

# Regulamin 2023

Bieg o ICH LEPSZE JUTRO  
16.04.2023



**ICH LEPSZE JUTRO**

## 1. CEL IMPREZY

- popularyzacja i upowszechnianie biegania i nordic walking jako najprostszej formy sportu i rekreacji ruchowej zarówno wśród dzieci jak i dorosłych,
- propagowanie aktywnego i zdrowego stylu życia wśród mieszkańców regionu
- Celem biegu jest pozyskanie brakujących funduszy na zorganizowanie Zielonej Szkoły dla Dzieci będących podopiecznymi placówek należących do Stowarzyszenia. Zielona szkoła to idealny sposób na rozwijające i kreatywne spędzenie czasu z najbliższymi i nauczycielami. Podczas Zielonej szkoły dzieci będą rozwijać przede wszystkim umiejętności społeczne tak ważne dla dzieci z zaburzeniami w rozwoju. Podczas zajęć sensoplastycznych stymulowane będą zmysły dotyku, smaku i zapachu, a zabawa prowadzona przez kreatywnych nauczycieli pozwoli na wzmocnienie więzi między rodzicami a dziećmi oraz na rozwój bazowych umiejętności komunikacyjnych i społecznych.

## 2. PATRONAT HONOROWY

Nadleśnictwo Dąbrowa Tarnowska,

## 3. ORGANIZATOR

- Stowarzyszenie ICH LEPSZE JUTRO
- Kępa Sport

### WSPÓŁORGANIZATORZY

- Nadleśnictwo Dąbrowa Tarnowska
- Lasy Wierchosławickie
- Sponsorzy

## 4. TERMIN I MIEJSCE

- **16 kwietnia 2023 r. (niedziela) - Wierchosławice**
- **Start i Meta: Ścieżka przyrodniczo-edukacyjna Lasy Wierchosławice**  
**adres: Wierchosławice 261, 33-122 Wierchosławice )**

- Biuro zawodów: 9:30-11:30 (na polanie startowej)
- **Start Biegów Dzieci – godz. 11:00**
- **Start Integracyjnego Biegu Rodzinnego– godz. 11:30**
- **Start: Biegu O ICH LEPSZE JUTRO - 5 km - godz.: 12:00 - (limit czasowy: 60 min)**
- **Start: Nordic Walking O ICH LEPSZE JUTRO - 5 km - godz.: 12:05 – (limit czasowy: 60 min)**

## 5. DYSTANSE

### A. Biegi dzieci i młodzieży

- dystans 100 m. dla przedszkolaków (od 4 lat - do 6 lat) /dziewczęta i chłopcy/
- dystans 250 m. dla uczniów I - III klasa /dziewczęta i chłopcy/
- dystans 500 m. dla uczniów IV - VI klasa /dziewczęta i chłopcy/
- dystans 750-1000 m. dla uczniów gimnazjum i 7/8 klasy sz. Podstawowa /dziewczęta i chłopcy/

### B. Integracyjny Bieg Rodzinny – 1km (Drużyny 3-osobowe)

Bieg ma charakter aktywnej rodzinnej integracyjnej zabawy bez pomiaru czasu, nie liczy się kolejność na mecie, wbiegające drużyny na metę muszą trzymać się za ręce.

**W biegu biegą również podopieczni Stowarzyszenia ICH LEPSZE JUTRO.**

1. Bieg rodzinny odbędzie się na dystansie 700 m,
2. Zapisy przez Internet oraz w dniu zawodów w biurze do godziny 11:00 **(BIEG DARMOWY)**
3. Udział w biegu jest bezpłatny, a uczestnicy biorą w nim udział na własną odpowiedzialność.
4. W składzie biegnącej rodziny może brać udział 1 rodzic oraz dwójka dzieci do 15 roku życia lub 2 rodziców plus 1 dziecko do 15 roku życia.
5. **Bieg ma charakter aktywnej rodzinnej zabawy bez pomiaru czasu, nie liczy się kolejność na mecie, wbiegające drużyny na metę muszą trzymać się za ręce.**
6. Zapisana do biegu rodzina otrzyma jeden wspólny numer startowy.
7. **Wśród wszystkich uczestniczących drużyn – zostanie wylosowana cenna nagroda.**

### C. Bieg i Nordic Walking: O Ich Lesze Jutro – 5 km

- Bieg dystans: 5 km

- Nawierzchnia – 90 % - leśne dukty ubite / 10% asfalt  
- Pomiar czasu – elektroniczny z chipami  
- Trasa oznakowana co 1 km, na czas trwania biegu ruch drogowy zostanie ograniczony, obowiązuje ruch prawostronny (dokładna trasa dostępna na stronie [www.kepasport.pl](http://www.kepasport.pl))

