

# **REGULAMIN CROSS BIEGOWY „ZDOBĄDŹ CIECIEŃ I KSIĘŻĄ GÓRĘ”**

## **1. CEL I ZAŁOŻENIA BIEGU:**

- Popularyzacja biegania będącego najprostszą formą rekreacji fizycznej
- Promocja i propagowanie działań mających chronić przyrodę w lesie
- Promocja zdrowego, wolnego od wszelkich nałogów trybu życia wśród lokalnej społeczności
- Promocja Gminy Wiśniowa i miejscowych lasów jako miejsca do aktywnego wypoczynku

## **2. ORGANIZATOR**

- LKS MARKAM Wiśniowa – Osieczany
- LKS Lubomir Wiśniowa
- Gminny Ośrodek Kultury i Sportu w Wiśniowej

## **3. PATRONAT HONOROWY**

- Wójt Gminy Wiśniowa – Bogumił Pawlak

## **4. PARTNERZY:**

- Gmina Wiśniowa
- Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego
- Starostwo Powiatowe w Myślenicach
- Małopolskie Zrzeszenie LZS w Krakowie

## **5. TERMIN I MIEJSCE:**

Cross biegowy „Zdobądź Ciecień i Księżą Górę” odbędzie się w dniu 10.09.2023r. o godz.14:00 w ramach Festiwalu Sportowego im. Kazimierza Bubuli ,

Start: Hala Sportowa w Wiśniowej

Meta: Hala Sportowa w Wiśniowej

Planowany start: 14:00

Planowane zakończenie biegu: 16:30

Limit czasu – 120 minut

## **6. BIURO ZAWODÓW:**

Biuro zawodów czynne będzie od godz. 11:30 do 13:30 i znajdować się będzie przy Sali gimnastycznej ZPO Wiśniowa, 32-412 Wiśniowa 323a.

## **7. TRASA BIEGU:**

Bieg odbędzie się na dystansie ok. 7,0 km, zostanie przeprowadzony na terenach leśnych (drogami i ścieżkami leśnymi, z krótkim fragmentem drogi asfaltowej). Start

oraz meta biegu znajduje się obok Hali Sportowej im. Kazimierza Bubuli w Wiśniowej

Trasa biegu oznakowana taśmami, wymagająca, z możliwością wystąpienia przeszkód terenowych w tym wystających korzeni drzew, kamieni polnych itp. Zalecane obuwie trailowe. Na trasie przewidziane będą punkty z wodą, na mecie punkt odżywiania

Elektroniczny pomiar czasu – obsługuje firma PIF-SPORT.

## 8. KATEGORIE:

Bieg główny 7 km;

- OPEN kobiet (miejsce I-III)
- OPEN mężczyzn (miejsca I-III)

Kategorie wiekowe (osobno dla kobiet i osobno dla mężczyzn):

- K1/M1 - 18 – 30 lat (2005-1993)
- K2/M2 – 31 < ... (1992 < ...)

## 9. NAGRODY:

Każdy uczestnik, który w regulaminowym czasie pokona dystans, otrzyma pamiątkowy medal. Nagrody dla kategorii OPEN:

- **I miejsce – statuetka i nagroda pieniężna 500 zł,**
- **II miejsce – statuetka i nagroda pieniężna 400 zł,**
- **III miejsce – statuetka i nagroda pieniężna 300 zł,**

zostaną wręczone pierwszym trzem osobom, które przybiegną na metę (osobno dla kobiet i mężczyzn). Osoby, które zajmą miejsca I, II i III w poszczególnych kategoriach otrzymają pamiątkowe statuetki.

Zawodnicy którzy zajęli miejsca 1 - 3 w kategorii OPEN nie będą klasyfikowani i nagradzani w kategoriach wiekowych, umożliwiając w ten sposób innym zawodnikom zdobycie miejsc medalowych. Wszyscy uczestnicy, na końcu zawodów biorą udział w losowaniu nagród rzeczowych.

## 10. WARUNKI UCZESTNICTWA:

Uczestnikiem biegu może zostać każda osoba, która do dnia biegu tj. do dnia 10.09.2023 r. ukończy 18 lat, dokona zgłoszenia.

Każdy zawodnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność, co potwierdzone jest podpisem oświadczenia o zdolności zdrowotnej uczestnika biegu

Wszyscy zawodnicy startujący w biegu muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów. Zawodnik podczas weryfikacji musi okazać dowód tożsamości ze zdjęciem (dowód osobisty, paszport, prawo jazdy) w celu weryfikacji.

