



Regulamin Główny **Biegu**



3. KRWIOBIEG WARSZAWA 20-21 czerwca 2020 roku BIEG WIRTUALNY

I. CELE I ZAŁOŻENIA BIEGU

1. Upowszechnianie biegania, jako najprostszej formy ruchu.
2. Promocja idei krwiodawstwa i zbieranie funduszy na jego rozwój.
3. Integracja środowiska biegaczy.
4. Propagowanie idei wolontariatu.

II. ORGANIZATORZY

1. Organizatorem imprezy pn. 3.KRWIOBIEG WARSZAWA (określanej dalej mianem Biegu) jest **Mazowiecki Oddział Okręgowy Polskiego Czerwonego Krzyża**, Szańcowa 25, 01-458 Warszawa.

III. RODZAJE BIEGU I UCZESTNICY

1. Wszystkie biegi 3.KRWIOBIEG WARSZAWA z uwagi na wprowadzony przez rząd zakaz organizacji dużych imprez sportowych, odbędą się w formule indywidualnej.
2. W biegu mogą brać udział osoby pełnoletnie, jak również dzieci za zgodą rodziców (dotyczy biegów dla dzieci, jak również uczestników biegu zasadniczego poniżej 18 roku życia).
3. **Biegi dla dzieci** przewidziane są na dystansach:
 - a. „**Białe krwinki 100 metrów**” – bieg dzieci do 3 lat
 - b. „**Białe krwinki 200 metrów**” – bieg dzieci do 5 lat
 - c. „**Czerwone krwinki 500 metrów**” – bieg dzieci od 5 do 10 lat
 - d. „**Czerwone krwinki 1000 metrów**” – bieg dzieci od 8 do 12lat
 - e. „**Czerwone krwinki 1500 metrów**” – bieg dzieci od 12 do 16 latUczestnikami biegu mogą być wyłącznie dzieci, które uzyskały zgodę rodziców, biegi odbywają się w obecności i pod nadzorem rodziców.
4. **Biegi zasadnicze** przewidziane są na dystansach:
 - a. „**Mały KrwiObieg 5 kilometrów**”. Uczestnikami biegu mogą być osoby powyżej 16 roku życia. Osoby poniżej 18 roku życia mogą uczestniczyć w biegu, za zgodą rodziców i w



- obecności rodziców (wspólny bieg lub nadzór jadącego na rowerze rodzica obok biegnącego dziecka).
- b. **„Duży KrwiObieg 10 kilometrów”** – Uczestnikami biegu mogą być osoby powyżej 16 roku życia. Osoby poniżej 18 roku życia mogą uczestniczyć w biegu za zgodą rodziców i w obecności rodziców (wspólny bieg lub nadzór jadącego na rowerze rodzica obok biegnącego dziecka).
W przypadku, gdy zawodnik wystartuje na dystansie Dużego KrwiObiegu 10km, a ukończy tylko jedną pętlę otrzyma medal biegu, jednak nie zostanie sklasyfikowany na dystansie Małego KrwiObiegu.
 - c. **„Mały KrwiObieg 5 kilometrów chodziarze i Nordic Walking”**. Uczestnikami mogą być osoby w wieku od 5 do 105 roku życia, Osoby poniżej 18 roku życia mogą uczestniczyć w biegu za zgodą rodziców i w obecności rodziców (wspólny start lub nadzór jadącego na rowerze rodzica obok biegnącego dziecka). W tej kategorii startują chodziarze - startujący bez kijków oraz zawodnicy Nordic Walking - start z kijkami (każdy z uczestników startuje ze swoim zestawem kijków nordic walking).
 - d. **Bieg sztafetowy 50km** – dla 4-6 uczestników, łączny długość biegu wszystkich zawodników to 50km. **Szczegóły dotyczące startu na tym dystansie określa Załącznik nr 1.** do niniejszego Regulaminu: **„Regulamin Bieg Sztafetowy oraz Ultramaraton 50km”**
 - e. **„Ultramaraton 50km”** – łączny długość biegu wszystkich zawodników to 50km. **Szczegóły dotyczące startu na tym dystansie określa Załącznik nr 2.** do niniejszego Regulaminu: **„Regulamin Bieg Sztafetowy oraz Ultramaraton 50km”**

