

Regulamin 2021

VIII ULTRA MARATON BIEGOWY I ROWEROWY 52,5 KM

ORAZ BIEG NA 10 KM NAD ZALEWEM SULEJOWSKIM

1. Charakterystyka zawodów

Maraton wokół Zalewu Sulejowskiego, zwany dalej Maratonem to długodystansowe amatorskie zawody rowerowe i biegowe po wyznaczonej trasie, rozgrywane w okolicach Zalewu Sulejowskiego. Dodatkowo zorganizowany zostanie bieg na 10 km nad Zalewem Sulejowskim.

MTB Rowery: Wzorem zeszłego roku robimy 2 oddzielne starty w grupach max. po 230 osób. Rozwiązanie to sprawdziło się skutecznie odkorkowując początek trasy.

Impreza odbędzie się **11 września 2021 r. w Sulejowie.**

Start i meta na terenie Hotelu PODKLASZTORZE. <https://hotelpodklasztorze.pl/>

2. Organizatorzy

Stowarzyszenie Cyklomaniak

e-mail: stowarzyszenie.cyklomaniak@gmail.com

strona www: maraton-sulejow.pl / FB [/MaratonWokolZalewuSulejowskiego/](https://www.facebook.com/MaratonWokolZalewuSulejowskiego/)

tel.: 606-192-014

Urząd Miejski w Sulejowie

ul. Konecka 42

97-330 Sulejów

tel.: (44) 610 25 00 / 610 25 01

e-mail: um@sulejow.pl

strona www: sulejow.pl

3. Główni Partnerzy

Urząd Marszałkowski w Łodzi

Ul. Piłsudskiego 8

90-051 Łódź

Strona www: lodzkie.pl

Hotel Podklasztorze

ul. Wł. Jagiełły 1

97-330 Sulejów

tel.: (44) 610 24 00 / 695 320 485

e-mail: [repcja\(at\)hotelpodklasztorze.pl](mailto:repcja(at)hotelpodklasztorze.pl)

strona www: hotelpodklasztorze.pl

Nadleśnictwo Piotrków Tryb.

Łęczno 101

97-330 Sulejów

tel.: (44) 645 18 40

strona www: www.piotrkow.lodz.lasy.gov.pl

Nadleśnictwo Smardzewice

ul. Główna 1a

97-213 Smardzewice

tel.: (44) 725 73 10

strona www: www.smardzewice.lodz.lasy.gov.pl

Ochotnicza Straż Pożarna w Sulejowie

Plac Straży

97-330 Sulejów

tel.: (44) 616 20 08

strona www: https://www.facebook.com/KSRGOSP_Sulejow

Centrum Konferencyjno-Rekreacyjne MOLO

Klonowa 16

97-213 Smardzewice

Tel. +48 44 726 40 00,

kom: 695 380 398

<http://centrummolo.pl/>

4. Patronat Honorowy

Patronat nad imprezą objęli:

Burmistrz Sulejowa - *Wojciech Ostrowski*

5. Cele imprezy

- zapewnienie uczestnikom rywalizacji i spędzenia w sposób aktywny wolnego czasu
- popularyzacja kolarstwa MTB, przełajowego i biegów terenowych
- promocja walorów turystycznych i rekreacyjnych Sulejowa, Zalewu Sulejowskiego i okolic
- propagowanie zdrowego trybu życia, sportu, turystyki i rekreacji
- integracja biegaczy, rowerzystów i kibiców, w tym również społeczności lokalnej

6. Termin i miejsce

Maraton odbędzie się 11 września 2021 r. w Sulejowie i okolicach Zalewu Sulejowskiego. Centrum zawodów będzie się znajdować w Hotelu Podklasztorze (Sulejów, ul. Wł. Jagiełły 1), mieszczącym się w zabytkowym Opactwie Cystersów - [sprawdź na mapie](#).

