terenowy na dystansie ok. 3 km, rozgrywany na jednej pętli. Limit czasu – 45 minut

Bieg dzieci 500 - bieg na dystansie 500 m, rozgrywany na pętli o długości ok 500 m dla dzieci urodzonych w latach 2012 - 2017

Bieg dzieci 100 - bieg na dystansie 100 m, rozgrywany na płaskim ale leśnym dukcie. Dystans ok 100 m dla dzieci urodzonych w latach 2018 i młodszych.

Marsz Nordic Walking – rozgrywany na dystansie 3 km. Limit czasu - 45 minut

1.2. O kolejności zajętych miejsc będzie decydował uzyskany czas brutto zawodnika.

1.3. Pakiet startowy

- **medal za uczestnictwo**
- **woda do woli** (sugerowane jest aby każdy zawodnik posiadał swój wielorazowy kubeczek lub bidon)
- **wodopój na trasie**
- **pomiar czasu**
- **numer startowy**
- **fotorelacja**
- **coś na ząb**
- **losowanie nagród**

2. ORGANIZATOR

Cross Wesoła jest organizowany przez Towarzystwo Narciarskie "Biegówki" – organizację pożytku publicznego.

3. ZGŁOSZENIA I OPŁATY STARTOWE

3.1 Zgłoszenia przyjmowane są przez formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie <https://tnbiegowki.pl/cw2024/> tylko do dnia 12 września 2024 r.

3.2 Opłaty startowe:

Dzieci i Młodzież do 18 r.ż. oraz dorośli w wieku 70 lat i więcej – 5,00 zł

Pozostali - 30,00 zł

3.3 Numer konta i tytuł przelewu

Przelew na konto TN "Biegówki", Santander Bank 63 1090 1753 0000 0001 4489 4164

Tytuł wpłaty: imię i nazwisko zawodnika, dystans, Cross Wesola

3.4 Jeśli tylko będą wolne miejsca w dniu startu to istnieje możliwość zapisania się i opłacenia startu na minimum 1h przed biegiem.

3.5 Odbiór numerów startowych.

Odbioru numerów startowych należy dokonać w **Biurze Zawodów w dniu startu**, najpóźniej na **45 minut** przed planowaną godziną startu.

4. BIURO ZAWODÓW

Biuro zawodów będzie zlokalizowane przy trasie biegowej i będzie czynne w dniu 14.09.2023 od godziny 8:30 do godziny 13:30.

Miejsce: Rolkostrada Wesola

Miejsce parkingowe: parking przy Urzędzie Dzielnicy Wesola

5. TRENING I ZAWODY

Podczas rozgrywania biegów zabronione jest przeprowadzanie treningów na trasie.

W przypadku pokonywania dystansu przez dziecko dopuszczalne jest towarzyszenie osoby pomocniczej ubranej w wypożyczony od Organizatora odblaskowy plastron.

W trakcie wyścigu zawodnicy nie mogą skracać ani zmieniać wyznaczonej przez Organizatora trasy.

6.KLASYFIKACJA

Dzieci 100m

Przewidziane są nagrody rzeczowe, a medale za udział rozdawane będą podczas dekoracji. Kategorie wiekowe ustalono dla każdego rocznika.

Każde dziecko, niezależnie od wyniku, które wzięło udział w biegu jest zwycięzcą!

Dzieci 500m

Wyróżniono następujące kategorie wiekowe, osobno dla dziewczynek i chłopców:

2017 - 7 lat

2016 - 8 lat

2015 - 9 lat

2014 - 10 lat

2013 - 11 lat

2012 - 12 lat

Medale za miejsca 1-3 wręczane będą podczas uroczystości dekoracji. Każde dziecko, niezależnie od wyniku, które wzięło udział w biegu, jest zwycięzcą!

Bieg Krótki

Wyróżnieni zostaną zawodnicy, którzy zajmą miejsca od 1 do 3 w następujących kategoriach wiekowych:

2011 - 2010 (13 - 14 lat)

2009 - 2008 (15 - 16 lat)

1985 i młodszy (39 lat i mniej)

1984 - 1975 (40 - 49 lat)

1974 - 1965 (50 - 59 lat)

1964 - 1955 (60 - 69 lat)

1954 i starsi (70 lat i więcej)

Bieg Długi i Nordic Walking

Wyróżnieni zostaną zawodnicy, którzy zajmą miejsca od 1 do 3 w następujących kategoriach wiekowych:

1985 i młodszy (39 lat i mniej)

1984 - 1975 (40 - 49 lat)

1974 - 1965 (50 - 59 lat)

1964 - 1955 (60 - 69 lat)

1954 i starsi (70 lat i więcej)

W powyższych biegach dopuszczalny jest start dzieci poniżej 12 roku życia, ale pod opieką osoby dorosłej.

