

Regulamin biegu

EX'S Sport Run For Everyone

I. Termin Imprezy

05 października 2024 godzina 14:00 (sobota)

II. Cel imprezy

Propagowanie zdrowego sposobu spędzania czasu.

Integracja miłośników sportu, rekreacji i aktywności ruchowej.

Popularyzacja i upowszechnienie biegania, jako najprostszej formy rekreacji aktywności fizycznej, która ma wpływ na zdrowie człowieka.

Rywalizacja sportowa.

Naszą intencją poza zawodami sportowymi jest również zaangażowanie w bieg całych rodzin sportowców oraz ich przyjaciół.

Promocja walorów turystycznych powiatu leszczyńskiego i gminy Włoszakowice

III. Organizator

Organizatorem biegu EX'S Sport Run For Everyone jest Stowarzyszenie EX'S Sport Leszno

Współorganizatorzy:

- Hotel Antoninska Resort SPA

- Gmina Włoszakowice

Kontakt:

w sprawie zapisów, opłat i numerów startowych:

e-mail: kontakt@tritime.pl , telefon 693100020

w sprawach technicznych i organizacyjnych:

e-mail , info@exssport.pl , telefon 691854456

Koordynatorzy:

Sławomir Stańczak - 727407167 , Robert Barczak 515166854

IV. Biuro Zawodów

Biuro zawodów będzie się mieścić: Hotel Antoninska Resort SPA ul. Dworcowa 15, 64-140 Boszkowo - Letnisko
Biuro będzie czynne **05 października 2024 w godzinach 10:00 - 13:00**

V. Trasa

Zawody będą odbywać się na różnych dystansach:

Bieg Główny – ok. 10,8 km
Bieg z Rockym - bieg 2,5 km
Nordic Walking - ok.10,8 km

Biegi dla dzieci:

6 - 9 lat (ok. 200 m)
10 -13 lat (ok. 500 m)
14 -16 lat (ok.1000 m)
Bieg rodzinny 2+1 (dwie osoby dorosłe jedno dziecko)

START i META - plaża przy Hotel Antoninska Resort SPA ul. Dworcowa 15, 64-140 Boszkowo - Letnisko

Wszyscy zawodnicy startują o godzinie 14:00 przy całkowitym zamknięciu ruchu.

Strefa 1 - Bieg główny – ok.10,8 km,
Strefa 2 - Bieg z Rockym – 2,5 km,
Strefa 3 - Nordic Walking – ok.10,8 km

Biegi rodzinne i dziecięce odbędą się w godzinach 12:00 - 13:00

Start - plaża przy Hotelu Antoninska Resort SPA (Boszkowo Letnisko)

- wybieg bramą – skręt w prawo na ścieżkę pieszo-rowerową
- dalej ok 0,7 km asfaltową ścieżką pieszo- rowerową wzdłuż ul. Dworcowej w kierunku Włoszakowic,
- po ok 0,7km m skręt w prawo i dalej ul. Żeglarską (przy Ośrodku Kalumet)
- dalej Promenadą wzdłuż linii brzegowej jeziora
- dalej ok 1,2 km Promenadą wzdłuż jeziora
- **na 1,25 km nawrotka biegu z Rockym**
- na 2,3 km rozwidlenie ścieżki – biegniemy ścieżką po lewej wzdłuż płotu – (łagodny podbieg)
- po ok 2,5 km skręt w prawo (wybieg na drogę asfaltową w kierunku Dominic) !!!!
- dalej 1,2 km drogą asfaltową asfaltem w kierunku Dominic
- na 3,65 km skrzyżowanie dróg gminnych Dominice/Boszkowo/Włoszakowice wieś Dominice
- dalej prosto ok 0,6 km drogą gruntową w kierunku Górską
- na 4,5 km skręt w prawo
- dalej 0,5 km prosto (po prawej stronie domki letniskowe)
- na 5 km skręt w prawo (**punkt odświeżania z wodą**)
- dalej ścieżką leśną wzdłuż jeziora,
- na 6,7 km rozwidlenie dróg – skręt w prawo
- dobieg ok 0,7 km do Ośrodka Raj (na 7,4 km)
- plaża Zatoka, 8,0 km
- dalej prosto ul. Starkowską,
- na 8,8 km skręt w ścieżkę pieszo-rowerową wzdłuż drogi powiatowej w kierunku Boszkowa Letnisko,
- dobieg ok 1,6 km do Hotelu Antoninska Resort SPA,
- na 10,6 km skręt w prawo w bramę wjazdową i zbieg w kierunku plaży przy Hotelu Antoninska Resort SPA,
- dobieg od bramy do mety na plaży ok 0,2 km

