

## **Bieg Po Dobrą Energię – Malutkie Run&Bike**

Regulamin

### **1. Organizatorzy**

— Kolarsko-Biegowy Klub Sportowy Radomsko

Tel. 501 659 683

Strona: [www.kolarsko-biegowy.pl](http://www.kolarsko-biegowy.pl)

e-mail:kolarskobiegowy@gmail.com

Patroni

— Powiat Radomszczański

— Okręgowy Związek Kolarski W Łodzi

Partnerzy

Malutkie Resort

Sponsor Główny

Green Solar System – Wybierz Dobrą Energię

### **2. Cel**

- Popularyzacja biegania i kolarstwa w Radomsku i regionie, jako znakomitej formy rekreacji oraz sportowej rywalizacji;
  - Promocja lasów jako miejsca do aktywnego spędzania czasu,
  - Propagowanie zdrowego stylu życia, aktywnego wypoczynku i rekreacji.

### **3. Termin i miejsce**

- Termin — 27.06.2021 r. (niedziela),
- Miejsce — Malutkie Resort, Malutkie 31, 97-505 Dobryszycy
- Biuro zawodów będzie usytuowane w altanie Malutkie Resort

### **4. Noclegi**

Zawodnicy mogą zarezerwować noclegi we własnym zakresie.

Szczegóły <https://www.malutkie.com/>

### **5. Trasy (zawody)**

Zawody MTB - ok. 20,7 km

(dojazd do pętli ok. 500 m, 4x pętla po ok. 4850 m i dojazd na metę ok. 800 m)

Bieg – 12,3 km (2x po ok. 6150m = 12,3km)

Bieg dla dzieci 400 i 800 metrów

Nordic Walking 6km (1 pętla)

Trasy biegowe nie posiadają atestu PZLA. Podane dystanse są wartościami orientacyjnymi. Faktyczne dystanse mogą się różnić od podanego o +/- 0,5 km. Trasy będą znakowane taśmami oraz dodatkowo strzałkami. W newralgicznych miejscach będą stały służby porządkowe.

### **6. Klasyfikacje**

Na poszczególnych trasach będzie prowadzona klasyfikacja open kobiet i mężczyzn (1-3 miejsca).

## **Bieg 12 km**

Kategorie wiekowe

Mężczyźni:

M16 mężczyźni 16 - 19 lat  
M20 mężczyźni 20 - 29 lat  
M30 mężczyźni 30 - 39 lat  
M40 mężczyźni 40 - 49 lat  
M50 mężczyźni 50 - 59 lat  
M60 mężczyźni 60 - powyżej

Kobiety:

K16 kobiety 16 - 19 lat  
K20 kobiety 20 - 29 lat  
K30 kobiety 30 - 39 lat  
K40 kobiety 40 - 49 lat  
K50 kobiety 50 - 59 lat  
K60 kobiety 60 – powyżej

## **Zawody MTB 20 km**

Mężczyźni:

M1 mężczyźni 16 - 39 lat  
M2 mężczyźni 40 - powyżej

Kobiety:

M1 kobiety 16 - 39 lat  
M2 kobiety 40 - powyżej

## **Nordic Walking**

Tylko klasyfikacja open kobiet i mężczyzn (1-3 miejsca).

## **Bieg dla dzieci 400 metrów**

Tylko klasyfikacja open dziewcząt i chłopców (1-3 miejsca).  
Dzieci z rocznika od 2013 do 2010

## **Bieg dla dzieci 800 metrów**

Tylko klasyfikacja open dziewcząt i chłopców (1-3 miejsca).  
Dzieci z rocznika od 2009 do 2006  
Nagrody nie dublują się.

## **7. Warunki uczestnictwa**

Uczestnikiem zawodów może być osoba spełniająca następujące warunki:

- Dokona internetowego zgłoszenia najpóźniej do 14.06.2021 r. (godz. 23.59)
  - Za osobę zgłoszoną uważa się osobę, która wypełniła i przesłała formularz rejestracyjny oraz przelała opłatę startową najpóźniej do 14.06.2021 r. (godz. 23.59)
- Link do formularza zgłoszeń dostępny na stronie internetowej [www.biegamy.radomsko.pl/dobra-energia](http://www.biegamy.radomsko.pl/dobra-energia)
- Dokona w dniu zawodów osobistego zgłoszenia w Biurze Zawodów:

do godz. 10.00 Bieg dla dzieci  
do godz. 10.30 Bieg 12 km i NW  
do godz. 13.30 Zawody MTB – 20 km

