

**REGULAMIN**  
**II Biegu 4 żywiołów**  
**09.09.2018**

**Cel imprezy:**

1. Zbiórka charytatywna środków finansowych na rzecz Miejskiego Schroniska dla Bezdomnych Zwierząt w Zielonej Górze.
2. Upowszechnianie sportu i rekreacji wśród Zielonej Góry i okolic.
3. Popularyzacja biegania jako jednej z form aktywnego wypoczynku.
4. Promocja terenów leśnych w granicach miasta Zielona Góra.
5. Propagowanie zdrowego stylu życia.
6. Promocja wspólnych działań na rzecz lokalnej społeczności.

**Organizator**

- Grupa inicjatywna z ul. Chmielnej reprezentowana przez:

- Agnieszka Opalińska +48 601 851 500
- Emilia Kondrad +48 507 866 484
- Paulina Bogucka +48 669 500 707

- Stowarzyszenie Racula reprezentowane przez:

- Tomasz Sroczyński + 48 790 896 663

Informacje dotyczące biegu można uzyskać pod ww. numerami telefonów lub poprzez

e-mail: [chmielna@no.pl](mailto:chmielna@no.pl)

**Współpraca**

1. Miasto Zielona Góra
2. Pensjonat Gregor Fitness&Spa
3. Stowarzyszenie Racula
4. Supersport.com.pl

**Patronat honorowy:**

Prezydent Miasta Zielona Góra Janusz Kubicki

**Patronat medialny:**

[ebiegi.pl](http://ebiegi.pl)

**Data i miejsce:**

1. Bieg odbędzie się 09 września 2018 roku (niedziela) w Zielonej Górze.
2. Bieg zostanie przeprowadzony na dystansie 2 km 200 m
3. Start biegu przewidziany jest o godzinie 10.00
4. Trasa biegu prowadzić będzie przez leśne ścieżki lasu przy ul. Chmielnej.
5. Limit czasowy na pokonanie trasy dla biegaczy to 45 minut.
6. Przekroczenie limitu czasu skutkuje zakończeniem biegu, a jego ewentualna kontynuacja odbywa się tylko i wyłącznie na własne ryzyko uczestnika, który musi stosować się wtedy do przepisów ruchu drogowego oraz Kodeksu Cywilnego.
7. W ramach biegu zostanie przeprowadzony:
  - Animacje dla dzieci,
  - kiermasz książek,
  - poczęstunek przygotowany przez organizatorów,

**Zgłoszenia i opłaty:**

1. Uczestnik II Biegu 4 żywiołów najpóźniej w dniu zawodów musi mieć ukończone 16 lat.

2. Każdy zawodnik bierze udział w biegu wyłącznie na własną odpowiedzialność, co potwierdza własnoręcznym podpisem na oświadczeniu o zdolności do udziału w biegu.

3. Zawodnicy niepełnoletni muszą posiadać zgodę opiekunów prawnych na udział w biegu – zgody do wypełnienia przed biegiem w Biurze Zawodów.

4. Zgłoszenia do II Biegu z 4 żywiołów przyjmowane będą wyłącznie elektronicznie od dnia 09.08.2018 do 05.09.2018 roku włącznie, poprzez rejestrację na stronie internetowej [www.super-sport.com.pl](http://www.super-sport.com.pl)

5. Limit uczestników II Biegu 4 żywiołów to 100 osób.

6. Organizator imprezy pobiera opłatę startową w wysokości:

- za bieg główny minimum **10zł**, która w całości jest przeznaczona na zakup karmy dla Miejskiego Schroniska dla Bezdomnych Zwierząt w Zielonej Górze, płatną na konto bankowe:

ul. Racula-Głogowska 64, 66-004 Zielona Góra

NIP: 973-09-04-807

konto bankowe w BGŻ S.A.

nr 83 2030 0045 1110 0000 0395 5920

w tytule: opłata startowa II Biegu 4 żywiołów, imię i nazwisko **OSTATECZNY TERMIN WPLATY TO 05.09.2018 - po tym terminie osoby bez opłaty startowej będą usuwane z listy, a wolne miejsca zostaną udostępnione do dalszych zapisów.**

#### **Pakiety startowe i biuro zawodów**

1. W biegu głównym Organizator zapewnia podstawowy pakiet startowy w skład którego wchodzi:

- gadżet sportowy,
- numer startowy,
- agrafki.
- zdrowa przekąska.
- napój.

2. Pakiety startowe wydawane będą w biurze zawodów:

- w dniu 08.09.2018 od godziny 15.00 do godziny 18.00, po podpisaniu przez uczestnika oświadczenia,
- w dniu zawodów 09.09.2018 od godziny 8.00 do 9.30, po podpisaniu przez uczestnika oświadczenia.

3. Biuro zawodów będzie znajdowało się w siedzibie Pensjonat Fitness & Spa Gregor, ul. Chmielna 16 a

4. Pobranie numeru startowego i podpisanie oświadczenia, jest równoznaczne z akceptacją regulaminu biegu oraz zgodą na przetwarzanie danych osobowych i wykorzystanie wizerunku uczestnika dla potrzeb organizatora.

