



**REGULAMIN**  
**GRAND PRIX ZIEMI ŁÓDZKIEJ**  
**BIEG I MARSZ MIKOŁAJÓW**  
**04.12.2021r.**

Bieg na 5 km jest 2 częścią z 2-etapowego cyklu GRAND PRIX ZIEMI ŁÓDZKIEJ.  
Zawodnicy startujący w obu edycjach będą liczeni do cyklu.

Pierwszy etap odbył się podczas IV Piątki Pomarańczowej Pomocy w Zduńskiej Woli. 3 kobiety oraz 3 mężczyzn z najlepszą punktacją zostanie nagrodzonych.

**ORGANIZATOR:**

Klub Sportowy RajSport Sieradz Active Team,  
ul. Warszawska 6, 98-200 Sieradz

**PARTNERZY:**

- Ministerstwo Sportu i Turystyki
- Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Sieradzu

**CEL**

- Upowszechnianie sportu w rodzinie oraz w różnych grupach społecznych
- Promowanie rozwoju sportu dla wszystkich i aktywności fizycznej wszystkich środowisk i grup społecznych;
- Zwiększenie aktywności fizycznej społeczeństwa, w różnych grupach społecznych i środowiskowych;
- Tworzenie warunków do aktywnego spędzania czasu wolnego, kształtowanie zdrowego stylu życia
- Popularyzacja biegania nordic walking
- Propagowanie zdrowego stylu życia
- Wdrażanie lokalnej społeczności do aktywnego uprawiania sportu.
- Przeciwdziałanie patologiom społecznym i chorobom cywilizacyjnym

**Termin i miejsce:** 04.12.2021 (sobota)

Ruda, Ośrodek Wypoczynkowy Sieradz – Męka , 98-200 Sieradz <https://goo.gl/maps/EyFXkzWBVjrnW7T1A>

trasa:

1. 5km- bieg przełajowy
2. 5km- marsz nordic walking przełajowy
3. Około 400-700 m- bieg dzieci

Rodzaj trasy: ścieżki i tereny leśne.

**Program zawodów:**

- 8:00 otwarcie biura zawodów.
- 8:00-9:00 biuro zawodów biegu dzieci.
- 9:30 start biegu dzieci (informacje o biegu dzieci u dołu regulaminu)
- 9:30 zamknięcia biura zawodów biegów i marszu
- 9:45 wspólna rozgrzewka
- 10:00 start biegu 5km
- Około 10:10 start marszu nordic walking
- 11:00 zakończenie biegu na 5km i marszu nordic walking i zamknięcie trasy





- ok 11:15 dekoracja zwycięzców biegu na 5 km i marszu (godz. może ulec zmianie).

## ZGŁOSZENIA I OPŁATA STARTOWA

- W biegu i marszu udział mogą wziąć osoby, które najpóźniej w dniu zawodów będą miały ukończone 14 lat (osoby niepełnoletnie mogą wystartować tylko i wyłącznie za pisemną zgodą opiekuna prawnego, który musi być obecny w dniu zawodów w biurze zawodów przy odbieraniu pakietu startowego i na miejscu złożyć oświadczenie. Opiekun musi przedstawić dokument tożsamości ze zdjęciem). Nie dopuszcza się udziału osób niepełnoletnich bez obecności opiekuna prawnego i jego zgody.
- Decyzja zawodnika o zgłoszeniu się do biegu wraz z uiszczeniem wpisowego jest traktowana jako deklaracja właściwego stanu zdrowia pozwalająca zawodnikowi na udział w biegu. Prawo startu mają tylko i wyłącznie **OSOBY O DOBRYM STANIE ZDROWIA**. Wszelkie objawy złego samopoczucia, w tym gorączkę, kaszel, duszności, należy niezwłocznie zgłosić służbom organizatora.
- Prawo startu mają zawodnicy, którzy dokonają poprawnego zgłoszenia, w terminie uiszczą opłatę startową oraz wypełnią, podpiszą i złożą w biurze zawodów odpowiednie oświadczenie (w przypadku niepełnoletnich oświadczenie osobiście składa opiekun prawny).

