

REGULAMIN BIEGU:

## **„Mam Marzenie 5. RAZ 25h RUN” i „NOCNA 10”**

Termin: 13-14.07.2019 r. (START godz. 09:00)

Miejsce – ARKONKA

CEL IMPREZY:

1. Zebranie funduszy na wsparcie:  
- podopiecznych Fundacji Mam Marzenie Oddział Szczecin
2. Zwrócenie uwagi społeczeństwa lokalnego na osoby potrzebujące wsparcia!
3. Popularyzacja biegania oraz nordic walking jako zdrowej i prostej formy sportu i wypoczynku.
4. Promocja działalności charytatywnej.

II. ORGANIZATORZY

1. Organizatorem biegu „Mam Marzenie 5. RAZ 25h RUN” i „NOCNA 10” (zwanym dalej Organizatorem) jest Ruchowa Akademia Zdrowia (RAZ Szczecin) oraz Fundacja Mam Marzenie Oddział Szczecin

III. PARTNERZY

1. Netto Arena
2. Dom Kultury SŁOWIANIN – Szczecin
3. Foto Dulny
4. PROtiming
5. RAZ EVENT

IV. IDEA ZAWODÓW

1. „Mam Marzenie 5. RAZ 25h RUN” jest nietypowym Biegiem. Bieg ma na celu łączyć jak największą kwotę pieniędzy na Spełnienie Marzenia, poprzez przebiegnięcie lub marsz nordic walking określonego dystansu przez każdego jej uczestnika. Celem każdego zawodnika będzie pokonanie wybranej przez siebie, jak największej liczby kilometrów (wielokrotność okrążeń liczących po 1,7 km). Każda pokonana ilość kilometrów to określona kwota, którą UCZESTNIK uiszcza jako opłatę startową ORGANIZATOROWI po Biegu, a następnie ORGANIZATOR zrealizuje Marzenie jednego z podopiecznych Fundacji Mama Marzenie Oddział Szczecin. Im więcej wspólnie pokonamy kilometrów tym większą pomoc otrzyma!

V. Zasady dopuszczenia do biegu i opłata

1. „Mam Marzenie 5. RAZ 25 h RUN” - zgłoszenie [www.protiming24.pl](http://www.protiming24.pl)  
- dopuszczenie do uczestnictwa w BIEGU to deklaracja i przebiegnięcie/przejście/ minimalnej ilości km = 5,1 km ( 3 okrążeń wokół Arkonki ) – opłata minimalna 4 zł za każdy km = 20 zł (płatne przy rejestracji do biegu, opłata za kolejne kilometry będzie uiszczana bezpośrednio w biurze zawodów w dniach biegu).  
- powyżej 5,1 km do 10,2 km ( 6 okrążeń ) – opłata minimalna 3 zł za km  
- powyżej 10,2 km do 20,4 km (12 okrążeń )- opłata minimalna 2 zł za km  
- powyżej 20,4 km do 40,8 km ( 24 okrążeń ) – opłata minimalna 1 zł za km  
- powyżej 40,8 km - ... - opłata minimalna 0,5 zł za km  
\* można zapłacić większą kwotę za każdy „Swoj” przebiegnięty km. W przypadku odległości po przecinku (dotyczy metrów) powyżej 500 metrów zaokrąglamy liczenie płatności w górę np. 5,6 to kwota minimalna 6 x4 zł = 24 zł, a jeśli 5,5 to 5x 4zł= 20 zł.

2. „NOCNA 10” - zgłoszenie [www.protiming24.pl](http://www.protiming24.pl)

- start do biegu 13 lipca 2019 r godz. 22.00 . Uczestnicy otrzymują numery startowe z chipami – pomiar elektroniczny. Istnieje możliwość startu tylko na 10 km „NOCNA 10”. Opłata startowa wynosi 30 zł (płatność przed biegiem). W przypadku łączenia biegów Mam Marzenie 5.RAZ 25h Run i NOCNEJ 10 – opłata startowa 30 zł + kwota wynikająca z przebiegniętych wcześniejszych lub późniejszych dodatkowych km x zł (płatne po biegu 5. RAZ 25h RUN).