Trasa biegów oraz marszu NW biegnie w pięknych terenach Nadleśnictwa w Dąbrowie Tarnowskiej, które gospodaruje lasami Wierzchosławickimi. Pracujący tam leśnicy od dawna obserwują spore zainteresowanie tym wyjątkowo urokliwym miejscem. Szukają tu wytchnienia przede wszystkim tarnowianie, ale nie brakuje także przybyszy z odległych miast i stron. Znaleźli tu też przystań biegacze oraz amatorzy kijów NW, dla których wijące się dziesiątkami kilometrów trasy sprzyjają kształtowaniu formy przed zbliżającymi się zawodami. Spragnionych relaksu wśród lasów przyciągają malownicze śródleśne stawy hodowlane rybne z bardzo ciekawymi gatunkami ptaków. Stąd zrealizowany został projekt zbudowania tu ścieżki przyrodniczo- leśnej, która spełnia przede wszystkim- prócz rekreacyjnej- także funkcję dydaktyczną.

#### Podłoże trasy – Biegi i Nordic Walking

Przyjazne dla biegaczy oraz maszerujących, szerokie leśne dukty sprzyjające zdrowiu oraz naszemu układowi kostno-stawowemu

## 6. KLASYFIKACJE

A. Bieg **O Ich Lepsze Jutro** - bieg dystans 5 km

**Klasyfikacja OPEN - Kobiet / Mężczyzn ( 1 – 3 miejsca)**

B. Nordic Walking **O Ich Lepsze Jutro** - dystans 5km

**Klasyfikacja OPEN - Kobiet / Mężczyzn ( 1 – 3 miejsca)**

**Losowanie wielu cennych nagród wśród wszystkich uczestników biegu i marszu nordic walking**

## 7. WARUNKI UCZESTNICTWA w BIEGU 5 km, Nordic Walking 5 km

A. Impreza ma charakter otwarty.

B. Prawo uczestnictwa w biegu głównym mają osoby pełnoletnie, oraz osoby w wieku od 16 lat (ur. 2007r.), jeśli mają pisemną zgodę rodziców.

C. **Warunkiem dopuszczenia zawodnika do biegu będzie własnoręczne podpisanie zaświadczenia o braku przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w biegu, które będzie dostępne w biurze zawodów i na stronie [www.kepasport.pl](http://www.kepasport.pl) /Dz.Ustaw nr 101, poz 1095/ lub przedstawienie przez uczestnika zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do udziału w biegu.**

### D. PAKIET STARTOWY

W ramach opłaty startowej każdy uczestnik biegu głównego otrzymuje pakiet startowy, na który składają się:

- numer startowy
- elektroniczny pomiar czasu
- artykuły pozyskane od sponsorów
- **pamiątkowy upominek**
- wodę na mecie zawodów
- pamiątkowy medal na mecie
- posiłek na mecie
- materiały informacyjne i reklamowe

W miarę możliwości sponsorskich, organizator przewiduje rozszerzenie pakietu startowego.

E. Podczas biegu uczestnicy muszą posiadać numery startowe przekazane przez organizatora, przypięte z przodu do koszulki startowej. Zastąpienie numeru startowego w części lub w całości jest niedopuszczalne pod karą dyskwalifikacji. Uczestnicy biegu otrzymują CHIPY Startowe, które należy zwrócić na mecie biegu. **Nie zwrócenie chipu startowego, oznacza dla uczestnika poniesienie kary pieniężnej w kwocie 100 zł**

F. Uczestnicy pokonujący dystans w sposób niedozwolony zostaną zdyskwalifikowani.

G. Zabrania się startu zawodnikom będącym pod wpływem alkoholu, bądź innych środków odurzających.

## 8. ZASADY NORDIC WALKING

**Opis techniki nordic walking (NW):** jest to przemieszczanie się ruchem naprzemiennym, marsz z jednoczesnym odpychaniem się kijami, przy zachowaniu stałego kontaktu przynajmniej jednej stopy z podłożem. Podczas wykonywania prawidłowego marszu Nordic Walking ma miejsce moment, gdy zawsze jedna noga (stopa) dotyka podłoża. W marszu NW brak fazy lotu — zawsze ma miejsce faza jednożoznego podparcia. Dodatkowo należy zachować naprzemianstronne odpychanie się kijami następujące w rytm marszu.

• **Zakazane jest:** nadmierne pochylanie ciała w przód, wbijanie kijów pod kątem prostym, brak wbicia i odepchnięcia kijkiem, obniżanie środka ciężkości (uginanie kolan), używanie techniki chodu sportowego oraz podbiegania.

