

# REGULAMIN III BIEGÓW W SZCZAWNICY 2015

## 1. Informacje podstawowe

W czasie zawodów uczestnicy pobiegną na jednej z tras:

- Hardy Rolling – 6 km
- Trasa – 20 km
- Wielka Prehyba – 42 km
- Niepokorny Mnich – 95 km

## 2. Termin i miejsce:

- a) Biegi odbędą się 25 kwietnia 2015 roku.
- b) Start i meta zawodów (z wyjątkiem Trasy 20 km) znajdować się będzie w Szczawnicy.
- c) Start Trasy 20 km będzie się znajdować w Jaworkach, meta biegu będzie zlokalizowana w Szczawnicy.

## 3. Program

### Piątek, 24 kwietnia 2015

Godz. 16.00 – 24.00 – przyjmowanie uczestników w Bazie Zawodów.

Godz. 16.00 – 24.00 – praca Biura Zawodów: rejestracja, wydawanie pakietów startowych, itd.

Godz. 21.00 – odprawa techniczna Niepokornego Mnicha (obowiązkowa)

### Sobota, 25 kwietnia 2015

Godz. 2.45 – powitanie zawodników Niepokornego Mnicha na starcie.

Godz. 3.00 – start Niepokornego Mnicha.

Godz. 7:00 – otwarcie biura zawodów.

Godz. 7:00 – 8:30 - wydawanie pakietów startowych dla zawodników startujących na Trasie 20 km i Wielkiej Prehybie.

Godz. 7:00 – 8:30 - wydawanie pakietów startowych dla zawodników startujących w Hardym Rollingu

Godz. 8.45 – powitanie zawodników maratonu Wielka Prehyba na starcie.

Godz. 9.00 – start maratonu Wielka Prehyba.

Godz. 9:00 – 9.30 – wyjazd zawodników TRASY 20 km na start do Jaworek.

Godz. 10:30 – Jaworki – start Trasy 20 km.

Godz. 11.45 – powitanie zawodników Hardego Rollingu na starcie.

Godz. 12.00 – start Hardego Rollingu.

Godz. 12.25 – spodziewany czas zwycięzcy Hardego Rollingu.

Godz. 12.30 – spodziewany czas zwycięzcy Trasy 20 km.

Godz. 12.40 – spodziewany czas zwycięzcy Wielkiej Prehyby.

Godz. 14.30 – limit czasu dla Hardego Rollingu.

Godz. 15.30 – limit czasu dla Trasy 20 km.

Godz. 15.30 – uroczyste zakończenie i wręczenie nagród zwycięzcom Hardego Rollingu i Trasy 20 km.

Losowanie nagród dodatkowych dla uczestników obu tras.

Godz. 19.00 – limit czasu dla Wielkiej Prehyby.

Godz. 20.00 – limit czasu dla Niepokornego Mnicha.

Godz. 20.00 – uroczyste zakończenie zawodów i wręczenie nagród zwycięzcom Wielkiej Prehyby i Niepokornego Mnicha. Losowanie nagród dodatkowych dla uczestników obu tras.

## **Niedziela, 27 kwietnia 2015**

Do godz. 12.00 – opuszczenie Bazy Zawodów.

### **4. Trasa**

- a) Z wyjątkiem krótkich fragmentów na początku i na końcu biegu całość trasy została poprowadzona szlakami turystycznymi. 95% trasy to ścieżki leśne, polany, szutry.
- b) Uczestnicy mają obowiązek poruszać się w trakcie biegu wyłącznie po trasie wskazanej przez organizatora.
- c) Trasa oprócz oznaczenia szlakowego zostanie oznaczona przez organizatora. Szczegóły znakowania trasy podane będą w komunikacie technicznym.
- d) Szczegóły i ostateczny przebieg trasy zostanie opublikowany na stronie zawodów, a także w formie mapy, którą otrzyma każdy zawodnik.
- e) *Dokładny przebieg trasy można obejrzeć w zakładce Trasa.*

### **5. Punkty kontrolne**

- a) Na trasie biegu będą znajdowały się punkty kontrolne. Aby zostać sklasyfikowanym uczestnik musi zostać odnotowany na wszystkich (przynależnych do danego dystansu) punktach kontrolnych.
- b) Na trasie zlokalizowane będą punkty kontrolne stałe i lotne. Położenie stałych punktów zostanie podane przed biegiem. Lotne punkty kontrolne zostaną postawione w miejscach dla zawodników nieznanymi.