Zgłoszenia do biegu przyjmowane będą :

- elektronicznie na stronie [www.rajsportactive.pl/zapisy](http://www.rajsportactive.pl/zapisy) do dnia 02.12.2021 r. (w przypadku uprzedniego wyczerpania się limitu zapisy zostaną automatycznie zamknięte).
- osobiście w biurze zawodów w dniu 04.12.2021 (**tylko w przypadku nie wyczerpania się limitu miejsc**) **do godz. 9:00 lub do wyczerpania limitu. Decyduje kolejność zgłoszeń.**

limit zawodników wynosi łącznie: 250 opłaconych osób

### limit czasu

bieg 5km i marsz: 50min

Po tym czasie osoby znajdujące się na trasie zobowiązane zostaną do jej opuszczenia.

- Za zgłoszenie uważa się wypełnienie formularza, wypełnienie oświadczenia ( umieszczonego na końcu regulaminu) i dokonanie opłaty startowej w kwocie wskazanej poniżej.

### UWAGA

**Uczestnik, który rejestrując się na bieg nie dokona jednocześnie opłaty wpisowej nie zostanie umieszczony na liście startowej. Na liście widnieją tylko zawodnicy opłacony.**

- Opłata startowa wynosi 45 zł **do dnia 02.12.2021 (liczy się data zaksięgowania; elektronicznie lub gotówką w siedzibie organizatora) lub do wyczerpania limitu.**
- Pakiet startowy w dniu zawodów- **60 zł TYLKO pod warunkiem dostępności miejsc.**

## UWAGA WAŻNE: OPŁAT DOKONUJEMY TYLKO ZA POMOCĄ ELEKTRONICZNEGO SYSTEMY PŁATNOŚCI DOTPAY PODPIĘTEGO POD SYSTEM ZAPISÓW.

- Uczestnik, który rejestrując się na bieg nie dokona jednocześnie opłaty wpisowej nie zostanie umieszczony na liście startowej. Na liście widnieją tylko zawodnicy opłacony. Zawodnik pojawi się na liście w terminie do 2 dni roboczych od dokonania przelewu i po odhaczeniu jej przez organizatora.
- Zgłoszenia nieopłacone nie są traktowane jako zgłoszenia i nie dają one uczestnikowi prawa do startu. W przypadku nieopłacenia pakietu należy zarejestrować się ponownie i dokonać opłaty przy rejestracji.
- Opłat elektronicznych można dokonywać **TYLKO** za pomocą systemu DOTAPY podpiętego pod zapisy. Liczy się data wpływu na konto Organizatora. **Po 02.12.2021 wpłaty nie będą przyjmowane** i będą zwracane na konto, a zawodnik będzie musiał uiścić opłatę w kasie biura zawodów zgodnie z taryfą obowiązującą w dniu zawodów (o ile limit nie zostanie wyczerpany i o ile organizator dopuści taką możliwość).

**W przypadku rezygnacji, dyskwalifikacji lub wycofania się uczestnika, organizator nie zwraca wpisowego.**

Osoby, które dokonują opłaty elektronicznej w ostatnich dniach przed biegiem (nie przekraczając terminów





podanych w regulaminie) proszone są o **zabranie ze sobą dowodu wpłaty wpisowego**. W przypadku nie posiadania takiego dowodu i braku możliwości zweryfikowania otrzymania tej płatności przez organizatora zawodnik chcąc wziąć udział w biegu, będzie musiał zapłacić wpisowe bezpośrednio w kasie Biura Zawodów.

3. W ramach wpisowego uczestnik otrzymuje:

- medal okolicznościowy po ukończeniu zawodów
- numer i **ZWROTNY** chip startowy do elektronicznego pomiaru czasu
- wyżywienie
- wodę

