

# FESTIWAL BIEGÓW ZIEMI ŁÓDZKIEJ

– BIEGAMY ŁÓDZKIE –

30 czerwca 2018r. – sobota

## ŁÓDZKA NOCNA DYCHA z GWIAZDAMI

### REGULAMIN

#### I. CELE:

- popularyzacja i upowszechnienie biegów masowych jako najprostszej formy rekreacji,
- propagowanie zdrowego i aktywnego trybu życia,
- promocja walorów Łodzi i Ziemi Łódzkiej,
- zachęcenie do uprawiania sportu,
- wdrażanie do systematycznego stosowania ćwiczeń podnoszących tężyznę fizyczną, kształtujących prawidłową postawę,
- rozwijanie motywacji do podejmowania samodzielnych działań na rzecz harmonijnego rozwoju fizycznego,
- rozbudzanie potrzeby systematycznego ćwiczenia u osób nieaktywnych ze wszystkich środowisk, grup wiekowych i zawodowych,
- integracja środowiska biegowego,
- kształtowanie społeczeństwa obywatelskiego w oparciu o ideę lokalnego zaangażowania i wolontariatu.

#### II. ORGANIZATOR:

Biegamy Łódzkie, ul. Duńska 1, 91-204 Łódź

[biuro@biegamylodzkie.pl](mailto:biuro@biegamylodzkie.pl)

tel. +48 604 206 650

[www.biegamylodzkie.pl](http://www.biegamylodzkie.pl)

[www.festiwalbiegowziemilodzkiej.pl](http://www.festiwalbiegowziemilodzkiej.pl)

#### III. TERMIN:

- 30 czerwca 2018 roku,
- start ok. godz. 20.32, linia startu zostanie zamknięta po ok. 3 min.,
- limit czasu 1 godz. 45 min. czasu netto,
- **limit uczestników: 350 osób.**

#### IV. MIEJSCE:

START i META – Park „Na Zdrowiu” - Stadion MOSiR, 94-203 Łódź, ul. Srebrzyńska 95.

#### V. TRASA:

- dystans 10 km – Park „Na Zdrowiu” im. J. Piłsudskiego.
- nawierzchnia asfaltowa, ścieżki żwirowe, gruntowe.

**START - Stadion MOSiR „Kolejarz” → chodnik ul. Srebrzyńska (w prawo) → chodnik al. Unii Lubelskiej (prawa strona) → chodnik ul. Konstantynowska (północna część) → Park (część północna) → Stadion MOSiR „Kolejarz” - META**

- trasa biegu może ulec zmianie z przyczyn niezależnych od Organizatora. Szczegółowa trasa biegu dostępna będzie na stronie internetowej: [www.biegamylodzkie.pl](http://www.biegamylodzkie.pl).
- trasa oznakowana znakami pionowymi co 1 km, zabezpieczona.
- punkty odżywiania co 5 km (woda, banan lub inny owoc).
- bieg odbędzie się przy zamkniętym i ograniczonym ruchu drogowym.
- od godziny 20.30 do 22.00 w dniu 30.06.2018 roku ul. Konstantynowska będzie zamknięta lub dopuszczony będzie ograniczony ruch kołowy zgodnie z decyzją o wykorzystaniu dróg w sposób szczególny.
- poza osobami pełniącymi funkcje organizacyjne, na trasie nie mogą przebywać osoby bez numeru startowego. Osoby naruszające niniejszy zakaz mogą być usunięte z trasy biegu przez odpowiednie służby.

- wszyscy zawodnicy, którzy nie ukończą biegu w dopuszczalnym limicie zobowiązani są do niezwłocznego przerwania biegu i zejścia z trasy lub dojechania do mety pojazdem z napisem KONIEC BIEGU.