7. Centrum zawodów

W hotelu PODKLASZTORZE. <https://hotelpodklasztorze.pl/> działać będzie biuro zawodów, tutaj odbędzie się rozpoczęcie imprezy, start i meta. Po zakończeniu rywalizacji, na zawodników będzie czekał posiłek regeneracyjny do wyboru mięsny lub wegetariański serwowany przez wspaniałą hotelową kuchnię. Uczestnicy będą mogli skorzystać z sanitariatów i stanowiska do mycia rowerów. Tutaj odbędzie się również uroczyste zakończenie imprezy. Parkingi będą zlokalizowane w pobliżu Opactwa Cystersów.

8. Noclegi

Uczestnicy mogą zarezerwować noclegi we własnym zakresie. Szczególnie warty polecenia jest pobyt w [Hotelu Podklasztorze](#) mieszczącym się w zabytkowych murach Opactwa Cysterskiego. Uczestnicy Maratonu mogą skorzystać z **10% rabatu** na noclegi w Hotelu. W cenie zawarte jest śniadanie, możliwość korzystania z basenu, sauny i siłowni. Rezerwacji należy dokonywać indywidualnie - tel. (44) 610 24 00, repcja@hotelpodklasztorze.pl. Strona internetowa - www.hotelpodklasztorze.pl

9. Trasy

Do wyboru są 3 możliwości:

- o Maraton Rowerowy 52,5 km Track GPX <https://protimer.pl/trasa.gpx>
- o Ultramaraton Biegowy 52,5 km Track GPX <https://protimer.pl/trasa.gpx>
- o Bieg 10 km

Na trasach biegowych można startować z kijkami (nordic walking) jednak nie będzie prowadzonej odrębnej klasyfikacji dla tych uczestników. 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, Wojsko Polskie, Policja, których zadaniem będzie wskazywanie trasy zawodnikom oraz umożliwienie włączenia się zawodników do ruchu drogowego.

10. Klasyfikacja

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

Na dystansie 10 km będzie wyróżniony najstarszy i najmłodszy zawodnik.

Na trasach Ultramaratonu Biegowego i Maratonu Rowerowego dodatkowo prowadzona będzie klasyfikacja wiekowa.

Kategorie wiekowe Ultramaraton Biegowy

Kobiety

K2 - 18-29 lat

K3 - 30-39 lat

K4 - 40-49 lat

K5 - pow. 50 lat

Mężczyźni

M2 - 18-29 lat

M3 - 30-39 lat

M4 - 40-49 lat

M5 - pow. 50 lat

Kategorie wiekowe Maraton Rowerowy

Kobiety

K1 - 16-21 lat

K2 - 22-29 lat

K3 - 30-39 lat

K4 - 40-49 lat

K5 - pow. 50 lat

Mężczyźni
M1 - 16-21 lat
M2 - 22-29 lat
M3 - 30-39 lat
M4 - 40-49 lat
M5 – 50-59 lat
M6 – pow. 60 lat

11. Warunki uczestnictwa

Aby wziąć udział w Maratonie należy:

- o w dniu startu mieć ukończone 16 lat (Maraton Rowerowy 52,5 km i Bieg 10 km) lub 18 lat (Ultramaraton Biegowy 52,5 km)
- o w przypadku osób w wieku 16-18 lat przedstawić w biurze zawodów pisemną zgodę rodzica lub prawnego opiekuna
- o dokonać rejestracji poprzez dostępny na stronie Maratonu (do 09.09.2021r.) lub w biurze zawodów przed startem (11.09.2021r.) liczba miejsc ograniczona.
- o dokonać opłaty startowej on-line na dole w formularzu zapisów w wysokości określonych w Regulaminie z uwzględnieniem stawek wpisowego.
- o w biurze zawodów przed startem odebrać w wyznaczonym czasie pakiet startowy oraz podpisać oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach i starcie na własną odpowiedzialność
- o stawić się na start o wymaganym czasie z obowiązującym wyposażeniem.

12. Opłaty startowe

UWAGA! Zmiana sposobu płatności - kwota zależna od ilości **opłaconych** osób.

