

# II EXTREMALNY

## Bieg Międzyrzeckich Jeziorek.

26.08.2017 /sobota/ Międzyrzec Podlaski

### CEL IMPREZY

Propagowanie aktywności ruchowej.

Możliwość sprawdzenia się w wielu aspektach aktywności ruchowych podczas jednego biegu.

Promocja walorów Międzyrzecza Podlaskiego.

Integracja środowisk związanych z aktywnością ruchową.

### ORGANIZATOR

MOSiR Międzyrzec Podlaski

### PARTNERZY

Dr Gerard, Powiat Bialski, UKS Międzyrzecka Trójka, Aktywni Rowerowy Międzyrzec Podlaski

### TERMIN MIEJSCE BIEGU

26.08.2017 /sobota/

Międzyrzec Podlaski start i meta ul. Zahajkowska /stok narciarski/

Biuro zawodów do 25.08.2017 MOSiR Międzyrzec Podlaski tel. 833717808 email. mosir@miedzyrzec.pl

### PROGRAM IMPREZY

8.30 - 10.30 Rejestracja uczestników, odbieranie pakietów startowych, podpisywanie oświadczeń

11.00 Start

12.30 Zamknięcie trasy

13.00 Dekoracja

### CHARAKTERYSTYKA IMPREZY

#### TRASA

Na około 5 km pętli utworzonych będzie 20 przeszkód naturalnych i sztucznych, które zweryfikują sprawność fizyczną i psychiczną uczestników, będzie trzeba wykazać się dużą wszechstronnością, a także umiejętnością współdziałania w grupie... Będzie błoto, woda, ogień itp. zabawy ☺. Za omijanie przeszkód (bez ich pokonania) trzeba będzie wykonać karne zadanie, burpees (padnij, powstań, wyskocz) 15 powtórzeń dla panów 10 powtórzeń dla pań za każdą ominiętą przeszkodę). Na trasie biegu przy głównych przeszkodach znajdować się będą wolontariusze, którzy będą weryfikować i informować o sposobie pokonania przeszkód. Wzajemna pomoc uczestników jest wskazana. Trasa biegu w dużej części będzie oznaczona taśmą. Nie wolno przekraczać linii wyznaczonych przez taśmy.. Zawodnicy, którzy spowodują zagrożenie dla innych zawodników (podtapianie, deptanie, agresywne przepychanie itp.) zostają zdyskwalifikowani i mogą ponieść konsekwencje prawne swoich czynów.

## **KLASYFIKACJE**

Wyróżnienia będą przyznawane w następujących kategoriach:

1. Kobiety Open – miejsca I-III statuetki, nagrody rzeczowe od sponsorów
2. Mężczyźni Open – miejsca I-III statuetki, nagrody rzeczowe od sponsorów
3. Klasyfikacja Drużynowa /minimum 4 osób w drużynie/ (klasyfikacja wg sumarycznego czasu czterech najlepszych zawodników)

## **SPOSÓB PRZEPROWADZENIA IMPREZY**

Start biegu w podziale na grupy 30 osobowe zgodnie z przyporządkowanymi numerami. Ilość osób w grupie może ulec zmianie ze względu na ilość zgłoszonych osób. Numery startowe będą nanoszone markerem na ciało zawodnika. Osoby bez numerów startowych poruszające się po trasie imprezy będą usuwane przez obsługę imprezy. Każdy zawodnik otrzyma zwrotny chip do pomiaru czasu który należy przymocować do obuwia. Organizator zastrzega sobie prawo do innego sposobu przeprowadzenia startu o czym poinformuje uczestników na odprawie technicznej w dniu rozgrywania zawodów. Trasa podczas zawodów będzie zabezpieczona przez ratowników medycznych oraz obsługę techniczną. Limit czasu na pokonanie trasy dotyczy tylko ostatniej fali i wynosi 60 minut.

Wycofanie zawodnika w trakcie wyścigu. Zawodnicy rezygnujący z udziału w zawodach w trakcie trwania zawodów, niezależnie od przyczyny wycofania się, zobowiązani są do niezwłocznego poinformowania o tym fakcie biuro zawodów celem uniknięcia rozpoczęcia akcji ratowniczej.

## **UCZESTNICTWO**

- W zawodach mogą brać udział wszystkie osoby, które w dniu zawodów będą miały ukończone 18 lat; dopuszczamy również uczestników w wieku 16-18 lat. Z pisemną zgodą rodziców
- Dokonają zgłoszenia poprzez formularz na stronie [www.time2go.pl](http://www.time2go.pl) uiszczą opłatę startową oraz podpiszą wymagane oświadczenia

## **ZASADY ZAPISÓW**

1. limit uczestników 100 osób
2. aby zapisać się na bieg, należy wypełnić elektroniczny formularz znajdujący się na stronie internetowej [www.time2go.pl](http://www.time2go.pl)

## **OPŁATA STARTOWA**

1. wysokość wpisowego wynosi 60zł, którą należy uiścić do 22.08.2017

Po tym terminie można uiścić opłatę w dniu imprezy jednak opłata rośnie do 120zł. O wysokości wpisowego decyduje data dokonania wpłaty, a nie data wypełnienia formularza rejestracyjnego..

