

**X ZAKOPIAŃSKI BIEG NIEPODLEGŁOŚCI – DYSTANS - 5KM**  
**IMPREZA TOWARZYSZĄCA – MARSZ NORDIC WALKING - 5 KM,**  
**X ZAKOPIAŃSKI INTEGRACYJNY BIEG NIEPODLEGŁOŚCI – 400 M**

Patronat honorowy – Piotr Bąk - Starosta Powiatu Tatrzańskiego,  
Patronat Honorowy – Leszek Dorula - Burmistrz Miasta Zakopane  
Organizator - Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Zakopanem  
Partner Biegu – Zespół Szkół Ogólnokształcących im. Oswalda Balzera w Zakopanem  
Patronat medialny – Tygodnik Podhalański

### **I. CEL ZAWODÓW**

1. Upamiętnienie 105 Rocznicy Odzyskania Niepodległości.
2. Upowszechnianie biegania jako najprostszej formy ruchu.
3. Promocja aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia.
4. Promocja miasta Zakopane i jego historii.

### **II. TERMIN, MIEJSCE I GODZINY STARTU**

1. Bieg odbędzie się w dniu 11 listopada 2023 r. w Zakopanem.
2. Start będzie na Górnej Równi Krupowej (okolice instalacji ZAKOPANE)
  - godzina 11.30 – start zawodników biegu integracyjnego na dystansie 400 metrów
  - godzina 12.00 – Hymn Polski
  - godzina 12.05 – start zawodników biegu na 5 km
  - godzina 12.08 – start zawodników Nordic Walking.
3. Zakończenie zawodów godzina 13.30

### **III. TRASA, DYSTANS**

1. Trasa przebiegać będzie: START w pobliżu instalacji ZAKOPANE (Górna Równia Krupowa) - alejki Górnej Równi Krupowej – poniżej ul. Staszica skręt w prawo w Aleje 3 Maja – 50 metrów przed skrzyżowaniem z ul. Kościuszki skręt w lewo (nawrotka) - Aleje 3 Maja - Krupówki – Zamoyskiego - Makuszyńskiego - skręt w prawo w Piłsudskiego - skręt w lewo w Tetmajera - skręt w lewo w Grunwaldzką – skręt w lewo w Makuszyńskiego - skręt w prawo w Piłsudskiego - Sabały - skręt w lewo w Zamoyskiego - Krupówki - skręt w prawo na wysokości banku w alejki Górnej Równi Krupowej – META w pobliżu instalacji ZAKOPANE. Niedopuszczalne jest skracanie trasy biegu.

### **IV. LIMIT I POMIAR CZASU**

1. Łączna liczba Uczestników ograniczona jest do 900 osób.
2. Limit czasu na pokonanie dystansu w biegu i marszu wynosi 60 minut.
3. Punkty pomiaru czasu rozmieszczone będą na starcie, trasie i mecie. Ominięcie któregośkolwiek punktu kontroli pomiaru czasu spowoduje dyskwalifikację zawodnika.

### **V. ZGŁOSZENIA**

1. Zgłoszeń można dokonywać od dnia 5 października do 8 listopada drogą elektroniczną na stronie internetowej [www.mosir.zakopane.eu](http://www.mosir.zakopane.eu)
2. Pakiety startowe odbierać można w dniach i godzinach pracy biura, zgodnie z Rozdziałem VIII niniejszego regulaminu.
3. Organizator zastrzega sobie prawo zamknięcia listy startowej / zgłoszeń w momencie przekroczenia limitu ilości zgłoszonych Uczestników Biegu/Marszu. Pierwszeństwo udziału w biegu mają osoby, które zapisały się i uiściły wcześniej opłatę startową.

