

**REGULAMIN**  
Bieg charytatywny Ława - Kisielice – “Dobro Wraca”  
04 grudnia 2022 r. godz. 9:00

## **I. CEL IMPREZY**

1. Popularyzacja i upowszechnianie biegania jako zdrowej, prostej formy sportu i wypoczynku.
2. Zbiórka podarunków dla wychowanków Domu dla Dzieci Powiatu Ławskiego w Kisielicach.
3. Upowszechnianie wiedzy dotyczącej pieczy zastępczej, promocja rodzicielstwa zastępczego.
4. Promocja biegania jako najprostszej aktywności fizycznej.
5. Promocja Powiatu Ławskiego, Miasta Ława, Gminy Ława, Gminy Kisielice, Miasta Kisielice.

## **II. PATRONAT HONOROWY**

- Przewodnicząca Sejmiku Województwa Warmińsko – Mazurskiego,
- Starosta Ławski,
- Burmistrz Miasta Ława,
- Wójt Gminy Ława,
- Burmistrz Kisielic.

## **III. ORGANIZATOR**

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Ławie, ul. Gen. Wł. Andersa 3a, 14 – 200 Ława

## **IV. WSPÓŁORGANIZATOR**

- Ławscy biegacze,
- Miasto Ława,
- Gmina Ława,
- Gmina Kisielice.

## **V. TERMIN I MIEJSCE**

4 grudnia (niedziela) 2022 r. – teren Miasta i Gminy Ława oraz Gminy Kisielice.  
Start biegu: godz. 9:00 – bieg na dystansie ok. 28 km (ulice miasta Ławy i Kisielic, drogi gminy Ława, gminy Kisielice oraz leśne).

Strefy biegacza:

- start przy Szkole Podstawowej w Ząbrowie z chwilą dobiegnięcia pierwszych zawodników z Ławy (około godz. 9.40) – dystans ok. 17 km,
- start w Gałdowie na skrzyżowaniu w centrum wsi z chwilą dobiegnięcia pierwszych zawodników z Ławy (około godz. 10.00) – dystans ok. 13 km,
- start w Łęgowie przy kościele z chwilą dobiegnięcia pierwszych zawodników z Ławy (około godz. 10.50) – dystans ok. 6 km,

1. Przebieg trasy:

Start biegu na Bulwarze im. Jana Pawła II (okolice Hali Widowiskowo – Sportowej), ciąg pieszo-rowerowy wzdłuż ulicy Mickiewicza, następnie pod mostem w kierunku lodowiska, przy basenie, wzdłuż ulicy Sienkiewicza aż do ronda, przebiegnięcie przez przejście dla pieszych na DK16, wbiegnięcie do lasu w drogę gruntową w kierunku Kamionki Małej, w Kamionce Małej w lewo drogą asfaltową w kierunku Kamionki, biegniemy prosto kierując się na Ząbrowo, w Ząbrowie biegniemy prosto ulicą Kolejową, skręcamy w lewo, pod tunelem na ulicę Dworcową, przy kościele skręcamy w lewo, a następnie na skrzyżowaniu biegniemy w prawo na ulicę Szkolną, następnie kierujemy się w stronę Gałdowa, w Gałdowie biegniemy prosto, przed Owczarnią skręcamy w prawo, dalej prosto, dobiegamy do lasu i dalej biegniemy drogą gruntową, przez miejscowość Stary Folwark, dobiegamy do Łęgowa, przez Łęgowo prosto do skrzyżowania, na którym skręcamy w lewo w kierunku Kisielic, po wbiegnięciu do Kisielic kierujemy się w prawo na ulicę Rolną, następnie w lewo w ulicę Nowomiejską, przez rondo prosto, na skrzyżowaniu w lewo w ulicę Komoniewskiego, następnie w prawo w ulicę Szkolną, w kierunku Domu dla Dzieci, gdzie będzie usytuowana meta.

2. Limit czasu biegu wynosi 3,5 h (słownie: trzy godziny, trzydzieści minut).
3. Zawodnicy, którzy zrezygnują lub nie ukończą biegu zobowiązani są do opuszczenia trasy, zdjęcia numeru. Zawodnik ponosi pełną odpowiedzialność za własne działania i zachowanie stosownie do przepisów ruchu drogowego oraz kodeksu cywilnego.
4. Trasa będzie posiadała oznaczenia w formie chorągiewek rozwieszonych w widocznych miejscach trasy.
5. Bieg będzie prowadzony przez kład lub samochód.
6. Cała trasa będzie zabezpieczona przez wolontariuszy miast/wsi przez które będzie przebiegała trasa oraz harcerzy. Dodatkowo nad zawodnikami będą czuwali członkowie ochotniczej straży pożarnej.
7. Punkty odżywiania.  
Na trasie będą 3 punktów odżywiania.  
Na punktach żywieniowych dla zawodników będzie:
  - Herbata
  - Woda
  - BananPo ukończeniu biegu na mecie zawodnicy otrzymają: wodę, posiłek regeneracyjny wydany po okazaniu numeru startowego.
8. Punkty odświeżania. Na trasie nie przewiduje się punktów odświeżania.
9. Punkty medyczne – Karetka na Mecie/Starcie + Ratownicy Medyczni.
10. Depozyt – Depozyt będzie znajdował się w pobliżu biura zawodów we wszystkich miejscach startu i zostanie przewieziony na miejsce mety w trakcie trwania biegu. Depozytem będzie odpowiednio oznaczony bus/autobus.
11. Przyjmowanie oraz wydawanie rzeczy osobistych pozostawionych w depozycie będzie się odbywać po okazaniu numeru startowego. Organizator nie odpowiada za rzeczy pozostawione na terenie zawodów, a ponadto za złożony depozyt w przypadku zagubienia numeru startowego.