7. PROGRAM MINUTOWY

8:30 – otwarcie Biura zawodów

9:30 – start **Biegu dziecięcego 100m**

9:50 – start **Biegu dziecięcego 500m**

10.15 - dekoracja dzieci startujących na 100m i 500m

10:45 – start Biegu Krótkiego

11:15 – start Biegu Głównego i NW

13:00 – dekoracja

8. ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

Zawodnicy biorą udział w wyścigu na własną odpowiedzialność. Zawodnik nie może utrudniać szybszemu zawodnikowi wyprzedzenia go na trasie wyścigu.

9. ODPOWIEDZIALNOŚĆ

9.1. Uczestnik oświadcza, że jest świadomy, iż udział w zawodach wiąże się z dużym wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą ryzyko i zagrożenie wypadkami, istnieje możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci), a także szkód i strat o charakterze majątkowym. Dokonując zgłoszenia do zawodów uczestnik ocenił zakres, charakter i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w zawodach i dobrowolnie zdecydował się je podjąć. Uczestnik bierze udział w zawodach na własną odpowiedzialność zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12.09.2001r. (Dz. U. Nr 101 poz.1095) i zrzeka się prawa do dochodzenia wszelkich roszczeń od Organizatora.

9.2. Uczestnik ponosi całkowitą odpowiedzialność cywilną i prawną za wszystkie szkody jakie wystąpią w związku z jego udziałem w zawodach. Uczestnik oświadcza, że nie będzie działał na szkodę Organizatora.

9.3. Uczestnik deklaruje, że zwróci Organizatorowi wszystkie koszty (w tym koszty honorariów adwokackich i eksperckich) poniesione lub wypłacone przez Organizatora na rzecz jakiegokolwiek osoby (w tym uczestnika lub każdego z jego ubezpieczycieli) w związku z jakimkolwiek wypadkiem, stratą, szkodą lub odniesieniem obrażeń (w tym śmiercią), wynikłym z obecności lub udziału uczestnika w zawodach, z wyjątkiem wypadków spowodowanych zaniedbaniem ze strony Organizatora.

9.4. Dane osobowe Uczestnik zawodów dokonując zgłoszenia do zawodów wyraża zgodę na przetwarzanie przez Organizatora danych osobowych w celach przeprowadzenia zawodów oraz marketingowych, zgodnie z ustawą o ochronie danych osobowych z 29

sierpnia 1997 roku. Uczestnik wyraża zgodę na wysyłanie przez Organizatora na adres poczty elektronicznej treści informacyjnych związanych z organizacją zawodów, jak też innych imprez o charakterze sportowym organizowanym przez Organizatora, także o charakterze informacji handlowej. Administratorem danych osobowych jest Organizator.

9.5. Dane osobowe uczestników przetwarzane są w celach organizacji zawodów, w tym ogłoszenia listy startowej, wyników i w celach marketingowych. Uczestnikowi przysługuje prawo wglądu w jego dane osobowe oraz prawo do ich poprawiania i żądania usunięcia. Podanie przez uczestnika danych osobowych jest dobrowolne. Podanie danych osobowych jest warunkiem niezbędnym do wzięcia udziału w zawodach. Odmowa podania danych osobowych skutkuje brakiem możliwości wzięcia udziału w zawodach.

9.6. Uczestnik wyraża zgodę na bezpłatne wykorzystanie przez Organizatora, także w celach marketingu i promocji zawodów i innych imprez sportowych organizowanych przez Organizatora, wizerunku uczestnika utrwalonego na zdjęciach, nagraniach filmowych oraz w wywiadach, a także wyników z jego danymi osobowymi, jak też przekazanie tych materiałów do mediów, w tym portali internetowych, prasy, radia i telewizji.

10. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

10.1. Uczestnicy ubezpieczają się od NNW we własnym zakresie.

10.2. Organizator ma prawo usunąć z trasy zawodów oraz terenu imprezy osoby, które w jakikolwiek sposób zakłócają porządek publiczny, przebieg zawodów lub zachowują się niezgodnie z Regulaminem.

Nierespektowanie Regulaminu może być powodem dyskwalifikacji uczestnika.

10.3. Organizator nie zapewnia noclegów, szatni oraz pryszniców.

10.4. Organizator zastrzega sobie prawo do zmian w Regulaminie, o których zobowiązany jest poinformować uczestników przed rozpoczęciem zawodów komunikatem na stronie internetowej

<https://tnbiegowki.pl/cw2024/>

lub na profilu

<https://www.facebook.com/tnbiegowkiwesola/>

10.5. Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego Regulaminu przysługuje wyłącznie Organizatorowi.

Wszelkie pytania dotyczące zawodów prosimy kierować na adres mailowy biegowki.wesola@gmail.com