



## REGULAMIN IMPREZY WBIEGNIJ NA PODIUM III






### CEL IMPREZY

- popularyzacja miasta Rzeszów, Gminy Chmielnik oraz Gminy Krasne, a szczególnie malowniczych terenów rekreacyjnych na tych terenach
- promowanie aktywności fizycznej wśród ludzi w każdym wieku i zwiększanie świadomości społeczeństwa na temat pozytywnego wpływu sportu na zdrowie fizyczne i psychiczne
- rywalizacja sportowa w duchu fair play
- poszerzanie świadomości społeczeństwa i zwrócenie uwagi na temat ochrony środowiska i działań z tym związanych
- promocja lokalnych firm i inicjatyw

### OPIS IMPREZY

Zawodnicy rywalizować będą w biegach na trzech dystansach oraz w jednym marszu nordic walking. Odbędą się również biegi dla dzieci.

#### Dystanse:

-  bieg indywidualny na dystansie około 10 km
-  bieg indywidualny na dystansie około 21 km
-  bieg indywidualny na dystansie około 42 km
-  marsz nordic walking na dystansie około 5 km
-  biegi indywidualne dla dzieci do 500 metrów w kategoriach:
  - dzieci do lat 5 (około 100 metrów)
  - dzieci w wieku 6 - 7 lat (około 200 metrów)
  - dzieci w wieku 8 - 10 lat (około 350 metrów)
  - dzieci w wieku 11-15 lat (około 500 metrów)

Stwórz z nami swoją historię - **WBIEGNIJ NA PODIUM**

## ORGANIZATOR

### PODIUM - ULTRA STYL ŻYCIA

ul. Kwiatkowskiego 5\70

35-311 Rzeszów

email: [podium.ultrastylzycia@gmail.com](mailto:podium.ultrastylzycia@gmail.com)

tel. 790-243-733

## TERMIN I MIEJSCE

Impreza odbędzie się dnia **24 sierpnia 2024 roku (sobota)** w Malawie. Bazą zawodów, miejscem startu, mety oraz wszystkich towarzyszących atrakcji będzie **MALAWA FUN PARK** (Magdalenka, 36-007 Malawa)

Lokalizacja - <https://goo.gl/maps/MzrE2WzysSmZTEN3A>

## PROGRAM ZAWODÓW

7:00 - Otwarcie biura zawodów

 9:00 - Start biegu MARATON PODIUM (limit 8h)

10:25 - Przejazd zawodników na start biegu

**PÓŁMARATON CHMIELNIK (stadion "Galicja" Chmielnik)**

 11:00 - Start biegu **PÓŁMARATON CHMIELNIK**

**(ze stadionu w Chmielniku) (limit 4:30h)**

 12:30 - Wspólny start BIEGU NA 10 KM (limit 2:30h)

i MARSZ NW na 7 km (limit 2h)

✘ 14:30 - Zamknięcie trasy biegu MARSZ NW

✘ 15:00 - Zamknięcie trasy biegu BIEG NA 10 KM

✘ 17:00 - Zamknięcie trasy biegu PÓŁMARATON CHMIELNIK

✘ 17:00 - Zamknięcie trasy biegu MARATON PODIUM

Stwórz z nami swoją historię - **WBIEGNIJ NA PODIUM**

🎉 17:15 - BIEGI DLA DZIECI

- dzieci do lat 5 (około 100 metrów)
- dzieci w wieku 6 - 7 lat (około 200 metrów)
- dzieci w wieku 8 - 10 lat (około 350 metrów)
- dzieci w wieku 11-15 lat (około 500 metrów)

18:00 - Ceremonia rozdania nagród

**18:40 - Oficjalne zakończenie zawodów**

18:42 - After Party przy ognisku

**!** Harmonogram godzinowy ma charakter wstępny i organizator zastrzega sobie prawo do korekty godzin startów do 1 sierpnia 2024 roku.

## PRZEBIEG TRAS

**trasa maratonu nie będzie dwoma pętlami trasy dystansu półmaratońskiego!**

## PUNKTY ODŻYWCZE

MARATON PODIUM | 4-5 punktów odżywczych

PÓŁMARATON CHMIELNIK |

BIEG NA 10 KM |

MARSZ NORDIC WALKING |

## LIMIT UCZESTNIKÓW

Na każdym z biegów ustalamy limit uczestników na **100 osób**  
**(400 łącznie, bez biegów dla dzieci)**

## UCZESTNICTWO

Zapisy na bieg odbywają się w serwisie [TimeKeeper.pl](https://timekeeper.pl)

Stwórz z nami swoją historię - **WBIEGNIJ NA PODIUM**

Miejsce na liście startowej mają tylko zawodnicy zarejestrowani i opłaceni.