**nieodebrany w dniu zawodów w godzinach pracy biura pakiet przepada. Organizator nie wysyła pakietów.**

## UCZESTNICTWO

- Osoby odbywające kwarantannę lub mieszkające z osobami odbywającymi kwarantannę nie mogą wziąć udziału w zawodach.
- Obowiązuje nakaz zachowania dystansu społecznego 1,5m.
- Wszelkie objawy złego samopoczucia, w tym gorączkę, kaszel, duszności należy bezzwłocznie zgłosić służbom organizatora. Przed wejściem na teren obiektu należy zasłonić usta i nos maseczką oraz zdezynfekować ręce.
- Należy bezzwzględnie stosować się do wytycznych organizatora dotyczących epidemii COVID-19
- Wszyscy Zawodnicy muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów w celu podpisania oświadczenia oraz odebrania pakietu startowego. Podstawą weryfikacji jest dowód osobisty bądź inny dokument ze zdjęciem potwierdzający tożsamość.
- Zawodnicy zobowiązani są odebrać pakiet startowy do godzin wskazanych w harmonogramie. . Po tej godzinie pakiety nie będą wydawane z powodu zamknięcia listy startowej w systemie pomiarowym.
- Uczestnik biegu podpisując oświadczenie akceptuje warunki Regulaminu.
- Osoby niepełnoletnie muszą stawić się do biura zawodów z opiekunem prawnym (**opiekun musi posiadać dokument tożsamości ze zdjęciem**).
- Uczestnicy zobowiązani są do przestrzegania zasad bezpieczeństwa i podporządkowania się decyzjom Organizatora. Zawodnicy ponoszą w pełni odpowiedzialność za własne działania i zachowanie.
- Impreza ma charakter rekreacyjny .
- Wszelkie objawy złego samopoczucia należy zgłosić Organizatorom.
- Zawodnicy pod wpływem alkoholu i substancji psychotropowych nie zostaną dopuszczeni do udziału w zawodach.
- Zawodnik powinien bezzwzględnie trzymać się wyznaczonej trasy biegu. Zejście z trasy, w celu skrócenia biegu lub omięcia innego zawodnika, może skutkować dyskwalifikacją.
- Zawodnik, który nieumyślnie zszedł z trasy, zobowiązany jest do niezwłocznego powrotu na miejsce, w którym opuścił trasę i kontynuowania biegu od tego miejsca.
- **Przepisanie pakietu jest możliwe tylko i wyłącznie do 28.11.2021.** Koszt przepisania wynosi 15 zł. W tej sprawie należy kontaktować się mailowo z organizatorem.

## ODBIÓR PAKIETÓW

- Odbiór pakietów startowych oraz chipów odbywa się tylko w dniu zawodów.
- Osoby niepełnoletnie muszą stawić się do biura zawodów z opiekunem prawnym (**opiekun musi posiadać dokument tożsamości ze zdjęciem**).
- Należy liczyć się z kolejkami- organizator nie odpowiada za przekroczenie czasu wynikające ze stania w kolejce. Zawodnik musi liczyć się z nieotrzymaniem pakietu, a co za tym idzie z niemożliwością startu.
- Pakiety wydawane są na podstawie ważnego dokumentu tożsamości. Każdy zawodnik przed otrzymaniem pakietu zobowiązany jest złożyć wypełnione oświadczenie zawodnika (oświadczenie znajduje się u dołu niniejszego regulaminu) – odmowa złożenia oświadczenia jest równoznaczna z brakiem możliwości startu w zawodach.





- Po godz. pracy biura danego dystansu ze względu na specyfikę systemu elektronicznego i zamknięcie list startowych pakiety nie będą wydawane.

### POMIAR CZASU W BIEGU GŁÓWNYM I NORDIC WALKING

Elektroniczny pomiar czasu za pomocą chipowego systemu pomiaru. Każdy zawodnik musi posiadać przytwierdzony do lewej lub prawej nogi na w okolicy buta chip identyfikacyjny służący do elektronicznego pomiaru czasu. **Umieszczenie chipa w innym miejscu lub jego zdjęcie w trakcie/zgubienie Biegu karane będzie dyskwalifikacją.** Zawodnicy, którzy nie dokonają zwrotu chipa bezpośrednio po ukończeniu Biegu pociągnięci będą do zapłaty kary w wysokości 30 zł. Warunkiem sklasyfikowania zawodnika jest przebiegnięcie całej, wytyczonej przez organizatora trasy biegu i ukończenie zawodów w regulaminowym czasie. Zawodnicy, którzy nie ukończą biegu w wymaganym czasie nie będą sklasyfikowani (DNF).

