



## III Nocny Trailowy Bieg Duchowy w Warszawie - 7.12.2019

### REGULAMIN

#### 1. Cel Nocnego Trailowego Biegu Duchowego:

- Ewangelizacja;
- Uczczenie Święta Niepokalanego Poczęcia Najświętszej Maryi Panny;
- popularyzacja biegania jako najprostszej formy ruchu oraz rekreacji ruchowej jako jednego z elementów zdrowego trybu życia;
- promowanie aktywności fizycznej w okolicznościach przyrody;
- umożliwienie sprawdzenia swoich sił i możliwości.
- promocja Warszawskich kościołów

#### 2. ORGANIZATOR

- Parafia pod wezwaniem św. Jana Kantego ul. Krasińskiego 31

Osoba odpowiedzialna: ks. Krystian Strycharski.

#### 3. ZASADY UCZESTNICTWA

- W Nocnym Trailowym Biegu Duchowym może wziąć udział każdy pełnoletni uczestnik, który: zgłosi się do biegu podając następujące dane: imię, nazwisko, płeć, miasto, kraj, klub, adres, adres mailowy, telefon, Kontakt ICE oraz odcinek trasy który będzie pokonywał (6 km, 18km, 10km, II 6km lub 40km) oraz podpisze oświadczenie o biegu na własną odpowiedzialność (podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12.09.2001r. Dz. U. Nr 101 poz. 1095);

- Warunkiem uczestnictwa jest dokonanie wpłaty w wysokości co najmniej 20 PLN na Dom Pomocy Społecznej w Niegowie

54 8931 0003 0000 9553 2040 0001 Tytuł przelewu: DAR BIEGACZA

- uczestnicy wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych dla potrzeb wewnętrznych organizatora;
- uczestnicy wyrażają zgodę na wykorzystanie przez organizatora ich wizerunku w celu promocji Trailowych Biegów Duchowych i dokumentowania zawodów, a także na wykorzystanie ich wizerunku w celu promocji cyklu przez podmioty współorganizujące i partnerów oraz sponsorów zawodów.

- Zapisując się na bieg zawodnik poświadczają że:

- zapoznał się z regulaminem imprezy oraz, że jest zdolny/a do udziału w zawodach i startuje na własną odpowiedzialność.

- wyrażam zgodę, aby mój wizerunek utrwalony na zdjęciach, nagraniach filmowych oraz wywiady z moją osobą, a także wyniki z moimi danymi osobowymi mogły być wykorzystane przez prasę, radio i telewizję a także w celach marketingowych organizatora i sponsorów.



## III Nocny Trailowy Bieg Duchowy w Warszawie - 7.12.2019

- podane dane są prawdziwe, i są mi znane przepisy art. 233 Kodeksu Karnego o odpowiedzialności karnej za podanie danych niezgodnych z rzeczywistością.

### 4. ZGŁOSZENIA

o zgłoszenia można dokonać drogą elektroniczną poprzez formularz zgłoszeniowy na stronie DATA SPORT pod linkiem: <https://online.datasport.pl/zapisy/portal/zawody.php?zawody=5286>

### 5. TERMIN I MIEJSCE

- Warszawa
- Miejsce startu: Kościół pod wezwaniem Św. Jana Kantego, ul. Krasińskiego 31, Warszawa

### 6. DYSTANS

o dystans biegu:

- DYSTANS I – 6 km
- DYSTANS II - 18 km
- DYSTANS III - 10 km
- DYSTANS IV - 6km
- PEŁNY DYSTANS - 40km

### 7. TRASA

Trasa podzielona jest na 4 etapy:

#### I Etap (6 km)

Tempo spokojne i spacerowe, trasa jest łatwa i przebiega chodnikami oraz ścieżkami pieszymi.

Odcinek ten kończy się punktem odżywczym i rozdaniem medali za ukończenie I etapu Biegu dla Niepokalanej.

1. Kościół pod wezwaniem św. Jana Kantego, ul. Krasińskiego 31 - Kościół bł. E. Detkensa

ul. Dewajtis 3 dystans ok. 6 km

#### II Etap (18 km) UWAGA ODCINEK NAJTRUDNIEJSZY !!! (obowiązkowa czołówka)

Tempo jest sprawne ok. 5.20 - 6min/km (10 km/h) a fragmentami trasa mocno wymagająca (zbiegi, ostre podejścia, przełaje nadwiślane).

