

REGULAMIN

Aktywnie dla Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy ze Sztabem Trzcianka 2023.

I. Cel imprezy:

- Wsparcie finansowe 31 Finału WOŚP,
- Popularyzacja zdrowego stylu życia,
- Popularyzacja sportu i podnoszenie sprawności fizycznej.

II. Organizatorzy i partnerzy:

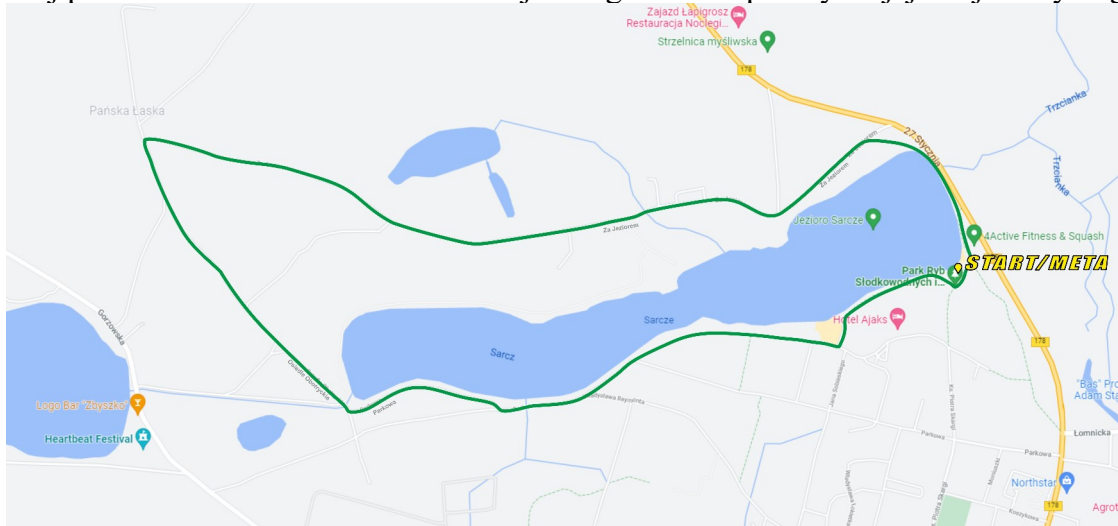
- Sztab WOŚP Trzcianka,
- Trzciankabiega.pl,
- Grupa dwakolka.pl,
- Stowarzyszenie Fabryka Nordica,
- Wolf Team,
- Santosza,
- Stowarzyszenie Fotograficzne Sarenka,
- Młodzieżowy Dom Kultury w Trzciance,
- Biblioteka Publiczna i Centrum Kultury im. Kazimierzy Hłakowiczówny w Trzciance,
- WOPR „Anioły” Trzcianka,
- Firma ARCAN,
- Gmina Trzcianka,
- Patron medialny: TVL Trzcianka.

III. Termin:

- 22.01.2023 r. niedziela poprzedzająca finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy.
- Marsz Nordic Walking: godzina 10:00
- Bieg: godzina 11:00
- Rajd rowerowy: godzina 12:00
- Morsowanie: godzina 13:00
- Joga: godzina 19:00

IV. Miejsce i dystans:

- Marsz Nordic Walking, bieg, rajd rowerowy, morsowanie: Start i meta przy Trzcianeckiej Przystani Żeglarskiej, ul. Piotra Skargi 56 AK.
- Joga: Hala Sportowo-Widowiskowa w Trzciance, ul. Żeromskiego 28
- Niestacjonarnie: dowolnie wybrane przez uczestnika miejsce.
- Trasa NW, biegowa oraz rowerowa jest taka sama. Trasa będzie oznakowana.
- Poniżej przedstawiona trasa ma ok. 6km i jest sugerowana-przebycie jej nie jest wymagane.



V. Limit czasu i pomiar czasu:

- Uczestników nie obowiązuje limit czasu.
- Brak pomiaru czasu.

