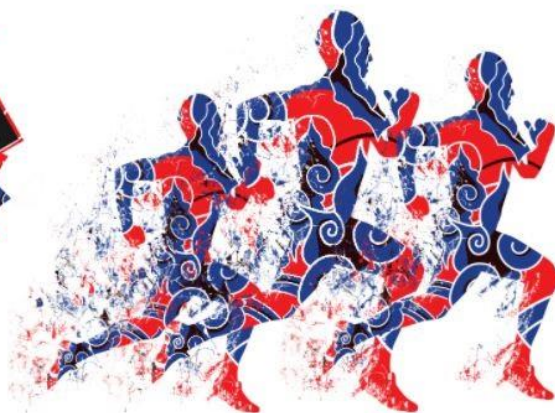




INDONESIA INDEPENDENCE RUN



## Regulamin biegu „IX Praska Dycha Indonesia’s Independence Run”

### I. CEL IMPREZY

1. Uczczenie 72. Rocznicy Niepodległości Republiki Indonezji.
2. Popularyzacja i upowszechnienie biegania jako najprostszej formy rekreacji.
3. Profilaktyka chorób cywilizacyjnych związanych z brakiem aktywności fizycznej.

### II. ORGANIZATOR

1. Organizatorem wykonawczym zawodów jest Firma Running Consulting Mariusz Giżyński (ul. Pirenejska 7/88, 01-493 Warszawa NIP 774-266-27-11).
2. Współorganizatorem jest Ambasada Republiki Indonezji w Polsce.

### III. TERMIN I MIEJSCE

1. Bieg odbędzie się dnia **22.07.2017 r.** w Parku Skaryszewskim w Warszawie. Biuro zawodów usytuowane jest na terenie Parku Skaryszewskiego w okolicach obiektów KS Drukarz Warszawa.
2. Biuro zawodów w dniu biegu pracować będzie od godziny 16:00 do 20:00. Informacja o miejscu odbioru pakietów startowych przed dniem biegu zostanie opublikowana na początku lipca 2017 r.
3. Dekoracja zwycięzców oraz wręczanie nagród dla uczestników odbędą się 22.07.2017 r. około godziny 21.30.
4. Długość trasy wynosi: 10 000 m (100 % nawierzchnia asfaltowa). Trasa posiada atest Polskiego Związku Lekkiej Atletyki – 4 duże pętle w Parku Skaryszewskim. Trasa oznaczona jest co 1 kilometr.
5. Na trasie znajdować się będą punkty nawadniania co 2,5 km.
6. Bieg odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.
7. Szczegółowy opis miejsca imprezy znajduje się na stronie internetowej [www.praskadycha.pl](http://www.praskadycha.pl).

### IV. KONKURENCJE

W ramach PRASKIEJ DYCHY odbędą się konkurencje:

1. **Biegi dla dzieci** będą odbywać się będą w następujących godzinach:

18:00 – dziewczynki i chłopcy w wieku 0 – 4 lat – 100m

18:10 – dziewczynki i chłopcy w wieku 5 – 7 lat – 200m

18:20 – dziewczynki i chłopcy w wieku 8 – 10 lat – 400m

18:30 – dziewczynki i chłopcy w wieku 11 – 14 lat – 800m

2. **19:00 Bieg Szybka Dycha**(prawo startu mają osoby zgłaszające się przez specjalny formularz „Szybka Dycha” z podaniem rekordu życiowego z atestowanej trasy, uzyskanego w ciągu ostatnich 3 lat, czyli po 21.07.2014 r. Rekord życiowy powinien wynosić poniżej 50 minut). Osoby biegające poniżej 50 minut mogą pobiec również w biegu otwartym.

3. **20:00 Bieg Otwarty Praska Dycha**

#### V. PAKIET STARTOWY

1. Pakiet startowy biegacza zawierać będzie numer startowy z chipem.
2. Odbiór pakietu startowego możliwy jest osobiście w biurze zawodów w Parku Skaryszewskim w terminie 22.07.2017 r. w godzinach 16:00-20:00 lub osobiście w dniach poprzedzających bieg. Informacja o miejscu odbioru pakietów startowych przed dniem biegu zostanie opublikowana na początku lipca 2017 r.
3. Pakiet można odebrać również za pomocą upoważnienia zawierającego dane osoby biegnącej oraz osoby upoważnionej, w tym seria i numer dowodu tożsamości. Wymagane jest, aby osoba upoważniająca poinformowała o fakcie odbioru pakietu przez osobę trzecią wysyłając do organizatora odpowiednią informację na adres: [biuro@runningconsulting.pl](mailto:biuro@runningconsulting.pl).