Meta - plaża przy Hotelu Antoninska Resort SPA (Boszkowo Letnisko) **ok.10,8 km**

Szczegółowa mapka dostępna będzie na stronie biegu

Bieg odbędzie się w dniu **05 października 2024 sobota** drogami biegnącymi przez Boszkowo Letnisko/Dominice/Starkowo Bambry

01. Start o godzinie 14:00
02. **Meta** - plaża przy Hotelu Antoninska Resort SPA (Boszkowo Letnisko)
03. Długość trasy:
 - Bieg ok.10,8 km
 - Nordic Walking ok.10,8 km
 - Bieg z Rockym - bieg 2,5 km
04. Długość trasy: biegi dziecięce
 - 6-9 lat (ok.200 m)
 - 10-13 lat (ok.500 m)
 - 14-16 (ok.1000 m)
 - Bieg rodzinny(3 x ok.200 m) 2+1 (**dwie osoby dorosłe jedno dziecko**)

wszystkie biegi dziecięce i rodzinne odbędą się na plaży
05. Trasa nie posiada atestu PZLA
06. **Trasa będzie posiadała oznaczony każdy kilometr.**
07. Podczas biegu wszyscy Uczestnicy zobowiązani są posiadać numer startowy z przodu koszulki.
08. Pomiar czasu w systemie **elektronicznym – oficjalnym czasem jest czas brutto**
09. Uczestnicy skracający lub zmieniający trasę zostaną **ZDYSKWALIFIKOWANI**
10. **Ze względów organizacyjnych ustala się limit czasu na pokonanie trasy 120 minut. (licząc od strzału startera).**
11. Po upływie wyznaczonego czasu uczestnicy nie będą umieszczeni w klasyfikacji generalnej.
12. **Wszyscy zawodnicy, którzy nie dobiegną do mety w określonym limicie czasu zobowiązani są do przerwania biegu i zejścia z trasy.**
13. Uczestnicy, którzy po upływie regulaminowego czasu (**o którym mowa w ust.V pkt 11,13**) pozostaną na trasie czynią to na własną odpowiedzialność, stosowną do obowiązujących przepisów ruchu drogowego oraz Kodeksu cywilnego.
14. W przypadku, o którym mowa w zdaniu poprzednim, **Organizator nie ponosi odpowiedzialności z tytułu uszkodzenia ciała i uszczerbku na zdrowiu tych Uczestników.**
15. Na trasie biegu przebywać mogą jedynie uczestnicy biegu , NW, obsługa biegu, służby porządkowe oraz osoby i pojazdy posiadające przepustkę wydaną przez Organizatora.
16. **Zabrania się poruszania się po trasie biegu na rowerach, rolkach, deskorolkach oraz innych urządzeniach mechanicznych bez ważnego zezwolenia wydanego przez organizatora biegu.**
17. Punkt z wodą będzie rozmieszczony na 5 km

VI. Warunki Uczestnictwa

Biegi ok.10,8 km, Nordic Walking ok.10,8 km Bieg z Rockym 2,5 km odbędzie się o godzinie 14:00
Biegi dziecięce i bieg rodzinny odbędą się od godziny 12:00 - 13:00

Prawo startu w **Biegach i Nordic Walking** mają wyłącznie te osoby, które najpóźniej do dnia **05.10.2024** roku ukończą 18 lat, zawodnik niepełnoletni za pisemną zgodą rodzica/opiekuna.

1. Wszyscy zawodnicy zarejestrowani, muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów.
2. Zawodnik musi posiadać podczas weryfikacji dowód tożsamości.
3. **Zawodnicy zgłaszając się do rejestracji muszą (pod rygorem nie dopuszczenia do startu) podpisać stosowne oświadczenie o znajomości regulaminu EX'S Sport Run For Everyone oraz zasad poruszania się po drogach publicznych, że startują na własną odpowiedzialność i że nie występują u nich żadne zdrowotne przeciwwskazania do udziału w biegach lub NW.**
4. **Podpisać należy informację o polityce prywatności i przetwarzaniu danych osobowych (pod rygorem nie dopuszczenia do startu)**
5. W przypadku osób niepełnoletnich, stosowne oświadczenia podpisują opiekunowie.
6. Zawodnicy muszą zgłaszać się do rejestracji osobiście.