## VI. UCZESTNICTWO

1. W biegu prawo startu mają osoby pełnoletnie. Za pełnoletnią uważa się osobę, która ukończyła 18 lat do dnia 04.12.2022r.
2. Zawodnicy, którzy ukończą 16 lat do dnia 04.12.2022 r. mogą startować w biegu za okazaniem podpisanego oświadczenia – zgody przez rodziców lub opiekunów prawnych.
3. Wszyscy zawodnicy startujący w biegu muszą poddać się weryfikacji w Biurze Zawodów w momencie odbierania numeru startowego. Podczas weryfikacji zawodnicy muszą posiadać aktualny dokument tożsamości ze zdjęciem. **Warunkiem dopuszczenia do biegu będzie przedstawienie przez uczestnika do weryfikacji zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do udziału w przedmiotowym biegu lub złożenie oświadczenia o zdolności do udziału w biegu podpisanego własnoręcznie (podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej w sprawie szczegółowych zasad i warunków prowadzenia działalności w dziedzinie rekreacji ruchowej Dz. U. nr 101 poz. 1095 z dn.12.09.2001).**
4. Decyzje lekarza dotyczące dopuszczenia do biegu i jego kontynuowania są ostateczne i nieodwołalne.
5. Uczestnicy imprezy biorą udział w biegu na własną odpowiedzialność, wskazane jest ubezpieczenie się na własny koszt od następstw nieszczęśliwych wypadków.
6. Na trasie biegu nie będzie pomiaru czasu.
7. Każdy zawodnik ma obowiązek zapoznać się z regulaminem biegu i jest zobowiązany do jego przestrzegania.
8. Zawodnicy na starcie i mecie będą mieć możliwość bezpłatnego korzystania z toalet.
9. Zawodnicy zobowiązani są do udziału w biegu w obuwiu sportowym oraz w schludnym sportowym ubiorze. Dostosowanym do warunków pogodowych.
10. Zawodnicy zobowiązują się nie zostawiać śmieci na trasie biegu, pod groźbą wykluczenia z zawodów.

## VII. TRANSPORT DEPOZYTU

1. Od godz. 8:00 do 8:30 w Łławie, od godz. 8.45 do 9.15 w Ząbrowie, od godz. 9.30 do godz. 9.45 w Gałdowie, od godz. 10.15 do 10.30 będzie odbywać się załadunek worków z depozytu do busa/autobusu, który przetransportuje je do Kisielic, odbiór depozytu będzie możliwy przy Domu dla Dzieci Powiatu Łławskiego w Kisielicach po ukończeniu biegu.
2. O godz. 13:30 z Domu dla Dzieci Powiatu Łławskiego w Kisielicach wyruszy autobus do Łławy dla zawodników z przystankami w Gałdowie i Ząbrowie.

## VIII. ZALECENIA ORGANIZATORA ODNOŚNIE SPRZĘTU SPORTOWEGO

1. Organizator biegu zaleca, aby posiadać w trakcie biegu:
  - Naładowany telefon,
  - Folię termiczną,
  - Kurtkę przeciw wiatrową,
  - Bieliznę termoaktywną,

- Plecak biegowy lub nerkę.

## **IX. ZGŁOSZENIA.**

1. Biuro biegu Ława - Kisielice „Dobro Wraca” zlokalizowane będzie w Hali sportowo – widowiskowej w Ławie ul. Niepodległości 11b oraz w miejscach startu stref biegacza tj. przy Szkole Podstawowej w Ząbrowie, przy kościele w Gałdowie, przy kościele w Łęgowie.
2. Zgłoszenia przyjmowane są: przez Internet na stronie [www.pcprilawa.pl](http://www.pcprilawa.pl) poprzez wypełnienie i wysłanie formularza zgłoszeniowego do dnia 25 listopada 2022r., decyduje data wpływu zgłoszenia lub wyczerpania limitu 150 miejsc dla uczestników.
3. Uczestnicy nie wnoszą opłaty startowej, bieg ma charakter charytatywny.
4. Zgłoszenie uważa się za zgodne z regulaminem i ważne w przypadku prawidłowego wypełnienia formularza rejestracyjnego zamieszczonego na stronie internetowej [www.pcprilawa.pl](http://www.pcprilawa.pl).
5. W ramach uczestnictwa zawodnicy otrzymają
  - okolicznościowe medale wykonane ręcznie przez dzieci z Domu dla Dzieci Powiatu Ławskiego w Kisielicach,
  - numer startowy,
  - wodę przed biegiem, jak i bezpośrednio po zakończeniu biegu.
6. Wydawanie numerów startowych oraz pakietów startowych odbywać się będzie w Biurze Zawodów w dniu biegu 01.12.2019 w godzinach 7:30 – 8:30 w Hali sportowo – widowiskowej w Ławie ul. Niepodległości 11b oraz w miejscach startu stref biegacza tj. przy Szkole Podstawowej w Ząbrowie w godz. 8.30 – 9.30, przy kościele w Gałdowie w godz. 9.00 – 10.00, przy kościele w Łęgowie w godz. 9.30 – 10.30.