Maraton Rowerowy 52,5 km

Ilość osób od:	Ilość osób do:	CENA
1	100	75 zł
101	152,5	90 zł
151	200	95 zł
201	450	100 zł

Biuro zawodów w dzień zawodów – 120zł (Dostępnych 20 miejsc.)

Ultramaraton Biegowy 52,5 km

Ilość osób od:	Ilość osób do:	CENA
1	30	75 zł
31	60	90 zł
61	90	95 zł
91	110	100 zł

ZNIŻKA DLA MIESZKAŃCÓW GMINY SULEJÓW – 20 ZŁ NAPISAĆ NA BIURO@PROTIMER.PL

Biuro zawodów w dzień zawodów – 120zł (Dostępnych 10 miejsc.)

Bieg na 10km

Ilość osób od:	Ilość osób do:	CENA
1	30	45 zł
31	75	52,5 zł
76	100	65 zł

ZNIŻKA DLA MIESZKAŃCÓW GMINY SULEJÓW – 10 ZŁ NAPISAĆ NA BIURO@PROTIMER.PL

Biuro zawodów w dzień zawodów – 85zł (Dostępnych 10 miejsc.)

W biurze zawodów płatność możliwa tylko gotówką.

Organizator nie zwraca wpisowego. Możliwe jest natomiast przekazanie praw do uczestnictwa w Maratonie 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 06 września 2021 w późniejszym terminie opłata nie podlega zwrotowi.

Jeśli sytuacja epidemiologiczna w Polsce i obowiązujące aktualne przepisy nie pozwolą na organizację zawodów, wpisy wszystkim uczestnikom zostanie zwrócone w pomniejszeniu o koszty manipulacyjne w wysokości 10% wpłaconej kwoty. (np. prowizja dla pośrednika płatności Tpay, obsługa zapisów). Rejestrując się na zawody i opłacając wpisy akceptujesz regulamin z wszystkimi jego postanowieniami.

13. WSTĘPNY Program zawodów

Piątek (10.09.2021)

17:30 - rozpoczęcie pracy biura zawodów

20:30 - koniec pracy biura

Sobota (11.09.2021)

8:00 - rozpoczęcie pracy biura zawodów

9:30 - oficjalne rozpoczęcie imprezy

9:45 - koniec pracy biura zawodów dla uczestników Maratonu Rowerowego 52,5 km

10:00 - start Maratonu Rowerowego 52,5 km - pierwszy sektor - szybsi zawodnicy

10:30 - start Maratonu Rowerowego 52,5 km - drugi sektor

Wyniki z obu startów są łączone na podstawie uzyskanów czasów.

Czas startu jest wspólny dla całej startującej grupy – tzw. start sektorowy.

10:40 - koniec pracy biura zawodów dla uczestników Ultramaratonu Biegowego 52,5 km i 10km

10:35 - start Biegu 10 km

10:52,5 - start Ultramaratonu Biegowego 52,5 km

13:00 - dekoracja zwycięzców Biegu 10 km

13:45 - dekoracja zwycięzców i w kategoriach Maratonu Rowerowego 52,5 km

16:30 - dekoracja zwycięzców Ultramaratonu Biegowego 52,5 km

17:00 - dekoracja w kategoriach Ultramaratonu Biegowego 52,5 km

19:00 - koniec limitu czasowego dla uczestników Ultramaratonu Biegowego 52,5 km

Niedziela (12.09.2021)

od 10:00 – spływ kajkowy Pilicą organizator Kajmar kajaki Sulejów

14. Zasady rywalizacji

- Rywalizacja w Maratonie polegać będzie na jak najszybszym pokonaniu wyznaczonych tras przez Zawodników. O miejscu na poszczególnych trasach i w kategoriach zdecyduje czas pokonania całej trasy, tzn. im krótszy czas tym lepsze miejsce.
- Zawodnicy zostaną sklasyfikowani jeśli pokonają wybraną trasę zgodnie z oznakowaniem

