

„SUWAŁSKI EKSPRES”

- SPORTOWE ZAKOŃCZENIE WAKACJI

REGULAMIN

1. Cel

- Popularyzacja biegania jako najprostszej formy ruchu wśród mieszkańców Miasta Suwałk;
- Podnoszenie sprawności fizycznej;
- Rywalizacja wśród dzieci, młodzieży i dorosłych;
- Integracja społeczności sportowej;
- Promocja Miasta Suwałk.

2. Organizator:

- Ośrodek Sportu i Rekreacji w Suwałkach.

3. Termin i miejsce:

- **30 sierpnia 2015 r. (niedziela):**

a) „Rodzinny Ekspres” – bieg towarzyszący dla rodziców z dziećmi.

- Start/Meta: Pl. M. Konopnickiej
- Dystans: ok. 0,6 km
- Godz. startu: 15:00

Uczestnicy będą związani szarfą (związane przedramiona). Rodzina uczestnicząca w biegu może liczyć od 2 do 4 osób.

b) „Suwałki Marsz” – marsz Nordic Walking.

- Start/Meta: Pl. M. Konopnickiej
- Dystans: ok. 2 km
- Godz. startu: 15:15

c) „Suwałski Ekspres” – bieg główny (dorośli i młodzież).

- Start/Meta: Pl. M. Konopnickiej
- Dystans: ok. 2 km
- Godz. startu: 15:15

4. Trasa biegu

Trasa płaska (asfalt, kostka i płyty granitowe)

a) **„Suwałki Marsz” oraz „Suwalski Ekspres” – biegi główne (ok. 2 km)**

Trasa (mapa nr 1):

- **Pętla (x2)** – Pl. M. Konopnickiej, ul. T. Noniewicza, ul. L. Waryńskiego, ul. 1 - Maja, ul. Sejneńska, Pl. M. Konopnickiej.

b) **„Rodzinny Ekspres” – bieg towarzyszący dla rodziców z dziećmi (ok. 0,6 km)**

Trasa (mapa nr 2):

- **Pętla** – Pl. M. Konopnickiej, ul. T. Noniewicza, ul. L. Waryńskiego, ul. M. Konopnickiej, Pl. M. Konopnickiej.

5. **Pomiar czasu**

Podczas trwania biegów będzie prowadzony ręczny pomiar czasu (dla 3 pierwszych osób/zespołów)

6. **Nagrody i świadczenia dla zawodników:**

Wszyscy zawodnicy, którzy ukończą bieg otrzymają medal pamiątkowy;

„Suwalski Ekspres” oraz „Suwałki Marsz!”

- I miejsce – puchar oraz upominek (akcesoria sportowe)
- II miejsce – puchar oraz upominek (akcesoria sportowe)
- III miejsce – puchar oraz upominek (akcesoria sportowe)

„Rodzinny Ekspres”

- I miejsce – puchar oraz voucher (rodzinny obiad w restauracji TATARAK)
- II miejsce – puchar oraz bilety do kina dla 4 – osobowej rodziny
- III miejsce – puchar oraz voucher na kręgle

Pozostali uczestnicy biorący udział w biegach biorą udział w losowaniu nagród – akcesoriów sportowych

7. **Zgłoszenia do biegu**

Zgłoszeń do poszczególnych biegów należy dokonywać w dniu zawodów w godz. 14:30 - 15:00 w biurze zawodów zlokalizowanym na Pl. M. konopnickiej.

W przypadku biegu rodzinnego, drużyna składa się od 2 do 4 osób, przy czym warunkiem koniecznym jest udział rodzica/dziadka.

8. **Wpisowe:**

„Suwalski Ekspres” jest imprezą otwartą i ogólnodostępną. Organizatorzy nie pobierają od uczestników wpisowego.

9. Uczestnictwo:

- a) zawodnik w celu zapisania się do wybranego przez siebie biegu musi zgłosić się osobiście do biura zawodów;
- b) warunkiem wystartowania w biegu i sklasyfikowania w komunikacie końcowym jest posiadanie numeru startowego (zabezpiecza Organizator);
- c) do startu dopuszczeni zostaną zawodnicy, którzy w dniu zawodów ukończyli 18 lat. W przypadku osób poniżej 18 roku życia wymagana jest zgoda przedstawiciela ustawowego;
- d) każdy zawodnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność, co potwierdza złożeniem podpisu pod oświadczeniem o zdolności do udziału w biegu. W przypadku osób niepełnoletnich oświadczenie zastępuje zgoda przedstawiciela ustawowego;
- e) każdy zawodnik musi wyrazić zgodę na przetwarzanie danych osobowych dla celów weryfikacji i umieszczenia w komunikacie końcowym. Zdjęcia wykonane podczas imprezy mogą być wykorzystane w materiałach reklamowych biegu;
- f) każdy zawodnik ma obowiązek zapoznania się z regulaminem biegu i zobowiązany jest do jego przestrzegania;
- g) zgłoszenie do biegu jest równoznaczne z akceptacją regulaminu.

10. Postanowienia końcowe

- a) wyniki biegu dostępne będą po zakończeniu imprezy na stronie www.osir.suwalki.pl;
- b) zawody odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne;
- c) Organizator nie odpowiada za rzeczy zagubione;
- d) ostateczna interpretacja regulaminu należy do Organizatora i Sędziego Głównego zawodów.



Załącznik do regulaminu

FORMULARZ ZGŁOSZENIA DO UDZIAŁU W IMPREZIE BIEGOWEJ „SUWAŁSKI EKSPRES”

„Rodzinny Ekspres” (bieg rodzinny – dystans: ok. 0,6 km)*

„Suwalski Ekspres” (bieg główny – dystans: ok. 2 km)*

„Suwałki Marsz” (bieg towarzyszący – dystans: ok. 2 km)*

*zaznaczyć właściwy bieg

.....
(imię/imiona)

.....
(nazwisko)



.....
(data urodzenia)

.....
(adres zamieszkania)

*Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych dla potrzeb niezbędnych do realizacji procesu zapisów do biegu „Suwalski Ekspres” (zgodnie z Ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 roku o Ochronie Danych Osobowych; tekst jednolity: (Dz. U. z 2002r. Nr 101, poz. 926 ze zm.).

** Oświadczam, że mój stan zdrowia pozwala mi na udział w biegu w ramach „Suwalski Ekspres”, a wszelkie wady znane mi lub ukryte, mogące mieć negatywny wpływ na mój stan zdrowia w związku z udziałem w biegu nie będą stanowić podstaw formułowania roszczeń o jakiegokolwiek odszkodowanie i/lub zadośćuczynienie w stosunku do organizatora biegu.

*** Wyrażam zgodę na publikację mojego wizerunku utrwalonego na zdjęciach, filmach wygenerowanych podczas biegu „Suwalski Ekspres” wyłącznie w celu promocji projektu.

.....
(data i podpis)*

Wypełniony formularz proszę przesłać na adres: biegi@osir.suwalki.pl.