#### VI. PROGRAM MINUTOWY

1. 16:00 otwarcie biura zawodów
2. 18:00 bieg dzieci na 100 m (spotykamy się pod sceną) dzieci 0-4 lata
3. 18:10 bieg dzieci na 200 m (spotykamy się pod sceną) dzieci 5-7 lat
4. 18:20 bieg dzieci na 400 m (spotykamy się pod sceną) dzieci 8-10 lat
5. 18:30 bieg dzieci na 800 m (spotykamy się pod sceną) dzieci 11-14 lat
6. 19:00 Start biegu Szybka Dycha (spotykamy się pod sceną od godziny 18:45)
7. 20:00 Start Biegu Otwartego Praska Dycha (spotykamy się pod sceną od godziny 19:50)
8. 21:30 dekoracja Uczestników (strefa relaksu w okolicach biura zawodów)
9. 22:00 zakończenie imprezy

#### VII. UCZESTNICTWO

1. Każdy uczestnik Praskiej Dychy Indonesia's Independence Run ma obowiązek zapoznać się z Regulaminem biegu i zobowiązany jest do jego przestrzegania.

2. W Biegu Szybka Dycha i Biegu Otwartym Praska Dycha prawo startu mają wyłącznie osoby, które najpóźniej do dnia 22.07.2017 roku ukończą 14 lat (tj. urodzone przed 22.07.2003) i dokonają pełnej rejestracji do biegu.
3. W przypadku osób, które do dnia Imprezy nie ukończyły 18 roku życia, wymagane jest posiadanie pozwolenia na udział podpisanego przez rodziców lub prawnych opiekunów. Oświadczenie takie należy złożyć w dniu 22.07.2017 r. w Biurze Zawodów w godzinach 16:00-20:00 oraz w miejscu odbioru pakietów startowych przed dniem biegu. Jego wzór znajduje się na stronie internetowej [www.praskadycha.pl](http://www.praskadycha.pl) w dziale Zapisz się.
4. Organizator zastrzega sobie możliwość zamknięcia zapisów po osiągnięciu limitu uczestników: 600 osób na Szybka Dychę i 800 osób na Bieg Otwarty Praska Dycha.
5. Wszyscy uczestnicy startujący w biegu, którzy dokonają pełnej rejestracji, muszą zostać zweryfikowani.
6. Podczas weryfikacji uczestnicy muszą posiadać dokument tożsamości ze zdjęciem, służący do kontroli daty urodzenia.
7. Warunkiem dopuszczenia zawodnika do biegu będzie własnoręczne podpisanie Oświadczenia zawierającego akceptację warunków niniejszego regulaminu, deklarację dobrowolnego uczestnictwa w biegu i zaświadczenie o posiadaniu badań lekarskich pozwalających na udział w biegu. Oświadczenie takie należy złożyć w dniu 22.07.2017 r. w Biurze Zawodów w godzinach 16:00-20:00 oraz w miejscu odbioru pakietów startowych przed dniem biegu. Jego wzór znajduje się na stronie internetowej [www.praskadycha.pl](http://www.praskadycha.pl) w dziale Zapisz się.
8. Decyzje opieki medycznej dotyczące kontynuowania biegu podczas imprezy są ostateczne i nieodwołalne.
9. Organizator posiada ubezpieczenie OC.
10. Ubezpieczenie NW uczestnicy wykupują we własnym zakresie.
11. Uczestnicy wyrażają zgodę na podawanie do wiadomości publicznej imienia i nazwiska, klubu i kategorii wiekowej Uczestnika biegu w związku z udziałem w imprezie sportowo-rekreacyjnej „Praska Dycha Indonesia’s Independence Run” organizowanym przez Running Consulting Mariusz Giżyński ul. Pirenejska 7/88, 01-493 Warszawa, we wszelkich ogłoszeniach, zapowiedziach i informacjach o tym biegu i jego wynikach.
12. Uczestnicy wyrażają również zgodę na przetwarzanie przez organizatora, sponsorów oraz firmy współpracujące w zakresie biegu danych osobowych Uczestnika umieszczonych w zgłoszeniu w zakresie prowadzenia i realizacji biegu. Każdy Uczestnik jednocześnie oświadcza, że jest świadomy dobrowolności podania danych oraz, iż został poinformowany o prawie wglądu do podanych danych oraz możliwości ich poprawiania. Wyraża też zgodę na przetwarzanie danych osobowych Uczestnika imprezy sportowo-rekreacyjnej „Praska Dycha Indonesia’s Independence Run” przez organizatora, sponsorów oraz firmy współpracujące w celu przyszłych działań marketingowych ich produktów i usług (informacje o przyszłych imprezach o produktach i kampaniach zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. z 2002 r. Nr 101, poz. 926 ze zm.) oraz na otrzymywanie, za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności na wskazany adres e-mail i/lub nr telefonu, informacji handlowych zgodnie z ustawą o świadczeniu usług drogą elektroniczną z dnia 18 lipca 2002 r. (Dz. U. nr 144 poz. 1204 z późn. zm.). Osoba uczestnicząca w imprezie Praska Dycha Indonesia’s Independence Run ma prawo do wycofania takiej zgody i może to zrobić w dniu 22.07.2017, w godzinach 16:00-20:00 wypełniając stosowne oświadczenie.

