

REGULAMIN

EXTREME RUN Pamięci Żołnierzy Wyklętych

Data: **24.03.2018r.** (sobota)

Weryfikacja: od godz. 14:00

Start biegu: **godz. 15:00**

Dystans: **ok. 2,5km + 11. przeszkód**

Lokalizacja Biura Zawodów: **Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Panieńska 4, 56-100 Wołów**

I. CEL IMPREZY:

1. Zachęcanie osób dorosłych i młodzieży do aktywnego spędzania wolnego czasu.
2. Zachęcanie społeczności do utrzymania oraz podnoszenia sprawności fizycznej.
3. Łączenie aktywności z dobrą zabawą w postaci biegu survivalowego.
4. Propagowanie świadomości historycznej wśród uczestników imprezy i osób towarzyszących poprzez dedykację wydarzenia pamięci Żołnierzy Wyklętych.
5. Pobudzanie lokalnych inicjatyw społecznych.

II. ZASADY BIEGU:

1. Bieg EXTREME RUN jest współzawodnictwem o charakterze survivalowym, będącym połączeniem biegu przełajowego z pokonywaniem przeszkód na trasie.
2. Przeszkody występujące na trasie biegu mają zarówno charakter naturalny (wały, rowy, wzniesienia, zbiorniki wodne) jak i sztuczny (liny, zasieki, kontenery, kanały).
3. Pokonywanie przeszkód jest integralną częścią biegu.
4. Przeszkód pilnują Wolontariusze wyznaczeni przez Organizatora oraz odpowiednio oznakowani.
5. Wolontariusze pilnują porządku na trasie oraz tego by zawodnicy pokonywali przeszkody zgodnie z ich przeznaczeniem, budową i zasadami bezpieczeństwa.
6. W przypadku ominięcia przeszkody przez uczestnika biegu, zawodnik zobowiązany jest do wykonania karnego zadania w postaci **20 powtórzeń burpees** (padnij-powstań-podskocz)

III. ORGANIZATORZY:

1. **Gmina Wołów**, ul. Rynek 34, 56-100 Wołów, NIP: 988-01-77-496, REGON: 931935000 reprezentowana przez:

Ośrodek Sportu i Rekreacji, z siedzibą przy ul. Panieńskiej 4, 56-100 Wołów

2. **Harcerska Organizacja Wychowawczo-Patriotyczna „Cichociemni”**,

ul. Wyspiańskiego 6/19, 56-120 Brzeg Dolny, NIP: 988-02-16-888, REGON: 932965345

IV. UCZESTNICTWO:

1. W zawodach mogą brać udział wszystkie osoby, które w dniu zawodów będą miały ukończone 18 lat lub za zgodą rodziców młodzież w wieku od 16 lat.
2. W przypadku uczestników między 16. a 18. rokiem życia, wymagana jest pisemna zgoda Rodziców lub Opiekunów prawnych, będąca załącznikiem do Formularza Zgłoszenia.
3. Do biegu można rejestrować się indywidualnie lub drużynowo.
4. **Limit miejsc jest ograniczony i wynosi 100 uczestników.**

V. ZASADY ZAPISÓW:

1. Każdy uczestnik musi dokonać zgłoszenia na opatrzonym własnoręcznym podpisem Formularzu (Indywidualnym lub Drużynowym), dostępnym na stronie www i portalach społecznościowych Organizatora, stronie wydarzenia Facebook lub bezpośrednio w siedzibie Organizatora.
2. Prawidłowo i czytelnie wypełniony Formularz należy złożyć w siedzibie Organizatora (Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Panieńska 4, 56-100 Wołów) osobiście lub pocztą. Dopuszcza się przesłanie skanu Formularza drogą elektroniczną z zastrzeżeniem, że oryginał dokumentu należy złożyć osobiście w dniu zawodów podczas weryfikacji.
3. Zapisów można dokonywać w dniu zawodów (przy weryfikacji) z zastrzeżeniem limitu miejsc.

VI. OPŁATA STARTOWA:

1. Organizator **nie pobiera** opłaty startowej za uczestnictwo w biegu.

VII. PAKIETY DLA ZAWODNIKÓW:

1. Pakiety w formie **pamiątkowego medalu** oraz **ciepłego posiłku regeneracyjnego** wydawane są po ukończeniu biegu.

VIII. KLASYFIKACJE:

1. Wszyscy uczestnicy zapisani indywidualnie w ramach limitu miejsc otrzymują na mecie biegu pamiątkowy medal.
2. Zwycięska Drużyna oprócz medali otrzymuje pamiątkowy Puchar.
3. W przypadku zgłoszenia się Sponsora, Organizator może przewidzieć dodatkowe nagrody dla zwycięzców i/lub uczestników.

IX. BEZPIECZEŃSTWO:

1. EXTREME RACE jest biegiem nastawionym na świetną zabawę, pamiętać należy jednak, że jest to event survivalowy. Uczestnicy imprezy są narażeni na kontuzje w postaci otarć, zadrapań, zwichnięć, złamań oraz wycieńczenia organizmu w związku z panującymi warunkami pogodowymi.

2. Organizatorzy dołożą wszelkich starań, aby zostały zachowane wszelkie zasady bezpieczeństwa, niemniej jednak odpowiedzialność za powstałe urazy i konsekwencje wychłodzenia organizmu pozostaje po stronie zawodników.
3. Zawody zabezpieczać będzie Specjalistyczna Grupa Ratunkowa z Ambulansem.
4. Niezależnie od powyższego, Organizator zastrzega sobie prawo do ściągnięcia z trasy zawodników w stanie, który uzna za wymagający interwencji medycznej bądź innej opieki.
5. 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. Osoby w ww. obuwiu nie zostaną dopuszczone do biegu. W przypadku złamania powyższego zakazu Organizator wyciągnie konsekwencje prawne w stosunku do uczestnika.
6. Uczestnicy biegu zobowiązani są do wykonywania poleceń służb zabezpieczających oraz Wolontariuszy w zakresie bezpieczeństwa i porządku podczas trwania imprezy.
7. Udział w zawodach pod wpływem alkoholu i innych środków odurzających SUROWO WZBRONIONY.

X. DEPOZYT I HIGIENA:

1. Organizator nie zapewnia strzeżonego depozytu na akcesoria osobiste i nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy uczestników.
2. Organizator zapewnia przebieralnię i toalety.
3. Organizator zapewnia możliwość korzystania z pryszniców.

XI. DANE OSOBOWE

1. Wszyscy uczestnicy startując w zawodach wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych do celów związanych z realizacją zawodów.
2. Uczestnicy biegu EXTREME RUN wyrażają zgodę na publikację ich wizerunku w relacjach z imprezy zamieszczonych na stronie, w mediach (w tym społecznościowych) oraz materiałach promocyjnych biegu.

XII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Wiążąca i ostateczna interpretacja regulaminu przysługuje wyłącznie Organizatorowi zawodów.
2. Pytania dotyczące regulaminu oraz samej Imprezy należy kierować e-mailowo na adres: osirwolow@interia.pl lub w wiadomości prywatnej na stronie wydarzenia.