7. Zawodnicy, którzy w dniu biegu nie osiągnęli pełnoletniości 18 lat zobowiązani są do posiadania pozwolenia na udział od rodziców lub prawnych opiekunów, z ich podpisem numerem PESEL.
Warunkiem dopuszczenia ich do startu jest obecności rodzica lub opiekuna z dowodem osobistym w momencie weryfikacji zawodnika w biurze zawodów.
8. **Nie ma możliwości zgłoszenia Uczestnika poprzez inną osobę.** Wiąże się to z weryfikacją przez organizatora danych osobowych, osobistym zapoznaniem z regulaminem biegu, jego akceptacją oraz podpisaniem **formularza zgłoszeniowego, klauzury informacyjnej dotyczącej przetwarzania danych osobowych.**
9. Odbiór pakietów startowych odbywać się będzie podczas weryfikacji Uczestników, na podstawie:
 - dla Uczestników odbierających numery startowe oraz pakiety startowe samodzielnie – **okazanego do wglądu ważnego dokumentu identyfikacyjnego ze zdjęciem;**
 - dla Uczestników odbierających numery startowe oraz pakiety startowe przez osobę trzecią przedstawienie pisemnego upoważnienia Uczestnika na odebranie numeru startowego lub pakietu startowego dla Uczestnika przez osobę trzecią oraz **okazanego do wglądu dokumentu identyfikacyjnego ze zdjęciem osoby trzeciej**, uprawnionej do odbioru ww. numeru startowego i pakietu startowego.
 - Uczestnik za którego upoważniona osoba trzecia odbiera pakiet startowy podpisze upoważnienie w którym poinformuje organizatora, że znany jest mu swój stan zdrowotny i bierze udział w biegu na własną odpowiedzialność.
 - **W przypadku braku podpisu na upoważnieniu do odbioru pakietu organizator nie wydaje numeru startowego uczestnika biegu.**
 - **Osoba upoważniona, odbierająca pakiet startowy za osobę trzecią podpisze zgodnie z oświadczeniem, że po odebraniu pakietu startowego nie wystartuje w biegu z numerem startowym zawodnika za którego odebrała pakiet startowy wraz z numerem startowym.**
10. Każdy zawodnik, który decyduje się na udział w zawodach oświadcza, że rozumie potencjalne zagrożenie dla zdrowia i życia, jakie pociąga za sobą uczestnictwo w tym biegu, jednocześnie zawodnik przyjmuje odpowiedzialność za wszelki uszczerbek na zdrowiu i życiu powstały w trakcie uczestnictwa, a niewynikający z winy organizatora.
11. Każdy zawodnik, który decyduje się na udział w zawodach ma obowiązek zapoznać się przed biegiem ze śladem trasy biegu, który będzie dostępny na stronie internetowej www.tritime.pl, facebook oraz w dniu zawodów, w biurze zawodów na tablicy informacyjnej.
12. Organizator zastrzega sobie prawo do weryfikacji danych osób odbierających numer startowy poprzez sprawdzenie ich w dokumencie tożsamości.

Osoby nie posiadające aktualnych badań lekarskich dopuszczone zostaną do startu po złożeniu pisemnego oświadczenia na formularzu zgłoszeniowym, **że biorą udział w biegu na własną odpowiedzialność;** **Organizator w wyjątkowych sytuacjach**, popartych pisemnym uzasadnieniem rodzica lub opiekuna prawnego dopuszcza możliwość udziału w biegu głównym osób w wieku poniżej lat 16.

Warunkiem udziału w biegu głównym osoby niepełnoletniej jest wspólny bieg z rodzicem lub opiekunem prawnym na całej długości trasy (przez wspólny bieg rozumie się zachowanie stałego kontaktu wzrokowo-słuchowego).

Rodzic lub opiekun prawny po uprzednim odebraniu swojego pakietu startowego obowiązany jest podejść z podopiecznym do stanowiska, w którym odbierze pakiet dla podopiecznego oraz podpisze stosowne oświadczenie

Ze względów bezpieczeństwa w biegu zabroniony jest udział osób poruszających się na rowerach, wrotkach, rolkach, deskorolkach, biegnących z wózkiem lub ze zwierzętami.

