



2. CHARYTATYWNY „BIEG Z TWARZAMI DEPRESJI” ORGANIZOWANY PRZEZ FUNDACJĘ „TWARZE DEPRESJI” I LASY PAŃSTWOWE. REGULAMIN BIEGU NA 5 KM W LESIE ORAZ BIEGU WIRTUALNEGO.

I. Cel imprezy

Misją Fundacji „Twarze Depresji” jest edukacja na temat depresji, konieczności leczenia tej choroby, przełamywanie stereotypów oraz zachęcanie do działań profilaktycznych, by dbać o swój dobrostan psychiczny. W kampanii **„Twarze depresji. Nie oceniam. Akceptuję.”** od lat przypominamy, że najskuteczniejszą drogą leczenia depresji jest połączenie farmakoterapii i psychoterapii.

Organizując bieg, chcemy zwrócić uwagę na to, że aktywność fizyczna – szczególnie na terenach leśnych – jest niezwykle ważna, by zachować dobrą kondycję fizyczną i psychiczną. Stąd pomysł biegu w pięknych chojnowskich lasach, a dla tych którzy nie będą mogli być z nami – biegu wirtualnego.

Wydarzenie będzie też służyło psychoedukacji, w ramach której nasi ambasadory opowiedzą o swoich doświadczeniach z depresją, a specjaliści podzielą się swoją wiedzą na temat leczenia tej choroby.

Wszystkie środki zebrane ze sprzedaży pakietów startowych **2. Charytatywnego Biegu z Twarzami Depresji** będą przeznaczone na program bezpłatnej zdalnej pomocy psychologicznej i psychiatrycznej dla dzieci i młodzieży realizowany przez Fundację „Twarze Depresji”. W tym programie nasi podopieczni korzystają z pomocy specjalistów od poniedziałku do soboty, łącząc się z nimi z każdego zakątka Polski przez Skype, WhatsApp, czy Viber. Wsparcie młodych ludzi przez naszych specjalistów bardzo często jest nie tylko na wagę zdrowia, ale i życia.

II. Organizatorzy i partnerzy

Organizatorzy:

1. Fundacja „Twarze Depresji”

Państwowe Gospodarstwo Leśne Lasy Państwowe; Gospodarz Biegu: Nadleśnictwo Chojnów

Partner główny:

1. Nationale-Nederlanden Polska

Firma wspierająca:

1. Janssen-Cilag Polska

III. Forma, czas, dystans i trasa

1. W wydarzeniu można wziąć udział na 3 sposoby:
 - przebiegając trasę 5 km na terenie lasów Nadleśnictwa Chojnów,
 - przemierzając tę trasę marszem lub spacerem (oba te sposoby zwane dalej „Biegiem leśnym”),
 - przemierzając trasę 5km w wybranej przez siebie lokalizacji i z użyciem dowolnej aplikacji lub urządzenia mierzącego dystans (dalej „Bieg wirtualny”).
2. Dla osób chcących wesprzeć podopiecznych Fundacji „Twarze Depresji”, bez udziału w Biegu leśnym ani Biegu wirtualnym, istnieje możliwość zakupu pamiątkowej koszulki wydarzenia. Całość dochodu ze sprzedaży koszulek zostanie przeznaczona na program zdalnej pomocy psychologicznej dla dzieci i młodzieży – podopiecznych Fundacji „Twarze Depresji”.
3. Bieg leśny odbędzie się w Europejskim Dniu Walki z Depresją, czyli 1 października 2023 r. Start Biegu zaplanowano na godz. 12:30, a marszu na godz. 12:45
4. Bieg wirtualny można pobiec wcześniej - w dowolnym momencie od momentu otrzymaniu pakietu startowego, pod warunkiem zakończenia go do 1 października 2023 r. do godziny 17:00.
5. Bieg leśny poprzedzi rozgrzewka prowadzona od godz. 12:00 na terenie wydarzenia.
6. Trasa biegu leśnego zostanie wyznaczona na dystansie 5 kilometrów.
7. W biegu wirtualnym należy pokonać taką samą odległość.
8. W obu przypadkach trasę można pokonać spacerując, nie ma obowiązku biegu na trasie.
9. Trasa Biegu leśnego poprowadzona zostanie w leśnym terenie Nadleśnictwa Chojnów w uroczysku Zimne Doły. Trasa w lesie jest płaska i prowadzi głównie ścieżkami leśnymi.
10. W Biegu wirtualnym, uczestnik decyduje o trasie i lokalizacji. Wybierając miejsce biegu, powinien wziąć pod uwagę możliwość bezpiecznego uprawiania sportu w danej lokalizacji. Organizatorzy nie zapewniają żadnych świadczeń związanych z zabezpieczeniem lokalizacji biegu danego Uczestnika w Biegu wirtualnym. Na Uczestniku ciąży odpowiedzialność za przestrzeganie zasad, rozporządzeń i zaleceń obowiązujących w danym miejscu wybranym na jego trasę biegu.
11. Na starcie i mecie nie ma depozytu. Organizatorzy nie biorą odpowiedzialności za pozostawione na trasie i w jej pobliżu rzeczy osobiste.
12. Start i meta Biegu leśnego znajdują się w tym samym miejscu w uroczysku Zimne Doły.
13. Trasa będzie oznakowana w terenie. Przy poruszaniu się należy biec zgodnie z oznaczeniami. Obowiązują zasady ruchu drogowego. W biegu wirtualnym uczestnik sam musi zadbać o bezpieczeństwo na trasie.