Kościół bł. E. Detkensa, ul. Dewajtis 3 - Las Bielański - nadbrzeże Wisły - Katedra Warszawsko-Praska pod wezwaniem św. Floriana.



## III Nocny Trailowy Bieg Duchowy w Warszawie - 7.12.2019

### III Etap (10km) - obowiązkowa czołówka !!!

Tempo 5.00 – 5.30 min/km

Katedra Warszawsko-Praska pod wezwaniem św. Floriana - Kopiec Powstania Warszawskiego (wbieg na Kopiec) - Kościół św. Kazimierza ul. Chełmska 21a

### IV Etap (6km)

Tempo 5.00 – 5.30 min/km

Kościół św. Kazimierza ul. Chełmska 21a - Kościół św. Anny na Krakowskim Przedmieściu 68.

Zakończenie Nocnego Trailowego Biegu Duchowego planowane jest na godzinę ok. 1:30.

**Zgłosić się można do udziału na I, II, III, IV Etap Biegu lub na Pełny Dystans 40km Nocnego Trailowego Biegu Duchowego. Uczestnik ma ze sobą sprawnie działającą czołówkę!!!**

### 8. HARMONOGRAM WYDARZENIA

17:45 – 18:30 - Biuro zawodów zlokalizowane przy Kościele w domu parafialnym, ul. Krasieńskiego 31.

18:30 – Msza Święta Kościół św. Jana Kantego

19:30 - odprawa i rozgrzewka

19:45 – Start Nocnego Trailowego Biegu Duchowego

20:30 – punkt odżywczy (duchowy i spożywczy) Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego,  
ul. Dewajtis 3

21:00 – II etap

23:15 – III etap punkt odżywczy (duchowy i spożywczy) Katedra Warszawsko-Praska Św. Floriana

00:30 – IV etap połowy punkt odżywczy z samochodu (duchowy i spożywczy) przy kościele św.

Kazimierza ul. Chełmska 21a

01:30 – META dotarcie do Kościoła św. Anny.

### 9. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- wydarzenie odbywać się będą bez względu na warunki atmosferyczne;
- obowiązek ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków leży w gestii uczestników;
- organizatorzy nie odpowiadają za rzeczy pozostawione bez opieki;
- organizator informuje, iż nie zapewnia jakiegokolwiek ubezpieczenia na życie, zdrowotnego lub od odpowiedzialności cywilnej z tytułu choroby, wypadku, odniesienia obrażeń,



### III Nocny Trailowy Bieg Duchowy w Warszawie - 7.12.2019

poniesienia śmierci lub poniesienia jakichkolwiek strat bądź szkód, jakie mogą wystąpić w związku z obecnością i/lub uczestnictwem;

- organizator zastrzega sobie prawo do zezwolenia personelowi medycznemu i paramedycznemu do udzielenia pierwszej pomocy medycznej lub wykonania innych zabiegów medycznych, także transportu Uczestnika poszkodowanego w bezpieczne miejsce;
- decyzje personelu medycznego dotyczące dopuszczenia lub kontynuowania biegu podczas imprezy są ostateczne i nieodwołalne;
- uczestnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność i ponosi związane z tym ryzyko.

Wszyscy Uczestnicy przyjmują 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).

Przekazanie Organizatorowi prawidłowo wypełnionego Formularza Rejestracyjnego oznacza, że Uczestnik rozważył i ocenił charakter, zakres i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w Biegu i dobrowolnie zdecydował się podjąć to ryzyko, startując w Biegu wyłącznie na własną odpowiedzialność;

- uczestnik posiada aktualne badania lekarskie dopuszczające do startu w Biegu lub podpisze własnoręcznie oświadczenie o braku przeciwwskazań do udziału w Biegu;
- organizator zaleca Uczestnikom wykonanie profilaktycznych badań lekarskich mogących potwierdzić brak przeciwwskazań do udziału w Biegu;
- młodzież poniżej 18. roku życia startuje za pisemną zgodą rodzica/opiekuna;
- **uczestnik ma ze sobą sprawnie działającą czołówkę!!!**