



## REGULAMIN

### Bieg ZASUWAJ vol.5 | Susz - Ława

### 11 lutego 2024 r. | godz. 9:00

#### I. CEL IMPREZY

1. Popularyzacja i upowszechnianie biegania jako zdrowej, prostej formy sportu i wypoczynku.
2. Promocja i umożliwienie współzawodnictwa sportowego.
3. Promocja biegania jako najprostszej aktywności fizycznej.
4. Promocja województwa Warmińsko-Mazurskiego, Powiatu Ławskiego, Miasta Ława, Gminy Ława, Gminy Susz, Miasta Susz.

#### II. PATRONAT HONOROWY

- Starosta Powiatu Ławskiego
- Burmistrz Ławy
- Burmistrza Susza
- Wójt Gminy Ława

#### III. PATRONAT MEDIALNY

- Gazeta Ławska
- Portal Info Ława
- Radio ESKA

#### IV. ORGANIZATOR

- Ławskie Centrum Sportu, Turystyki i Rekreacji
- Centrum Sportu i Rekreacji im Jana Pawła II w Suszu

#### V. WSPÓŁORGANIZATOR

- Powiat Ławski
- Gmina Ława
- Gmina Susz
- Miasto Ława

#### VI. PARTNERZY

- PKS Ława
- OSP Susz, OSP Ława, OSP Ząbrowo
- Ławska Grupa biegowa #8ranobasen EMP Ława
- Para Na Dystansie
- Fit House

#### VII. TERMIN I MIEJSCE

11 luty (niedziela) 2024 r. – teren Gminy Susz oraz Miasta i Gminy Ława  
Start biegu: godz. 09:00 – bieg na dystansie ok. 28 km Cross

#### VIII. PRZEBIEG TRASY

1. Start biegu: plac przy Centrum Sportu i Rekreacji im. Jana Pawła II w Suszu
2. Meta: Bulwar im. Jana Pawła II (okolice Hali Widowiskowo – Sportowej w Ławie)
3. Trasa nie posiada atestu PZLA



4. Limit czasu biegu wynosi 4h (słownie: cztery godziny). Powyżej limitu czasu zawodnicy nie będą klasyfikowani.
5. 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.
6. Trasa będzie posiadała oznaczenia w formie chorągiewek rozwieszonych w widocznych miejscach trasy.
7. Będzie prowadzony Elektroniczny Pomiar Czasu przez firmę: STS TIMING
8. Bieg będzie prowadzony przez pilota. Dodatkowo w celu zachowania bezpieczeństwa na terenach zabudowanych przed biegaczami będzie poruszał się radiowóz lub motocykl policyjny.
9. Cała trasa będzie zabezpieczona przez wolontariuszy miast/wsi przez które będzie przebiegała trasa. Dodatkowo nad zawodnikami będą czuwali członkowie Ochotniczej Straży Pożarnej.
- 10. Bieg odbędzie się w normalnym ruchu drogowym. zawodnicy mają obowiązek poruszać się prawą stroną jezdni i wyprzedzać innych zawodników po lewej stronie, zgodnie z zasadami ustawy „Prawo o ruchu drogowym”.**
11. Punkty odżywiania:
  - Na trasie będzie 5 punktów odżywiania .
  - Na punktach żywieniowych dla zawodników dostępne będą: herbata, woda, banany
12. Na trasie nie przewiduje się punktów odświeżania.
13. Opieka medyczna: Karetka na starcie, mecie + ratownicy medyczni
14. Depozyt: depozyt będzie znajdował się w pobliżu biura zawodów. Zostanie przewieziony na miejsce mety w trakcie trwania biegu. Depozytem będzie odpowiednio oznaczony bus.

## IX. UCZESTNICTWO

1. W biegu na ok. 28 km prawo startu mają osoby pełnoletnie. Za pełnoletnią uważa się osobę, która ukończyła 18 lat do dnia 11.02.2024r.
2. Zawodnicy, którzy ukończą 16 lat do dnia 11.02.2024 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 pakietu 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. Sędzia Główny i Dyrektor Biegu mogą nie dopuścić zawodników do biegu lub nie pozwolić na jego kontynuowanie ze względów regulaminowych.
6. Uczestnicy imprezy biorą udział w biegu na własną odpowiedzialność, wskazane jest ubezpieczenie się na własny koszt od następstw nieszczęśliwych wypadków.
7. Pomiar czasu i ustalenie kolejności będzie dokonywane systemem chipów zwrotnych. Pierwsze 20 osób klasyfikowanych będzie według czasu brutto, kolejne według czasu netto.
8. Chipy należy zwrócić organizatorowi do miejsca wskazanego podczas trwania zawodów.
9. Każdy zawodnik ma obowiązek zapoznać się z regulaminem biegu i jest zobowiązany do jego przestrzegania.