14. Porzucanie jakichkolwiek śmieci, w tym opakowań po żelach, batonach, napojach na trasie, poza miejscami do tego wyznaczonymi, jest zabronione, pod rygorem dyskwalifikacji.
15. Organizatorom przysługuje prawo zmiany trasy.
16. Uczestników Biegu lub marszu leśnego na 5 km obowiązuje limit czasowy 120 minut, liczony od chwili startu.
17. Uczestnicy Biegu lub marszu leśnego, którzy nie ukończą go we wskazanym limicie czasu, zobowiązani są do przerywania biegu lub marszu i zejścia z trasy. Uczestnicy pozostający na trasie po upływie wskazanego limitu czasu, czynią to na własne ryzyko i odpowiedzialność.
18. Na trasie, przy mecie, będzie dokonywany pomiar czasu. Każdy uczestnik Biegu w lesie, pod warunkiem zaznaczenia odpowiedniej pozycji w formularzu zgłoszeniowym, będzie mógł pobrać w Biurze Biegu, przy odbiorze pakietów startowych urządzenie do indywidualnego pomiaru czasu, które po biegu należy zwrócić przy mecie. W biegu wirtualnym Uczestnik samodzielnie dokonuje pomiaru czasu za pomocą opaski sportowej/zegarka/telefonu i dowolnej aplikacji, która liczy trasę i czas. Indywidualny pomiar czasu w przypadku obu biegów nie jest obowiązkowy.
19. Uczestnik Biegu wirtualnego może zrobić zrzut ekranu z zapisanymi wynikami i opublikować na swoich social mediach razem z informacją o udziale w wirtualnym Biegu z Twarzami Depresji.

IV. Program Biegu leśnego

10:00 – 15:30 godziny otwarcia Biura Biegu

12:00 – rozgrzewka prowadzona przez ambasadora/ambasadorkę kampanii społecznej „Twarze depresji. Nie oceniam. Akceptuję.”

12:30 – start grupy biegaczy

12:45 – start grupy spacerującej, maszerującej, nordic walking

13:00 – 15:30 – posiłek regeneracyjny

10:00 – 15:30 – piknik psychoedukacyjny Fundacji „Twarze Depresji” i warsztaty edukacyjne organizowane przez Lasy Państwowe

V. Uczestnictwo

1. W Biegu leśnym mogą wziąć udział osoby pełnoletnie.
2. W biegu leśnym oraz marszu mogą wziąć udział osoby niepełnoletnie tylko pod opieką rodzica/opiekuna prawnego oraz po złożeniu w Biurze Biegu pisemnej zgody rodzica/opiekuna dziecka na udział w biegu wraz z oświadczeniem, że rodzic/opiekun prawny bierze odpowiedzialność za opiekę nad dzieckiem na całej trasie biegu/marszu.
3. W biegu wirtualnym mogą uczestniczyć osoby pełnoletnie, a także dzieci i młodzież pod opieką rodzica lub opiekuna. Rodzic lub opiekun ponosi odpowiedzialność za bezpieczeństwo osób pod jego opieką.
4. Wszyscy uczestnicy Biegu leśnego zostaną zweryfikowani w Biurze Zawodów w dniu zawodów na podstawie dokumentu tożsamości ze zdjęciem.