VI. Wpisowe:

- 50 zł - Pakiet STANDARD (gadżet + medal + posiłek*) płatne przelewem podczas zgłoszenia w formularzu zgłoszeniowym.
- 90 zł - pakiet PREMIUM (STANDARD + koszulka).
- 25 zł – pakiet SENIOR (posiłek*+medal) dla mężczyzn powyżej 65. roku życia oraz kobiet powyżej 60. roku życia.
- Wysyłka pakietu – 15 zł (na adres lub do paczkomatu), wysyłka na terenie Polski, nie wysyłamy posiłku.

**Odbiór posiłku wyłącznie w dniu 22.01.2023 r., na terenie Trzcieńskiej Przystani Żeglarskiej, w godzinach 11:30-14:00, po okazaniu opaski na rękę znajdującej się w pakiecie.*

Dochód z wpłat zostanie przekazany na poczet Fundacji Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy Sztab Trzcianka.

VII. Uczestnicy:

- Uczestnikiem może zostać każda osoba wyrażająca chęć aktywnego spędzania czasu i wsparcia WOŚP.
- Uczestnicy jogi muszą być wyposażeni we własną matę do ćwiczeń oraz strój sportowy.
- Wejście na jogę możliwe tylko z żółtą opaską na rękę, która znajduje się w pakiecie.
- W celu weryfikacji każdy zawodnik musi zgłosić się osobiście z dokumentem potwierdzającym tożsamość (organizator dopuszcza możliwość odbioru pakietu przez inną osobę na podstawie pełnomocnictwa podpisanego przez uczestnika zawodów – wzór stanowi załącznik do regulaminu).
- Pakiet można odebrać:

Od 18.01.2023 r. (środa) do 21.01.2023 r. (sobota) w godz. 9:00-14:30 - Hala Sportowo-Widowiskowa w Trzciance ul. Stefana Żeromskiego 28.

Od 22.01.2023 r. (niedziela) w godz. 9:00-13:00 - Trzcieńska Przystań Żeglarska ul. Piotra Skargi 56 AK.

Od 23.01.2023 r. pon.-pt. 9:00-17:00 - w siedzibie firmy ARCAN, Trzcianka, ul. Żeromskiego 3.

Pakiety można odbierać do 28.02.2023 r.

VIII. Świadczenia dla uczestników:

- Organizator gwarantuje w Pakiecie STANDARD gadżet, okolicznościowy medal (do osiągnięcia limitu uczestników) oraz posiłek*. W Pakiecie PREMIUM gadżet, okolicznościowy medal oraz koszulkę. Rozmiar koszulki należy wybrać w formularzu zgłoszeniowym.

**Odbiór posiłku wyłącznie w dniu 22.01.2023 r., na terenie Trzcieńskiej Przystani Żeglarskiej, w godzinach 11:30-14:00, po okazaniu opaski na rękę znajdującej się w pakiecie.*

IX. Zapisy:

- Zgłoszenia dokonywane są poprzez formularz zgłoszeniowy połączony z płatnością online znajdujący się na stronie internetowej: www.trzciankabiega.pl
- Zgłoszenia przyjmowane będą drogą elektroniczną do dnia 16 stycznia 2023 r. wyłącznie lub do wyczerpania limitu zgłoszeń.
- Zgłoszenia przyjmowane będą stacjonarnie w Hali Sportowo-Widowiskowej w Trzciance ul. Stefana Żeromskiego 28 w dniach 9.01.2023 r. - 13.01.2023 r., w godzinach 9:00-14:30.
- Aktualna lista startowa na www.trzcinkabiega.pl
- Limit uczestników: 400 osób
- Warunkiem uzyskania gadżetu, medalu i posiłku jest opłacenie wpisowego.
- Posiłek będzie wydawany po okazaniu opaski na rękę znajdującej się w pakiecie, wyłącznie w dniu 22.01.2023 r. na terenie Trzcieńskiej Przystani Żeglarskiej, w godzinach 11:30-14:00.

