

**REGULAMIN**  
V Bieg charytatywny „Dobro Wraca” na trasie Susz - Kisielice  
8 grudnia 2024 r. godz. 9:00

## **I. CEL IMPREZY**

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

## **II. PATRONAT HONOROWY**

- Burmistrz Susza,
- Wójt Gminy Ława,
- Burmistrz Kisielic,
- Burmistrz Lubawy,
- Burmistrz Zalewa.

## **III. ORGANIZATOR I WSPÓLORGANIZATOR**

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

Współorganizator: Starosta Powiatu Ławskiego.

## **IV. PARTNERZY**

- Ławscy biegacze,
- Starostwo Powiatowe w Ławie,
- Gmina Susz,
- Gmina Ława,
- Gmina Kisielice,
- Nadleśnictwo Susz.

## **V. TERMIN I MIEJSCE**

8 grudnia (niedziela) 2024 r. – teren Miasta i Gminy Susz, Gminy Ława, Nadleśnictwa Susz oraz Miasta i Gminy Kisielice.

Start biegu z Alejki nad Jeziorem Suskim na wysokości Domu dla Dzieci Powiatu Ławskiego w Suszu: godz. 9:00 – bieg na dystansie ok. 29 km (ulice miasta i drogi gminy Susz, drogi gminy Ława, ulice miasta i drogi gminy Kisielice oraz drogi leśne).

Starty pośrednie:

- start przy Remizie OSP w Babiętach Wielkich z chwilą dobiegnięcia pierwszych zawodników z Susza (około godz. 9.40) – dystans ok. 21 km,

- start przy skrzyżowaniu dróg w Ząbrowie ul. Owocowa i ul. Szkolna z chwilą dobiegnięcia pierwszych zawodników z Susza (około godz. 10.00) – dystans ok. 17 km,
- start w Gałdowie na skrzyżowaniu w centrum wsi z chwilą dobiegnięcia pierwszych zawodników z Susza (około godz. 10.20) – dystans ok. 13 km,
- start w Łęgowie przy kościele z chwilą dobiegnięcia pierwszych zawodników z Susza (około godz. 11.10) – dystans ok. 6 km,

#### 1. Przebieg trasy:

Start biegu z alejki nad jeziorem Suskim na wysokości Domu dla Dzieci Powiatu łławskiego w Suszu w kierunku Adamowa i wbiegnięcie na drogę z polbruku w Adamowie a następnie drogą szutrową w kierunku Emilianowa, tunelem pod torami, aż do drogi gminnej w Emilianowie (skrzyżowanie z drogą w kierunku Róży), na skrzyżowaniu skręcamy w lewo i biegniemy drogą gminną w kierunku Czerwonej Wody, a następnie jeszcze przed skręcając w las drogą leśną przez Babięty Małe do Babięty Wielkich, a następnie przez skrzyżowanie na wprost do Ząbrowa, 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. Dodatkowo nad zawodnikami będą czuwali członkowie ochotniczej straży pożarnej.
7. Punkty odżywiania.
  - Na trasie będzie 5 punktów odżywiania.
  - Na punktach żywieniowych dla zawodników będzie:
    - Herbata
    - Woda
    - Banan
  - Po ukończeniu biegu na mecie zawodnicy otrzymają: wodę, posiłek regeneracyjny.
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 08.12.2024r.
2. Zawodnicy, którzy ukończą 16 lat do dnia 08.12.2024 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 8:45 w Suszu, od godz. 9.00 do 9.20 w Babiętach Wielkich, od godz. 9.25 do 9.40 w Ząbrowie, od godz. 9.50 do godz. 10.00 w Gałdowie, od godz. 10.30 do 10.45 w Łęgowie będzie odbywać się załadunek worków z depozytu do busa/autobusu, który przetransportuje je do Kisielic, odbiór depozytu będzie możliwy przy Domu dla Dzieci Powiatu Ławskiego w Kisielicach po ukończeniu biegu.
2. Około godz. 13:00 z Domu dla Dzieci Powiatu Ławskiego w Kisielicach wyruszą autobusy do Ławy i do Susza dla zawodników z przystankami w Gałdowie, Ząbrowie i Babiętach Wielkich.

## 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 budynku Domu dla Dzieci Powiatu Ławskiego w Suszu ul. Ławska 40a oraz w miejscach startu biegaczy tj. w remizie OSP w Babiętach Wielkich, na skrzyżowaniu ulic Owocowej i Szkolnej 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 1 grudnia 2024r., decyduje data wpływu zgłoszenia lub wyczerpania limitu 200 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 Domów dla Dzieci Powiatu Ławskiego w Kisielicach i w Suszu,
  - numer startowy,
  - wodę przed biegiem, jak i bezpośrednio po zakończeniu biegu.
6. Wydawanie numerów startowych oraz pakietów startowych odbywać się będzie w siedzibie Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Ławie ul. Andersa 3 a w dniu 06.12.2024r. w godz. 16.00 – 18.00 i w dniu 07.12.2024r. w godz. 9.00 – 12.00, a także w dniu biegu 08.12.2024 w godzinach 07:45 – 08:45 w Domu dla Dzieci Powiatu Ławskiego w Suszu ul. Ławska 40a oraz w miejscach startu biegaczy tj. w remizie OSP w Babiętach Wielkich w godz. 8.45 – 9.15 na skrzyżowaniu ulic Owocowej i Szkolnej w Ząbrowie 9.15 – 9.45, przy kościele w Gałdowie w 9.40 – 10.10, przy kościele w Łęgowie w godz. 10.20 – 10.50.

## **XV. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Bieg charytatywny Susz - Kisielice „Dobro Wraca” odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.
2. Odwołanie imprezy może zostać ogłoszone z powodów zaostreń wywołanych 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 3,5 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.