## **VI. WARUNKI UCZESTNICTWA:**

- w biegu NOCNA DYCHA prawo startu mają osoby, które do dnia 30 czerwca 2018 roku ukończą 16 lat. Osoby niepełnoletnie mogą wziąć udział wyłącznie za pisemną zgodą rodzica lub prawnego opiekuna.
- zawodnicy przed startem muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów.
- weryfikacja zawodników oraz wydawanie numerów startowych odbędzie się w Biurze Zawodów zlokalizowanym na terenie stadionu MOSiR w Łodzi przy ul. Srebrzyńskiej 95, czynnym w następujących godzinach:  
29.06.2018 r. (piątek) w godz. 14:00 – 20:00  
30.06.2018 r. (sobota) w godz. 12:00 – 20:30
- Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do zmian godzin otwarcia Biura Zawodów.
- podczas weryfikacji zawodnik musi osobiście okazać dokument ze zdjęciem potwierdzający tożsamość (dowód osobisty, paszport lub prawo jazdy).
- weryfikacji można dokonać również przez osobę upoważnioną na podstawie podpisanego przez zawodnika formularza zgłoszeniowego (do pobrania ze strony internetowej organizatora) oraz kserokopii dokumentu tożsamości uczestnika.
- podczas weryfikacji zawodnik musi przedstawić aktualne zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do udziału w biegu NOCNA DYCHA lub własnoręcznie złożyć podpis pod oświadczeniem o udziale w biegu na własną odpowiedzialność.
- przekazanie Organizatorowi prawidłowo wypełnionego formularza zgłoszeniowego oraz dokonanie opłaty startowej oznacza, że uczestnik rozważył i ocenił charakter, zakres i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w biegu, w tym zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała oraz urazów fizycznych (w tym śmierci), a także szkód o charakterze majątkowym i dobrowolnie zdecydował się podjąć to ryzyko.
- każdy uczestnik po weryfikacji otrzyma numer startowy, który musi być przypięty i widoczny (na piersi) przez cały czas trwania biegu.
- pomiar czasu będzie się odbywał z wykorzystaniem chipów zwrotnych.
- klasyfikacja: dla pierwszych 50 zawodników na mecie liczona będzie wg czasu brutto, dla pozostałych wg czasu netto.
- zawodnicy zobowiązani są do przestrzegania regulaminu biegu NOCNA DYCHA, komunikatów i zarządzeń Organizatorów oraz służb porządkowych.
- uczestnicy biegu zobowiązani są do bezwzględnego wykonywania poleceń służb odpowiedzialnych za kierowanie ruchem drogowym, w tym Policji, Straży Miejskiej, sędziów i innych służb zabezpieczających trasę biegu.
- decyzje obsługi medycznej dotyczące uczestnictwa i kontynuowania biegu są ostateczne i niepodważalne.

## **VII. ZGŁOSZENIA, ŚWIADCZENIA, PAKIETY STARTOWE I OPŁATA STARTOWA:**

- za zgłoszenie uważa się wypełnienie formularza umieszczonego na stronie internetowej [www.biegamyłodzkie.pl](http://www.biegamyłodzkie.pl) lub w Biurze Zawodów oraz wpłacenie w terminie opłaty startowej.

Nr konta: **75 1050 1461 1000 0092 5327 4485** ING Bank Śląski SA

Odbiorca: IBIS sc

Adres: ul. Duńska 1, 91-204 Łódź

Tytuł wpłaty: w tytule wpłaty należy wpisać „opłata startowa FBZŁ” oraz wybrany dystans, imię, nazwisko i rok urodzenia zawodnika.

- za termin wpłaty uważa się datę dokonania przelewu.
- opłata startowa nie podlega zwrotowi w przypadku rezygnacji zawodnika, nieukończenia biegu lub wycofania zgody na przetwarzanie danych osobowych.
- do 15.06.2018 r. możliwe jest przeniesienie opłaty na innego uczestnika. Dodatkową opłatą manipulacyjną za dokonanie cesji w wysokości 10 zł pokrywa rezygnujący z udziału.
- Organizator nie odpowiada za zaginięcie zgłoszenia, przekazu pocztowego, przelewu bankowego z winy poczty lub banku.

- osoby urodzone w 1953 roku i wcześniej płacą wpisowe w wysokości 40,00 zł niezależnie od terminu zgłoszenia.
- z wpłaty wpisowego zwolnione są osoby urodzone w 1947 roku i wcześniej.
- osoby, które dokonają zgłoszenia w terminie od 26 czerwca 2018 nie mają zagwarantowanego pakietu startowego!