- i odbierze numer startowy, w przypadku braku odbioru, po tej godzinie pakiet na nazwisko danego zawodnika przepada.
- Ilość uczestników ograniczona: dla biegu – 100 osób, MTB – 30 osób, NW- 25 osób, dla dzieci 30 osób (pod uwagę brana jest kolejność zapisów)
  - Zawody MTB odbędą się, jeśli przynajmniej 20 osób zapisze się na listę uczestników oraz opłaci opłatę startową
  - Warunkiem udziału w imprezie jest czytelny podpis w dniu zawodów pod klauzulą zapoznania się z regulaminem oraz braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach, RODO oraz podpisanie się pod deklaracją COVID-19.
  - Posiadanie dowodu osobistego (lub innego dokumentu potwierdzającego tożsamość zawodnika)
  - W biegu głównym i zawodach MTB mogą uczestniczyć osoby od 16 roku życia. Osoby w wieku 16-18 lat zobowiązane są do posiadania pozwolenia na udział od rodziców lub prawnych opiekunów, z ich podpisem i numerem PESEL. Warunkiem dopuszczenia ich do startu jest obecność rodzica lub opiekuna wraz z dowodem osobistym w momencie weryfikacji zawodnika w biurze zawodów.
  - W biegu dla dzieci mogą uczestniczyć osoby od 8 roku życia. Osoby w wieku 8-15 lat zobowiązane są do posiadania pozwolenia na udział od rodziców lub prawnych opiekunów, z ich podpisem i numerem PESEL. Warunkiem dopuszczenia ich do startu jest obecność rodzica lub opiekuna wraz z dowodem osobistym w momencie weryfikacji zawodnika w biurze zawodów. **Uczestnik biegu musi przedstawić dokument potwierdzający jego wiek**
  - Pakiety startowe nieodebrane w Biurze Zawodów nie będą wysyłane ani wydawane w terminie późniejszym.
  - Organizator nie odpowiada za zaginięcie zgłoszenia lub przelewu z winy poczty lub banku.
    - Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi.
  - Wszyscy zawodnicy proszeni są o nie zaśmiecanie trasy i szczególną troskę o środowisko naturalne.

### **8. Opłaty startowe**

Zawody MTB - 20 km – 50 zł  
Bieg - 12 km – 50 zł  
Bieg dla dzieci 400 i 800 metrów – 10 zł  
Nordic Walking 6km – 50 zł

Organizator nie zwraca wpisowego. Możliwe jest natomiast przekazanie praw do uczestnictwa w zawodach na rzecz innej osoby w ramach dodatkowej opłaty manipulacyjnej w wysokości 20 zł. Aby tego dokonać należy zawiadomić o tym organizatora wysyłając informację mailową najpóźniej do 20.06.2021 w późniejszym terminie opłata nie podlega zwrotowi.

Jeśli sytuacja epidemiologiczna w Polsce i obowiązujące aktualne przepisy nie pozwolą na organizację zawodów, zawody zostaną przełożone na inny termin.

### **9. Program zawodów**

9.30 – Otwarcie biura zawodów dla biegu głównego i biegu dla dzieci  
10.15 – Start biegu dla dzieci  
10.30 – Dekoracja dzieci  
11.00 – Start biegu głównego oraz Nordic Walking  
12.00 -Otwarcie biura zawodów dla MTB  
13.00 – Dekoracja zwycięzców biegu głównego  
14.00 – Start MTB  
15.45 – Dekoracja zwycięzców MTB