2. Wpisowe należy wpłacać na

konto bankowe: **90 2030 0045 1110 0000 0201 6570**

BGŻ BNP Paribas SA Oddział w Międzyrzecu Podlaskim

3. Opłata startowa nie może być przeniesiona na innego zawodnika oraz nie można dokonać zamiany danych w zgłoszeniu po opłaceniu wpisowego.

## **ŚWIADCZENIA.**

W ramach wpisowego uczestnicy otrzymują:

1. możliwość wzięcia udziału w biegu,
2. pakiet startowy /pamiątkowy medal bądź inny upominek poświadczający fakt ukończenia biegu, ciepły posiłek i coś do picia, możliwość skorzystania z pola biwakowego

## **BEZPIECZEŃSTWO**

Ze względu na wyjątkowy charakter zawodów, każdy z uczestników musi liczyć się z ewentualnymi zadrapaniami, otarciami i kontuzjami spowodowanymi pokonywaniem ustawionych na trasie przeszkód.. Jako organizatorzy dołożymy wszelkich starań, aby zostały zachowane wszelkie zasady bezpieczeństwa, niemniej jednak odpowiedzialność za powstałe urazy i konsekwencje pozostaje po stronie zawodników.

Niezależnie od powyższego, Organizator zastrzega sobie prawo do ściągnięcia z trasy zawodników w stanie, który uzna za wymagający interwencji medycznej bądź innej opieki. Ze względu na bezpieczeństwo własne oraz innych uczestników, jak i w trosce o stan przeszkód na trasie **ZAKAZANE** jest startowanie w butach kolcach, w butach z kolcami lub nakładkach na butach.

W przypadku złamania powyższego zakazu Organizator wyciągnie konsekwencje prawne w stosunku do Uczestnika.

## **DANE OSOBOWE**

Wszyscy uczestnicy startując w zawodach wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych do celów związanych z realizacją imprezy.

## **POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

Zawodnicy podczas wyścigu zobowiązani są do przestrzegania niniejszego regulaminu oraz odnoszenia się z należyтым szacunkiem do innych uczestników zawodów, sędziów, organizatorów, służb porządkowych oraz medycznych. Zawody zostaną rozegrane bez względu na warunki atmosferyczne.

Organizator zapewnia opiekę lekarską podczas trwania imprezy .

Uczestnicy ubezpieczają się we własnym zakresie.

Organizator oświadcza że nie zapewnia Uczestnikowi jakiegokolwiek ubezpieczenia na życie, zdrowotnego, odpowiedzialności cywilnej z tytułu choroby, wypadku, odniesienia obrażeń, śmierci lub szkód, jakie mogą wystąpić w związku z obecnością lub uczestnictwem Uczestnika w imprezie, oraz nie ponosi z tego tytułu odpowiedzialności.

Na terenie zawodów uczestnicy będą mogli skorzystać z sanitariatów. Dla uczestników zostanie udostępniony depozyt na czas zawodów. Uczestnicy biegu wyrażają zgodę na publikację ich wizerunku w materiałach foto i wideo zamieszczanych zarówno na stronie, portalach społecznościowych i materiałach marketingowych. Ostateczna interpretacja regulaminu należy do Organizatora.

**UWAGA!!!** Ze względu na charakter zawodów, każdy z uczestników musi liczyć się z ewentualnymi kontuzjami spowodowanymi warunkami atmosferycznymi i pokonywaniem przeszkód na trasie. Odpowiedzialność za powstałe urazy i konsekwencje wychłodzenia lub przegrzania organizmu pozostaje po stronie zawodników niezależnie od opisanej powyżej odpowiedzialności uczestnika. Organizator zastrzega sobie prawo do ściągnięcia z trasy uczestników w sytuacji, gdy uzna, że stan uczestnika wymaga interwencji medycznej lub innej. Warunkiem dopuszczenia zawodnika do startu będzie własnoręcznie podpisanie Oświadczenia o braku przeciwwskazań do uczestnictwa w zawodach.

Organizator zastrzega sobie możliwości zmian w regulaminie, o których zobowiązany jest poinformować wszystkich uczestników przed rozpoczęciem imprezy w formie komunikatów pisemnych wywieszonych na tablicy ogłoszeń obok Biura Zawodów. Organizator zastrzega sobie prawo odwołania lub przerwania biegu z ważnych przyczyn.