15. Zasady obowiązujące na trasie

- Podczas trwania całych zawodów, Uczestnicy muszą mieć przy sobie wyposażenie obowiązkowe. Zobowiązani są do poruszania się z widocznym numerem startowym, tak by był on w każdej chwili możliwy do odczytania przez obsługę zawodów.
- W trakcie zawodów Uczestnicy powinni się poruszać wyłącznie po trasie wyznaczonej przez Organizatora.
- Zawodnicy powinni pokonać całą trasę na rowerze na trasie Maratonu Rowerowego 52,5 km lub pieszo/biegiem na trasach Biegu 10 km i Ultramaratonu Biegowego 52,5 km.
- Zawodnicy powinni przestrzegać zasad sportowego zachowania.
- Wolniejszy zawodnik powinien ustąpić miejsca szybszemu, trzymając się w miarę możliwości prawej strony drogi.
- Zakazane jest niszczenie i zastanianie oznakowań przebiegu tras Maratonu oraz wprowadzanie w błąd innych zawodników co do przebiegu trasy.
- W przypadku zgubienia przez Zawodnika trasy Maratonu, należy wrócić do miejsca, w którym znajdowały się ostatnio widoczne oznaczenia tą samą drogą i odnaleźć właściwy kierunek jazdy/biegu.
- Zakazane jest niszczenie środowiska naturalnego, w szczególności: niszczenie roślinności, zakłócanie ciszy, śmiecenie na trasach Maratonu - 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. (numer alarmowy na numerze startowym) Organizator w miarę możliwości będzie mógł zabrać osobę z trasy. Osoby, które nie zgłoszą swojego zejścia z trasy, mogą zostać obciążone kosztami nieuzasadnionej akcji poszukiwawczej.

16. Wyposażenie uczestników

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

- o numer startowy z podklejonym chipem otrzymany od organizatora w biurze zawodów - na wszystkich trasach
- o kask sztywny - Uczestnicy Maratonu Rowerowego 52,5 km
- o telefon komórkowy z działającą baterią przez kilka godzin, uczestnicy Maratonu Rowerowego 52,5 km i Ultramaratonu Biegowego 52,5 km

Wyposażenie zalecane:

- o ubiór dostosowany do pogody, w tym kurtka przeciwdeszczowa, plecak oraz bidon lub bukłak z napojem, koc ratunkowy/folia NRC, apteczka pierwszej pomocy, mapa z zaznaczoną trasą Maratonu - na wszystkich trasach
- o zapasowa dętka, licznik kilometrów oraz podstawowe narzędzia do naprawy roweru, zalecane są opony z średnią grubością bieżnika - uczestnicy Maratonu Rowerowego 52,5 km
- o ubezpieczenie NNW

17. Punkty odżywcze i odżywianie na trasie

Na trasach Maratonu Rowerowego 52,5 km i Ultramaratonu Biegowego 52,5 km znajdować się będą 4 punkty odżywcze oraz nawadniania, na trasie biegu 10 km będzie znajdować się 1 punkt odżywczy i nawadniania na ok.5 km. Bufet będzie znajdował się również na mecie zawodów.

Wyposażenie poszczególnych punktów odżywczych:

- o bufet 1: woda, izotonik, banany, arbuzy, batony, ciastka;
- o bufet 2 - Centrum Molo : woda, izotonik, banany, ciastka;
- o bufet 3 : woda, cola, arbuzy, izotonik, ciastka
- o bufet 4 (bufet 1 Bieg 10 km): woda , izotonik, banany; (5,5km do mety)
- o bufet META - woda, arbuzy, ciastka
- o Na mecie dla uczestników będzie przygotowany ciepły posiłek serwowany przez Hotel Podklasztorze pod namiotem plenerowym oraz słodki poczęstunek ciastka + herbata, kawa
- o Warzywne snaki od Nowalijki

Punkty odżywcze zaznaczone będą na mapie z trasą Maratonu. Zawodnicy mogą korzystać z własnego wyżywienia i napojów zabranych na trasę jak również korzystać ze znajdujących się przy trasie sklepów spożywczych i lokali gastronomicznych.

