

# „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:

- **28 sierpnia 2016 r. (niedziela):**

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

- Start/Meta: zalew Arkadia
- Dystans: ok. 1,7 km
- Godz. startu: 16:10

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: zalew Arkadia
- Dystans: ok. 1,7 km
- Godz. startu: 16:10

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

- Start/Meta: zalew Arkadia
- Dystans: ok. 3,4 km
- Godz. startu: 16:45

### 4. Trasa biegu

Trasa płaska (kostka typu polbruk) oznakowana:

- a) **„Rodzinny Ekspres” – bieg towarzyszący dla rodziców z dziećmi (ok. 1,7 km) oraz „Suwalki Marsz!”**

**Trasa:**

- **Pętla** – szlak wokół zalewu Arkadia

- b) **„Suwalski Ekspres” – bieg główny (ok. 3,4 km)**

**Trasa:**

- **Pętla (x2)** – szlak wokół zalewu Arkadia

**5. Pomiar czasu**

Podczas trwania biegów będzie prowadzony ręczny pomiar czasu.

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

- a) wszyscy zawodnicy, którzy ukończą bieg otrzymają medal pamiątkowy;  
b) po biegu Organizator zapewnia wodę i napoje;

**Nagrody we wszystkich kategoriach biegowych:**

- I miejsce – puchar + dyplom + upominek  
II miejsce – puchar + dyplom + upominek  
III miejsce – puchar + dyplom + upominek

**7. Zgłoszenia do biegu**

Zgłoszeń do poszczególnych biegów należy dokonywać w dniu zawodów w godz. 14:00 – 16:30 w biurze zawodów zlokalizowanym nad zalewem Arkadia.

**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](http://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.

## FORMULARZ ZGŁOSZENIA DO UDZIAŁU W IMPREZIE BIEGOWEJ „SUWALSKI EKSPRES – SPORTOWE ZAKOŃCZENIE WAKACJI”

„Rodzinny Ekspres” (bieg rodzinny – dystans: ok. 1,7 km)\*

„Suwalski Ekspres” (bieg główny – dystans: ok. 1,7 km)\*

„Suwałki Marsz” (bieg towarzyszący – dystans: ok. 3,4 km)\*

\*zaznaczyć właściwy bieg

.....  
(imię/imiona)

.....  
(nazwisko)

.....  
(data urodzenia)

.....  
(adres zamieszkania)

.....  
(numer startowy – wypełnia organizator)

\*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)\*