IV. TERMIN, MIEJSCE, POMIAR CZASU I KLASYFIKACJA

1. Termin biegu - Organizator określa przedział czasowy w którym zawodnicy mają zrealizować swój start na 20 i 21 czerwca 2020r. Zawodnik może wystartować o dowolnej godzinie dowolnego dnia w dowolnym miejscu. Zalecamy aby ze względów bezpieczeństwa bieg odbywał się w przedziale dziennym (od świtu do zmierzchu).
2. Trasa biegu będzie trasą wyznaczoną indywidualnie przez każdego z uczestników i ma odpowiadać dystansowi na jaki zawodnik się zapisał. Ze względów zdrowotnych rekomendujemy start w obiektach leśnych w których nie ma obowiązku zakrywania twarzy maseczką lub chustą.
3. Pomiar czasu będzie realizowany indywidualnie przez każdego z zawodników za pomocą własnych urządzeń elektronicznych. Organizator dopuszcza wszelkie możliwe sposoby pomiaru elektronicznego: zegarek sportowy dowolna aplikacja na telefonie. W przypadku braku zegarka sportowego lub/i aplikacji na telefonie rekomendujemy zainstalowanie aplikacji Endomondo (<https://www.endomondo.com>)
4. Bieg realizowany ma być biegiem ciągłym, niewolno w trakcie biegu używać „pauzowania” aplikacji i odpoczywać nawet w celu uzupełnienia płynów. Organizator zaleca bieg z małą butelką wody.
5. Klasyfikacja będzie prowadzona na podstawie przesłanych przez zawodników zdjęć dowodowych które organizator wprowadzi to tabeli wyników. Zdjęcie dowodowe ma pokazywać podsumowanie biegu: zdjęcie tarczy zegarka, zrzut ekranu w telefonie. Na zdjęciu musi być widoczny wyraźnie: przebiegnięty dystans i czas przebiegniętego dystansu.
6. Zdjęcia dowodowe zawodnicy przesyłają do końca dnia 21 czerwca na adres e-mail biuro@krwiobiegwarszawa.pl lub jako wiadomość na profilu FB



<https://www.facebook.com/KrwiobiegWarszawa/> . Zachęcamy również do wstawiania zdjęć z odbytej aktywności i zdjęć dowodowych na wydarzeniu na FB <https://www.facebook.com/events/391001151534805/>

7. Organizator przygotuje i opublikuje klasyfikację biegów do 25 czerwca 2020r.

V. ZASADY UCZESTNICTWA

1. Każdy biegacz startujący w Biegu startuje na własną odpowiedzialność. Z racji formuły biegu organizator nie zapewnia nadzoru medycznego.
2. Pakiety startowe nie będą wydawane, Organizator zapewni numer startowy w wersji elektronicznej do wydrukowania samodzielnie przez uczestnika. Wydrukowanie i nałożenie numeru startowego przez uczestnika podczas biegu nie jest obowiązkowe. Po biegu zawodnicy otrzymają pakiet biegu zawierający medal i dyplom z podziękowaniem (szczegóły w sekcji „NAGRODY”)
3. Wszyscy uczestnicy Biegu są zobowiązani do przestrzegania zasad bezpieczeństwa podczas biegu i fair play.
4. Organizator nie zapewnia uczestnikom ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków.

VI. ZGŁOSZENIA I OPŁATY STARTOWE

1. Zgłoszenia do Biegu będą przyjmowane poprzez formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie internetowej www.elektronicznezapisy.pl. Bezpośredni link do formularza znajduje się w zakładce „Zapisy na” stronie www.krwiobiegwarszawa.pl.
2. **Zgłoszenia on-line (e-zgłoszenia) będą przyjmowane do dnia 19 czerwca 2020r. do godziny 15:00 lub do wyczerpania limitu miejsc.**
3. **Za zgłoszenie uważa się:**
 - a. dostarczenie prawidłowo wypełnionego formularza zgłoszeniowego (w formie e-zgłoszenia),
 - b. uiszczenie opłaty startowej (z wyjątkiem osób zwolnionych z opłaty startowej). Wypełnienie zgłoszenia przez Internet, ale niezakończenie go przelewem nie gwarantuje uczestnictwa w zawodach w razie wyczerpania się limitu miejsc.
4. **Limit uczestników we wszystkich Biegach wynosi 1050 osób.** Organizator zastrzega sobie prawo zmiany limitu oraz wcześniejszego zamknięcia zapisów w przypadku wypełnienia się limitu zgłoszeń bądź zwiększenia ilości pakietów startowych .
5. Opłata startowa za udział w Biegu wynosi (podana opłata od 1 osoby a w przypadku sztafet podana jest opłata za udział wszystkich zawodników):
 - a. **„Pakiet Uczestnicy Indywidualni dla dystansów Mały i Duży KrwiObieg”** wysokość opłaty startowej przy zapisaniu się na bieg i dokonaniu opłaty:
 - do końca lutego 2020r. – 60zł
 - do końca kwietnia 2020r. – 70zł
 - po 1 maja 2020r. – 80zł**Przewidziana maksymalna liczba pakietów – 350 pakietów**
 - b. **„Pakiet Uczestnicy Indywidualni dla dystansu Mały KrwiObieg Chodźlarze i Nordic Walking”** wysokość opłaty startowej przy zapisaniu się na bieg i dokonaniu opłaty:
 - do końca lutego 2020r. – 55zł