**Uczestnicy, którzy nie dokonają opłaty do 4 sierpnia zostaną usunięci z listy celem zwolnienia miejsc dla innych.**

Każdy jest uczestnikiem samego biegu od momentu przekroczenia linii startu swojej trasy. Przestaje nim być po przekroczeniu linii mety swojej trasy.

Do wzięcia udziału w biegu wymagana jest od uczestnika bardzo dobra kondycja fizyczna, jak i stan zdrowia nie wskazujący na jakiegokolwiek przeciwwskazania do uprawiania długodystansowych biegów terenowych.

Wszyscy zawodnicy startujący w imprezie robią to na własną odpowiedzialność i z pełną świadomością wynikającą z zagrożeń i ryzyka jakie wiąże się ze startem w takim biegu.

**By stać się uczestnikiem biegu należy spełnić następujące warunki:**

- osoby niepełnoletnie startują za zgodą rodziców lub opiekunów prawnych (nie dotyczy dystansu 42 km, brak możliwości startu w nim osoby niepełnoletniej)
- zaakceptować niniejszy regulamin (dokonanie rejestracji jest równoznaczne z akceptacją regulaminu)
- wnieść opłatę rejestracyjną
- podpisać oświadczenie o stanie zdrowia i o starcie na własną odpowiedzialność
- stawić się na starcie o wyznaczonej dacie i godzinie

**Wyposażenie obowiązkowe**

- numer startowy (przypięty w widocznym miejscu)
- naładowany telefon komórkowy
- dowód osobisty\paszport
- kubek\bidon (**nie będzie plastikowych kubków na punktach**)
- folia NRC

## WPISOWE

W celu rejestracji na wybrany przez siebie bieg należy zapisać się przez formularz zapisów w systemie TimeKeeper i opłacić klikając przycisk **OPŁAĆ** przy swoim nazwisku - zostaniesz przeniesiony do bramki płatności elektronicznych.

**Wysokość wpisowego 01.07.2024 r. do 11.08.2024 r.**

Stwórz z nami swoją historię - **WBIEGNIJ NA PODIUM**

- 10 km - **100 zł**
- PÓŁMARATON 21 km - **140 zł**
- MARATON 42 km - **160 zł**
- NORDIC WALKING 5 km - **50 zł**
- biegi dla dzieci - **20 zł**

**Wysokość wpisowego po 11.08.2024 r. oraz w biurze zawodów (w przypadku, gdy limit nie zostanie osiągnięty)**

- 10 km - **120 zł**
- PÓŁMARATON 21 km - **160 zł**
- MARATON 42 km - **180 zł**
- NORDIC WALKING 5 km - **50 zł**
- biegi dla dzieci - **20 zł**

**Zapisy elektroniczne zostaną zamknięte po osiągnięciu limitu zawodników lub 11 sierpnia 2024, godz. 23:59.**

**Zwrot opłaty startowej, w przypadku rezygnacji ze startu w imprezie jest możliwe według poniższych zasad:**

- zwrot 70% wpłaconej kwoty do 07.07.2024 r., godz. 23:59
- brak możliwości zwrotu po 07.07.2024 r.

**Przepisanie opłaty na innego zawodnika jest możliwe do 11 sierpnia 2024, godz. 23:59.**

**Zmiana wybranego dystansu jest możliwa do 11 sierpnia 2024, godz. 23:59.** W przypadku zmiany na trasę dłuższą, należy uiścić różnicę w opłacie startowej. W przypadku zmiany na trasę krótszą, różnicy w opłacie nie zwraca się.

## ŚWIADCZENIA

**W ramach opłaty startowej uczestnik otrzyma:**

- elektroniczny pomiar czasu
- pakiet startowy wraz z numerem startowym
- jedzenie i napoje na punktach odżywczych
- posiłek regeneracyjny po biegu
- zabezpieczenie medyczne imprezy oraz pomoc ratowniczą
- pamiątkowy medal na mecie 🏆
- obsługę fotograficzną imprezy