X. Nagrody:

Nie przewiduje się klasyfikacji z nagrodami.

XI. Uwagi końcowe:

- Bieg, marsz, rajd rowerowy, morsowanie, joga odbędą się bez względu na sytuację pogodową. W przypadkach sytuacji zagrożenia życia impreza może zostać odwołana.
- Organizator zastrzega sobie prawo do wszelkich zmian w regulaminie.
- Wszelkie spory rozstrzyga organizator.
- Istnieje możliwość wywieszenia baneru reklamowego na terenie Trzcianeckiej Przystani Żeglarskiej podczas imprezy, po uiszczeniu opłaty 50 zł w pełni przekazanej na konto WOŚP (nie dotyczy sponsorów oraz organizatorów).
- Informacji w sprawie imprezy udzielają koordynatorzy:
 - Witold Mąka tel. 884 886 863, mail: witoldmaka@hotmail.com - Bieg
 - Jolanta Malicka tel. 692 449 793, mail: jolanta.malicka@interia.eu - Rower
 - Beata Wołk tel. 660 476 084, mail: beata-wolk@wp.pl - Nordic Walking
 - Dariusz Łastowski 509 158 775, mail: dariusz.pila@gmail.com - Morsowanie
 - Monika Młynarczyk 787966237, maila: rudajogi@gmail.com - Joga
- Dane osobowe Uczestników dokonujących rejestracji przetwarzane są zgodnie z ustawą 10 maja 2018r. o ochronie danych osobowych (Dz.U. 2018 poz. 1000). Ostateczna interpretacja regulaminu i decyzje we wszelkich sprawach nie ujętych w nim należą do Organizatora.
- Każdy zawodnik bierze udział w aktywności wyłącznie na własną odpowiedzialność.
- Odebranie pakietu przez uczestnika będzie równoznaczne z zapoznaniem się z regulaminem biegu, jego akceptacją oraz zgodą na przetwarzanie danych osobowych i wykorzystaniem wizerunku uczestnika biegu dla potrzeb Organizatora.
- Uczestnicy imprezy nie będą ubezpieczeni od następstw nieszczęśliwych wypadków.
- Organizator nie odpowiada za rzeczy pozostawione bez opieki lub skradzione.
- Każdy uczestnik przyjmuje do wiadomości, że udział w imprezie wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko kontuzji, wypadku, odniesienia urazów ciała i obrażeń fizycznych (w tym śmierci), a nawet straty i uszczerbku o charakterze majątkowym. Uczestnik zdaje sobie sprawę, że udział w zawodach może wiązać się z innymi, niemożliwymi w tym momencie do przewidzenia ryzykownymi sytuacjami. Podpisanie oświadczenia o udziale w imprezie i zarazem zaznajomienie się z Regulaminem oznacza, że Uczestnik przemyślał i ocenił zakres i charakter ryzyka, który może wiązać się z udziałem w imprezie. Każdy uczestnik startuje dobrowolnie, na własną odpowiedzialność i bez roszczeniowo.
- Za udział osób niepełnoletnich odpowiedzialni są ich dorośli opiekunowie.
- Nie powinno się morsować w przypadku występowania przeciwwskazań zdrowotnych do morsowania. Kąpiel w zimnej wodzie może spowodować u osoby z przeciwwskazaniami zdrowotnymi do morsowania: pogorszenie stanu zdrowia a nawet zagrożenie życia!
- PRZECIWWSKAZANIA ZDROWOTNE DO MORSOWANIA to między innymi: choroby serca i układu krążenia, zaburzenia w krążeniu krwi, nadciśnienie, choroby naczyń mózgowych, rozległe zmiany żylakowe, choroby nerek i wątroby, cukrzyca, niektóre zaburzenia psychiczne, borelioza, padaczka, itp. Przed kąpielą w zimnej wodzie każdy powinien się upewnić, czy nie ma zdrowotnych przeciwwskazań do morsowania. W razie wątpliwości lub występowania choroby przewlekłej należy skonsultować się z lekarzem.