Ktokolwiek zostanie na trasie biegu po upływie limitu czasu, ponosi za to odpowiedzialność własną, stosownie do obowiązujących przepisów Kodeksu Cywilnego.

Nieobecność Zawodnika w kontrolnym punkcie pomiarowym równoznaczna jest z pomyleniem lub skróceniem trasy i jest podstawą jego dyskwalifikacji.

Każdy zawodnik zobowiązany jest do zwrócenia chipa na mecie biegu.

Do klasyfikacji generalnej biegu liczy się czas brutto 3 najlepszych kobiet i 3 najlepszych mężczyzn oraz czas netto pozostałych. W przypadku marszu nordic walking liczy się czas brutto.

### 1. KLASYFIKACJE I KATEGORIE

Podczas Biegu na 5km prowadzone będą następujące klasyfikacje:

- kat Open kobiet I-III
- kat Open mężczyzn I-III
- Klasyfikacje Wiekowe kobiet i mężczyzn  
K/M- 16-29 lat  
K/M- 30-39 lat  
K/M- 40-49 lat  
K/M- 50-59 lat  
K/M -60+
- Klasyfikacja drużynowa. Drużyna musi składać się z 5 osób w tym MINIMUM jednej kobiety. Zawodnicy jednej drużyny zobowiązani są podawać w zgłoszeniu taką samą nazwę drużyny pod względem pisowni i wymowy (wielkie i małe litery, odstępy pomiędzy znakami) ze względu na specyfikę systemu elektronicznego. W innym przypadku nie będą zaliczeni do jednej drużyny.

W kategoriach Open za miejsca I-III trofea. W pozostałych za zajęcie I-III msc trofea.  
Kategoria jest uznana jeśli wystartuje minimum 3 zawodników.

Podczas marszu nordic walking prowadzone będą następujące klasyfikacje:

- kat Open kobiet I-III
- kat Open mężczyzn I-III
- Klasyfikacje Wiekowe kobiet i mężczyzn  
K/M- 16-39 lat  
K/M- 40-49 lat  
K/M- 50 +

O zaliczeniu do kategorii wiekowej decyduje data urodzenia.

W kategoriach Open za miejsca I-III trofea. W pozostałych za zajęcie I-III msc trofea.  
Kategoria jest uznana jeśli wystartuje minimum 3 zawodników.

### WYNIKI

- Oficjalne wyniki będą zamieszczone na stronie internetowej zawodów.