## VIII. ZGŁOSZENIA

1. Zgłoszenia online przyjmowane są poprzez formularz zgłoszeniowy dostępny za pośrednictwem strony internetowej [www.praskadycha.pl](http://www.praskadycha.pl) od 19.06.2017 r.
2. Aby dokonać wstępnej rejestracji należy prawidłowo wypełnić formularz zgłoszeniowy online umieszczony na stronie.
3. Każdy uczestnik Imprezy, oprócz zgłoszenia online, zobowiązany jest do uiszczenia opłaty rejestracyjnej, której należy dokonać w ciągu 3 dni od daty rejestracji, w przeciwnym razie zgłoszenie zostanie anulowane.
4. Imię i nazwisko uczestnika, który dokonał pełnej rejestracji i uiszczył opłatę startową do biegu, znajduje się na stronie [www.datasport.pl](http://www.datasport.pl)
5. Zgłoszenia online zostaną zawieszane 19.07.2017 roku. Po tym terminie zgłoszenia będą możliwe wyłącznie w Biurze Zawodów Praskiej Dychy Indonesia's Independence Run, w dniu 22.07.2017 r. w godzinach 16:00-20:00 i tylko w przypadku wolnych miejsc na liście startowej.
6. UWAGA! Zapisy zostaną zamknięte w momencie osiągnięcia limitu zapisów: 600 osób na Szybka Dycha i 800 osób na Bieg Otwarty Praska Dycha.
7. Uczestnicy Biegów dla dzieci zgłaszają się poprzez formularz rejestracyjny lub w dniu biegu w biurze zawodów od godziny 16:00 do 18:00.
8. Wszyscy uczestnicy startujący w biegu, którzy dokonają pełnej rejestracji, muszą zostać zweryfikowani w biurze zawodów w dniu 22.07.2017 r. w godzinach 16:00-20:00 (patrz Rozdział VI niniejszego Regulaminu) lub przed biegiem w miejscu odbioru pakietów startowych. Informacja o miejscu odbioru pakietów startowych przed dniem biegu zostanie opublikowana na początku lipca 2017 r.

## IX. OPŁATY

1. Każdy uczestnik Praskiej Dychy Indonesia's Independence Run ponosi koszty opłaty rejestracyjnej. Do dnia 19.07.2017 r. (koniec zapisów Online), opłata rejestracyjna wynosi 40 zł.
2. Osoby, które chcą zgłosić swój udział w biegu po 19.07.2017 r., mogą dokonać rejestracji tylko 22.07.2017 r w Biurze Zawodów, w godzinach 16:00-20:00. W tym przypadku opłata rejestracyjna wynosi 50 zł. Tylko w przypadku wolnych miejsc. Zapisy zostaną zamknięte w momencie osiągnięcia limitu zapisów: 600 osób na Szybka Dycha i 800 osób na Bieg Otwarty Praska Dycha.
3. Udział w Biegach dla dzieci jest bezpłatny.
4. Organizator nie odpowiada za zaginięcie przelewu.
5. Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi. Nie ma możliwości przenoszenia raz wniesionej opłaty na rzecz innego zawodnika.