### **VI. UCZESTNICTWO**

1. Wszyscy zawodnicy odbierający pakiet startowy są zobowiązani do złożenia deklaracji uczestnictwa w biurze zawodów.
2. Podpisując deklarację uczestnictwa Uczestnik zaświadcza, że stan jego zdrowia umożliwi mu udział w zawodach oraz, że bierze udział w zawodach na własną odpowiedzialność.
3. Osoby niepełnoletnie zobowiązane są do przedstawienia „Zgody do udziału w Biegu/Marszu” podpisanej przez rodzica lub prawnego opiekuna.
4. Podczas biegu wszyscy zawodnicy muszą mieć numery startowe przymocowane do przedniej części koszulki startowej. Zasłanianie numeru startowego w części lub w całości bądź jego modyfikacja jest zabroniona.
5. Zawodnicy zobowiązani są poruszać się prawą stroną jezdni.
6. Przebywanie na trasie biegu bez ważnego numeru startowego jest niedozwolone. Osoby bez ważnego numeru startowego będą usuwane z trasy przez obsługę trasy. W szczególności zabrania się poruszania po trasie biegu na rowerach, deskorolkach i innych urządzeniach mechanicznych oraz ze zwierzętami.

## VII. OPŁATY

1. Opłata startowa za udział w biegu i nordic walking wynosi:

### **Pakiet podstawowy (bez koszulki):**

kategorie: K18/M18, K35/M35, K40/M40, K45/M45, K50/M50, K55/M55, K60/M60, K65/M65- 60 zł (w biurze zawodów – 100 zł), / z **Zakopiańską Kartą Mieszkańca - 10.00 zł przy zapisach przez panel do dnia 8 listopada 2023 r.** (weryfikacja karty w biurze zawodów, brak karty oznacza dopłatę do ceny obowiązującej w biurze zawodów)

kategorie: K1/M1 10.00 zł (w biurze zawodów 50 zł),

kategorie: K10/M10, K14/M14, K70/M70, K75/M75, K80/M80 - 30 zł (w biurze zawodów 50 zł), z **Zakopiańską Kartą Mieszkańca - 10.00 zł przy zapisach przez panel do dnia 8 listopada 2023 r.** (weryfikacja karty w biurze zawodów, brak karty oznacza dopłatę do ceny obowiązującej w biurze zawodów)

start zawodników w **biegu integracyjnym** na dystansie 400 metrów jest **bezpłatny**

**Koszt koszulki: 50 złotych, opcję koszulka (rozmiar) należy zaznaczyć w panelu zgłoszeniowym, kwota za udział w biegu zostanie automatycznie powiększona o koszt koszulki.**

Organizator nie zapewnia koszulki dla osób zapisujących się w biurze zawodów.

2. Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi.
3. Opłat należy dokonywać przez **panel zgłoszeniowy**.
4. Opłacenie startowego oraz pobranie numeru jest równoznaczne z akceptacją niniejszego Regulaminu.
5. Istnieje możliwość odbioru pakietów przez osoby upoważnione. W takim przypadku osoba odbierająca powinna posiadać upoważnienie podpisane przez Uczestnika biegu.

## VIII. BIURO ZAWODÓW

1. Biuro zawodów mieścić się będzie w budynku **Hali Sportowej MOSiR Zakopane** przy ul. **Chramcówki 8** (**NIE MA WEJŚCIA PRZEZ BUDYNEK SZKOŁY !!!** wejście główne od strony ul. Chramcówki lub boczne od strony Nowotarskiej mały parking)

**10 listopada, w godzinach 16.00 – 19.00**

**11 listopada, w godzinach 8.00 – 11.00 po tej godzinie pakiety nie będą wydawane/**

## IX. OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH

1. Dane osobowe uczestników biegu będą przetwarzane w celach przeprowadzenia biegu oraz klasyfikacji zawodników.
2. Dane osobowe uczestników biegu będą przetwarzane zgodnie z przepisami określonymi w Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z 27 kwietnia 2016 r.

w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE.

3. Przetwarzanie danych, o których mowa w ustępie 1 niniejszego paragrafu, w związku z udziałem w zawodach obejmuje także publikację imienia i nazwiska uczestnika wraz z rokiem urodzenia i z nazwą miejscowości, w której zamieszkuje - w każdy sposób, w jaki publikowany lub rozpowszechniany będzie projekt.