### **6. Numery startowe**

Przez cały czas trwania zawodów Uczestnicy muszą biec z odsłoniętymi numerami, tak by były one widoczne dla sędziów.

### **7. Punkty żywieniowe i odżywianie na trasie**

- a) Na trasie biegu będą znajdować się punkty odżywcze. Dokładna rozpiska punktów jest dostępna na stronie [www.biegiwszczawnicy.pl](http://www.biegiwszczawnicy.pl) w zakładce Trasa.
- b) Na punktach odżywczych zawodnicy będą mogli skorzystać z dostępnych tam bufetów. Szczegółowe informacje o bufetach zostaną podane w późniejszym terminie na stronie zawodów, a także w komunikacie technicznym.
- c) Poza punktami odżywczymi uczestnicy będą mogli we własnym zakresie korzystać ze znajdujących się na trasie schronisk.

### **8. Limity**

- a) Na trasie wszystkich biegów będą wyznaczone limity czasu, których przekroczenie skutkować będzie dyskwalifikacją uczestnika.
- b) Wyznaczony zostanie limit na pokonanie całej trasy, a także osobne limity na poszczególnych punktach kontrolnych.

- c) Limity na pokonanie poszczególnych tras:  
Limit na pokonanie biegu na 6 km: 2,5 godziny.  
Limit na pokonanie biegu 20 km: 5 godzin.  
Limit na pokonanie maratonu: 10 godzin.  
Limit na pokonanie ultramaratonu: 17 godzin.
- d) Pozostałe limity zostaną podane w komunikacie technicznym i opublikowane w terminie późniejszym na stronie zawodów.

## 9. Uczestnictwo

Aby wziąć udział w biegu należy:

- być osobą pełnoletnią lub ukończyć min. 16 lat i przedstawić zgodę rodziców/opiekunów,
- zarejestrować swój udział poprzez formularz zgłoszeniowy na stronie [www.biegiszczawnicy.pl](http://www.biegiszczawnicy.pl),
- wnieść opłatę startową według obowiązującego cennika,
- własnoręcznie podpisać oświadczenie o braku zdrowotnych przeciwwskazań do startu w zawodach i o starcie na własną odpowiedzialność,
- odebrać w terminie pakiet startowy w biurze zawodów w Szczawnicy (osoby, które nie będą w stanie osobiście odebrać pakietu startowego muszą wcześniej skutecznie dostarczyć podpisane oświadczenie, o którym mowa w punkcie poprzednim).

## 10. Wyposażenie

- a) W trakcie trwania całych zawodów każdy z zawodników musi posiadać przy sobie wyposażenie obowiązkowe wskazane dla trasy, na której startuje.
- b) Wyposażenie może być kontrolowane na trasie i mecie zawodów.
- c) Brak niezbędnego wyposażenia będzie skutkować naliczeniem kary czasowej dla zawodnika.
- d) Wysokość kary czasowej w przypadku braku poszczególnych elementów wyposażenia obowiązkowego zostanie podana w późniejszym terminie na stronie zawodów i w komunikacie technicznym.

## 11. Wyposażenie obowiązkowe:

**Hardy Rolling:**

- numer startowy (umieszczony na wierzchu w taki sposób by zawsze był widoczny i możliwy do odczytania).

**Trasa 20 km:**

- numer startowy (umieszczony na wierzchu w taki sposób by zawsze był widoczny i możliwy do odczytania),
- telefon komórkowy z baterią działającą co najmniej przez kilkanaście godzin (zalecany włączony roaming).