- do końca kwietnia 2020r. – 60zł
- po 1 maja 2020r. – 65zł

Przewidziana maksymalna liczba pakietów – 200 pakietów

- c. „Pakiet Honorowi Dawcy Krwi” – jest dedykowany Honorowym Dawcom Krwi (na podstawie legitymacji HDK) **dla wszystkich biegów zasadniczych wysokość opłaty startowej** przy zapisaniu się na bieg i dokonaniu opłaty:

- do końca lutego 2020r. – 40zł
- po 1 marca 2020r. – 50zł

Przewidziana maksymalna liczba pakietów – 200 pakietów

- d. „Pakiet Krwinki” – **wszystkie biegi dla dzieci** – wysokość opłaty startowej przy zapisaniu się na bieg i dokonaniu opłaty **bez względu na termin zapisu wynosi – 35zł.**

Przewidziana maksymalna liczba pakietów we wszystkich biegach dla dzieci – 250 pakietów

- e. „Bieg sztafetowy - 50km – dla 4-6 uczestników” - wysokość opłaty startowej przy zapisaniu się na bieg i dokonaniu opłaty:

- do końca lutego 2020r. – 200zł
- po 1 marca 2020r. – 250zł

Przewidziana maksymalna liczba uczestników – 20 sztafet

Po przekroczeniu limitu 20 sztafet możliwy jest zapis kolejnych przy wysokości opłaty startowej - 450zł (niezależnie od terminu zapisu).

- f. **Ultramaraton 50km”** - wysokość opłaty startowej przy zapisaniu się na bieg i dokonaniu opłaty:

- do końca lutego 2020r. – 80zł
- po 1 marca 2020r. – 100zł

Przewidziana maksymalna liczba pakietów – 50 pakietów

- g. **Organizator zastrzega sobie prawo zwolnienia z opłat lub do specjalnych cen pakietów startowych dla pracowników: sponsorów i partnerów biegu.**

6. Opłatę za pakiet startowy należy uiścić na jeden z sposobów: w trakcie wypełniania e-zgłoszenia w trybie on-line z wykorzystaniem systemu płatności internetowych lub przelewem internetowym na konto główne Mazowiecki Oddział Okręgowy Polskiego Czerwonego Krzyża: Millennium Bank 17 1160 2202 0000 0003 1745 6763 z dopiskiem: Pakiet startowy „nazwa pakietu, imię i nazwisko” np. Pakiet startowy Mały KrwiObieg Nordic Walking, Jan Kowalski
7. **Wszystkie osoby, które do 19 czerwca nie dokonają opłaty startowej mogą zostać usunięte z list startowych.**
8. **Osoby, które zapisały się na bieg a do tej pory nie opłaciły startu mogą wystartować pod warunkiem wpłacenia nie mniej niż 40zł tytułem opłaty startowej.**
9. W wyjątkowych wypadkach możliwe jest zwolnienie osób z opłaty startowej przez Dyrektora Biegu. W tej sprawie proszeni są o kontakt pod adresem mailowym: biuro@krwiobiegwarszawa.pl

VII. ZWROTY I REZYGNACJE

1. **W związku z obecną sytuacją epidemiologiczną Mazowiecki Oddział Okręgowy Polskiego Czerwonego Krzyża zbiera środki na zabezpieczenie wolontariuszy i podopiecznych (seniorów) podczas realizacji wizyt domowych. Potrzebne są dodatkowe środki ochrony**



osobistej i materiały zabezpieczające takie wizyty dlatego prosimy o niewycyfowanie opłat startowych.

