

## **REGULAMIN**

### **IV Biegu pn. „Rodzinny Bieg Blżej Siebie – radość życia”**

#### **I. Postanowienia ogólne**

1. Cykl 4 biegów rodzinnych pn. „Rodzinny bieg – Blżej Siebie-radość życia”, które zostaną zorganizowane w ramach programu "Blżej siebie – radość życia" zapewniającego realizację zadań ujętych w Gminnym Programie Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii w rok 2021.
2. Biegi odbędą się w godzinach od 10.00 – 12.00 wg. poniższego harmonogramu:  
Bieg I 29 maja 2021r. Park im. Jacka Kuronia w Sosnowcu – Kazimierz Górniczy  
Bieg II 20 czerwca 2021 r. Park 1000-lecia Sosnowiec – Milowice  
Bieg III 24 lipca 2021 r. Stawiki  
**Bieg IV 26 września 2021 r. Park im. Jacka Kuronia w Sosnowcu – Kazimierz Górniczy**

#### **II. Cel biegów:**

1. Propagowanie zdrowego, aktywnego trybu życia wolnego od używek.
2. Wzmacnianie relacji rodzinnych, podtrzymywanie i zacieśnianie więzów rodzinnych poprzez wspólny udział w zajęciach rekreacyjnych.
3. Upowszechnianie aktywności fizycznej wśród rodzin z dziećmi.
4. Popularyzacja biegania jako najprostszej formy ruchu.
5. Przeciwdziałanie nudzie, która jest jedną z głównych przyczyn sięgania przez młodzież i osoby dorosłe po środki psychoaktywne.
6. Wytworzenie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych i stresujących oraz panowania nad swoimi emocjami podczas zabawy z elementami współzawodnictwa.
7. Wykształcenie potrzeby czynnego wypoczynku.

#### **III. Organizatorzy :**

Gmina Sosnowiec  
Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Sosnowcu

#### **IV. Termin i miejsce zawodów:**

**IV Bieg 26 września 2021r. - Park im. Jacka Kuronia, Sosnowiec - Kazimierz Górniczy**

1. Start biegu o godzinie 10.00 – skwer przy amfiteatrze
2. Trasa przebiegać będzie alejkami parku (graficzny plan trasy w załączeniu do regulaminu).
3. Dystans dla osób dorosłych to dwa okrążenia co daje ok. 5km.
4. Dzieci do lat 10 pokonują dystans jednego okrążenia tj. ok 2,5 km.  
Dla najmłodszych dzieci tj. do 7 lat do pokonania będzie odcinek długość ok.100m
5. Dystans można pokonać marszem Nordic Walking.

#### **V. Harmonogram biegu:**

godzina 8.30 – otwarcie biura zawodów,  
godzina 9.50 – zamknięcie biura zawodów  
godzina 9.55 – powitanie zawodników na linii startu  
godzina 10.00 – start biegu  
godzina 12.00 – zakończenie biegu

#### **VI. Warunki uczestnictwa :**

1. Limit uczestników wynosi: 150 osób.
2. Oplata startowa nie będzie pobierana.
3. Zawody będą prowadzone w duchu fair play.
4. Każdy uczestnik ma obowiązek zapoznania się z regulaminem biegu oraz jest zobowiązany do jego przestrzegania i bezwzględnego podporządkowania się poleceniom Organizatora. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za uczestnika nie przestrzegającego regulaminu biegu.

5. W biegu mogą brać udział osoby pełnoletnie, które biorą udział w biegu na własną odpowiedzialność i nie mogą wnosić żadnych roszczeń w stosunku do Organizatora w razie zaistnienia zdarzeń losowych podczas trwania zawodów.
6. Osoby niepełnoletnie mogą uczestniczyć w biegu wyłącznie za zgodą przedstawiciela ustawowego/opiekuna prawnego, wyrażoną w oświadczeniu oraz pod opieką osoby pełnoletniej na wyłączną odpowiedzialność i ryzyko tych osób.
7. W biegu mogą uczestniczyć wyłącznie osoby, których stan zdrowia pozwala na wykonywanie tego typu aktywności.
8. Zgłoszenia przyjmowane są mailowo pod adresem mail: [sport6@mosir.sosnowiec.pl](mailto:sport6@mosir.sosnowiec.pl), należy podać imię i nazwisko, w przypadku rejestracji dzieci podać wiek dziecka. Decyduje kolejność ich dokonywania.
9. Przyjmowanie zgłoszeń w formie elektronicznej zostanie zakończone 23.09.2021 r. o godz. 14:00. W przypadku nie wyczerpania limitu startujących będzie możliwe zapisanie się na bieg w biurze zawodów w dniu biegu.
10. Każdy zawodnik bierze udział w zawodach w swoim stroju sportowym. Zawodnicy pokonujący dystans w sposób niedozwolony zostaną zdyskwalifikowani przez Organizatora.
11. Zabrania się startu w zawodach zawodnikom pozostającym pod wpływem niedozwolonych środków oraz alkoholu.
12. Organizator ubezpiecza uczestników biegu od następstw nieszczęśliwych wypadków.
13. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy uczestników zawodów zgubione, uszkodzone lub zniszczone.
14. Każdy zawodnik zobowiązany jest do zgłoszenia się do biura zawodów, gdzie wydany zostanie numer startowy i umieszczenia numeru startowego z przodu, na wysokości klatki piersiowej. Pobranie numeru startowego przez zawodnika jest równoznaczne z akceptacją regulaminu biegu.
15. W ramach numeru startowego każdy uczestnik zawodów ma zapewniony: numer startowy z agrafkami, medal, wodę mineralną 0,5l, opiekę medyczną, po ukończeniu biegu posiłek regeneracyjny.
16. Organizator nie zapewnia szatni i depozytu.

## **VII. Postanowienia końcowe:**

1. Bieg odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.
2. W sprawach nieobjętych regulaminem rozstrzyga Organizator.
3. Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania biegu z przyczyn niezależnych od Organizatora.
4. Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Sosnowcu zastrzega sobie prawo do rejestrowania wizerunku osób uczestniczących w cyklu biegów „Bliżej Siebie – radość życia”. MOSiR Sosnowiec uprawniony jest do nieodpłatnego zwielokrotniania i rozpowszechniania bez ograniczeń terytorialnych zarejestrowanych materiałów, a także na nieodpłatne wykorzystywanie utrwalonego w taki sposób wizerunku uczestników biegu w celach promocyjnych i sprawozdawczych w szczególności poprzez udostępnianie na stronie internetowej, mediach społecznościowych oraz zamieszczanie w materiałach zewnętrznych i wewnętrznych jednostki związanych z prowadzoną działalnością statutową, z wyłączeniem celów komercyjnych.
5. Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Sosnowcu oświadcza, iż bieg został zorganizowany zgodnie z aktualnie obowiązującym Rozporządzeniem Rady Ministrów w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii, oraz wytycznymi Ministra Rozwoju i Głównego Inspektora Sanitarnego.