4. Uczestnik ma prawo do: żądania dostępu do swoich danych osobowych, prawo ich sprostowania swoich danych osobowych, prawo żądania usunięcia lub ograniczenia przetwarzania swoich danych osobowych, prawo wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania swoich danych osobowych, prawo przenoszenia danych, prawo cofnięcia zgody na przetwarzanie danych osobowych w dowolnym momencie bez wpływu na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody przed jej cofnięciem; prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego.

5. Podanie danych osobowych oraz wyrażenie zgody na ich przetwarzanie jest dobrowolne, lecz ich niepodanie lub brak zgody na ich przetwarzanie uniemożliwia udział w zawodach.

## **X. KLASYFIKACJA**

Zawodnicy startujący w **biegu na 5 km** zostaną sklasyfikowani w następujących kategoriach wiekowych:

K1/M1	osoby urodzone w roku 2013 i młodsze
K10/M10	osoby urodzone w latach 2012 - 2009
K14/M14	osoby urodzone w latach 2008 - 2005
K18/M18	osoby urodzone w latach 2004 – 1989
K35/M35	osoby urodzone w latach 1988 – 1984
K40/M40	osoby urodzone w latach 1983 - 1979
K45/M45	osoby urodzone w latach 1978 - 1974
K50/M50	osoby urodzone w latach 1973 - 1969
K55/M55	osoby urodzone w latach 1968 - 1964
K60/M60	osoby urodzone w latach 1963 - 1959
K65/M65	osoby urodzone w latach 1958 – 1954
K70/M70	osoby urodzone w latach 1953 – 1949
K75/M75	osoby urodzone w latach 1948 – 1944
K80/M80	osoby urodzone w roku 1943 i starsze

**Klasyfikacja dodatkowa - wg współczynnika WMA, (Przelicznik WMA pozwala oszacować wartość indywidualnego rezultatu każdego biegacza bez względu na wiek)**

Zawodnicy startujący w **nordic walking** zostaną sklasyfikowani w kategorii open kobiet i mężczyzn

## **XI. NAGRODY:**

**Każdy zawodnik który ukończy bieg zgodnie z regulaminem otrzyma na mecie pamiątkowy medal.**

**kategorie wiekowe – miejsca 1 – 3**

**medale**

**Nagrody w kategoriach wiekowych i WMA dublują się.**

**Klasyfikacja dodatkowa (WMA) – miejsca 1 – 10 nagrody rzeczowe.**

**Marsz nordic walking - kategorii open K i open M – miejsca 1 - 3 medale**

## **XII. UWAGI KOŃCOWE**

1. Zawodnik poprzez zgłoszenie do udziału w Biegu potwierdza, iż startuje w biegu na własną odpowiedzialność oraz ponosi związane z tym ryzyko, przyjmując do wiadomości, że udział w biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci), a także szkód i strat o charakterze majątkowym.

2. Wysłanie zgłoszenia oraz uiszczenie opłaty startowej oznacza, że zawodnik ocenił charakter, zakres i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w biegu i dobrowolnie zdecydował się podjąć to ryzyko, startując w nim na własną odpowiedzialność.
3. Organizator zapewnia Uczestnikom opiekę medyczną na czas trwania zawodów.
4. Zawody odbędą się bez względu na pogodę
5. Komisję sędziowską powołuje Organizator.
6. Koszty związane z organizacją zawodów pokrywa MOSiR Zakopane. Pozostałe koszty pokrywają zawodnicy lub jednostki delegujące
- 7. Nagrody dla zwycięzców mogą być odebrane tylko w trakcie dekoracji. Nagrody nie będą wydawane innym osobom ani wysyłane pocztą.**
8. We wszystkich sprawach nieujętych Regulaminem decyduje Organizator Biegu, któremu przysługuje wiążąca i ostateczna interpretacja Regulaminu.

Kontakt do organizatora tel. **517 589 080**, 182073966, **511 453 505**, 18 20 66 971  
e-mail: [stadion@mosir.zakopane.eu](mailto:stadion@mosir.zakopane.eu), [biuro@mosir.zakopane.eu](mailto:biuro@mosir.zakopane.eu)