

## ZÁKLADNÍ PRAVIDLA – BĚH PRO ELIŠKU 27.7.2024

Účastník je povinen po celou dobu závodu respektovat pravidla a pokyny pořadatele. Dodržování pravidel bude kontrolováno rozhodčími po celou dobu závodu. Závodů se mohou účastnit pouze řádně zaregistrovaní závodníci. Závodníci se mohou účastnit závodu pouze ve své věkové kategorii (dle roku narození).

### REGISTRACE

Registrací na závod účastník uděluje souhlas se zpracováním osobních údajů a s pravidly závodu. K ochraně osobních údajů vizte níže.

Registrace je možná prostřednictvím on-line registračního formuláře na internetových stránkách [www.smilovicepomahaji.cz](http://www.smilovicepomahaji.cz) nejpozději 2 dny před závodem. Případné změny v registraci jsou možné do stejného termínu zasláním údajů na email:

[registrace@smilovicepomahaji.cz](mailto:registrace@smilovicepomahaji.cz)

Účastníci závodu registrovaní on-line budou zařazeni do **výcherní tomboly**.

Registrace je možná na místě v den závodu, nejpozději však 27.7.2024

do 8:30 na dětský závod

do 10:00 na hlavní a hobby závod

### VÝDEJ ČÍSEL

Výdej startovních čísel pro on-line registrované bude ukončen nejpozději 20min před startem závodu, doporučujeme dostavit se na místo s dostatečným předstihem.

### OMEZENÍ ZÁVODNÍKŮ

Závod je otevřen pro veřejnost a může se ho zúčastnit kdokoliv s přihlédnutím ke svým schopnostem a zdravotnímu stavu – viz text níže.

Účastníci mladší 18-ti let se mohou závodu zúčastnit POUZE s písemným souhlasem odpovědného zástupce.

### ZDRAVOTNÍ STAV

Každý závodník se účastní na vlastní nebezpečí, je si vědom svého zdravotního stavu, který mu musí umožňovat bezpečně uběhnout plánovanou vzdálenost.

### PREZENTACE

Každý závodník je povinen dostavit se k prezentaci v den konání závodu v době k tomu určené.

U prezentace si závodník vyzvedne startovní číslo, na jeho zadní straně je nalepen čip (u měřených tratí).

### STARTOVNÍ ČÍSLO A ČASOMÍRA

Startovní číslo umístěte na přední stranu dresu, nejlépe na hrudník.

Startovní číslo nepřehýbejte!

Čas je měřen pomocí čipu, který je připevněn na startovním čísle.

Pokud odstoupíte z jakýchkoliv důvodů nebo ztratíte startovní číslo, nahlaste bezodkladně své startovní číslo časoměřičům a rozhodčím.

## START A CÍL

Prostor shromaždiště před startem a cíle je u nafukovací brány v areálu Sportcentra Smilovice

## ZÁZEMÍ / PARKOVÁNÍ

Zázemí se nachází v prostorách Sportcentra Smilovice. Nacházejí se zde toalety, sprchy a šatny.

Parkování vozidel bude značeno informačními tabulemi při vjezdu do obce Smilovice, další informace k parkování jsou rovněž uvedeny na webových stránkách.

## TRASA ZÁVODU

Závod se běží v několika vzdálenostech, které si závodník musí zvolit při registraci.

Trať vede obcí i terénem.

Všichni účastníci berou na vědomí, že budou účastníky silničního provozu a budou se pohybovat u pravé krajnice vozovky.

Mapa tratě je uvedena vždy u konkrétního závodu.

## OBČERSTVOVACÍ STANICE

Na trati hlavního závodu je jedna občerstvovací stanice, na Guském kopci. Odpad prosím odhazujte hned za občerstvovací stanicí do připravených pytlů, neodhazujte je na trati, abyste neohrozili ostatní běžce.

Dále bude občerstvení podáváno v cíli a v zázemí.

Oblečte se vždy podle počasí. V chladném a deštivém dni můžete prochladnout. Vždy si chraňte ruce a hlavu. Čepice nebo čelenka a rukavice pomohou. V případě teplého počasí si oblékněte volné oblečení. Do startu zůstaňte v teplém oblečení. Běžte v botách, které máte vyzkoušené. Nezástávejte ve vlhkém oblečení, pokud jste mokří, vždy se rychle převlékněte a přesuňte do tepla. Mějte s sebou dostatek oblečení pro převlečení.

## ZDRAVOTNÍ INFORMACE

Na rubovou stranu svého startovního čísla napište případné léky, na které jste alergičtí, a uveďte případně jméno a telefon kontaktní osoby, kterou máme kontaktovat v případě zranění nebo zdravotních komplikací.

V prostoru startu a cíle bude přítomen zdravotník pro ošetření drobných zranění a poskytnutí první pomoci.

Pokud jste po nemoci nebo se necítíte dobře, závodu se raději neúčastněte. Nehazardujte s vlastním zdravím. Zdravotní potíže vás vždy doženou, jsou obvykle rychlejší než vaše běžecské tempo.

## RADY PRO ZÁVOD

Udržujte stálé průměrné tempo. Klíčem k úspěchu je udržet stálé tempo. Mnozí závodníci dělají chybu, že v začátku závodu přecení své síly. Určete si svou ideální rychlost a tu udržujte po celý závod.

## PITNÝ REŽIM

Poslední dny před závodem myslte na pitný režim a vědomě se snažte doplňovat tekutiny.

## VÝSLEDKY

Po doběhnutí a zpracování údajů z časomíry výsledky budou v co nejkratším čase uveřejněny na internetu a také v tištěné podobě vyvěšeny na výsledkové tabuli. Pokud najdete ve výsledcích chybu, kontaktujte nás neprodleně na tel. č. 724296578  
Umístění závodníci si přebírají cenu pouze při oficiálním vyhlášení výsledku. Na dodatečné předání nárok zaniká.

## OCHRANA OSOBNÍCH ÚDAJŮ

Registrací účastník uděluje souhlas se zpracováním osobních údajů poskytnutých v přihlášce pořadateli, tj. Nadační fond „Smilovice pomáhají, Smilovice 215 739 55, IČO: 19127499

Osobní údaje budou zpracovávány za účelem identifikace účastnic a účastníků při organizaci závodu (prezence, přidělování startovních čísel, měření času), vyhodnocení jeho výsledků a informování o dalších ročnících závodu, případně i jiných aktivitách pořadatele.

Registrací bere účastník na vědomí, že má právo souhlas se zpracováním osobních údajů kdykoli odvolat, a to například zasláním e-mailu nebo dopisu pořadateli. Současně bere na vědomí, že odvolání souhlasu nemá vliv na zpracování osobních údajů, které probíhalo před tímto odvoláním.

Veškeré obrazové záznamy podobizny účastníků pořízené v souvislosti se závodem mohou být použity k propagaci závodu nebo pořadatele bez jakéhokoli nároku účastníků na jakoukoli odměnu. V případě žádosti o stažení materiálu s podobiznou se prosím obraťte na pořadatele e-mailem na [info@smilovicepomahaji.cz](mailto:info@smilovicepomahaji.cz)

## OSTATNÍ

Pořadatel si vyhrazuje právo změn v programu, propozicích, těchto pravidlech a podmínkách bez předchozího oznámení.

Pořadatel není odpovědný za jakoukoli újmu na zdraví, škodu na majetku nebo jinou újmu vzniklou účastníkům v souvislosti se závodem.

Je zakázáno jakkoliv zkracovat závodní trať.

Respektujte pokyny organizátorů závodu, závodte dle pravidel fair play.

**Děkujeme a hodně štěstí!**