Stwórz z nami swoją historię - **WBIEGNIJ NA PODIUM**

## BEZPIECZEŃSTWO

- 1.** Na trasie biegów obowiązują limity czasowe. Dodatkowe limity będą określone są na poszczególnych punktach. Patrz punkt 7 regulaminu. Nie oferujemy dojazdu po zawodnika na trasę. Jest to możliwe tylko po kontakcie z numerem POMOC umieszczonym na numerze startowym i tylko w sytuacji kontuzji.
- 2.** Impreza odbędzie się bez względu na pogodę. W sytuacjach wyjątkowych istnieje możliwość skrócenia trasy, lub zmiany jej przebiegu.
- 3.** Uczestnicy zobowiązują się do zachowania szczególnej ostrożności przy przekraczaniu i pokonywaniu dróg publicznych. Bieg odbywa się w otwartym ruchu samochodowy co zobowiązuje wszystkich uczestników do zachowania szczególnej ostrożności. Na drogach publicznych obowiązuje bezwzględny nakaz przestrzegania zasad ruchu drogowego, stosownie do postanowień ustawy z dnia 20 czerwca 1997 r. Prawo o Ruchu Drogowym (Dz. U. 2012.1137 t.j.).
- 4.** W przypadku rezygnacji z dalszego biegu, należy o tym poinformować organizatora lub ekipę na punkcie. W sytuacji nie poinformowania o tym istnieje możliwość przeniesienia kosztów akcji poszukiwawczej na zawodnika.
- 5.** Organizator nie zapewnia transportu zawodników rezygnujących z biegu w innych miejscach niż punkty odżywcze. Transport będzie dostarczony tylko zawodnikom nie mogącym samodzielnie dalej kontynuować biegu.
- 6.** Start w imprezie ma charakter dobrowolny.
- 7.** Każdy Uczestnik startuje w imprezie na własną odpowiedzialność.
- 8.** Każdy Uczestnik przyjmuje do wiadomości i akceptuje fakt, iż udział w imprezie wiąże się z ponadprzeciętnym wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko sportowe w tym ryzyko wypadku, odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci), a także szkód i strat o charakterze majątkowym.

Ponadto, z udziałem w zawodach mogą wiązać się inne, niemożliwe w tej chwili do przewidzenia, czynniki ryzyka.

**9.** Każdy uczestnik jest zobowiązany do podpisania oświadczenia o znajomości regulaminu. Podpisując oświadczenie wyraża zgodę na udzielenie pierwszej pomocy przedmedycznej oraz transport poszkodowanego w bezpieczne miejsce przez osoby działające w imieniu organizatora. Podpisanie oświadczenia o znajomości regulaminu oznacza, iż Uczestnik rozważył i ocenił zakres i charakter ryzyka wiążącego się z udziałem w biegu, startuje dobrowolnie i wyłącznie na własną odpowiedzialność.

**10.** Każdy Uczestnik przed przystąpieniem do imprezy składa Organizatorowi pisemne oświadczenie o braku jakichkolwiek przeciwwskazań zdrowotnych do startu w zawodach i o starcie na własną odpowiedzialność.

**11.** Wszyscy uczestnicy oświadczają, iż w przyszłości nie będą sobie rościć prawa do dochodzenia odszkodowania od Organizatora w razie poniesienia uszczerbku na zdrowiu czy poniesienia strat materialnych związanych z uczestnictwem w Biegu.

**12.** Wszyscy Uczestnicy zobowiązują się przestrzegać zasad ustalonych przez Organizatora i bezwzględnie stosować się do jego poleceń, jak i poleceń osób przez Organizatora wyznaczonych.

**13.** Przed startem, podczas odprawy dla każdego z dystansów, Uczestnicy zostaną poinformowani o możliwych niebezpieczeństwach, utrudnieniach i miejscach niebezpiecznych na trasie.

**14.** Numer telefonu Organizatora oraz numery ratunkowe zostaną podane na numerze startowym. Zaleca się wpisanie przez Uczestnika tych numerów do telefonu przed rozpoczęciem Biegów.

**15.** Jeśli w trakcie imprezy dojdzie do niebezpiecznego zdarzenia lub sytuacji niebezpiecznej w strefie o ograniczonym zasięgu telefonii komórkowej i niemożliwe stanie się telefoniczne skontaktowanie z Organizatorem lub odpowiednimi służbami, Uczestnik zobowiązany jest używać innych środków celem wezwania pomocy. Każdy Uczestnik jest zobligowany do niezwłocznego zawiadomienia Organizatora o zaistniałym zdarzeniu.

**16.** W razie wypadku każdy z Uczestników zobowiązany jest do udzielenia natychmiastowej pomocy. Nieudzielenie pomocy innemu Uczestnikowi imprezy skutkować będzie bezwzględną dyskwalifikacją.

**17.** Na trasie biegu będą funkcjonowały Punkty Kontrolne wyposażone w urządzenia do elektronicznego pomiaru czasu lub do pomiaru ręcznego. Miejsca rozmieszczenia punktów zostaną zaznaczone na mapie. Każdy Uczestnik powinien upewnić się, iż urządzenie pomiarowe odnotowało jego obecność w punkcie kontrolnym. Brak odnotowania obecności w punkcie kontrolnym skutkować będzie dyskwalifikacją Uczestnika.

**18.** Punkty Kontrolne będą czynne od startu imprezy do osiągnięcia Punktu Kontrolnego przez wszystkich Uczestników, a także piętnaście minut po tym jak ostatni z Uczestników opuści Punkt Kontrolny.