13. Uczestników biegu obowiązuje niniejszy regulamin.

VII. Zgłoszenia

Zgłoszenia można dokonać tylko za pośrednictwem portalu internetowego dostępnego pod adresem www.tritime.pl do dnia 18 września 2024

Zgłoszenia biegu dla dzieci można dokonać tylko za pośrednictwem portalu internetowego e-mail: www.tritime.pl ,w przypadku wolnych miejsc w biurze zawodów

Organizator biegu EX'S Sport Run For Everyone wprowadza limit uczestników 700 osób

Nieprawidłowe wypełnienie formularza zgłoszeniowego przez uczestnika może spowodować skreślenie go z listy startowej.

Na liście startowej będą znajdować się wyłącznie uczestnicy, którzy uiszczyli opłatę startową.

Wypełnienie formularza zgłoszeniowego oraz przyjęcie numeru startowego jest równoznaczne z akceptacją regulaminu biegu.

Ponadto uczestnicy mają prawo do:

- wyrażenia dobrowolnej zgody na przetwarzanie danych osobowych dla potrzeb biegu a także organizatora,
- wyrażenia dobrowolnej zgody na wykorzystanie wizerunku uczestnika imprezy dla potrzeb biegu a także organizatora,
- uczestnicy mają prawo do odmówienia (w czasie zapisów) lub odwołania zgody (wysyłając do organizatora stosowną informację): na przetwarzanie danych osobowych, upublicznianie swojego wizerunku zgodnie z zapisami zawartymi w [pkt.VI ppkt.4](#)

VIII. Opłata startowa

Opłata startowa wynosi:

Bieg główny 10,8 km i Nordic Walking 10,8 km – 65 złotych

(Medal szklany + Plecczek + Mini Koszulka do auta + Czapka biegowa + Buff)

Opcjonalnie dla chętnych koszulka techniczna dodatkowa opłata 35 złotych

Bieg z Rockym 3 km - 49 złotych

(Medal szklany + t-shirt bawełniany + okulary słoneczne)

Opcjonalnie dla chętnych koszulka techniczna dodatkowa opłata 35 złotych

Bieg rodzinny - 98 złotych

(3 x Medal szklany +3 x Workoplecak + 3 x Buff)

Biegi dziecięce - DARMOWE

(Medal + Worek + Chińczyk)

Opłatę startową należy dokonać w terminie 5 dni od dnia zgłoszenia (decyduje data wpłynięcia opłaty na konto). Zawodnicy, którzy nie dokonają opłaty startowej w wyznaczonym terminie zostaną skreśleni z listy startowej.

UWAGA ! Osoby zapisane po 18 września lub w biurze zawodów nie jest gwarantowany pełny pakiet.

Aby dokonać opłaty należy kliknąć przycisk „opłać” na liście zawodników zapisanych do biegu ok.10,8 km, 2,5 km, Nordic Walking ok.10,8 km na stronie internetowej www.tritime.pl

Każdy uczestnik EX'S Sport Run For Everyone lub organizacje ich delegujące ponoszą koszty opłaty za udział w biegu, dojazdów, noclegów oraz innych świadczeń we własnym zakresie

Opłata startowa jest opłatą za uczestnictwo, a nie opłatą za pakiet startowy i przeznaczona na pokrycie kosztów organizacyjnych biegu.

W ramach opłaty startowej/pakietu startowego organizator zapewnia: możliwość udziału w biegu, opiekę medyczną, numer startowy, agrafki, medal na mecie biegu, posiłek regeneracyjny oraz **upominek w miarę możliwości organizatora i sponsorów.**

Dowodem zarejestrowania opłaty jest status „potwierdzony” numeru startowego przy nazwisku zawodnika na liście startowej na stronie www.tritime.pl

Organizator nie odpowiada za zaginięcie zgłoszenia oraz przekazu pocztowego lub przelewu bankowego z winy poczty lub banku.

Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi.

W przypadku dokonywania płatności, przy których konieczne jest opłacenie prowizji banku lub innej instytucji pośredniczącej w płatności, do opłaty startowej należy doliczyć kwotę równą wysokości prowizji.
W przypadku nieopłacenia prowizji przez Uczestnika i wstrzymania lub odrzucenia płatności przez ww. bank lub instytucję pośredniczącą, rejestracja nie będzie możliwa.