**DEPOZYT: Organizator zapewnia depozyt.**





**SZATNIE: Organizator nie zapewnia szatni**

**POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Wszelkie objawy złego samopoczucia, w tym gorączkę, kaszel, duszności należy bezzwłocznie zgłosić służbom organizatora.
2. Należy bezwzględnie stosować się do wytycznych organizatora oraz wytycznych krajowych dotyczących epidemii COVID-19.
3. Podczas biegu i marszu wszyscy zawodnicy muszą mieć numery startowe przymocowane do przedniej części koszulek startowych. Zasłanianie numeru startowego w części lub w całości bądź jego modyfikacja jest zabroniona pod karą dyskwalifikacji. Numery startowe są bezwrotne. **Chip startowy jest zwrotny-kara za niezwrócenie chipa wynosi 30zł.**
4. Przebywanie na trasie Biegu i marszu bez ważnego numeru startowego jest niedozwolone. Osoby bez ważnego numeru startowego będą usuwane z trasy przez obsługę trasy. W szczególności zabrania się poruszania po trasie biegu na rowerach (z wyłączeniem osób, które będą pełnić funkcje porządkowe/bezpieczeństwa w uzgodnieniu z organizatorem Biegu / marszu)
5. Zabrania się wnoszenia na trasę biegu przedmiotów, które mogą być niebezpieczne dla innych uczestników.
6. Uczestnicy biorący udział w imprezie wyrażają zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych, zezwalają na korzystanie ze swojego wizerunku, zdjęć, filmów na potrzeby organizatora tj. internet, prasa, ulotki, plakaty itp. i wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych.
7. Kategoria jest uznana, jeśli wystartuje min. 3 Zawodników
8. Organizator zastrzega sobie prawo do dokonywania zmian regulaminu w okresie przygotowawczym w celu zapewnienia właściwej realizacji biegu, zgodnie z oczekiwaniami uczestników i uwarunkowaniami zewnętrznymi.
9. Organizator nie zapewnia Uczestnikowi jakiegokolwiek ubezpieczenia na życie, zdrowotnego, OC, z tytułu choroby, wypadku, odniesienia obrażeń, śmierci lub szkód, jakie mogą wystąpić w związku z obecnością lub udziałem Uczestnika w imprezie oraz nie ponosi z tego tytułu odpowiedzialności
10. Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania biegu i marszu lub ich przerwania bez podania powodów.
11. Uwzględniając przepisy Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady UE 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (RODO) uczestnicy biorący udział w imprezie wyrażają zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych, zezwalają na korzystanie ze swojego wizerunku, zdjęć, filmów na potrzeby organizatora tj. internet, prasa, ulotki, publikacja wyników, list, grafik, plakatów, zdjęć itp.
12. Organizator zapewnia wszystkim uczestnikom biegu opiekę medyczną.
13. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za wypadki mające miejsce na trasie biegu wynikające z winy uczestników.
14. Nie można skracać trasy biegu wychodząc poza wyznaczoną trasę.
15. Uczestnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność i ponosi związane z tym ryzyko. Wszyscy uczestnicy przyjmują do wiadomości, że udział w biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami
16. Ze względów bezpieczeństwa uprasza się zawodników o nie startowanie w biżuterii, szczególności łańcuszkach, kolczykach. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za uszczerbek na zdrowiu powstały w wyniku noszenia niedozwolonych ozdób, jak również nie ponosi odpowiedzialności za ich zgubienie.
17. Organizator zastrzega sobie prawo do zezwolenia personelowi medycznemu i paramedycznemu zatrudnionemu w imieniu organizatora do udzielenia pierwszej pomocy medycznej lub wykonania innych zabiegów medycznych, także transportu uczestnika poszkodowanego w bezpieczne miejsce
18. Pisemne protesty można zgłaszać w Biurze zawodów po zakończeniu zawodów w dniu 04.12.2021 do godz. 12:00 za wniesieniem kaucji 100 zł. W przypadku wydania decyzji na korzyść zgłaszającego kaucja zostanie zwrócona.
19. Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie organizatorowi biegu i







Ministerstwo  
Sportu i Turystyki



marszu.

20. W sprawach nieujętych w Regulaminie ostateczną decyzję podejmuje Organizator

### **BIEG RODZINNY**

Start biegu rodzinnego: godz. 9:30

Limit: 50 dzieci.

Bieg rodzinny ma charakter rekreacyjno-integracyjny, bez klasyfikacji końcowej. Bieg skierowany jest do dzieci i młodzieży poniżej 15 r.ż. Uczestnicy mogą biec z członkami rodziny. Dzieci poniżej 5 r. ż. **OBOWIĄZKOWO** muszą biec z rodzicem/opiekunem prawnym.

Bieg odbywa się na dystansie ok 400-700 m- do wyznaczonego punktu i nawrót.

**ZGŁOSZENIA** na bieg rodzinny przyjmowane są drogą elektroniczną [www.rajsportactive.pl/zapisy](http://www.rajsportactive.pl/zapisy) do dnia 02.12.2021r lub do wyczerpania limitu. O miejscu na liście decyduje kolejność zgłoszeń.

**Warunkiem przystąpienia do biegu jest pisemne złożenie oświadczenia rodzica/opiekuna w biurze zawodów do godz. 9:00. Brak złożenia oświadczenia jest równoznaczny z rezygnacją ze startu. O godz. 9:00 biuro biegu rodzinnego zostanie zamknięte, a nieodebrane pakiety przepadają na rzecz kolejnych uczestników.**

Na mecie każde dziecko otrzyma pamiątkowy medal (medal przewidziany jest tylko dla dziecka).

Bieg jest darmowy.

#### **KONTAKT:**

rajsport.sieradz@gmail.com

dział techniczny zapisów: 663-748-312



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

*Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki  
w ramach programu „Sport dla Wszystkich na rok 2020”*