## 10. Zasady

- Bieg Po Dobrą Energię – Malutkie Run&Bike to bieg crossowy w niektórych miejscach trudny technicznie, dystans 2x po ok. 6150m = 12,3km - dwie jednakowe pętle od startu do mety.
- Zawody MTB to zawody kolarskie po trasie crossowej, z elementami trudnymi technicznie. Rowerzysta pokonuje rowerem ok. 20,7 km (dojazd do pętli ok. 500 m, 4x pętla po ok. 4850 m i dojazd na metę ok. 800 m).
  - Zawodnicy Nordic Walking pokonują 1 pętla – ok. 6150m
  - Bieg dla dzieci roczniki od 2013 do 2010 – 1 pętla 400m
  - Bieg dla dzieci roczniki od 2009 do 2006 – 1 pętla x 2 – 800 m
- Zawodnik musi umieścić otrzymany numer startowy w sposób widoczny na piersi
  - Zawodnicy na trasie nie mogą korzystać z pomocy osób trzecich
  - Zawodnicy poruszają się prawą stroną, ustępując miejsca szybszym .
- Każdy uczestnik zawodów zobowiązany jest do posiadania własnego, sprawnego roweru, który napędzany jest wyłącznie siłą mięśni, wyposażonego w dwa jednakowe koła nie większe niż 29 cali.
  - Dopuszczane są rowery z kierownicą szosową (baranek)
  - Naprawa roweru powinna być przeprowadzona w obrębie widoczności szlaku.
- Każdy uczestnik startuje na własną odpowiedzialność (w przypadku zawodników niepełnoletnich na odpowiedzialność rodziców lub prawnych opiekunów),
  - Opiekun towarzyszący osobie niepełnoletniej zobowiązany jest dokonać rejestracji w Biurze Zawodów i podpisać oświadczenie,
- Start zawodnika w zawodach jest równoznaczny z wyrażeniem przez niego zgody na stosowanie się do zasad opisanych w niniejszym Regulaminie,
  - Trasa będzie oznakowana i obstawiona przez organizatora
  - Obowiązuje elektroniczny pomiar czasu
- Osoby, które pobiegną z numerem innej osoby bez wcześniejszego przepisania zostaną zdyskwalifikowane.
- W przypadku zgubienia przez Zawodnika trasy zawodów, należy wrócić do miejsca, w którym znajdowały się ostatnio widoczne oznaczenia tą samą drogą i odnaleźć właściwy kierunek jazdy/biegu.
- Zakazane jest niszczenie i zastanianie oznakowań przebiegu tras zawodów oraz wprowadzanie w błąd innych zawodników co do przebiegu trasy.
  - Zakazane jest niszczenie środowiska naturalnego, w szczególności: niszczenie roślinności, zakłócanie ciszy, śmiecenie na trasach zawodów - wszystkie śmieci powinny być wyrzucane w miejscach do tego wyznaczonych, w tym na punktach odżywczych i na mecie.
- Uczestnicy, którzy nie mogą bądź nie chcą kontynuować zawodów, powinni poinformować o tym fakcie organizatora. Organizator w miarę możliwości będzie mógł zabrać osobę z trasy.

**Uwaga: Na starcie i mecie obowiązkowe jest zakrywanie ust i nosa. Przed wejściem do miasteczka sportowego obowiązkowa jest dezynfekcja rąk. Na terenie miasteczka sportowego organizator może badać temperaturę uczestników a osoby z wysoką temperaturą mogą zostać niedopuszczone do zawodów sportowych. Podczas biegu i jazdy na rowerze zakrywanie nosa i ust nie jest obowiązkowe**

## 11. Wyposażenie uczestników

Zawodnicy podczas trwania całych zawodów powinni mieć przy sobie wyposażenie obowiązkowe, które może zostać skontrolowane przez sędziów. Do obowiązkowego wyposażenia uczestników należą:

- numer startowy z podklejonym chipem otrzymany od organizatora w biurze zawodów - na wszystkich trasach
- kask sztywny - Uczestnicy zawodów MTB

### **Zalecane:**

zapasowa dętka, licznik kilometrów oraz podstawowe narzędzia do naprawy roweru, zalecane są opony z średnią grubością bieżnika - uczestnicy MTB  
ubezpieczenie NNW

### **12. Punkty odżywcze i odżywianie na trasie** Co 6 km dla zawodników dostępna będzie woda

### **13. Limity, kary czasowe i dyskwalifikacja**

Limit czasu – bieg 12 km – 90 minut  
Limit czasu – zawody MTB – 120 minut

Kary czasowe mogą zostać nałożone na Zawodników, którzy nie przestrzegają zasad sportowego zachowania, umyślnie zjadą z wyznaczonej przez Organizatora trasy, skrócą trasę lub w inny sposób będą oszukiwać, nie przestrzegają przepisów Kodeksu Ruchu Drogowego, nie udzielą pomocy osobie potrzebującej, której zagraża utrata zdrowia lub życia, będą niszczyć środowisko naturalne, nie będą posiadać wymaganego wyposażenia obowiązkowego.

Przedstawiciele Organizatora będą prowadzić obserwację przebiegu zawodów i notować takie zachowania.

Nieklasyfikowani będą Zawodnicy, którzy nie zmieszczą się w wyznaczonych limitach czasowych. Zdyskwalifikowani zostaną Zawodnicy, którzy złamią w sposób rażący postanowienia Regulaminu. O wysokości kar czasowych jak również o dyskwalifikacji Zawodników, decyduje Sędzia Główny w porozumieniu z Dyrektorem Zawodów.