IX. Klasyfikacje

Podczas EX'Sport Run For Everyone prowadzone będą następujące klasyfikacje:

- Klasyfikacja generalna OPEN kobiet i mężczyzn ok.10,8 km (miejsca 1-3)
- Klasyfikacja generalna Nordic Walking OPEN kobiet i mężczyzn ok.10,8 km (miejsca 1-3)
- Klasyfikacje wiekowe:
 - M2 – od 16 lat do 30 lat
 - M3 – od 31 do 40 lat
 - M4 – od 41 lat do 50 lat
 - M5 – od 51 do 60 lat
 - M6 – od 61 lat do 70 lat
- **Klasyfikacja zawodników Gminy Włoszakowice (tylko dla osób które zaznaczyły w karcie zgłoszeniowej tą opcję)**
- **Osoby nagradzane w klasyfikacji generalnej OPEN BIEG i OPEN NORDIC WALKING nie będą nagradzane w klasyfikacji wiekowej**

Podstawą klasyfikacji jest elektroniczny pomiar.

Klasyfikacja zawodników w kategorii generalnej odbywa się na podstawie czasu rzeczywistego (brutto, liczonego od chwili strzału startera).

W wynikach końcowych podanych przez obsługę czasową biegu, każdy z zawodników otrzymuje informację o czasie brutto.

Protesty dotyczące wyników można składać pisemnie u dyrektora biegu w dniu zawodów do godziny po zakończeniu biegu.

Po tym terminie protesty nie będą rozpatrywane.

Złożenie protestu wiąże się z opłatą w wysokości 150 zł za jego rozpatrzenie.

Uiszczona opłata za złożony protest będzie zwracana tylko po POZYTYWNYM rozpatrzeniu.

X. Nagrody

1. Zwycięzcy w kategorii generalnej OPEN kobiet i mężczyzn bieg ok.10,8 Km, miejsca I-III otrzymują PUCHARY
2. Zwycięzcy w kategorii generalnej Nordic Walking ok. 10,8 km miejsca I-III otrzymują STATUETKI
3. Wszystkie zawodniczki i wszyscy zawodnicy EX'S Sport Run For Everyone, którzy ukończą bieg i NW w czasie **120 minut otrzymają pamiątkowy medal.**
4. Po zakończeniu dekoracji odbędzie się losowanie nagród spośród wszystkich uczestników EX'S Sport Run For Everyone **(w miarę możliwości organizatora).**
5. **Odbiór nagrody osobiście tylko przez wylosowanego zawodnika.**
6. Organizator nie ma obowiązku wysyłania nagród zawodnikom, którzy nie stawili się na dekoracji.
7. Nagrody nieodebrane podczas dekoracji pozostają w dyspozycji organizatora.
8. Końcowe wyniki biegu będą dostępne na w/w stronach i portalach internetowych www.tritime.pl, **Facebook i stronie organizatora.**
9. **Organizator zastrzega sobie prawo do przydziału nagród w poszczególnych klasyfikacjach oraz w losowaniu nagród w zależności od ich dostępności.**
10. Organizator zastrzega sobie prawo do ufundowania dodatkowych nagród w wybranych przez siebie kategoriach i klasyfikacjach.

