

# REGULAMIN

## Aktywnie dla Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy ze Sztabem Trzcianka 2025.

### ***I. Cel imprezy:***

- Wsparcie finansowe 33. Finału WOŚP,
- Popularyzacja zdrowego stylu życia,
- Popularyzacja sportu i podnoszenie sprawności fizycznej.

### ***II. Organizatorzy i partnerzy:***

- Sztab WOŚP Trzcianka,
- Stowarzyszenie TSD,
- Trzcianka Biega,
- Grupa dwakolka.pl,
- Stowarzyszenie Fabryka Nordica,
- Ruda Jogi,
- Strong Babki – Izabela Marciniak,
- Wolf Team,
- Korty Tenisowe Trzcianka,
- 4Active Centrum Fitness & Squash,
- WOPR „Anioły” Trzcianka,
- Szkoła Podstawowa im. Henryka Sienkiewicza w Łomnicy,
- Stowarzyszenie Fotograficzne Sarenka,
- Gmina Trzcianka,
- Młodzieżowy Dom Kultury w Trzciance,
- Biblioteka Publiczna i Centrum Kultury im. Kazimiery Hłakowiczówny w Trzciance,
- Firma ARCAN,
- Patron medialny: **TVL Trzcianka.**

### ***III. Terminy i harmonogram:***

- **18-19.01.2025 r.** sobota i niedziela poprzedzająca Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy.

#### ***18.01.2025 r.:***

- **Turniej Tenisa Ziemnego:** godz. 10:00-18:00 – Korty Tenisowe ul. Piotra Skargi 56, Trzcianka,
- **Turniej Squash:** godz. 10:00-18:00 - 4Active Centrum Fitness & Squash, ul. 27 Stycznia 60A, Trzcianka
- **Turniej Koszykarski:** godz. 10:00-18:00 Szkoła Podstawowa nr 2, ul. Chopina 36, Trzcianka

#### ***19.01.2025 r.:***

- **Turniej Siatkarski:** godz. 10:00-18:00 - Szkoła Podstawowa Nr 2, ul. Chopina 36, Trzcianka,
- **Turniej Tenisa Stołowego dla dorosłych** - Szkoła Podstawowa w Łomnicy, Łomnica 7.

#### ***Przystań Żeglarska, ul. Piotra Skargi 56 AK:***

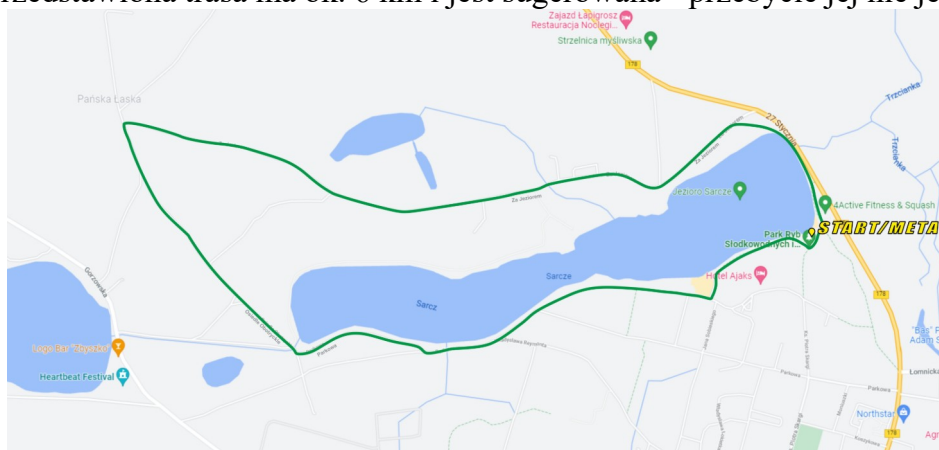
- **Bieg:** godz. 10:00
- **Marsz Nordic Walking:** godz. 10:20
- **Rajd rowerowy:** godz. 11:30
- **Morsowanie:** godz. 12:30

#### ***Hala Sportowo-Widowiskowa w Trzciance, ul. Żeromskiego 28***

- **Zumba + Strong Nation:** godz. 16:30
- **Joga:** godz. 18:30

#### **IV. Trasa marszu NW, biegu, rajdu rowerowego i dystans:**

- START i META przy Trzcianeckiej Przystani Żeglarskiej, ul. Piotra Skargi 56 AK.
- Trasa marszu, biegu oraz rajdu jest taka sama i będzie oznakowana.
- Niestacjonarnie: dowolnie wybrane przez uczestnika miejsce.
- Poniżej przedstawiona trasa ma ok. 6 km i jest sugerowana - przebycie jej nie jest wymagane.



#### **V. Limit czasu i pomiar czasu:**

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

#### **VI. Wpisowe:**

- **60 zł - Pakiet STANDARD** (gadżet + medal + posiłek\*) płatne przelewem podczas zgłoszenia w formularzu zgłoszeniowym.
- **100 zł - pakiet PREMIUM** (STANDARD + koszulka).
- Wysyłka pakietu – 20 zł (na adres lub do paczkomatu), wysyłka na terenie Polski, nie wysyłamy posiłku.

