

Regulamin BIEGU GODZINNEGO, czyli treningu z pomiarem czasu w ramach IV Ogólnopolskich Noworocznych Zmagania z kilometrami

I Cel

- rozpowszechnienie biegania jako najprostszej formy ruchu

II Organizator

- JacekBiega Trainers Team
(<https://www.facebook.com/JacekBiega-Trainers-Team-1421808031392160/>)

III Dystans

- BIEG GODZINNY, czyli przebiegasz dowolny dystans w ciągu 60 minut

IV Termin, miejsce

- w niedzielę 7 stycznia 2018r. o godzinie 9:00 spotykamy się w pobliżu parkingu przy stadionie Agrykola w Warszawie.
- Następnie trenerzy JacekBiega Trainers Team (Jacek Gardener, Sylwia Bondara) przeprowadzą trening poprzedzony rozgrzewką, a zakończony rozciąganiem.
- Sam trening zostanie przeprowadzony na stadionie Agrykola, w Parku Łazienkowskim lub w pobliżu tych miejsc, w zależności od ilości chętnych, pogody oraz dostępności.
- Trasa/rundy zostaną wyznaczone i w czasie rozgrzewki podane do wiedzy uczestników Treningu.

V Uczestnictwo i klasyfikacje

- Udział w treningu jest bezpłatny. Jednak wymagane są wcześniejsze zapisy pod linkiem: <https://goo.gl/forms/ruPwQZf6D1s4fRg12>
Trening zostanie przeprowadzony w ramach IV Ogólnopolskich Noworocznych Zmagania z kilometrami (<https://www.facebook.com/events/1760751080887440/>).
- Dla jednych może to być forma zabawy, dla innych dobry trening, a dla jeszcze innych skorzystanie z rozgrzewki, treningu, rozciągania pod okiem trenerów.
- Nie są wydawane żadne pakiety startowe. Nie ma też żadnych nagród.
- Limit uczestników określa się na 25 osób.
- Podczas treningu prowadzona będzie klasyfikacja w kategorii generalnej kobiet i mężczyzn
- Podstawą klasyfikacji jest ręczny pomiar czasu. Wyniki zostaną opublikowane na stronie wyniki.b4sport.pl
- Klasyfikacja zawodników odbywa się na podstawie przebiegniętego dystansu w ciągu 60 minut.
- Trening jest formą zabawy. Jednak skrócenie wyznaczonej trasy/rundy grozi dyskwalifikacją w oficjalnych wynikach.

VI Dane osobowe i ochrona wizerunku

- Wszyscy biorący udział w Treningu wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych do celów związanych z organizacją Treningu.
- Uczestnicy Treningu wyrażają zgodę na publikację ich wizerunku w relacjach z Treningu zamieszczonych na stronie Treningu, w mediach oraz materiałach promocyjnych Treningu.

VII Postanowienia końcowe

- Zawodnicy będą mieli możliwość zdeponowania rzeczy na czas treningu w samochodzie organizatora;)
- Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w niniejszym regulaminie.
- Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie Organizatorom Treningu.
- Pytania dotyczące Regulaminu oraz samego Treningu należy kierować e-mailowo na adres biuro@jacekbiega.pl lub telefonicznie (+48509162966).