XI. Ochrona Danych Osobowych

1. Warunkiem uczestnictwa w EX'S Sport Run For Everyone jest wyrażenie zgody na nieodpłatne wykorzystanie wizerunku uczestnika w materiałach dotyczących zawodów, w szczególności relacjach z zawodów, materiałach promocyjnych oraz materiałach Sponsorów i Partnerów EX'S Sport Run For Everyone.
2. Dane osobowe uczestników EX'S Sport Run For Everyone będą przetwarzane w celach przeprowadzenia zawodów, wyłonienia zwycięzcy, przyznania, wydania, odbioru i rozliczenia nagrody oraz będą wykorzystywane zgodnie z warunkami określonymi w ustawie z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (tekst jednolity: Dz. U. z 2002 r., Nr 101 poz. 926). Administratorem danych osobowych jest firma EX'S Sport i Stowarzyszenie EX'S Sport Leszno
3. Przetwarzanie danych, o których mowa w ustępie 2 niniejszego paragrafu w związku z udziałem w zawodach obejmuje także publikację imienia i nazwiska uczestnika wraz z nazwą miejscowości, w której zamieszkuje - w każdy sposób, w jaki publikowany lub rozpowszechniany będzie projekt.
4. Uczestnikowi przysługuje prawo żądania dostępu do danych, ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania oraz wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania, a także prawo do przeniesienia danych.
5. **Podanie danych osobowych oraz wyrażenie zgody na ich przetwarzanie jest dobrowolne, lecz ich niepodanie lub brak zgody na ich przetwarzanie uniemożliwia udział w EX'S Sport Run For Everyone,**
6. Przekazanie do Organizatora, prawidłowo wypełnionego i podpisanego formularza zgłoszeniowego uczestnik wyraża zgodę i zezwala na wykorzystanie podanych przez niego danych osobowych na potrzeby przesłania do uczestnika informacji o przyszłych imprezach, produktach handlowych, a także na wewnętrzne potrzeby administracyjne i analityczne, zgodnie z ustawą o ochronie danych osobowych z dnia 29 sierpnia 1997 r., Dz. U. nr 33, poza 883.
7. Uczestnikowi przysługuje prawo do wycofania takiej zgody i może to zrobić w dowolnym momencie kierując korespondencję na adres Organizatora.
8. Warunkiem uczestnictwa w zawodach jest również wyrażenie zgody na przetwarzanie danych osobowych uczestnika podanych w formularzu zgłoszeniowym, przez administratora danych osobowych w rozumieniu ustawy o ochronie danych osobowych z dnia 10 maja 2018 r. oraz ogólnego rozporządzenia o ochronie danych nr 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. (RODO), którym jest EX'S Sport Run For Everyone, w celu i w zakresie niezbędnym do realizacji zawodów, w tym do publikacji danych uczestnika na listach startowych, listach z wynikami oraz przesłania rezultatu uczestnika na wskazany podczas rejestracji nr telefonu.
9. Dane uczestnika mogą być przekazywane podmiotom współpracującym przy realizacji zawodów i akcji z nią związanych, na podstawie odpowiednich umów powierzenia, w niezbędnym do tego zakresie. Dotyczy to zwłaszcza podmiotów takich jak: firmy pomiaru czasu, firmy obsługujące płatności elektroniczne.
10. Administrator może przetwarzać dane osobowe w związku z organizacją EX'S Sport Run For Everyone także we współpracy z innymi osobami, np. wolontariuszami, które to osoby realizują czynności związane z organizacją i przebiegiem zawodów.

XII. Postanowienia Końcowe

1. Obowiązuje bezwzględny zakaz śmiecenia, niszczenia roślinności oraz innych działań niosących szkodę przyrodzie.
2. Nie wolno używać szklanych pojemników w pobliżu i na trasie zawodów.
3. **Bieg odbędzie się bez względu na warunki pogodowe.**
4. Podczas biegu wszyscy zawodnicy muszą mieć numery startowe przymocowane do przedniej części koszulki.
5. Zasłanianie numeru startowego w części lub w całości, bądź jego modyfikacja jest zabroniona, pod karą dyskwalifikacji.
6. Zawodnik wypełniając elektroniczny bądź papierowy formularz zgłoszeniowy potwierdza, iż startuje na własną odpowiedzialność i ponosi związane z tym ryzyko, przyjmując do wiadomości, że udział w biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci), a także szkód i strat o charakterze majątkowym.
7. **Wypełnienie formularza rejestracyjnego oraz dokonanie opłaty rejestracyjnej oznacza, że zawodnik ocenił charakter, zakres i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w biegu i dobrowolnie zdecydował się podjąć to ryzyko, startując w biegu na własną odpowiedzialność.**