## X. KLASYFIKACJE

Podczas biegów „Praska Dycha Indonesia's Independence Run” łącznie dla biegów Szybka Dycha i Bieg Otwarty Praska Dycha, prowadzone będą następujące klasyfikacje:

1. Klasyfikacja generalna kobiet i mężczyzn.
2. Klasyfikacje wiekowe:  
Mężczyźni                      Kobiety

<29 lat	<29 lat
30-39 lat	30-39 lat
40-49 lat	40-49 lat
50-59 lat	50-59 lat
60 +	60 +

1. Klasyfikacja drużynowa. Drużyna składa się z minimum 6 osób, w tym 3 mężczyzn i 3 kobiet. **Wynik drużyny zlicza się sumując 6 najlepszych czasów uzyskanych przez członków każdej z drużyn w klasyfikacji generalnej. 3 PUCHARY.**
2. Prowadzona jest też dodatkowa klasyfikacja, upamiętniająca 72. Proklamacji Niepodległości Indonezji. Otrzyma ją 72. Uczestnik w klasyfikacji generalnej biegu.

## XI. NAGRODY

1. Wszyscy uczestnicy, którzy ukończą bieg Praska Dycha oraz Szybka Dycha otrzymują na mecie **pamiątkowy medal, indonezyjską przekąskę i napój.**
2. **Zarówno zwycięzcy w kategorii generalnej kobiet, jak i zwycięzca w kategorii generalnej mężczyzn, zostaną nagrodzeni pucharem oraz podwójnym biletem lotniczym do Indonezji.**
3. Zdobywcy miejsc II – III, w klasyfikacji generalnej kobiet i mężczyzn biegów na 10 km otrzymują puchary oraz nagrody finansowe ufundowane przez sponsorów ( odpowiednio 500 zł za drugie i 300 zł za trzecie miejsce.)
4. Zdobywcy miejsc IV-VI otrzymają nagrody rzeczowe.
5. Zdobywcy miejsc I – III w klasyfikacjach wiekowych biegów na 10 km otrzymują pamiątkowe statuetki oraz nagrody rzeczowe.
6. Zdobywcy miejsc I – III w klasyfikacji drużynowej biegów na 10 km otrzymują puchary.
7. Zdobywcy miejsca I w klasyfikacji najliczniejszych drużyn biegów na 10 km otrzymają pamiątkowy puchar – jak zawsze okazałych rozmiarów.
8. Nagrody rzeczowe i statuetki w kategoriach wiekowych i biegu głównym nie dublują się. Można być jednak nagrodzonym indywidualnie i drużynowo.
9. W kategoriach biegów dla dzieci na dystansach 400 i 800 m wyróżnieni zostaną statuetkami zawodnicy zajmujący miejsca I-III w kategorii w podziale na dziewczęta i chłopców. Wszyscy uczestnicy tych biegów zostaną nagrodzeni medalami.
10. W biegach dla dzieci na dystansach 100 i 200 m wszyscy uczestnicy zostaną nagrodzeni upominkami.
11. Za uzyskanie rekordu trasy w kategorii kobiet i mężczyzn ufundowane zostaną dodatkowe nagrody rzeczowe w postaci pary butów biegowych. Aktualne rekordy trasy to odpowiednio: Kobiety – Katarzyna Kowalska 34:52, Mężczyźni – Damian Witkowski 30:23.
12. Biegacz, który zajmie miejsce 72. otrzyma pamiątkową nagrodę związaną z Indonezją.
13. Warunkiem otrzymania nagrody jest obecność Zawodnika na dekoracji (od godziny 21:30 w strefie relaksu w okolicach biura zawodów).

## XII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Podczas biegu wszyscy uczestnicy muszą mieć numery startowe przypięte z przodu okrycia wierzchniego uczestnika. Zasłanianie numeru startowego w części lub w całości grozi dyskwalifikacją.
2. Opłata rejestracyjna jest opłatą za prawo startu w biegu.

3. Organizator jest ubezpieczony od odpowiedzialności cywilnej.
4. Organizator zapewnia opiekę medyczną na trasie i mecie biegu.
5. Organizator nie odpowiada za rzeczy zaginione w trakcie trwania Imprezy.
6. Przed i po biegu uczestnicy będą mieli możliwość skorzystania z depozytu.
7. W sprawach nie objętych regulaminem rozstrzyga Organizator.
8. UWAGA. Każdy uczestnik liczy okrążenia pokonanej trasy samodzielnie (należy liczyć 4 okrążenia trasy).
9. Wiążąca i ostateczna decyzję w zakresie niniejszego Regulaminu przysługuje wyłącznie Organizatorowi.