5. Uczestnicy Biegu leśnego są zobowiązani do podpisania deklaracji dotyczącej stanu ich zdrowia, którą otrzymają do podpisu w Biurze Biegu. Jest ona dostępna do wglądu pod formularzem zgłoszeniowym.
6. Uczestnicy Biegu wirtualnego zobowiązani są do zapewnienia bezpieczeństwa swojego i osób pod ich opieką oraz w ich otoczeniu, we własnym zakresie.
7. Uczestnicy Biegu leśnego otrzymują pakiet startowy zawierający: koszulkę z logo biegu, torbę materiałową z logo biegu, numer startowy i kartkę umożliwiającą skorzystanie z posiłku regeneracyjnego, który uwzględni zupę grochową, kiełbaskę lub warzywa z grilla, chleb, do odbioru po biegu na terenie wydarzenia. Pakiet startowy nieodebrany w Biurze Biegu nie będzie wysyłany ani wydawany w terminie późniejszym.
8. Osoby biorące udział w Biegu wirtualnym otrzymają pakiet startowy składający się z: koszulki z logo biegu, torby materiałowej z logo biegu, numeru startowego i medalu pamiątkowego. Pakiet zostanie im wysłany pocztą listem poleconym lub nadany paczkomatem lub kurierem InPost.
9. Podczas biegu wszyscy uczestnicy muszą mieć numer startowy przymocowany poziomo na piersi. Numer startowy musi być widoczny przez cały czas trwania biegu.

VI. Zgłoszenia i rejestracja

1. Zgłoszenia do Biegu leśnego i wirtualnego przyjmowane są internetowo przez stronę www.twarzedepresji.pl/bieg od 15.07.2023 r. do 15.09.2023 r.
2. Limit Uczestników Biegu leśnego wynosi 500 osób – decyduje kolejność zgłoszeń. W Biegu wirtualnym nie obowiązuje limit Uczestników.
3. Zapisanie się na bieg w dniu zawodów możliwe będzie tylko w przypadku, jeśli wszystkie pakiety nie zostaną wcześniej wyprzedane.
4. Wysyłka pakietów startowych w Biegu wirtualnym będzie realizowana na adres, który Uczestnik poda w formularzu zgłoszeniowym. Organizatorzy nie ponoszą odpowiedzialności za niedostarczone przesyłki z powodu błędnego lub niekompletnego adresu. W przypadku zwrotu przesyłki z powodu błędnego adresu Organizatorzy nie będą ponownie wysyłać pakietu.
5. Jest możliwa wysyłka pakietu także za granicę przy dodatkowej opłacie kosztu przesyłki zagranicznej.
6. Przed startem każdy Uczestnik Biegu leśnego musi zostać zweryfikowany w Biurze Biegu, odebrać swój pakiet startowy wraz z numerem startowym i przekazać podpisaną deklarację zdrowotną.

VII. Opłaty

1. Bieg ma charakter charytatywny, a cały dochód zostanie przeznaczony na program bezpłatnych, zdalnych konsultacji psychologicznych i psychiatrycznych dla dzieci i młodzieży prowadzony przez Fundację „Twarze Depresji”. Opłaty za pakiety startowe podane poniżej są kwotami minimalnymi, wyższe wpłaty są możliwe.

Rodzaj pakietu	Data wykupienia do:	Opłata minimalna PLN
Bieg leśny	15.09.2023	180
	dzień biegu 1.10.2023	250
Bieg wirtualny	15.09.2023	180
Koszulka startowa	30.11.2023	100