18. Limity, kary czasowe i dyskwalifikacja

Limit czasowy dla zawodników Ultramaratonu Biegowego 52,5 km wynosi 8 godzin.

Limity czasowe obowiązują również na trzech punktach kontrolnych na trasie (bufetach):

- o bufet 1 - 22,5 km - 3h, w pobliżu Swolszewice Duże
- o bufet 2 - 29,5 km - 4 h, Centrum Molo - Smardzewice
- o bufet 3 - 39,5 km - 5,5 h,
- o bufet 4 - 47 km - 6,5h.

Na trasach Maratonu Rowerowego 52,5 km i Biegu 10 km nie obowiązują limity czasowe.

Kary czasowe mogą zostać nałożone na Zawodników, którzy nie przestrzegają zasad sportowego zachowania, umyślnie zjadą z wyznaczonej przez Organizatora trasy, nie przestrzegają przepisów Kodeksu Ruchu Drogowego, nie udzielą pomocy osobie potrzebującej, której zagraża utrata zdrowia lub życia, niszczą środowisko naturalne, nie posiadają wymaganego wyposażenia obowiązkowego. 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 Maratonu.

19. Bezpieczeństwo

- o Uczestnicy biorą udział w Maratonie na własną odpowiedzialność i w razie poniesienia uszczerbku na zdrowiu lub strat materialnych nie będą dochodzić odszkodowania od Organizatora.
- o W sytuacji wypadku, każdy z Uczestników jest zobowiązany do udzielenia pomocy poszkodowanemu i w razie potrzeby wezwania pomocy medycznej.
- o Na trasie zawodów stacjonować będą karetki z zespołem ratowników medycznych. Ratownicy będą również znajdować się na trasie Maratonu oraz na łodziach patrolowych na Zalewie Sulejowskim.
- o Uczestników obowiązuje nakaz stosowania się do służb porządkowych i Policji oraz przestrzegania przepisów Kodeksu Ruchu Drogowego.
- o Należy być przygotowanym, że na trasie będzie się odbywał nieograniczony ruch drogowy. Możliwy jest również duży ruch pieszych i rowerzystów wypoczywających nad brzegami Jeziora Sulejowskiego (szczególnie przy dobrej pogodzie). W miejscach szczególnie niebezpiecznych, Policja i służby porządkowe ułatwią uczestnikom Maratonu włączenie się do ruchu.
- o Zawodnicy powinni zachować szczególną uwagę, gdy trasa zbliża się do szosy lub skrzyżowania oraz w przypadku trudnych technicznie odcinków.
- o Należy zachować szczególną ostrożność na wąskich ścieżkach nad brzegami Pilicy i Jeziora Sulejowskiego. Pomiędzy Sulejowem a Barkowicami, trasa prowadzić będzie przez dwa drewniane mostki. Zaleca się przeprowadzenie przez nie rowerów.
- o **W dniu zawodów uczestnicy wypełnią będą ankietę oraz podpisywać oświadczenie związane ze stanem zdrowia z naciskiem na objawy COVID-19. Np. „Czy masz aktualnie gorączkę?”**
Treść oświadczenia COVID-19:

Oświadczenie COVID *

- Oświadczenie/covid-19: Zawody odbywają się w reżimie sanitarnym, wynikającym z rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 29.05.2020r. w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii. Nie ma gwarancji, że udział w zawodach nie spowoduje zwiększenia ryzyka zakażenia koronawirusem i wystąpienia choroby COVID-19. Zawodnik ma świadomość, że ryzyko takie istnieje i że w/w choroba może prowadzić do ujemnych skutków dla zdrowia i życia zawodnika. Na wypadek zakażenia koronawirusem w toku zawodów lub dojazdu na zawody lub powrotu z zawodów, nie będę wnosił/wnosiła żadnych roszczeń wobec Stowarzyszenia Cyklomaniak. Przyjmuję do wiadomości, że Stowarzyszenie Cyklomaniak zaleca, aby regularnie monitorować temperaturę ciała. Przyjmuję do wiadomości i wyrażam zgodę na możliwość niedopuszczenia mnie do zawodów przez Organizatora w drodze jednostronnej decyzji, w przypadku jeżeli zostaną zauważone jakiegokolwiek objawy mogące mieć wpływ na okoliczności opisane w niniejszym oświadczeniu, a także jeżeli kontrolne sprawdzenie temperatury ciała wykaże powyżej 37 stopni. Oświadczam, iż jestem