UWAGA !!! - istnieje możliwość uczestniczenia tylko w biegu 5. RAZ 25 h Run ( z przerwą na rozegranie biegu NOCNEJ 10) lub samego uczestniczenia w NOCNEJ 10 ( w godz. 22.00-23.20) lub łącznie uczestniczenia i w Mam Marzenie 3RAZ 25h RUN oraz NOCNEJ 10

**UWAGA !!! Tabela dopłat wg przebiegniętych kilometrów będzie dostępna na stronie: [www.raz.szczecin.pl](http://www.raz.szczecin.pl)**

Nie ma obowiązku pokonywania dystansu „jednym ciągiem”. Można wielokrotnie przystępować i przyłączać się do biegu w ciągu 25 h, ale każdorazowo należy rozpoczynać bieg ze SWOIM NUMEREM STARTOWYM (z chipem) z wyznaczonego miejsca (ale nie z oficjalnego startu) i kończyć po przebiegnięciu pełnego okrążenia (META), przebiegając po macie do elektronicznego pomiaru czasu (przygotowany przez firmę PROtiming). To spowoduje zsumowanie się wszystkich zaliczonych okrążeń danego zawodnika w czasie trwania Biegu i naliczenie jego przebiegniętych km.

Po ostatniej sesji swojego udziału w biegu numer zostaje na pamiętkę.

- osoby już nie biegające nie mogą przechodzić przez matę i w jej okolicy, aby nie zakłócać pomiarów swoich przebiegniętych km.

OSOBY biegające w obu biegach - NUMER STARTOWY do biegu „NOCNEJ 10” – ten sam co w biegu „Mam Marzenie 5. RAZ 25h RUN, OSOBY biegające tylko na 10 km – kolejno przydzielony numer.

#### VI. TERMIN. MIEJSCE. TRASA.

1. Bieg odbędzie się z soboty na niedzielę 13-14 lipca 2019 r.:

**START - 13.07 o godz. 09:00 ,**

**KONIEC- 14.07 o godz. 10:00 ,**wokół kąpieliska ARKONKA w Szczecinie na pętli 1,7 km .

Będzie trwał nieprzerwanie (z jednym wyjątkiem na czas trwania „NOCNEJ 10”-22.00-23.30), do czego mają się przysłużyć zgłoszone osoby, deklarując godzinę dołączenia się do biegu.

2. 13.07 w godz. 22.00-23.30 przeprowadzony zostanie dodatkowo bieg „NOCNA 10” w ramach tej samej akcji, istnieje możliwość uczestniczenia w obu biegach.

3. **Trasę „ Mam Marzenie 5. RAZ 25h RUN ”** stanowi pętla o długości 1,7 km. Start i Meta zlokalizowane będą w okolicy ARKONKI (miejsce STARTU /METY – rozgrywanych biegów Grand Prix). Rozpoczęcie biegu nastąpi w sobotę 13 lipca 2019 r o godzinie 09:00. Po pokonaniu trzech okrążeń, zawodnik może kontynuować swój udział w zawodach pokonując kolejne okrążenia (km) lub zakończyć go przekraczając linię mety. Zawodnik może przekroczyć linię mety po pokonaniu dowolnej liczby okrążeń (min. 5,1 – 3 okrążenia). Ograniczeniem jest koniec biegu, czyli godz. 10.00 dnia 14 lipca 2019 r. (z daniem możliwości dokończenia pełnej pętli osobom będącym na trasie).

4. **Trasę „Nocnej 10”**- stanowią 3 pętle długości ok. 3,3 km (wokół Arkonki- asfalt i Goplanki- dukt leśny). Dokładnie zmierzona z zaznaczonymi bieżącymi km. Rozpoczęcie biegu 13 lipca godz. 22.00. Limit czasu 1h20' czyli do godz. 23.20 .

**Start** na wysokości przebieralni kąpieliska Arkonka.

**Meta** w miejscu STARTU/METY biegu „Mam Marzenie 5. RAZ 25h RUN”.

#### VII. LIMIT CZASU. KONTROLA CZASU.

1. Zawodnicy ograniczeni są czasem biegu wynoszącym 25 godzin, pomiędzy godziną 09:00 dnia 13.07.2019 r., a godziną 10:00 dnia 14.07.2019 r.

2. Pomiar przebiegniętych kilometrów i czasu odbędzie się za pomocą elektronicznych chipów umieszczonych na odwrocie numerów startowych – wcześniej przydzielonych na podstawie zgłoszenia elektronicznego.