**PODSTAWOWY PAKIET STARTOWY:** w ramach opłaty startowej każdy uczestnik otrzymuje:

- medal pamiątkowy na mecie,
  - numer startowy,
  - 4 agrafki,
  - chip zwrotny montowany do buta zawodnika,
  - pomiar czasu (SMS wysłany po zakończeniu rywalizacji),
  - zabezpieczenie medyczne,
  - talon na posiłek regeneracyjny po biegu,
  - wodę, banana lub inny owoc na trasie i mecie,
- oraz

Zestaw Festiwalowy: prezenty i upominki od Organizatora, Patronów i Sponsorów Festiwalu.

**ROZSZERZONY PAKIET STARTOWY** - w ramach opłaty startowej uczestnik otrzymuje:

- podstawowy pakiet startowy,
- Zestaw Festiwalowy: prezenty i upominki od Organizatora, Patronów i Sponsorów Festiwalu,
- dodatkowy produkt w promocyjnej cenie.

#### **TERMINY ZGŁOSZEŃ I OPŁATY:**

##### Pakiet startowy - podstawowy:

- 49 zł w terminie do 31 maja 2018;
- 59 zł w terminie do 25 czerwca 2018;
- 69 zł w terminie po 25 czerwca 2018 w Biurze Zawodów (w przypadku wolnych numerów startowych) wpłata w tym terminie wyłącznie gotówką (prosimy nie wysyłać przelewów);

##### Pakiet startowy – rozszerzony (ilość pakietów ograniczona):

- 108 zł w terminie do 31 maja 2018;
- 118 zł w terminie do 25 czerwca 2018;
- 128 zł w terminie po 25 czerwca 2018 w Biurze Zawodów (w przypadku wolnych numerów startowych) wpłata w tym terminie wyłącznie gotówką (prosimy nie wysyłać przelewów);

#### **REJESTRACJA:**

Zgłoszenia do biegu dokonywane będą drogą elektroniczną poprzez formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie [www.biegamylozkie.pl](http://www.biegamylozkie.pl)

#### **VIII. KLASYFIKACJA:**

W biegu NOCNA DYCHA prowadzona będzie klasyfikacja w następujących kategoriach:

##### **1. Generalna (Grand Prix):**

- Kobiety
- Mężczyźni

##### **2. Generalna Artystów (Grand Prix Artystów):**

- Kobiety
- Mężczyźni

##### **3. Wiekowa kobiet:**

**K-16** - 16-19 lat (2002-1999)

**K-20** - 20-29 lat (1998-1989)

**K-30** - 30-39 lat (1988-1979)

**K-40** - 40-49 lat (1978-1969)

**K-50** – 50-59 lat (1968-1959)

**K-60** - 60-69 lat (1958-1949)

**K-70** - 70 lat i więcej (1948 i starsze)

**4. Wiekowa mężczyzn:**

**M-16** - 16-19 lat (2002-1999)

**M-20** - 20-29 lat (1998-1989)

**M-30** - 30-39 lat (1988-1979)

**M-40** - 40-49 lat (1978-1969)

**M-50** - 50-59 lat (1968-1959)

**M-60** - 60-69 lat (1958-1949)

**M-70** - 70 lat i więcej (1948 i starsi)

**5. Wiekowa Artysty:**

- Kobiety:

**I kategoria:** „jeszcze młode” - 20-39 lat (1998-1979)

**II kategoria:** „wciąż młode” – 40 lat i więcej (1978 i starsze)

- Mężczyźni:

**I kategoria:** „jeszcze młodzi” - 20-39 lat (1998-1979)

**II kategoria:** „wciąż młodzi” – 40 lat i więcej (1978 i starsi)

**6. Klubowa / drużynowa:**

- klubem/drużyną może być formalna lub nieformalna grupa minimum 3 osób reprezentująca klub sportowy, stowarzyszenie, firmę, grupę przyjaciół, lokalną społeczność, itp.

- o zwycięstwie klubu/drużyny decyduje najniższa suma czasów jej 3 członków.

- skład klubu/drużyny musi zostać zgłoszony do dnia 20.06.2018 roku na stronie internetowej biegu podczas rejestracji.

- aby klub/drużyna został sklasyfikowany każdy z jego członków musi podać w zgłoszeniu indywidualnym taką samą nazwę drużyny.

**7. Najlepszy Artysta – kategoria Teatr i Film:**

- Kobiety

- Mężczyźni

**8. Najlepszy Artysta – kategoria Muzyka:**

- Kobiety

- Mężczyźni

**9. Najlepszy Artysta – kategoria Plastyka:**

- Kobiety

- Mężczyźni

**10. Dodatkowo:**

Organizator zastrzega sobie prawo do ogłoszenia dodatkowych kategorii.