## **XV. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Bieg charytatywny Ława - Kisielice „Dobro Wraca” odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.
2. Odwołanie imprezy może zostać ogłoszone z powodów zaostreń wywołanych pandemią lub z powodu silnych wiatrów powodujących wiatrołomy i bark zgody na udostępnienie dróg ze względów bezpieczeństwa.
3. Podczas biegu zawodnicy muszą posiadać numery startowe przypięte do koszulki z przodu na klatce piersiowej.
4. Zawodnicy wyrażają zgodę na przetwarzanie ich danych osobowych dla potrzeb wewnętrznych Powiatu Ławskiego/ Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Ławie, a także wyrażają zgodę na wykorzystanie ich wizerunku w materiałach informacyjnych i promocyjnych imprezy.
5. Pobranie numeru startowego jest jednoznaczne z przyjęciem regulaminu.
6. Organizator nie ubezpiecza uczestników od nieszczęśliwych wypadków, którzy biorą udział w Biegu. Każdy zawodnik bierze udział w biegu na własną odpowiedzialność i nie może z tego tytułu wnosić żadnych roszczeń w stosunku do Organizatorów w razie zaistnienia zdarzeń losowych podczas trwania imprezy.
7. Po upływie limitu czasu biegu tj. po 4 godzinach każdy zawodnik przebywający na trasie jest traktowany jak zwykły uczestnik ruchu drogowego.

8. W razie pytań i problemów prosimy o kontakt z przedstawicielem Organizatora Biegu, Joanną Mazurkiewicz pod adresem e-mail: [joanna.mazurkiewicz@pcprilawa.pl](mailto:joanna.mazurkiewicz@pcprilawa.pl).
9. Organizator zastrzega sobie możliwość zmian w regulaminie, o których zobowiązany jest poinformować wszystkich uczestników w formie komunikatów pisemnych wywieszonych na tablicy ogłoszeń obok Biura Zawodów, przed rozpoczęciem imprezy, lub informacjami na portalach społecznościowych na których udostępniane są aktualności biegu.

#### Klauzula informacyjna w zakresie przetwarzania danych osobowych.

Zgodnie z art. 13 ust. 1 i 2 rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 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 (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) (Dz. Urz. UE L 119 z 04.05.2016, str. 1), dalej „RODO”, Zamawiający informuje, że:

- administratorem Pani/Pana danych osobowych jest Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Łławie;
- inspektorem ochrony danych osobowych w Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Łławie jest Pan Jarosław Góral, kontakt: adres e-mail [iod@jgconsulting.net.pl](mailto:iod@jgconsulting.net.pl); telefon 794687820;
- Pani/Pana dane osobowe przetwarzane będą na podstawie art. 6 ust. 1 lit. c RODO w celu związanym z organizowaną imprezą;
- odbiorcami Pani/Pana danych osobowych będą osoby lub podmioty, którym udostępniona zostanie dokumentacja postępowania w oparciu o zapisy ustawy o dostępie do informacji publicznej;
- Pani/Pana dane osobowe będą przechowywane, zgodnie z rzeczowym wykazem akt obowiązującym w PCPR w Łławie;
- w odniesieniu do Pani/Pana danych osobowych decyzje nie będą podejmowane w sposób zautomatyzowany, stosowanie do art. 22 RODO;
- posiada Pani/Pan:
  - na podstawie art. 15 RODO prawo dostępu do danych osobowych Pani/Pana dotyczących;
  - na podstawie art. 16 RODO prawo do sprostowania Pani/Pana danych osobowych;
  - na podstawie art. 18 RODO prawo żądania od administratora ograniczenia przetwarzania danych osobowych z zastrzeżeniem przypadków, o których mowa w art. 18 ust. 2 RODO;
  - prawo do wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych, gdy uzna Pani/Pan, że przetwarzanie danych osobowych Pani/Pana dotyczących narusza przepisy RODO;
- nie przysługuje Pani/Panu:
  - w związku z art. 17 ust. 3 lit. b, d lub e RODO prawo do usunięcia danych osobowych;
  - prawo do przenoszenia danych osobowych, o którym mowa w art. 20 RODO;
  - na podstawie art. 21 RODO prawo sprzeciwu, wobec przetwarzania danych osobowych, gdyż podstawą prawną przetwarzania Pani/Pana danych osobowych jest art. 6 ust. 1 lit. c RODO.