

# REGULAMIN BIEGU PO ZDROWIE

**Termin: 9 CZERWCA 2018 r (sobota)**

## VI Edycja

### I. Organizatorem biegu jest:

**1. XV Liceum Ogólnokształcące w Krakowie (Al. Dygasińskiego 15, 30- 820 Kraków)**

**Przy współpracy:**

- **Rady Rodziców XV LO w Krakowie**
- **Fundacji „Wygrajmy Siebie” z siedzibą w Krakowie**

**2. „Bieg po zdrowie” odbywa się pod patronatem i przy wsparciu Rady i Zarządu Dzielnicy XII Bieżanów – Prokocim.**

### 3. Bieg odbywać się będzie w dwóch kategoriach: „Grupowej” i „Open”

**-Kategoria „Grupowa”** – dotyczy grup zorganizowanych, przedstawicieli różnych środowisk i instytucji działających na terenie Dzielnicy XII (m.in. szkoły gimnazjalne, ponadgimnazjalne, Domy Kultury, Organizacje Pozarządowe, kluby sportowe, )

- Grupy osób dotyczy szkół, domów kultury, młodzieżowych organizacji pozarządowych czy placówek młodzieżowych powinna zgłosić dana instytucja.

**- Kategoria „Open”** – dotyczy wszystkich chętnych, którzy **ukończyli 13 rok życia** i zgłosili swój udział w biegu w biurze zawodów, do godziny 10.00

### II. Cel i charakter imprezy

- Popularyzacja biegów jako naturalnej formy spędzania wolnego czasu i aktywnego wypoczynku wśród młodzieży i dorosłych, integracja lokalnych środowisk.
- Promocja XV Liceum Ogólnokształcącego i Dzielnicy XII Bieżanów – Prokocim.

- „Bieg po zdrowie” jest biegiem otwartym, o charakterze charytatywnym (Fundacja „Wygrajmy siebie ” będzie prowadziła zbiórkę pieniężną, na rzecz swojej podopiecznej). **W biegu mogą brać udział osoby które ukończyły 13 rok życia.**

Przed rozpoczęciem biegu w biurze zawodów pobierana będzie dobrowolna opłata startowa w wysokości min. 5 zł.

- **Osoby niepełnoletnie zwolnione są z opłat.**

- **Osoby lub organizacje, pragnące wesprzeć podopieczną Fundacji na którą prowadzona jest zbiórka, mogą uiścić większą kwotę.**

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

**1. Dnia 9 czerwca 2018r. (sobota) godz. 10:30**

- start ,meta biegu i biuro zawodów znajdować się będzie na **Al. Dygasińskiego 15 przy XV Liceum Ogólnokształcącym w Krakowie.**

2. Dla uczestników indywidualnych zapisy do biegu odbywać się będą w dniu imprezy od **godz. 9.00 do godz. 10.00** (w biurze zawodów).

### **IV. Trasa biegu**

1. **Start przy XV Liceum Ogólnokształcącym**, bieg Aleją Dygasińskiego do Parku Jerzmanowskich, pętla w parku ok. 900m i **powrót Al. Dygasińskiego do XV Liceum Ogólnokształcącego.**

2. Bieg odbywać się będzie po nawierzchni asfaltowo-brukowej.

3. Meta biegu na Al. Dygasińskiego 15 przy **XV Liceum Ogólnokształcącym w Krakowie.**

### **V. Zgłoszenia**

**1. Zgłoszenia grup zorganizowanych będą przyjmowane od dnia 21.05.2018r. poniedziałek do dnia 7.06.2018r. (czwartek) na adres mailowy szkoły : sekretariat@xvlo.pl z dopiskiem „Bieg po zdrowie” lub kaim.beata@gmail.com**

- Grupy zorganizowane zgłaszają **min. 3 a max. 5** uczestników

**2. Dla uczestników indywidualnych, zapisy do biegu odbywać się będą w dniu imprezy od godz. 9.00 do godz. 10.00** (w biurze zawodów).

3. Pobranie karty startowej przez zawodnika jest równoczesne z potwierdzeniem udziału i akceptacją regulaminu.

## VI. Zgłoszenia wg wzoru:

1. Karta zgłoszeniowa do pobrania w **załączniku nr 1** (dotyczy grup zorganizowanych)
2. Karty zgłoszeniowe są potrzebne organizatorowi do sprawnego przeprowadzenia imprezy (dotyczy ilości uczestników)
3. Wypełnioną kartę zgłoszeń (zał. nr 1) należy przesłać na adres mailowy XVLO: **sekretariat@xvlo.pl**
4. Załącznik nr 2 z oświadczeniami i załącznik nr 3 –zgody opiekunów prawnych (dotyczy osób niepełnoletnich) należy dostarczyć w dniu biegu do godziny 10.00 w biurze zawodów.
5. Organizator zastrzega sobie odmówienie przyjęcia zgłoszenia osobie, która w jakikolwiek sposób nie dopełniła formalności.

## VII. Dystans i czas startu:

1. Trasa biegu wynosi **ok. 2500 m.**
2. Zapisy w kategorii „open” od **godz. 9.00 do godz. 10.00**
3. Godzina **10.15 otwarcie biegu**, omówienie regulaminu i trasy biegu.
4. Godzina **10:30 rozpoczęcie biegu** (kategoria grupowa).
5. Szczegółowy program biegu zostanie podany w dniu imprezy.