*\*Odbiór posiłku wyłącznie w dniu 19.01.2024 r., na terenie Trzcianeckiej Przystani Żeglarskiej, w godzinach 11:30-13:00, 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. Osoby poniżej 18 lat zobowiązane są do posiadania zgody na udział od rodziców lub prawnych opiekunów. Warunkiem dopuszczenia ich do startu, jest obecność rodzica/prawnego opiekuna wraz z dokumentem tożsamości w momencie weryfikacji Uczestnika w biurze zawodów. Za zachowanie i bezpieczeństwo osób niepełnoletnich na trasie, a także podczas całego wydarzenia odpowiadają rodzice lub uprawnieni opiekunowie.
- Uczestnicy jogi muszą być wyposażeni we własną matę do ćwiczeń oraz strój sportowy.
- Uczestnicy Zumbi muszą być wyposażeni w strój sportowy i obuwie sportowe.
- Wejście na jogę i Zumbę jest możliwe tylko z opaską, która znajduje się w pakiecie startowym.
- 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, po okazaniu dokumentu tożsamości, można odebrać:
  - Od 15.01.2025 r. (środa) do 17.01.2025 r. (piątek) w godz. 9:00-14:30** - Hala Sportowo-Widowiskowa w Trzciance ul. Stefana Żeromskiego 28.
  - Od 19.01.2025 r. (niedziela) w godz. 9:00-13:00** - Trzcianecka Przystań Żeglarska ul. Piotra Skargi 56 AK.
  - Od 20.01.2025 r. pon.-pt. 9:00-17:00** - w siedzibie firmy ARCAN, Trzcianka, ul. Żeromskiego 3.

**Pakiety można odbierać do 28.02.2025 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 19.01.2024 r., na terenie Trzcianeckiej Przystani Żeglarskiej, w godzinach 11:30-14:00, po okazaniu opaski na rękę znajdujących się w pakiecie.*

### ***IX. Zapisy:***

- Zgłoszenia dokonywane są poprzez formularz zgłoszeniowy połączony z płatnością online znajdujący się na stronie internetowej: [www.trzciankabięga.pl](http://www.trzciankabięga.pl)
- Zgłoszenia przyjmowane będą drogą elektroniczną do dnia 10 stycznia 2024 r. włącznie lub do wyczerpania limitu zgłoszeń.
- Zgłoszenia przyjmowane będą stacjonarnie w Hali Sportowo-Widowiskowej w Trzciance ul. Stefana Żeromskiego 28 w dniach 9.01.2024 r. - 10.01.2024 r., w godzinach 9:00-14:30.
- Aktualna lista startowa na [www.trzcinkabięga.pl](http://www.trzcinkabięga.pl)
- Limit uczestników: 400 osób
- Warunkiem uzyskania gadżetu, medalu i posiłku jest opłacenie wpisowego.
- Posiłek będzie wydawany po okazaniu opaski na rękę znajdujących się w pakiecie wyłącznie w dniu 19.01.2025 r. na terenie Trzcianeckiej Przystani Żeglarskiej oraz w miejscu odbywania się rozgrywek, w godzinach 11:30-14:00.

### ***X. Nagrody:***

Nie przewiduje się klasyfikacji z nagrodami.

### ***XI. Uwagi końcowe:***

- Bieg, marsz, rajd rowerowy, morsowanie, Zumba oraz 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 rozstrzygają organizatorzy.
- 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 darczyńców oraz organizatorów).
- Informacji w sprawie imprezy udzielają koordynatorzy:
  - Witold Mąka tel. 884 886 863, mail: [witoldmaka@hotmail.com](mailto:witoldmaka@hotmail.com) - Bieg
  - Jolanta Malicka tel. 692 449 793, mail: [jolanta.malicka@interia.eu](mailto:jolanta.malicka@interia.eu) - Rower
  - Beata Wołk tel. 660 476 084, mail: [beata-wolk@wp.pl](mailto:beata-wolk@wp.pl) - Nordic Walking
  - Dariusz Łastowski tel. 509 158 775, mail: [dariusz.pila@gmail.com](mailto:dariusz.pila@gmail.com) - Morsowanie
  - Izabela Marciniak tel. 696 943 731, mail: [zumba.izabela@gmail.com](mailto:zumba.izabela@gmail.com) - Zumba
  - Monika Młynarczyk tel. 787 966 237, maila: [rudajogi@gmail.com](mailto:rudajogi@gmail.com) - Joga
  - Wojciech Kasztelan
  - Grzegorz Sikorski tel. 884 208 868, mail: [4asikorski@gmail.com](mailto:4asikorski@gmail.com) - Turniej Squash
  - Paweł Kawczyński tel. 696 426 124, mail: [pawel.maciej.kawczynski@gmail.com](mailto:pawel.maciej.kawczynski@gmail.com) – Turniej Koszykarski
  - Elżbieta Kopczyńska tel. 506 412 338, mail: [jok.2@tlen.pl](mailto:jok.2@tlen.pl) - Turniej Siatkarski
  - Anna Frąckowiak tel. 604 991 832, mail: [aniaf2@02.pl](mailto:aniaf2@02.pl) - Turniej Tenisa Stołowego
- 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 bezroszczeniowo.
- 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.