### **14. Świadczenia**

- Pakiet startowy dla każdego uczestnika (medal, numery startowe, woda mineralna),
  - Pamiątkowy puchar za zajęcie I, II, III miejsca w każdej z kategorii,
    - Elektroniczny pomiar czasu,
      - Bieg oznakowaną trasą,
        - Ratownik medyczny
          - Posiłek
    - Obsługę fotograficzną
    - Parking dla samochodów
  - Darmowy wjazd na teren Malutkie Resort

Koszty związane z przeprowadzeniem imprezy pokrywają organizatorzy.  
Zawodnicy przyjeżdżają na koszt własny lub organizacji delegującej.

### **15. Informacje dodatkowe**

- W związku z trwającą epidemią, szatnie oraz depozyt nie będą dostępne dla zawodników.
- Osoby, które ukończą zawody nie powinny przeszkadzać zawodnikom przebywającym jeszcze na trasie,
  - Organizator nie ponosi odpowiedzialności za wypadki losowe zaistniałe podczas zawodów,
- Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy zaginione w trakcie trwania zawodów, — Organizator nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne wypadki na trasie.
  - Na trasie zawodów występują trudne warunki techniczne.
  - Zawody odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne.
- Organizator zastrzega sobie prawo do interpretacji niniejszego regulaminu oraz jego zmian.

- Zgłoszenie do zawodów jest równoznaczne z wyrażeniem zgody na przetwarzanie danych osobowych zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz.U. nr 133, poz. 883) przez ORGANIZATORÓW w zakresie niezbędnym do organizacji zawodów, tj. przyjęcia zapisów, ogłoszenia i publikacji wyników itp.,
- Zgłoszenie do zawodów jest równoznaczne z wyrażeniem zgody na wykorzystanie i archiwizowanie wizerunku utrwalonego na zdjęciach oraz relacjach wideo wykonanych w trakcie zawodów na potrzeby przygotowania materiałów prasowych oraz promocji wydarzenia (zgodnie z Ustawą o prawie autorskim i prawach pokrewnych z dnia 4.02.1994 r. Dz. U. Z 1994 r. Nr 24 poz.83, art. 81),
  - Powstałe kwestie sporne rozstrzyga organizator.
- Uczestnicy biorą udział w zawodach na własną odpowiedzialność i w razie poniesienia uszczerbku na zdrowiu lub strat materialnych nie będą dochodzić odszkodowania od Organizatora.
  - W sytuacji wypadku, każdy z Uczestników jest zobowiązany do udzielenia pomocy poszkodowanemu i w razie potrzeby wezwania pomocy medycznej.
  - Ratownicy będą znajdować się na starcie i mecie zawodów
- Uczestników obowiązuje nakaz stosowania się do służb porządkowych i Policji oraz przestrzegania przepisów Kodeksu Ruchu Drogowego.
- Należy być przygotowanym, że na trasie będzie się odbywał incydentalny niewielki ruch drogowy, pomimo że trasa przebiega po mało uczęszczanych drogach leśnych.

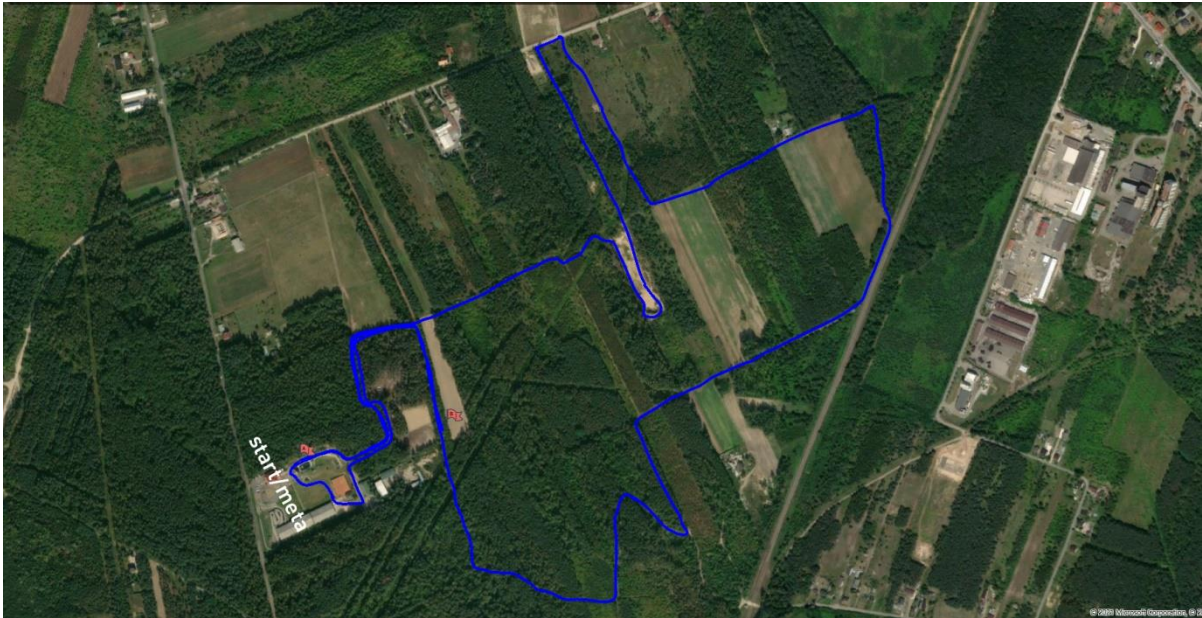
Zawodnicy powinni zachować szczególną uwagę, gdy trasa zbliża się do skrzyżowania oraz w przypadku trudnych technicznie odcinków, a także na odcinku o ruchu dwukierunkowym (patrz załączona mapka z przebiegiem trasy).