3. Numery startowe muszą być odebrane wcześniej w dniu biegu w biurze zawodów START / META – przy ARKONCE od. godz. 08.00 (osoby startujące od 09.00) lub bezpośrednio przed swoją sesją biegową. W przypadku startu na 10 km w dniu biegu do godz. 21.00

4. Limit uczestników w „Mam Marzenie 5. RAZ 25 h RUN ”- 250 osób i „ NOCNEJ 10” - 100 osób.

#### VIII. PUNKT NAWADNIANIA I MEDYCZNY. DEPOZYT. BIURO ZAWODÓW.

1. Punkt z wodą oraz odświeżania dla zawodników będzie się znajdował się w pobliżu miejsca Startu/Mety.

2. Punkt medyczny obsługiwany przez ratowników medycznych, oraz kabiny WC będą znajdowały się w pobliżu miejsca Startu/Mety.

3. Depozyt oraz biuro zawodów będą znajdowały się w pobliżu miejsca Startu/Mety.
4. Punkt wypoczynku, relaksu i spania – odrębny namiot.

#### IX. WARUNKI UCZESTNICTWA

1. W BIEGACH mogą wziąć udział oficjalnie osoby, które zapisały się internetowo na bieg i najpóźniej w dniu 13.07.2019 ukończą 18 lat, wyjątek stanowią dzieci biegnące z rodzicami 1 sesję o odległości 5,1 km (3 okrążenia).
2. Na dopuszczenie do uczestnictwa w BIEGU składa się zgłoszenie internetowe i opłata startowa, która upoważnia uczestnika do przebiegnięcia minimalnej ilości km = 5,1 km (3 okrążenia wokół Arkonki), a w NOCNEJ 10 – dystansu 10 km.
3. Warunkiem udziału w-BIEGACH jest:
  - a) Wypełnienie formularza zgłoszeniowego dostępnego na stronie internetowej i dokonanie opłaty minimalnej za udział w zawodach: [www.protiming24.pl](http://www.protiming24.pl) . Wyrażenie gody na przestrzeganie niniejszego Regulaminu.
  - b) Podpisanie przez zawodnika oświadczenia o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach.
  - c) Wyrażenie zgody na przetwarzanie przez Organizatora danych osobowych Uczestnika podanych w zgłoszeniu, a także na zamieszczenie danych osobowych w postaci imienia, nazwiska, płci, roku urodzenia, narodowości w przekazach telewizyjnych, radiowych, internetowych oraz prasie.
  - d) Wyrażenie zgody na nieodpłatne wykorzystywanie utrwalonego w formie fotografii lub zapisu wideo wizerunku, do celów promocyjnych biegu.
  - e) Dokonanie zgłoszenia.
  - f) Przystąpienie do weryfikacji w Biurze Zawodów
4. Podczas weryfikacji zawodnicy muszą posiadać dokument identyfikacyjny ze zdjęciem.

#### X. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Podczas biegu wszyscy zawodnicy muszą posiadać numery startowe przymocowane do przedniej części koszulek. Zasłanianie numeru startowego w części lub w całości bądź jego modyfikacja jest zabroniona oraz skutkować może dyskwalifikacją. Przekazywanie swojego numeru startowego innej osobie spowoduje dyskwalifikację zawodnika.
2. Uczestnicy imprezy biorą udział w biegu na własną odpowiedzialność i wskazane jest ubezpieczenie się na własny koszt od następstw nieszczęśliwych wypadków.
3. Zawodnicy oddają do depozytu rzeczy zapakowane w specjalnie oznaczone torby, przekazane w pakietach startowych. Zgubienie numeru startowego przez zawodnika zwalnia Organizatora od odpowiedzialności za pobranie torby przez inną osobę.
4. Uczestnicy mają obowiązek przestrzegania porządku publicznego, poleceń służb porządkowych. Organizator ma prawo usunąć z trasy Mam Marzenie 5. RAZ 25h RUN i NOCNEJ 10 osoby, które w jakikolwiek sposób zakłócają porządek publiczny, przebieg zawodów lub zachowują się niezgodnie z Regulaminem.