Gmina  
Susz



Miasto  
Ława



Gmina  
Ława



Powiat  
Ławski

10. W dniu biegu będzie czynny magazyn depozytów. 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. Zawodnicy będą mieć możliwość bezpłatnego korzystania z toalet.
11. Zawodnicy zobowiązani są do udziału w biegu w obuwiu sportowym oraz w schludnym sportowym ubiorze. Dostosowanym do warunków pogodowych.

## X. TRANSPORT I TRANSPORT DEPOZYTU

1. W dniu biegu (11.02.2024) o godz. 7:30 z Ławy do Susza wyruszy autobus dla uczestników biegu.
2. Od godz. 8:00 do 8:30 w Suszu będzie odbywać się załadunek worków z depozytu do busa, który przetransportuje to do Ławy. Odbiór depozytu będzie możliwy przy hali ICSTiR po ukończeniu biegu
3. O godz. 14:30 spod hali ICSTiR wyruszy autobus do Susza.

## XI. ZALECENIA ORGANIZATORA ODNOŚNIE SPRZĘTU SPORTOWEGO

1. Organizator informuje, że obowiązkiem jest posiadanie:
  - Naładowanego telefonu
  - Folia termicznej

(Obydwie rzeczy będą sprawdzane przy odbiorze pakietu startowego w biurze zawodów)

2. Organizator biegu zaleca, aby posiadać w trakcie biegu:
  - Kurtkę przeciw wiatrową
  - Bieliznę termoaktywną
  - Plecak biegowy lub nerka

## XII. ZGŁOSZENIA.

1. Biuro biegu Susz – Ława „Zasuważ” zlokalizowane będzie w hali CSiR w Suszu, ul. Piastowska 5C.
2. Zgłoszenia przyjmowane są: przez Internet: [www.csirsusz.pl](http://www.csirsusz.pl) do dnia 7 lutego 2024r. do godz. 23:59 lub do dnia, w którym zapisy zostaną zakończone poprzez osiągnięcie założonego limitu zgłoszeń ustalonego na 150 zawodników. W przypadku wolnych miejsc Organizator przewiduje możliwość zapisów w dniu biegu (11.02.2023) w godzinach: 7:00 – 8:30.
3. W razie problemów z zapisami lub błędnie wypełnionego formularza, wszystkie prośby o zmiany prosimy o przesyłanie na adres e-mail: [sekretariat@csirsusz.pl](mailto:sekretariat@csirsusz.pl)
4. Po dokonaniu zgłoszenia w formularzu elektronicznym system automatycznie przekieruje do dokonania płatności w systemie. Dopiero po dokonanej wpłacie przyjęte zgłoszenie do zawodów pojawi się na liście startowej (tylko opłaceni zawodnicy będą na liście startowej).
5. Zawodnik jest zobowiązany postępować ściśle według wytycznych systemu.
6. Zawodnik zostaje wpisany na listę dopiero po potwierdzeniu z systemu tpay.com o pozytywnie zakończonym procesie płatności.
7. Zawodnicy dokonujący automatycznej płatności poprzez system tpay.com nie są obciążani żadną opłatą prowizyjną wynikającą z transakcji.
8. Podczas płatności za pomocą systemu tpay.com zawodnik wyraża zgodę na przekazanie swoich danych osobowych, takich jak: imię, nazwisko i adres e-mail firmie tpay.com, w celach niezbędnych do przeprowadzenia transakcji.
9. Zawodnik, który nie opłaci opłaty startowej bezpośrednio po zapisaniu się na zawody będzie automatycznie wykreślany z listy startowej. W takim przypadku będzie musiał jeszcze raz wypełniać wszystkie pola dotyczące rejestracji.