2. W przypadku braku możliwości startu organizator dopuszcza następujące możliwości:
 - a. przepisania opłaty startowej na kolejne edycje Krwiobiegu z zastrzeżeniem, że strat musi odbyć się w dwóch najbliższych latach tj. w roku 2021 lub 2022.
 - b. przepisanie opłaty startowej na innego zawodnika - w tym celu do 15 czerwca należy przesłać w formie e-mail dane zawodnika na którego przepisujemy pakiet. Dane przesyłamy na adres biuro@krwiobiegwarszawa.pl z adresu e-mail podanego podczas rejestracji. Dane muszą zawierać: imię i nazwisko, wiek zawodnika oraz dane do wysyłki pakietu biegu (medal, dyplom itp.)
 - c. w szczególnych przypadkach organizator dopuszcza zwrot opłaty za pakiet, w przypadku chęci zwrotu prosimy o wysłanie na adres e-mail biuro@krwiobiegwarszawa.pl informacji o chęci zwrotu całości lub części środków opłaty startowej.

VIII. NAGRODY

1. W ramach opłaty startowej, z zastrzeżeniem innych zapisów regulaminu, każdy uczestnik Biegu otrzyma „pakiet biegu” tj.:
 - a numer startowy w wersji elektronicznej
 - b medal
 - c dyplom wsparcia Mazowiecki Oddział Okręgowy PCK (z podziękowaniem)
 - d upominki i pamiątki od sponsorów i partnerów
 - e wysyłkę kurierską lub pocztową wyżej wymienionych materiałów na wskazany przez zawodnika adres.
2. Aby otrzymać materiały „pakietu biegu” każdy z zawodników do 19 czerwca wysła na adres e-mail biuro@krwiobiegwarszawa.pl dane adresowe wraz z imieniem nazwiskiem oraz numerem telefonu.
3. Wysyłki będą realizowane w ciągu 8 dni roboczych po opublikowaniu wyników biegu
4. Wszyscy zawodnicy, którzy ukończą Bieg, otrzymają pamiątkowe medale.
5. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia nagród rzeczowych w wybranych przez siebie klasyfikacjach. Pierwsze miejsca w kategoriach biegów dla dorosłych zostaną nagrodzone pucharami i zestawami kosmetyków.
6. W każdym z biegów dla dorosłych nagrodzone zostaną trzy pierwsze osoby w kategoriach kobiety i mężczyźni (organizator nie przewiduje nagradzania zwycięzców w kategoriach wiekowych).
7. Warunkiem sklasyfikowania zawodnika lub zawodniczki i otrzymania medalu jest ukończenie Biegu.

IX. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Wszystkich uczestników Biegu obowiązuje niniejszy regulamin. Zgłoszenie do biegu jest jednoznaczne z pełną akceptacją niniejszego regulaminu.
2. Uczestnik Biegu wyraża zgodę na wykorzystanie wizerunku oraz zdjęć które prześle jako zdjęcia dowodowe.
3. Organizator zastrzega sobie prawo do nieodpłatnego wykorzystywania na całym świecie wszelkich zdjęć, materiałów filmowych, wywiadów i nagrań dźwiękowych przedstawiających



uczestników biegu. Mogą one być wykorzystane przez Organizatora poprzez umieszczanie na nośnikach typu CD, DVD, w katalogach oraz mediach, na stronach internetowych, w gazetach i na wystawach, jak również na potrzeby promocyjno-reklamowe związane z działalnością prowadzoną przez Organizatora.