2. Numer konta Fundacji „Twarze depresji”: 41 1140 2004 0000 3202 7908 0167.
3. W przypadku Biegu w lesie w tytule przelewu należy wpisać „Bieg z TD” oraz imię i nazwisko Uczestnika Biegu.
4. W przypadku Biegu wirtualnego w tytule przelewu należy wpisać „Wirtualny Bieg z TD” oraz imię i nazwisko Uczestnika Biegu.
5. W przypadku zakupu pamiątkowej koszulki w tytule przelewu należy wpisać „Koszulka Biegu z TD” oraz imię i nazwisko osoby, do której koszulka ma zostać wysłana.
6. Opłata za pakiety startowe nie podlega zwrotowi. Wyjątkiem będzie zaistnienie sytuacji niezależnych od Organizatorów opisanych w pkt. 7.
7. Jeśli z przyczyn niezależnych od Organizatorów (np. stan pandemii, klęska żywiołowa), Bieg leśny będzie musiał zostać odwołany w planowanym terminie, Organizatorzy będą mogli wyznaczyć nowy termin Biegu, o czym poinformują Uczestnika w e-mailu z adresu fundacji: fundacja@twarzedepresji.pl. Uczestnik będzie miał trzy możliwości zdecydowania o zakupionym pakiecie startowym:
 - A) zaczeka na wyznaczenie nowego terminu biegu i odbierze pakiet startowy w Biurze Biegu w nowym terminie;
 - B) poprosi o przesłanie na wskazany przez niego adres pakietu startowego, by wziąć udział w Biegu wirtualnym 1.10.2023 r.
 - C) zdecyduje o zwrocie opłaty za pakiet startowy.

O wyborze opcji A, B, C Uczestnik poinformuje fundację na adres: fundacja@twarzedepresji.pl

VIII. Pomiar czasu i

1. Poddanie się przez Uczestników pomiarowi czasu biegu jest dobrowolne i wymaga odznaczenia odpowiedniego punktu w formularzu zgłoszeniowym.

2. Pomiar czasu będzie prowadzony elektronicznie, przy wykorzystaniu systemu ChronoTrack na jednym punkcie kontrolnym o szerokości 4-7 m (meta).
3. Na starcie i mecie będzie znajdować się tablica dwustronna typu LED, która będzie wyświetlać czas biegu.
4. Po biegu istnieje możliwość otrzymania drogą mailową swojego wyniku z biegu przypisanego do numeru startowego Uczestnika biegu.
5. W biegu wirtualnym uczestnik sam musi zadbać o pomiar odległości i czasu.

IX. Klasyfikacje i nagrody

1. W naszym biegu zwycięzcami są wszyscy Uczestnicy.
2. Każdy Uczestnik, który ukończy Bieg leśny, po przekroczeniu mety otrzyma pamiątkowy medal. Uczestnik biegu wirtualnego otrzyma medal w pakiecie startowym.
3. Pomiar czasu będzie służył sporządzeniu listy wyników, gdzie każdemu numerowi startowemu Uczestnika, który ukończył Bieg leśny i wybrał opcję pomiaru czasu, zostanie przyporządkowany czas ukończenia biegu.

X. Postanowienia końcowe

1. Przebywanie na trasie biegów bez ważnego numeru startowego jest niedozwolone.
2. W szczególności zabrania się poruszania się po trasie biegu na rowerach, rolkach, deskorolkach, innych urządzeniach mechanicznych oraz z wózkami dziecięcymi bez ważnego zezwolenia wydanego przez Organizatorów. Na trasie mogą znajdować się jedynie pojazdy Organizatorów.
3. Organizatorzy nie ponoszą odpowiedzialności za wypadki mające miejsce na trasie biegu, wynikające z winy Uczestników.
4. W czasie trwania biegu Uczestnicy powinni stosować się do poleceń wydawanych przez osoby odpowiedzialne za bezpieczeństwo, służby porządkowe oraz inne osoby wyznaczone przez Organizatorów.
5. Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do wprowadzenia zmian w Regulaminie, a także do odwołania Biegu lub przerwania z przyczyn niezależnych od nich.
6. Odebranie numeru startowego i podpisanie deklaracji zdrowotnej jest równoznaczne ze złożeniem przez Uczestnika oświadczenia, że jest zdolny do udziału w biegu, nie są mu znane żadne powody o charakterze zdrowotnym wykluczające go z udziału w biegu oraz że startuje na własną odpowiedzialność, przyjmuje do wiadomości, że udział w biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko wypadku, odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci), a także szkód i strat o charakterze majątkowym. Ponadto, z udziałem w biegu mogą wiązać się inne, niemożliwe obecnie do przewidzenia, czynniki ryzyka. Uczestnik oświadcza, że startuje dobrowolnie i wyłącznie na własną odpowiedzialność.
7. Gospodarz Biegu - Nadleśnictwo Chojnów zapewni należyte przygotowanie trasy przed rozpoczęciem wydarzenia.
8. Z uwagi na ograniczoną ilość miejsc parkingowych w bezpośredniej okolicy Zimnych Dołów Organizatorzy wyznaczą dodatkowe miejsca parkingowe przy drodze. W przypadku dużej liczby zgłoszeń Organizatorzy wydadzą odrębny komunikat w tej sprawie.

9. Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie Organizatorom. W sprawach nieujętych w regulaminie rozstrzygają Organizatorzy. Jeżeli którekolwiek z postanowień regulaminu zostanie częściowo lub w całości uznane za nieważne lub niemożliwe do wyegzekwowania – wszelkie inne postanowienia (w całości bądź częściowo) zachowują ważność.

XI. Przetwarzanie danych osobowych i wizerunku

1. Uczestnik Biegu leśnego oraz Biegu wirtualnego, oraz nabywający koszulkę (łącznie zwani „Uczestnikiem”) wyraża zgodę na przetwarzanie danych osobowych na potrzeby organizacji wydarzenia zgodnie z rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady UE 2016/679 z dnia 27.04.2016 r. w sprawie przepływu danych oraz uchylecia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych „RODO”).
2. Uczestnik wyraża zgodę na wykorzystanie przez Organizatora swojego wizerunku, oraz wizerunku małoletniego w razie wypełnienia deklaracji opiekuna, utrwalonego na zdjęciach oraz filmach wykonanych w dniu biegu, które będą mogły być prezentowane na stronach internetowych Organizatorów i Partnerów oraz w social mediach i wydawnictwach Organizatorów i Partnerów Biegu, ewentualnych ich przedrukach i relacjach telewizyjnych z wydarzenia.
3. Fundacja „Twarze depresji” (ul. Graniczna 4/504, 00-130 Warszawa) jako Administrator danych, przetwarza dane osobowe w zakresie imienia i nazwiska Uczestnika, stanu zdrowia umożliwiającego udział w biegu, numeru telefonu kontaktowego, adresu e-mail, adresu dostawy pakietu startowego/koszulki – zawarte w formularzu zgłoszeniowym i oświadczeniu do wypełnienia podczas rejestracji na stronie fundacji www.twarzedepresji.pl/bieg wyłącznie w celu przeprowadzenia, organizacji imprezy oraz dostarczenia pakietów startowych/koszulek.
4. Podanie przez Uczestników przedmiotowych danych osobowych jest konieczne w celu udziału w Biegu leśnym oraz wirtualnym i zakupu koszulki.
5. Każdy Uczestnik ma prawo do dostępu do danych, prawo do usunięcia danych, prawo do ograniczenia przetwarzania danych, prawo do sprostowania danych, prawo sprzeciwu - korzystanie z uprawnień przysługujących osobie, której dane dotyczą, realizowane jest w oparciu o zasady i przepisy o ochronie danych osobowych.
6. Dane będą przechowywane nie dłużej niż jest to konieczne.
7. Dane osobowe uczestników są przetwarzane z zachowaniem szczególnej staranności, przy zastosowaniu wysokiego poziomu bezpieczeństwa narzuconego przepisami prawa z zakresu ochrony danych osobowych. Dane nie są przekazywane do państwa trzeciego ani do organizacji międzynarodowych i są chronione przed nieuprawnionym dostępem.
8. Administrator danych nie będzie podejmował wobec uczestników zautomatyzowanych decyzji, w tym decyzji będących wynikiem profilowania.
9. Wydarzenia organizowane lub współorganizowane przez Administratora danych są dokumentowane w postaci fotorelacji. Zdjęcia, które w myśl art. 81 ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. z 2019 r. poz. 1231 ze zm.) nie stanowią rozpowszechniania wizerunku, mogą być publikowane na stronach www lub przekazywane mediom.

Dane kontaktowe:

FUNDACJA "TWARZE DEPRESJI"

zarejestrowana w Krajowym Rejestrze Sądowym pod nr 0000743128.

Adres korespondencyjny: Graniczna 4/504, 00-130 Warszawa

E-mail: fundacja@twarzedepresji.pl

Strona: www.twarzedepresji.pl oraz www.facebook.com/twarzedepresji