#### XI. ZGŁOSZENIA I OPŁATA STARTOWA

1. Zgłoszenia do biegu będą odbywały się elektronicznie do dnia 5 lipca 2019 roku, lub do momentu skończenia się numerów startowych ( ilość 250 i 100 w poszczególnych biegach wg limitu), poprzez wypełnienie formularza zgłoszeniowego zamieszczonego na stronie internetowej [www.protiming24.pl](http://www.protiming24.pl) oraz opłacenia minimalnej opłaty startowej.
2. W miarę wolnych numerów startowych będzie możliwość zapisania się do Mam Marzenie 5. RAZ 25h RUN i NOCNEJ 10 po terminie 5.07 oraz także w dniu startu 13.07.2019 r w biurze zawodów umieszczonym w okolicy STARTU/ METY biegu - ARKONKA.
3. Wysokość opłaty startowej „Mam Marzenie 5. RAZ 25h RUN” uzależniona będzie od przebiegniętych km (patrz pkt. V) i winna być uiszczona zaraz po SWOIM biegu w biurze zawodów META BIEGU – ARKONKA. Jeśli ktoś będzie biegał wielokrotnie, to w/w wpłaty dokonuje po swoim ostatnim biegu.
4. W biegu na 10 km „NOCNA 10”- jeśli tylko to wybiera uczestnik to opłata wynosi 30 zł, jeśli biegnie w całej akcji jeszcze dodatkowe rundy w „Mam Marzenie 5. RAZ 25 h Run “ to opłata wyniknie z przebiegniętych łącznie km, w tym tych 10 km.

5. Istnieje możliwość większej wpłaty niż minimalna, za przebiegnięte km, gdyż zgodnie z ideą biegu chcemy spełnić niejedno marzenie podopiecznych Fundacji Mam Marzenie Oddział Szczecin.

## XII. ODBIÓR PAKIETÓW STARTOWYCH. PROGRAM BIEGU

1. Odbiór pakietów startowych dla osób rozpoczynających akcję biegową oraz w miarę chęci pozostałych:

a) 12.07.2019 r. - w Biurze Zawodów na Netto Arenie, Szafera 7 (wejście przy kasach), w godz. 17.00-19.00.

b) 13.07.2019 r. (w dniu startu) w godzinach od 8:00. A także bezpośrednio przed swoim startem: rano - w dzień – czy w nocy ☺

### 2. Program zawodów

• 13.07.2019 r:

08:45 Wspólna rozgrzewka w strefie Startu/Mety

08:55 Uroczyste otwarcie zawodów

09:00 Start – Mam Marzenie 5. RAZ 25h RUN do 21.45

22:00 START – NOCNA 10

23.20 KONIEC – NOCNA 10

23.30 kontynuacja – Mam Marzenie 5. RAZ 25h RUN

• 14.07.2019 r.

10:00 Zakończenie – Mam Marzenie 5. RAZ 25 h RUN

10:30 Podsumowanie: rozdanie medali i certyfikatów.

## XIII. NAGRODY

1. Każdy uczestnik biegu „Mam Marzenie 5. RAZ 25h RUN” i „NOCNEJ 10” otrzyma pamiątkowy CERTYFIKAT i OKAZJONALNY MEDAL

## XIV. INFORMACJE DODATKOWE

1. Wyniki zawodów oraz informacje o funduszach zebranych na rzecz podopiecznych Fundacji Mam Marzenie Oddział Szczecin zostaną podane na stronie internetowej Organizatora [www.raz.szczecin.pl](http://www.raz.szczecin.pl).

2. W trakcie i po ukończeniu biegu zawodnicy otrzymają wodę.

3. Zawodnicy pokonujący dystans w sposób niedozwolony zostaną zdyskwalifikowani.

4. Bieg odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.

5. Z ważnych przyczyn organizacyjnych Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania biegu lub jego przerwania.

6. Pisemne protesty przyjmuje Biuro Organizacyjne Zawodów na e-mail: [biuro@raz.szczecin.pl](mailto:biuro@raz.szczecin.pl). Protesty rozstrzyga Komitet Organizacyjny – decyzje Komitetu są nieodwołalne. Protesty będą rozpatrywane w terminie 3 dni od zakończenia MAM MARZENIE 5. RAZ 25h RUN i NOCNEJ 10, po tym terminie wyniki stają się oficjalnymi.

7. Organizator nie odpowiada za rzeczy zaginione w trakcie trwania imprezy.

8. W sprawach nieuregulowanych niniejszym Regulaminem zastosowanie mają właściwe przepisy prawa.

9. Komitet Organizacyjny ma prawo wprowadzania zmian w Regulaminie co poda do publicznej wiadomości przed rozpoczęciem biegu.

Dyrektor biegu

Robert Szych