• **Ostrzeżenia i dyskwalifikacje:** Zawodnik jest informowany, gdy sposób jego poruszania się nie spełnia warunków dotyczących techniki marszu NW, a ich łamanie karane będzie ostrzeżeniami przez sędziów na trasie przez sygnalizowanie żółtą kartką. Pierwsze ostrzeżenie bez konsekwencji (kary czasowej), Drugie i każde następne ostrzeżenie skutkuje karą czasową (jedno ostrzeżenie = 1 minuta dodana do czasu końcowego zawodnika popełniającego błąd). Jeżeli zawodnik drastycznie łamie zasady techniki NW (np.: biega, podbiega) podlega natychmiastowej dyskwalifikacji: czerwona kartka.

• **Wyniki na mecie:** są wynikami wstępnymi i nieoficjalnymi. Za wyniki oficjalne w komunikacie końcowym uważa się wyniki zweryfikowane po uwzględnieniu ewentualnych kar.

## 9. ZGŁOSZENIA

- Biuro zawodów /odbioru pakietów mieści się w miejscu STARTU /METY –  
Ścieżka przyrodniczo-edukacyjna Lasy Wierzchosławice, **adres: Wierzchosławice 261, 33-122 Wierzchosławice )**

- Zgłoszenia do biegu głównego i biegów dzieci dostępne są przez Internet na stronie: [www.kepasport.pl](http://www.kepasport.pl) lub w biurze zawodów od 9.30 do 11.30 w dniu zawodów.

### **Bieg i Marsz Nordic Walking - dystans 5km**

- Za zgłoszenie uważa się dostarczenie wypełnionego formularza na stronie [www.kepasport.pl](http://www.kepasport.pl) lub formularza pisemnego i wpłacenie opłaty startowej:

- w wysokości **59 zł przelew** - do 26 marca 2023 (szybki przelew on-line)
- w wysokości **69 zł przelew** - do 13 kwietnia 2023 (szybki przelew on-line)
- w wysokości **90 zł w biurze zawodów** – 16 kwietnia 2023 ( ilość miejsc ograniczona – jeśli nie zostanie wyczerpany limit uczestników)

**Wpłaty za pośrednictwem przelewów On-Line na stronie [www.kepasport.pl](http://www.kepasport.pl) (na liście startowej)**

- A. Podczas odbioru pakietu zawodnicy muszą posiadać dokument ze zdjęciem celem weryfikacji danych osobowych oraz wieku

- B. Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi, nie ma również możliwości przeniesienia jej na inną osobę.
- C. **OBOWIĄZUJE LIMIT ZGŁOSZEŃ - 250 uczestników opłaconych (Bieg i Nordic Walking)**
  - po osiągnięciu limitu - formularz zgłoszeń zostanie zablokowany - nie będzie możliwości zapisów biurze zawodów.

Organizator gwarantuje wszystkim uczestnikom na mecie medale.

### **III. Biegi dla dzieci i młodzieży**

- **Udział w biegach dla dzieci i młodzieży - jest DARMOWY.**
- W biegach dzieci i młodzieży obowiązuje **limit 200 zgłoszeń.**

## **10. NAGRODY**

### **1. Bieg **O Ich Lepsze Jutro** - 5km**

#### **Kategoria OPEN K / M**

- a. 1 msc. Nagroda Rzeczowa + Statuetka
- b. 2 msc. Nagroda Rzeczowa + Statuetka
- c. 3 msc. Nagroda Rzeczowa + Statuetka

### **2. Nordic Walking **O Ich Lepsze Jutro** - 5km**

W ramach Nordic Walking – zostanie wykonany elektroniczny pomiar czasu, w celu przeprowadzenia klasyfikacji wiekowej.

#### **Kategoria OPEN K / M**

- a. 1 msc. Nagroda Rzeczowa + Statuetka
- b. 2 msc. Nagroda Rzeczowa + Statuetka
- c. 3 msc. Nagroda Rzeczowa + Statuetka

Ilość nagród może się zwiększyć – w przypadku pozyskać dodatkowych sponsorów.

### **3. Biegi dla dzieci i młodzieży**

Nagrody w kategoriach wiekowych dla chłopców i dziewcząt

#### **Kategoria OPEN K / M**

- i. 1 msc. Nagroda Rzeczowa
- ii. 2 msc. Nagroda Rzeczowa
- iii. 3 msc. Nagroda Rzeczowa