4. Uczestnik wyraża zgodę i zezwala na wykorzystanie podanych przez niego danych osobowych na potrzeby organizacji Biegu, przesłanie do uczestnika informacji o przyszłych imprezach, produktach handlowych, a także na wewnętrzne potrzeby administracyjne i analityczne, zgodnie z Ustawą o ochronie o danych osobowych z dnia 29 sierpnia 1997 r. (Dz.U. z 2016r.,poz. 922j.t.). Uczestnik wyraża zgodę na przesyłanie informacji handlowych drogą elektroniczną zgodnie z ustawą z dnia 18 lipca 2002 roku o świadczeniu usług drogą elektroniczną (Dz. U. z 2016r., poz. 1030j.t. ze zm.).Uczestnik Biegu wyraża zgodę na powyższe zapisy poprzez podpisanie odpowiedniego Oświadczenia. Uczestnikowi przysługuje prawo do wycofania takiej zgody i może to zrobić w dowolnym momencie, kierując korespondencję na adres Organizatora.
5. Wszystkie informacje dotyczące uczestników uzyskane przez Organizatora i zawarte w formularzu startowym zostaną zapisane w sposób elektroniczny i w każdym wypadku będą wykorzystywane zgodnie z Ustawą o ochronie danych osobowych z dnia 29 sierpnia 1997 r. (Dz.U. z 2016r., poz. 922 j.t.). Organizator nie będzie ujawniał tych informacji żadnym osobom trzecim.
6. Bieg odbędzie się bez względu na pogodę.
7. W sprawach nieobjętych regulaminem rozstrzyga Organizator.



Załącznik 1. Regulamin Bieg Sztafetowy realizowany w ramach 3. KRWIOBIEGU WARSZAWA

1. Bieg Sztafetowy odbędzie się w dniach 20-21 czerwca 2020r.
2. Zasady uczestnictwa w biegu:
 - a. Uczestnikami biegu mogą być osoby powyżej 18 roku życia.
 - b. Do biegu mogą przystąpić sztafety z minimum 4 a maksimum 6 zawodnikami.
 - c. Zawodnicy sztafet mogą dzielić dowolnie między sobą dystans 50km z zastrzeżeniem, iż każdy z startujących zawodników musi przebiec przynajmniej 5km w sposób ciągły.
 - d. Zmiany zawodników mogą być realizowane dowolnie, zawodnicy mogą wystartować o dowolnych godzinach również jednocześnie z zastrzeżeniem zachowania zasad bezpieczeństwa (bezpieczne odległości między zawodnikami)
 - e. Do klasyfikacji sztafet będzie brana suma czasów wszystkich zawodników z zdjęć dowodowych.
 - f. Sztafety wyznaczają jedną osobę, która prześle wszystkie zdjęcia dowodowe przebiegniętego dystansu 50km.
3. Limit uczestników biegu to 20 sztafet osób z czego 18 miejsc będzie dostępnych poprzez zapisy i 2 miejsca pozostają do dyspozycji organizatora.
4. Limit czasu na pokonanie dystansu 50km wynosi 6h.
5. Punkty niniejszego załącznika regulują szczegółowe zasady uczestnictwa w Biegu Sztafetowym, pozostałe kwestie dotyczące startu reguluje Regulamin Główny.

Załącznik 2. Regulamin Ultramaraton 50km realizowanego w ramach 3. KRWIOBIEGU WARSZAWA

1. Ultramaraton 50km odbędzie się w dniach 20-21 czerwca 2020r,
2. Warunkiem uczestnictwa w biegu jest:
 - a. ukończenie 21 lat
 - b. przestanie na adres e-mail biuro@krwiobiegwarszawa.pl do 19 czerwca oświadczenia o zdolności do udziału w biegu długodystansowym i startu na własną odpowiedzialność
 - c. ukończenie w przeciągu ostatnich 2 lat biegu na dystansie minimum maratonu. Na życzenie organizatora uczestnik jest zobowiązany do udokumentowania ukończenia biegu na wskazanym dystansie.
3. Limit uczestników biegu to 50 osób z czego 45 miejsc będzie dostępnych poprzez zapisy i 5 miejsc pozostaje do dyspozycji organizatora.
4. Limit czasu na pokonanie dystansu 50km wynosi 8h.
5. **Ze względu na brak możliwości zapewnienia punktów odżywczych, organizator dopuszcza możliwość „pauzowania” aplikacji lub zegarka z pomiarem czasu w trakcie biegu na czas: spożywania napoju, jedzenia lub czas niezbędny na zakup tych produktów. Organizator rekomenduje start z własnym plecakiem biegowym zaopatrzonym w minimum 1,5 lita płynów i własnymi przekąskami, żelami, owocami.**
6. Punkty niniejszego załącznika regulują szczegółowe zasady uczestnictwa w Biegu Ultramaraton 50km, pozostałe kwestie dotyczące startu reguluje Regulamin Główny.