Gmina  
Susz



Miasto  
Ława



Gmina  
Łtawa



Powiat  
Łtawski

10. Opłaty przyjmowane są tylko poprzez system tpay.com, nie ma możliwości wpłat na konto Organizatora.
11. Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi, ani przekazaniu innemu uczestnikowi.
12. Zgłoszenia i opłaty wpisowego dokonywane w dniu zawodów będą przyjmowane osobiście w biurze zawodów w godzinach 7:00 do 8:30
13. Terminy przyjmowania zgłoszeń i wpłat mogą ulec zmianie decyzją Organizatora.
14. Organizator nie wystawia faktur VAT, jedynie potwierdzenie opłaty na bieg (Dowód Wpłaty).
15. Zgłoszenie uważa się za zgodne z regulaminem i ważne w przypadku prawidłowego wypełnienia formularza rejestracyjnego i dokonania bezpośrednio po rejestracji opłaty startowej w wysokości 70zł
16. Opłata startowa nie podlega zwrotowi w żadnych okolicznościach, za wyjątkiem jej dokonania po zamknięciu zapisów do biegu.
17. Prawidłowa rejestracja w systemie oraz dokonanie opłaty startowej przez zawodnika jest równoznaczne z akceptacją regulaminu biegu.
18. Źle wykonana Opłata Startowa nie będzie zwracana. Zawodnik, który źle opłaci wpisowe może dopłacić brakującą sumę opłaty startowej według aktualnego terminarza płatności. Jeżeli nie zrobi tego w ciągu tygodnia od otrzymania e-maila (prośba zapłaty), zostanie on usunięty z listy bez możliwości zwrotu źle opłaconego startowego. Będzie musiał zapisać się jeszcze raz poprawnie przez formularz zgłoszeniowy na stronie [www.entretiming.pl](http://www.entretiming.pl)
19. W ramach pakietu startowego uczestnik otrzymuje:
  - okolicznościowy medal zaprojektowany specjalnie na bieg
  - numer startowy
  - wodę przed biegiem, jak i bezpośrednio po zakończeniu biegu
  - ulotki i upominki od sponsorów
  - posiłek regeneracyjny na mecie
  - gadżet biegacza ZASUWAJ – koszulka (**opłata dodatkowa: 30 zł**)
20. Osoby zainteresowane noclegami w hotelach proszone są o zwracanie się bezpośrednio do hoteli lub pensjonatów na terenie Miasta lub Gminy Ława oraz Susza
21. Wydawanie numerów startowych oraz pakietów startowych odbywać się będzie w Biurze Zawodów w dniu biegu 11.02.2024 r. w godzinach 7:00 – 8:30 w hali Centrum Sportu i Rekreacji im. Jana Pawła II w Suszu, ul. Piastowska 5C.
22. W biegu wziąć może udział maksymalnie 150 zawodników. O przyjęciu decydować będzie kolejność kompletnych zgłoszeń zawodników (wraz z opłaconą opłatą startową). W przypadku braku uiszczenia opłaty startowej zawodnik zostaje skreślony z listy. W momencie osiągnięcia określonego limitu uczestników zapisy zostaną zamknięte. Organizator zastrzega sobie jednak prawo do powiększenia limitu zawodników w razie większej ilości chętnych.

### XIII. KLASYFIKACJE.

- Klasyfikacja Generalna (OPEN) Kobiet I Mężczyzn (pierwsze 3 miejsca)
  - Dodatkowa klasyfikacja dla najstarszej I najstarszego zawodnika biegu
  - Najlepsza zawodniczka Miasta Ława (pierwsze 3 miejsca)
  - Najlepszy zawodnik Miasta Ława (pierwsze 3 miejsca)
  - Najlepsza zawodniczka Gminy Ława (pierwsze 3 miejsca)
  - Najlepszy zawodnik Gminy Ława (pierwsze 3 miejsca)
  - Najlepsza zawodniczka Gminy Susz (pierwsze 3 miejsca)
  - Najlepszy zawodnik Gminy Susz (pierwsze 3 miejsca)
- Klasyfikacja wiekowa:
- Kobiety 16-19 (pierwsze 3 miejsca)
  - Kobiety 20-29 (pierwsze 3 miejsca)



Gmina  
Susz



Miasto  
Ława



Gmina  
Ława



Powiat  
Ławski

- Kobiet 30-39 (pierwsze 3 miejsca)
- Kobiety 40-49 (pierwsze 3 miejsca)
- Kobiety 50+ (pierwsze 3 miejsca)
- Mężczyźni 16-19 (pierwsze 3 miejsca)
- Mężczyźni 20-29 (pierwsze 3 miejsca)
- Mężczyźni 30-39 (pierwsze 3 miejsca)
- Mężczyźni 40-49 (pierwsze 3 miejsca)
- Mężczyźni 50-59 (pierwsze 3 miejsca)
- Mężczyźni 60-69 (pierwsze 3 miejsca)
- Mężczyźni 70+
- Klasyfikacja Mundurowych kobiet (pierwsze 3 miejsca)
- Klasyfikacja Mundurowych mężczyzn (pierwsze 3 miejsca)