8. Organizator **nie ubezpiecza**: uczestników od następstw nieszczęśliwych wypadków i kosztów ewentualnych z nimi związanych.
9. Ubezpieczenie indywidualne na wypadek kontuzji lub innego nieszczęśliwego zdarzenia, które może stać się udziałem Uczestnika w czasie biegu wymaga osobnej polisy wykupionej indywidualnie przez Uczestnika.
10. Pomoc medyczna będzie dostępna na mecie biegu.
11. **Decyzje obsługi medycznej dotyczące kontynuowania biegu podczas imprezy są ostateczne i nieodwołalne.**
12. Bieg będzie odbywał się przy ograniczonym ruchu drogowym z zachowaniem szczególnej ostrożności i przestrzeganiu przepisów ruchu drogowego i Kodeksu Cywilnego.
13. Uczestnicy mają obowiązek przestrzegania porządku publicznego, poleceń służb porządkowych, poleceń personelu i przedstawiciela Organizatora oraz poszanowania pozostałych Uczestników w duchu sportowej rywalizacji i zasad fair -play.
14. Organizator ma prawo odmówić uczestnictwa w biegu i ma prawo usunąć z terenu biegu osoby, które zakłócają porządek publiczny, przebieg biegu, nie przestrzegają poleceń osób wskazanych w zdaniu poprzedzającym lub zachowują się niezgodnie z Regulaminem biegu.
15. Na trasie biegu mogą występować odcinki niebezpieczne.
16. Za ich prawidłowe pokonanie odpowiada uczestnik.
17. **Na miejsce biegu zabrania się wnoszenia środków odurzających, nielegalnych substancji, środków podnoszących wydajność fizyczną oraz środków alkoholowych jakiegokolwiek rodzaju.**
18. Uczestnikom zabrania się zażywania takich środków i substancji zarówno przed jak i podczas biegu pod warunkiem wykluczenia z niego w wypadku stwierdzenia, że uczestnik narusza powyższy zakaz,
19. Organizator zastrzega sobie możliwość niedopuszczenia go do udziału w biegu lub wykluczenia go w jego trakcie.
20. Organizator zastrzega sobie prawo do przeprowadzenia z każdym z uczestników wywiadu, robienia mu zdjęć i filmowania na potrzeby reklamowe, promocyjne, wykorzystania w internecie lub w transmisjach radiowo-telewizyjnych oraz na inne potrzeby komercyjne.
21. 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-Rom, 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.
22. Organizator nie zapewnia noclegu, szatni, prysznicu.
23. Organizator zastrzega sobie możliwość zmian w regulaminie, o których zobowiązany jest poinformować wszystkich uczestników przed rozpoczęciem imprezy lub komunikatem na stronie internetowej imprezy. Uczestnicy są zobowiązani do zapoznawania się ze zmianami.
24. Zawodnik ma prawo do wniesienia protestu po wpłaceniu kaucji w wysokości 150 PLN, nie później niż do 1 godziny po zakończeniu zawodów.
25. Protesty będą rozpatrzone przez Komisję Regulaminową wyznaczoną przez Organizatora.
26. Organizator nie odpowiada za rzeczy zgubione w trakcie imprezy.
27. Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie Organizatorowi.
28. Zapisując się do udziału w biegu uczestnik akceptuje niniejszy regulamin i dobrowolnie wyraża zgodę na nieodpłatne wykorzystanie jego wizerunku utrwalonego w formie fotografii lub zapisu wideo oraz udziela organizatorowi biegu nieodpłatnej licencji na wykorzystanie go na wszystkich polach eksploatacji, w tym: utrwalania i rozpowszechniania w dowolnej formie oraz wprowadzanie do pamięci komputera, wykorzystania do promocji i organizacji imprez organizowanych przez **EX'S Sport _EX'S Sport Run For Everyone_**, www.tritime.pl zamieszczania i publikowania na promocyjnych materiałach drukowanych organizatora, w prasie, na stronach internetowych oraz w przekazach telewizyjnych i radiowych.
29. Ponadto wszyscy uczestnicy mają prawo do odmówienia lub odwołania powyższej zgody zgodnie z zapisami zawartymi w **pkt.VI ppkt.3 i 4 (pod rygorem nie dopuszczenia do startu)**

Uwaga: Organizator nie ponosi odpowiedzialności za pozostawienie cennych przedmiotów oraz dokumentów.

Po biegu będzie można skorzystać z posiłku regeneracyjnego

Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie organizatorowi.

W sprawach nieobjętych Regulaminem ostateczne rozstrzygnięcie należy do organizatora.

Organizator ma prawo dokonania zmiany niniejszego Regulaminu, o ile nie wpłynie to na pogorszenie sytuacji Uczestników, w szczególności w zakresie praw nabytych na podstawie niniejszego Regulaminu.

Ewentualne późniejsze zmiany niniejszego Regulaminu obowiązują od daty ich publikacji na Stronie Internetowej.