Każdy zawodnik biegu podpisując oświadczenie (lub kartę zgłoszeniową) o zapoznaniu się z regulaminem biegu przyjmuje do wiadomości, że

udział w biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia urazów ciała i urazów fizycznych, w tym śmierci.

Pobranie numeru startowego przez zawodnika będzie równoznaczne z zapoznaniem się z regulaminem biegu, jego akceptacją i zobowiązaniem się do jego przestrzegania. Uczestnik wyraża zgodę na przetwarzanie danych osobowych i wykorzystanie wizerunku uczestnika biegu dla potrzeb Organizatora

Podczas biegu wszyscy zawodnicy muszą posiadać numer startowy przypięty z przodu do koszulki w widocznym miejscu

Ze względów bezpieczeństwa nie jest możliwe przekazanie numeru startowego innej osobie. Przebywanie na trasie Biegu bez ważnego numeru startowego jest niedozwolone. Osoby nie posiadające ważnego numeru startowego będą proszone o zejście z trasy przez obsługę trasy Biegu

## **11.ZGŁOSZENIA:**

Zgłoszenia do biegu przyjmowane są elektronicznie poprzez stronę: [www.pifsport.com.pl](http://www.pifsport.com.pl). Opłata za udział w biegu wynosi 25 zł i można ją uregulować podczas rejestracji na ww. stronie. Wyjątkowo będzie też można zgłosić się do biegu i uregulować opłatę startową w dniu zawodów w biurze zawodów

W pakiecie startowym uczestnik otrzymuje: numerek startowy, pamiątkowy medal, bon na posiłek, worek na depozyt.

## **LIMIT UCZESTNIKÓW WYNOŚI 100 OSÓB**

## **12.PARKINGI:**

Samochody prosimy parkować na parkingu pod cmentarzem w Wiśniowej. Obowiązuje bezwzględny zakaz parkowania na poboczach dróg publicznych, chodnikach.

## **13.POSTANOWIENIA KOŃCOWE:**

- Organizator zapewnia uczestnikom biegu rozgrzewkę przed biegiem.
- Impreza odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.
- Wszyscy uczestnicy biorą udział w imprezie na własną odpowiedzialność i nie będą wnosić żadnych roszczeń w stosunku do organizatorów w razie zaistnienia zdarzeń losowych podczas trwania imprezy.
- Koordynator biegu zastrzega sobie możliwość zmian w regulaminie, o których jest zobowiązany poinformować wszystkich uczestników przed rozpoczęciem imprezy;
- Uczestnicy ubezpieczają się we własnym zakresie;
- Odebranie numeru startowego przez uczestnika biegu jest równoznaczne z akceptacją regulaminu;
- Organizator nie ponosi odpowiedzialności materialnej za rzeczy zaginione w trakcie trwania zawodów, ale zapewni możliwość pozostawienia rzeczy w oznaczonych torbach foliowych w strzeżonym miejscu (namiocie)
- Uczestnicy proszeni są o niezaśmiecanie trasy biegu i szczególną troskę o środowisko;
- Uczestnicy zobowiązują się o bezwzględnego stosowania się do zaleceń służb porządkowych na trasie biegu oraz informacji umieszczonych na tabliczkach wzdłuż trasy biegu;

- Uczestnicy zobowiązani są do zgłaszania wszelkich informacji o zaobserwowanych niebezpieczeństwach;
- Służbę porządkową podczas trwania imprezy pełnią wolontariusze wyznaczeni przez organizatora, służba porządkowa wyposażona jest w kamizelki odblaskowe, gwizdki;
- Wjazd na teren imprezy mają tylko samochody posiadające stosowne zezwolenie organizatora;
- Osoby rezygnujące z biegu w czasie jego trwania są zobowiązane poinformować o tym fakcie służby porządkowe i organizatorów.
- Limit czasowy biegu wynosi 120 minut po tym czasie należy bezwzględnie stosować się do ogólnodostępnych zasad ruchu drogowego i pieszego.
- Uczestnik, który wraca na start/metę o własnych siłach jest zobowiązany do przestrzegania przepisów ruchu drogowego w stosunku do pieszego.
- Ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora;

#### **14. IMPREZY TOWARZYSZĄCE:**

Cross rozgrywany jest w ramach Festiwalu Sportowego im. Kazimierza Bubuli. Dodatkowo zostaną przeprowadzone min.:

- Bieg dla dzieci – godz. 12:00
- Bieg WIŚNIOWA RUN – godz. 14:00
- Bieg z przeszkodami dla dzieci – godz. 15:30.
- Bieg na Setkę – zawody na nartorolkach – godz. 17:30