#### **Rozstrzygnięcie biegu i nagrody:**

1. Wygrywa uczestnik, który pierwszy dotrze do linii mety i przekroczy ją i osiągnie najlepszy czas biegu.

2. Nagrody przyznawane będą w kategoriach:

- open kobiet biegu i open mężczyzn biegu,
- 3. Nie przewidziano nagród dla poszczególnych kategorii wiekowych.
- 4. Wszyscy uczestnicy biegów otrzymają pamiątkowe medale.

5. Wszyscy uczestnicy biegu mają zagwarantowaną wodę i poczęstunek po zakończeniu zawodów.

#### **Program zawodów:**

8.00 - Start Biura Zawodów - wydawanie pakietów II Biegu 4 żywiołów

- 9.30 – Oficjalne otwarcie Toru Przeszkód – Przygoda Wyzwanie – 4 Żywioty  
10.00 - Start II Biegu 4 żywiotów  
11.00 - Dekoracja zwycięzców II Biegu 4 żywiotów  
11.30 – Zakończenie zawodów

**Finansowanie:**

1. Koszty związane z przeprowadzeniem zawodów pokrywa Miasto Zielona Góra
2. Wydarzenie współfinansowane jest przez Grupę inicjatywną z ul. Chmielnej, Pensjonat Gregor Fitness&Spa, Stowarzyszenie Racula.
3. Zawodnicy przyjeżdżają na koszt własny.

**Postanowienia końcowe:**

1. Organizator zapewnia pomiar czasu.
2. Organizator zastrzega sobie, a także Partnerom Biegu prawo do nieodpłatnego wykorzystania wszelkich zdjęć, materiałów filmowych, wywiadów i nagrań przedstawiających Uczestników, które mogą być bezpłatnie umieszczane na wybranych nośnikach elektronicznych, katalogach oraz mediach: telewizja, radio, gazety, magazyny, strony internetowe na potrzeby reklamowe i promocyjne. Uczestnik oświadcza, że Organizator nie jest i nie będzie zobligowany do uiszczenia jakichkolwiek opłat związanych z działaniami opisanymi w niniejszym punkcie.
4. Udział w Biegu jest jednoznaczny z wyrażeniem zgody na przetwarzanie danych osobowych zawodnika na potrzeby organizacji Biegu.
5. Organizator zapewnia wspólną rozgrzewkę przed II Biegiem 4 żywiotów.
6. Uczestnicy biegów nie są ubezpieczeni od następstw nieszczęśliwych wypadków.
7. Organizator zapewnia opiekę lekarską.
8. Uczestników obowiązuje strój oraz obuwie sportowe w czasie biegów i marszu.
9. Uczestnicy zobowiązani są do zachowania ostrożności i stosowania się do zaleceń kierujących ruchem służb i wolontariuszy, w trakcie wykonywania ćwiczeń na poszczególnych przeszkodach.
10. Zawody odbędą się bez względu na pogodę.
11. Organizator nie odpowiada za przedmioty pozostawione bez zabezpieczenia lub skradzione w czasie imprezy.
12. W trakcie imprezy będzie można skorzystać z oferty podmiotów wystawiających się w strefie START/META.
13. Prawo interpretacji niniejszego regulaminu przysługuje Organizatorowi.
14. Szczegółowe informacje, regulamin, opis pokonywania przeszkód udzielane są pod adresem [chmielna@no.pl](mailto:chmielna@no.pl) oraz na stronie Facebooku 4 Żywioty.

## Załącznik do regulaminu – Plan Biegu

Każdy uczestnik biegu ma do pokonania pętlę 2km i 200 metrów, na której znajduje się 16 przeszkód. Uczestnika obowiązuje limit czasowy 45 na pokonanie całej pętli w wykonaniu przeszkód w następujący sposób:

Przeszkoda 1 Podium – 10 naskoków i zeskoków

Przeszkoda 2 Kołowrót – 5 obrotów kołowrotu

Przeszkoda 3 Fala – 10 uniesień nóg (ćwiczenie mięśni brzucha)

Przeszkoda 4 Trickboard - 5 przysiadów z utrzymaniem równowagi

Przeszkoda 5 Poręcze – 5 ugięć ramion na poręczach

Przeszkoda 6 Opony – Przetoczenie opony małej (kobiety), przetoczenie opony dużej (mężczyźni)

Przeszkoda 7 Sztanga – 10 przysiadów ze sztangą

Przeszkoda 8 Obręcze – Podpór na poręczach z nogami uniesionymi (10 sekund)

Przeszkoda 9 Zębatka – Przeniesienie bala o kolejne stopnie szczyt i z powrotem

Przeszkoda 10 Równoważnie – Przejście wzdłuż przeszkody z zachowaniem równowagi

Przeszkoda 11 Strzemiona – Przejście po strzemionach bez kontaktu z podłożem

Przeszkoda 12 Przeprawa – Przebiegnięcie przeszkody odbijając się od jej podstaw

Przeszkoda 13 Pętla – Przejście bokiem po pętlach bez kontaktu z podłożem

Przeszkoda 14 Drażki – Podciąganie się nachwytem – 5 razy

Przeszkoda 15 Ścianka - Przeskoczenie przez ścinkę na drugą stronę

Przeszkoda 16 Wąwóz - Bieg terenowy po zboczu pomiędzy słupkami

W razie nie wykonania ćwiczenia na poszczególnej przeszkodzie należy wykonać karę – 5 Burpees (pompka z wyskokiem do góry)