### **4. Integracyjny Bieg Rodzinny**

**Wśród wszystkich uczestniczących drużyn – zostanie wylosowana cenna nagroda**

#### **Dodatkowe nagrody:**

**Wśród wszystkich uczestników biegu i nordic walking odbędzie się losowanie wielu cennych nagród.**

## 11. OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH

- Administratorem danych osobowych jest Organizator
- Podanie danych osobowych przez Uczestnika oraz wyrażenie zgody na ich przetwarzanie jest dobrowolne
- Dane osobowe przetwarzane są przez Organizatora zgodnie z przepisami powszechnie obowiązującego prawa w celu prowadzenia usług rejestracji do zawodów, zarządzania zgłoszeniami i wynikami zawodów oraz prawidłowego przeprowadzenia zawodów (podstawa prawna: Art 6 pkt 1 lit. B RODO).
- Dane przetwarzane są od momentu rejestracji do momentu wycofania przez zgodę Uczestnika. (tj. publikacja na listach startowych, wynikach, klasyfikacjach: imiona, nazwiska, roku urodzenia, miejscowości, nazwy zespołu )
- Uczestnik ma prawo dostępu do danych, sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania, prawo sprzeciwu, prawo do przeniesienia danych.
- Wycofanie zgody przez uczestnika lub ograniczenie przetwarzania danych osobowych skutkuje usunięciem z list startowych, z wyników oraz uniemożliwia udział w biegu.

## 12. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

**- Bieg odbywać się będzie w terenie leśnym, całkowicie wyłączonym z ruchu pojazdów - organizacja łączności na biegu – kontakt Jarosław Makowiec – tel. 604 392 461 / Leszek Kępiński 665 611 079 – [kontakt@kepasport.pl](mailto:kontakt@kepasport.pl)**

- Impreza odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne,
- Wszyscy uczestnicy biorą udział na własną odpowiedzialność i nie będą wnosić żadnych roszczeń w stosunku do organizatorów w razie zaistnienia zdarzeń losowych podczas trwania imprezy,
- Dyrektor biegu zastrzega sobie możliwość zmian w regulaminie, o których jest zobowiązany poinformować wszystkich uczestników przed rozpoczęciem imprezy.
- Organizator zapewnia opiekę medyczną na trasie i mecie.
- Organizator biegu zapewnia dla uczestników posiłek i napoje po biegu, oraz medale.
- Odebranie numeru startowego przez uczestnika biegu głównego jest równoznaczne z akceptacją Regulaminu.
- Organizator informuje, że numery startowe są przydzielane zawodnikom/-czkom, którzy uiszcili opłatę startową przed dniem zawodów tj. 13.04.2023, pozostałe osoby bez opłaty nie mają zagwarantowanego startu – ilość dodatkowych numerów startowych w dniu zawodów jest ograniczona.
- Organizator zapewnia opiekę medyczną na trasie i mecie . Organizator zapewnia pomoc medyczną dla uczestników biegu w postaci ambulansu z dwuosobową obsługą ratownictwa medycznego oraz ratownikiem medycznym na starcie/mecie zawodów. Za wyścigiem porusza się ambulans, a za ambulansem pilot zamykający.
- Organizator zaleca uczestnikom posiadanie aktualnych badań lekarskich stwierdzających zdolność do udziału w biegu długodystansowym.
- Wartość i ilość nagród rzeczowych jest uzależniona od ilości pozyskanych sponsorów
- Organizator nie odpowiada za rzeczy pozostawione bez opieki w trakcie imprezy
- Parking dla samochodów znajduje się w wyznaczonych miejscach przez organizatora
- Wiążąca i ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora
- Zawody odbywają się przy ograniczonym ruchu drogowym.
- Uczestnicy zobowiązani są do przestrzegania zasad ruchu drogowego.
- Organizator informuje, że nagrody należy odebrać w dniu zawodów, organizator nie wysyła nagród pocztą.
- Organizator informuje, że NIE ma możliwości przepisania numeru startowego na inną osobę.

- Organizator zastrzega sobie prawo do przeprowadzenia z każdym z uczestników wywiadu, robienia mu zdjęć i filmowania na potrzeby reklamowe, promocyjne, wykorzystania w Internecie lub w transmisjach radiowo-telewizyjnych oraz na inne potrzeby komercyjne.
- Organizator zastrzega sobie prawo do nieodpłatnego wykorzystywania wszelkich zdjęć, materiałów filmowych, wywiadów i nagrań dźwiękowych przedstawiających uczestników biegu. Mogą one być wykorzystane przez Organizatora poprzez umieszczanie na nośnikach elektronicznych, w katalogach oraz mediach, na stronach internetowych, w gazetach i na wystawach, jak również na potrzeby promocyjno-reklamowe związane z działalnością prowadzoną przez Organizatora.
- Organizator zastrzega sobie prawo odwołania imprezy bez podawania przyczyn.
- W sprawach nieobjętych regulaminem rozstrzyga Organizator.

**Dyrektor Biegu**

Leszek Kępiński

Tel. 665 611 079

Kępa Sport

[kontakt@kepasport.pl](mailto:kontakt@kepasport.pl)

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