**IX. NAGRODY:**

W biegu NOCNA DYCHA zawodnicy otrzymają nagrody:

a. w klasyfikacji Generalnej (Grand Prix) kobiet / mężczyzn za zajęcie miejsca I – III: statuetka + nagroda rzeczowa.

b. w klasyfikacji Generalnej Artystów (Grand Prix Artystów) kobiet / mężczyzn za zajęcie miejsca I – III: statuetka + nagroda rzeczowa.

c. w kategoriach Wiekowych kobiet / mężczyzn za zajęcie I – III miejsca: statuetka,

d. w kategoriach Wiekowych Artystów kobiet / mężczyzn za zajęcie miejsca I – III: statuetka,

e. w klasyfikacji Klubowej/drużynowej za miejsca I – III: statuetka.

f. w klasyfikacji Najlepszy Artysta w kategoriach Teatr i Film, Muzyka, Plastyka kobiet / mężczyzn za zajęcie I – III miejsca: statuetka.

g. Organizator zastrzega sobie prawo do przyznania dodatkowych nagród według własnego uznania.

h. każdy zawodnik, który ukończy bieg otrzyma pamiątkowy medal.

i. w biegu NOCNA DYCHA nagrody w kategorii Generalnej i Wiekowej oraz Generalnej Artystów i Wiekowej Artystów nie dublują się.

**X. NOCLEG I WYŻYWIENIE:**

- koszt opłaty startowej, opłaty za noclegi, dojazdy oraz dodatkowe wyżywienie każdy zawodnik pokrywa we własnym zakresie.

- na trasie biegu na punktach żywieniowych zawodnicy otrzymają wodę, banana lub inny owoc.
- po ukończeniu biegu na mecie zawodnicy otrzymają wodę oraz posiłek regeneracyjny. Posiłek regeneracyjny wydawany jest na podstawie bonu.

## **XI. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:**

- zawody odbędą się bez względu na pogodę.
- Organizator zapewnia wszystkim uczestnikom biegu opiekę medyczną na trasie, Starcie i Mecie.
- Organizator zapewnia szatnie – przebieralnię oraz szatnię depozytowe na terenie stadionu MOSiR.
- Organizator zapewnia toalety na terenie stadionu MOSiR.
- Organizator nie ponosi odpowiedzialności za wypadki mające miejsce na trasie biegu wynikające z winy uczestników.
- zawodnik, który otrzyma nagrodę zobowiązany jest do podpisania protokołu odebrania nagrody.
- nagrody można odebrać w dniu imprezy przy scenie ewentualnie do 7 dni po imprezie kurierem za pobraniem.
- uczestnicy biegu NOCNA DYCHA równoległe z przystąpieniem do biegu wyrażają zgodę na publikację wizerunku w relacjach z biegu zamieszczonych na stronie Festiwalu Biegów Ziemi Łódzkiej, FB Festiwalu Biegów Ziemi Łódzkiej, stronie organizatorów i współorganizatorów, w mediach oraz materiałach promocyjnych biegu.
- zawodnicy, którzy przerwą bieg będą mogli skorzystać z busu z napisem KONIEC BIEGU, jadącym za ostatnimi zawodnikami.
- uczestnicy biegu NOCNA DYCHA, którzy zajmą miejsca od I do X po zakończeniu biegu mogą zostać poddani badaniom antydopingowym, którym wyznaczony przez Komisję zawodnik musi poddać się bezwzględnie.
- pisemne protesty można zgłaszać w Biurze Zawodów w ciągu 30 min. po zamknięciu mety i uiszczeniu kaucji w wysokości 100 PLN. Protest rozstrzyga osoba wyznaczona przez Organizatora biegu NOCNA DYCHA. Decyzja osoby wyznaczonej jest nieodwoławalna. W przypadku bezzasadności wniesionego protestu kaucja nie podlega zwrotowi.
- ostateczna interpretacja regulaminu biegu NOCNA DYCHA należy do Organizatora.
- Organizator zastrzega sobie prawo do zmian w Regulaminie, przebiegu trasy czy harmonogramu imprezy.