**19.** Ze względu na bezpieczeństwo uczestników oraz przewidywany czas trwania imprezy w jakim zawodnicy powinni dotrzeć do mety, na Punktach Kontrolnych obowiązują limity czasu podane wyżej. Przekroczenie limitu czasu wskazanego dla danego punktu kontrolnego powoduje wykluczenie zawodnika z dalszej rywalizacji. Uczestnik który dotrze do Punktu Kontrolnego poza wyznaczonym limitem czasu zostanie zatrzymany w Punkcie Kontrolnym, skąd zostanie przetransportowany przez Organizatora.

**20.** Każdy Uczestnik ma bezwzględny obowiązek niezwłocznie poinformować Organizatora o rezygnacji z kontynuowania imprezy. Informacja może być przekazana telefonicznie lub wiadomością SMS, na podany przez Organizatora numer telefonu kontaktowego. W przypadku niedopełnienia przez Uczestnika obowiązku zgłoszenia Organizatorowi o rezygnacji z kontynuowania Biegu i zejściu z trasy, uczestnik zostanie obciążony kosztami akcji poszukiwawczej oraz zobowiązany zostanie do uiszczenia kary umownej w wysokości 1000 złotych (słownie: jednego tysiąca złotych) na rzecz Organizatora. Z uwagi na trudno dostępny teren zaleca się rezygnację w jednym z Punktów Kontrolnych. Organizator – poza przypadkami konieczności udzielenia pomocy medycznej – nie zapewnia transportu Uczestnika rezygnującego z dalszego uczestnictwa z Biegu poza strefą Punktów Kontrolnych.

**21.** Zasady bezpieczeństwa sanitarnego (treść zasad zostanie dostosowana do aktualnie panujących w dniu 04.06.2022 na terenie Polski).



## DANE OSOBOWE I OCHRONA WIZERUNKU

Uczestnictwo w imprezie wiąże się z wyrażeniem zgody na przetwarzanie danych osobowych do celów związanych z realizacją zawodów, a także wiąże się ze zgodą na publikację wizerunku uczestnika w materiałach promocyjnych na stronie biegu jak i profilach społecznościowych Organizatora biegu i podmiotów, które będą zaangażowane w organizację wydarzenia.

## OCHRONA PRZYRODY

Na całej trasie biegów obowiązuje nakaz stosowania się do zasad ochrony przyrody. W szczególności zabrania się pozostawiania jakichkolwiek przedmiotów na trasie biegu (wszelki śmieci należy zabrać ze sobą lub zostawić na punktach kontrolnych) oraz zakłócania ciszy i płoszenia zwierząt. Brak zastosowania się do zakazu śmiecenia będzie skutkowało natychmiastową dyskwalifikacją.

## KLASYFIKACJE

**Na wszystkich biegowych trasach prowadzona będzie klasyfikacja najlepszych według poniższych zasad:**

- kategoria OPEN dla kobiet i mężczyzn (TOP-6)
- kategoria wiekowa 55+ lat dla kobiet i mężczyzn (TOP-3)

W kategorii **NORDIC WALKING** będzie prowadzona klasyfikacja OPEN dla kobiet i mężczyzn (TOP-3)

Dla najlepszych w swoich kategoriach przewidziano nagrody rzeczowe lub finansowe.

## POSTANOWIENIA KOŃCOWE

Biegi w ramach **WBIEGNIJ NA PODIUM** są imprezą ubezpieczoną na zasadach ogólnych. Ubezpieczenie indywidualne na wypadek kolizji lub innego nieszczęśliwego zdarzenia, które może stać się udziałem uczestnika w czasie imprezy wymaga osobnej polisy wykupionej indywidualnie przez uczestnika.

Organizator zastrzega sobie możliwość zmiany terminu lub odwołania imprezy w sytuacjach od niego niezależnych.

Nagrywanie materiałów wideo, robienie zdjęć podczas wydarzenia na terenie miasteczka PODIUM - tylko za zgodą organizatora!

Zapis na listę startową biegu jest równoznaczny z akceptacją niniejszego regulaminu oraz wyrażeniem zgody na otrzymywanie informacji mailowych wysyłanych przez organizatora na email podany podczas rejestracji.

Wszystkie dane przechowywane są w bezpieczny sposób, zgodny wymogami stawianymi przez RODO. Podstawowe dane jak Imię i Nazwisko uczestnika są jawne i będą znajdować się do publicznej wiadomości na liście startowej jak również na liście wyników. Pozostałe dane pozostają tylko do wglądu organizatora i zostaną usunięte po zakończeniu imprezy. Wszelkie pytania prosimy kierować na adres: e-mail: [podium.ultrastylzycia@gmail.com](mailto:podium.ultrastylzycia@gmail.com)