## VIII. Regulamin biegu, zasady uczestnictwa :

- 1.Zbiórka zawodników odbywać się będzie bezpośrednio na starcie przed każdym biegiem – **minimum 10 minut.**
- 2.Zawodnicy biegają wyłącznie oznakowanymi trasami.
- 3.Karty startowe rozdawane będą w **miejscu startu(biuro zawodów).**
- 4.Zawodników obowiązuje strój sportowy.
- 5.Zawodnicy startują na własną odpowiedzialność (niepełnoletnie osoby tylko za pisemną zgodą prawnego opiekuna (zał. nr 3)) .**
- 6.Warunkiem dopuszczenia zawodnika do biegu będzie własnoręczne podpisanie oświadczenia (zał. nr 2 –dotyczy osób pełnoletnich) o braku przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w biegu. Osoby niepełnoletnie wypełniają załącznik nr 3, który zawiera, również zgodę opiekuna prawnego na udział w imprezie. Wyżej wymienione załączniki będą dostępne na stronie internetowej [www.xvlo.pl](http://www.xvlo.pl) oraz w biurze zawodów w dniu biegu.**
- 7.Organizator nie zapewnia ubezpieczenia OC, uczestnicy startują na własną odpowiedzialność.**
- 8.Organizator zaleca posiadanie przez uczestników biegu aktualnych badań lekarskich.**
- 9.Uczestnicy pokonując dystans w sposób niedozwolony zostaną zdyskwalifikowani .**
- 10.W sprawach nieobjętych regulaminem rozstrzyga Organizator .
- 11.Zakończenie biegu i losowanie nagród około godziny 12.00 na Orliku przy XV LO.
- 12.Organizator zapewnia opiekę medyczną na trasie i mecie biegu .
- 13.Organizator zapewnia szatnie na terenie Orlika(przy XV LO)
- 14.Za rzeczy pozostawione bez opieki, organizator nie ponosi odpowiedzialności.**
- 15Bieg odbędzie się bez względu na warunki pogodowe.
- 16.Każdy zawodnik ma obowiązek zapoznać się z regulaminem biegu i jego przestrzeganie .
- 17.Biegami kieruje Sędzia Główny biegu.

**18. Organizator zastrzega sobie prawo do ostatecznej interpretacji niniejszego regulaminu oraz prawo do odwołania lub przerwania biegów bez podania przyczyny – biuro zawodów znajdować się będzie przy wejściu do XV Liceum Ogólnokształcącego- Al. Dygasińskiego 15.**

**19. W czasie biegu zawodnicy będą stosować się do poleceń służb porządkowych i policji.**

#### **IX. Uwagi Końcowe**

1. Organizator zastrzega sobie prawo wcześniejszego zamknięcia zapisów w przypadku wypełnienia limitu zgłoszeń.

2. Każdy uczestnik biegnie z kartą startową, którą oddaje na mecie po ukończeniu biegu.

**3. Wśród uczestników, którzy ukończyli bieg i oddali karty startowe zostaną rozlosowane nagrody.**

4. Każda osoba, która ukończyła bieg otrzyma drobny upominek.

**5. Godziny rozpoczęcia biegów mogą ulec przesunięciu z uwagi na liczbę uczestników.**

**6 Zabrania się startu osobom będącym pod wpływem alkoholu lub środków odurzających.**

**7. Zmiany będą podawane przez spikera zawodów.**

**8. Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania biegu bez konieczności podawania przyczyny.**

**Załącznik nr 1**

**Karta Zgłoszeniowa na „Bieg po zdrowie”**

**Nazwa organizacji lub instytucji** (szkoły, Domy Kultury, Organizacje Pozarządowe, kluby sportowe, firmy).....

**Adres organizacji lub instytucji:**.....

**Liczba uczestników** (min3 a max 5).....

**Osoba Zgłaszająca**.....

**Telefon kontaktowy**.....

**Dane uczestników:**

**Uczestnik 1**

(imię, nazwisko, adres e-mail).....

**Uczestnik 2**

(imię, nazwisko, adres e-mail).....

**Uczestnik 3**

(imię, nazwisko, adres e-mail).....

**Uczestnik 4**

(imię, nazwisko, adres e-mail).....

**Uczestnik 5**

(imię, nazwisko, adres e-mail).....

**Załącznik nr 2**

**Imię i nazwisko.....**  
**adres e-mail.**

**Oświadczam, że nie mam żadnych przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w Biegu po zdrowie**

**Oświadczam, że jestem osobą pełnoletnią.**

**Oświadczam, że zapoznałem się z regulaminem Biegu po zdrowie i akceptuję wszystkie jego postanowienia**

Data i czytelny podpis.....

**Załącznik nr 3**

**Imię i nazwisko**.....  
**adres e-mail**.....  
**szkoła**.....

**Oświadczam, że nie mam żadnych przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w Biegu po zdrowie.  
Oświadczam, że zapoznałem się z regulaminem Biegu po zdrowie i akceptuję wszystkie jego  
postanowienia**

Data i czytelny podpis.....

Wyrażam zgodę na udział mojego/mojej podopiecznej .....do  
wzięcia udziału w „Biegu po zdrowie”, który odbędzie się dnia **–09.06. 2018 r.** w Krakowie na terenie Dzielnicy  
Bieżanów Prokocim. Równocześnie oświadczam, że mój/moja podopieczna nie ma przeciwwskazań  
zdrowotnych do udziału w biegu

Data i czytelny podpis opiekuna prawnego.....