  - Należy zachować szczególną ostrożność na wąskich ścieżkach oraz na trudnych technicznie elementach trasy na terenie żwirowni. Zaleca się rozważenie prowadzenia rowerów na terenach żwirowni.
- W dniu zawodów uczestnicy wypełniać będą ankietę oraz podpisywać oświadczenie związane ze stanem zdrowia z naciskiem na objawy COVID-19. Np. „Czy masz aktualnie gorączkę?”

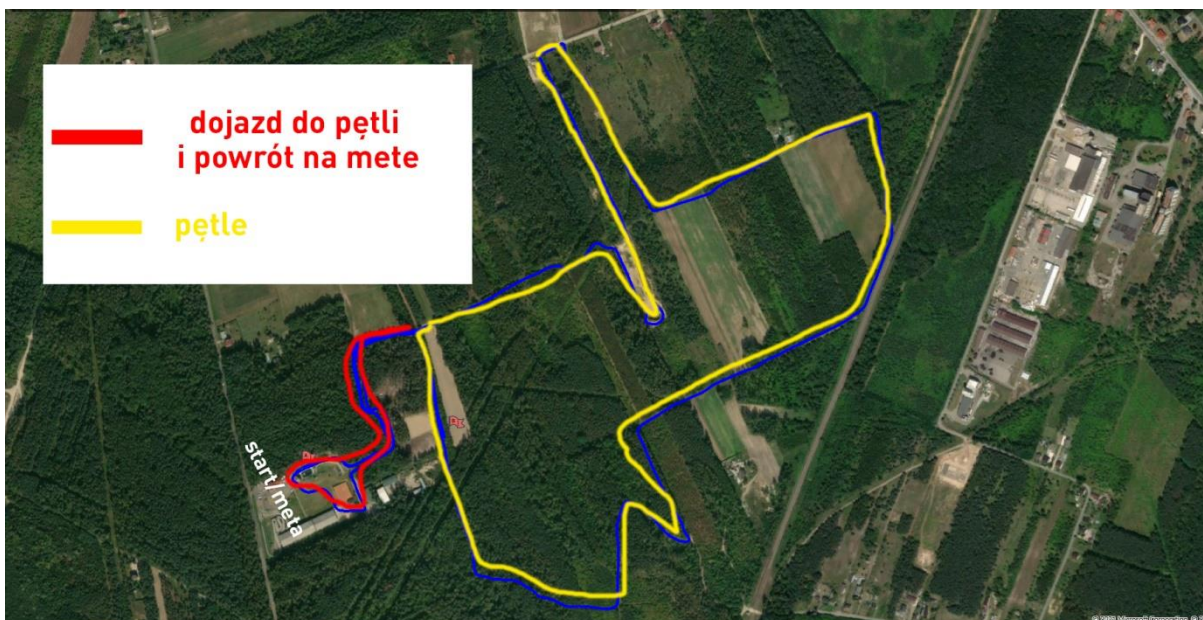
Mapka dojazdu do biura, startu, parkingu

<https://g.page/MalutkieResort>

Pętla biegu około 6km



Pętla rowerowa, zawodnik dojeżdża do niej i pokonują ją 4 razy na ostatnim okrążeniu wraca na metę kończąc zawody.



W przypadku pytań prosimy o kontakt:  
Sebastian Pierzchalski  
tel. 501 659 683  
e-mail: [biegacze.radomsko@gmail.com](mailto:biegacze.radomsko@gmail.com)