zdrowy/zdrowa i nie mam przeciwwskazań zdrowotnych uniemożliwiających mi bezpieczny udział w zawodach. Przyjmuję do wiadomości, iż ponoszę całkowitą odpowiedzialność za podanie nieprawdziwych informacji w zakresie stanu swojego zdrowia lub zatajenie przeciwwskazań zdrowotnych uniemożliwiających mi bezpieczny udział w zawodach sportowych, a także nie poinformowaniu Organizatora o ich wystąpieniu. Tym samym Organizator nie ponosi odpowiedzialności za odniesione przez zawodnika z tego tytułu kontuzje, urazy zdrowia itd.

20. Świadczenia

W ramach wpisowego, zawodnicy otrzymają:

- o prawo przejazdu oznakowaną trasą
- o numer startowy, pomiar czasu oraz wyniki sms
- o możliwość skorzystania ze zorganizowanych punktów odżywczych na trasach Maratonu Rowerowego 52,5 km, Ultramaratonu Biegowego 52,5 km i Biegu 10 km
- o ciepły posiłek regeneracyjny przygotowany przez hotel Podklasztorze i bufet na mecie
- o słodki poczęstunek z kawą i herbatą w namiocie plenerowym
- o warzywne snaki od Nowalijki
- o odlewany medal dla każdego zawodnika, który pokona całą wyznaczoną trasę i zmieści się w limicie czasu
- o upominek okolicznościowy – skarpetki Nordhorn
- o obsługę komentatorską
- o obsługę fotograficzną
- o obsługę filmową
- o możliwość umycia rowerów
- o parking dla samochodów
- o zabezpieczenie medyczne

21. Trofea i nagrody

Trzy najlepsze Zawodniczki i trzech najlepszych Zawodników na trasach Maratonu Rowerowego, Ultramaratonu Biegowego oraz Biegu 10 km otrzymają nagrody rzeczowe. Zwycięzcy Maratonu Rowerowego i Ultramaratonu Biegowego i Biegu na 10 km w kategorii kobiet i mężczyzn otrzymają trofea. Najlepsi (3 kobiety i 3 mężczyzn) w kategoriach wiekowych na trasach Maratonu Rowerowego i Ultramaratonu Biegowego otrzymają trofea oraz nagrody rzeczowe w zależności od hojności sponsorów.

22. Postanowienia końcowe

- o Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania Maratonu z powodów niezależnych od niego.
- o Organizator zastrzega sobie prawo do interpretacji niniejszego Regulaminu oraz do jego zmian.
- o Ostateczna interpretacja Regulaminu należy do Organizatora.
- o Uczestnik Maratonu i Biegu na 10 km wyraża zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych dla potrzeb niezbędnych do uczestnictwa w wydarzeniu (zgodnie z Ustawą z dnia 29.08.1997 roku o Ochronie Danych Osobowych; tekst jednolity: Dz. U. 2016 r. poz. 922) zawartych w powyższym oświadczeniu oraz wykorzystania wizerunku w celu promocji i upowszechniania sportu oraz kultury fizycznej, w tym publikacji wyników, zdjęć i sprawozdań z zawodów w prasie, na stronach internetowych i w informatorach branżowych

oraz w celu otrzymywania newslettera z informacjami marketingowymi, dotyczącymi kolejnych edycji Maratonu oraz innych imprez sportowych organizowanych przez Stowarzyszenie Cyklomaniak Łódź ul. Norwida 3/5 lok 23.

- Informujemy, że Państwa zgoda może zostać cofnięta w dowolnym momencie przez wysłanie wiadomości e-mail na adres stowarzyszenia spod adresu, którego zgoda dotyczy.