#### XIV. NAGRODY

1. W Klasyfikacji Generalnej (OPEN) Kobiet i Mężczyzn, Najstarszy Zawodnik/Zawodniczka, Najlepszy zawodnik/zawodniczka Miasta Ława, Najlepszy zawodnik/zawodniczka Gminy Ława, Najlepszy zawodnik/zawodniczka Gminy Susz, klasyfikacje wiekowe kobiet/mężczyzn oraz Klasyfikacji Mundurowych kobiet/mężczyzn, zawodnicy otrzymują puchary lub statuetki.
2. Organizator zastrzega sobie możliwość dodania większej ilości klasyfikacji oraz premiowania nagrodami rzeczowymi zawodników z miejsc nie objętych klasyfikacją (w celu wspierania amatorskiego uprawiania biegania przez wszystkich zawodników). O nagrodach i sposobie nagradzania Organizator poinformuje w terminie późniejszym.
3. Wszyscy zawodnicy, którzy ukończą bieg w limicie czasowym otrzymują pamiątkowe medale. W przypadku przyjęcia liczby uczestników ponad ustalony limit 150 zawodników Organizator zastrzega, iż w przypadku braku medali zostaną one dostane na wskazany w formularzu rejestracyjnym adres zawodnika.
4. Nagrodę finansową lub rzeczową może odebrać zawodnik, który pojawi się osobiście na dekoracji (tylko podczas trwania dekoracji), podpisze deklarację odbioru oraz okaże własny dokument tożsamości (nie ma możliwości odbioru nagród przez osoby trzecie oraz w późniejszym terminie).

#### XV. WYŻYWIENIE

1. Na trasie podczas biegu będzie 5 punktów odżywiania zgodnie z pkt. VIII. regulaminu.
2. Po ukończeniu biegu na mecie zawodnicy otrzymają: wodę, posiłek regeneracyjny wydany po okazaniu karteczki z pakietu startowego.

#### XVI. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. V bieg „Zasuważ” odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.
2. Podczas biegu zawodnicy muszą posiadać numery startowe przypięte do koszulki z przodu na klatce piersiowej. W przypadku braku numeru z przodu na klatce piersiowej zawodnik może zostać zdyskwalifikowany.
3. Zawodnicy pokonujący dystans w sposób niedozwolony zostaną zdyskwalifikowani.
4. Zawodnicy wyrażają zgodę na przetwarzanie ich danych osobowych dla potrzeb wewnętrznych Organizatora, a także wyrażają zgodę na wykorzystanie ich wizerunku w materiałach informacyjnych i reklamowych imprezy.
5. Zawodnicy wyrażają zgodę na przetwarzanie ich danych osobowych w celach reklamowych i promocyjnych przez firmy partnerskie biegu.
6. Organizator biegu zapewnia ochronę danych osobowych zawodników zgodnie z wymogami Ustawy z dn. 29 sierpnia 1997r. o ochronie danych osobowych. Nie mniej jednak dobrowolne



Gmina  
Susz



Miasto  
Ława



Gmina  
Ława



Powiat  
Ławski

podanie ich przez zawodnika w formularzu rejestracyjnym związane jest ze zgodą tego zawodnika na wykorzystanie jego danych w celu poprawnej rejestracji zawodnika, wydaniu pakietu startowego, sklasyfikowaniu zawodnika na mecie oraz ewentualnemu wydaniu nagrody.

7. Każdy zawodnik zobowiązany jest do przestrzegania wytycznych sanitarnych określonych w regulaminie imprezy oraz do bezwzględnego dostosowywania się do poleceń sędziów oraz służb organizatora.
8. Pisemne protest przyjmuje Biuro Organizacyjne w terminie do 15 minut po zakończeniu biegu. Protesty będą rozpatrywane w czasie do 15 minut od ich zgłoszenia.
9. Wszelkie kwestie sporne dotyczące biegu „Zasuważ” rozstrzyga Sędzia Główny lub organizator biegu, jego decyzje są ostateczne i niepodważalne.
10. 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.
11. Po upływie limitu czasu biegu tj. po 4 godzinach każdy zawodnik przebywający na trasie jest traktowany jak zwykły uczestnik ruchu drogowego.
12. W razie pytań i problemów prosimy o kontakt z Organizatorem Biegu, Jarosławem Piechotka pod adresem e-mail: [dyrektor@csirsusz.pl](mailto:dyrektor@csirsusz.pl)
13. Dyrektor Biegu 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.

Zarząd Biegu:  
Jarosław Piechotka  
Wojciech Żmudziński  
Andrzej Brach