### **Wielka Prehyba:**

- numer startowy (umieszczony na wierzchu w taki sposób by zawsze był widoczny i możliwy do odczytania),
- telefon komórkowy z baterią działającą co najmniej przez kilkanaście godzin (zalecany włączony roaming).

### **Niepokorny Mnich:**

- numer startowy (umieszczony na wierzchu w taki sposób by zawsze był widoczny i możliwy do odczytania),
- plecak lub pas biegowy/nerka,
- bukłak lub bidon/bidony o łącznej pojemności co najmniej 0,5 litra,
- telefon komórkowy z baterią działającą co najmniej przez kilkanaście godzin (zalecany włączony roaming),
- dowód osobisty lub paszport,
- koc ratunkowy/folia NRC,
- czołówka/latarka,
- ubezpieczenie NNW na czas pobytu na Słowacji.

### **Wyposażenie zalecane na Trasie Niepokornego Mnicha:**

- ubiór odpowiedni do pogody,
- kurtka przeciwdeszczowa (niezależnie od spodziewanej pogody),
- apteczka osobista.

## **12. Zasady obowiązujące na trasie**

- a) W trakcie całych zawodów należy poruszać się wyłącznie po trasie wskazanej przez organizatora.
- b) Pomoc osób trzecich jest dopuszczona w strefach punktów żywieniowych. Jakakolwiek pomoc na trasie poza wyznaczonymi strefami jest niedozwolona.
- c) Zakazane są wszystkie czynności mogące naruszyć piękno naturalnych obszarów, przez które prowadzi trasa biegu, zwłaszcza: porzucanie śmieci (wszystkie śmieci należy zostawiać na punktach kontrolnych, schroniskach lub donieść do mety), niszczenie roślinności, zakłócanie ciszy w okolicach rezerwatów, palenie ognisk itp.
- d) Zawodnicy łamiący te zasady będą otrzymywać kary czasowe lub będą dyskwalifikowani!

## **13. Pogoda**

Impreza odbędzie się bez względu na pogodę.

## **14. Bezpieczeństwo**

- a) Uczestnicy biorą udział w zawodach na własną odpowiedzialność i w razie poniesienia uszczerbku na zdrowiu lub strat materialnych nie będą dochodzić odszkodowania od organizatorów.

- b) Większość trasy zawodów prowadzi w górskim, trudno dostępnym terenie, w którym udzielenie pomocy może wiązać się z koniecznością długiego oczekiwania.
- c) W sytuacji wypadku każdy z uczestników biegu jest zobowiązany do wezwania pomocy oraz udzielenia pomocy doraźnej poszkodowanemu biegaczowi.
- d) Pozostawienie potrzebującego uczestnika bez pomocy karane będzie dyskwalifikacją.
- e) Szczegóły dotyczące udzielania pomocy zostaną podane w komunikacie technicznym.
- f) Organizator jest ubezpieczony od odpowiedzialności cywilnej.
- g) Ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwym wypadków radzimy wykupić we własnym zakresie.
- h) Zawodnicy biegu Niepokorny Mnich zobowiązani są do posiadania aktualnego ubezpieczenia NNW na czas pobytu na Słowacji.
- i) Nad bezpieczeństwem zawodników będzie czuwać Grupa Podhalańska GOPR i Horská záchranná služba.

## 15. Rezygnacje

- a) Jeśli zawodnik wycofa się w trakcie rywalizacji musi niezwłocznie poinformować o tym organizatorów.
- b) Osoby, które nie zgłoszą swojego zejścia z trasy mogą zostać obciążone kosztami nieuzasadnionej akcji poszukiwawczej.
- c) Organizator w miarę możliwości logistycznych będzie zapewniał transport do bazy zawodnikom rezygnującym w strefach punktów odżywczych.
- d) Jeśli zawodnik zdecyduje się, aby wycofać się z biegu na punkcie żywieniowym powinien poinformować o tym osoby reprezentujące organizatora znajdujące się na danym punkcie. Zawodnik zobowiązany jest oddać im numer startowy (który będzie można odebrać ponownie na mecie zawodów).
- e) Jeśli zawodnik wycofa się z biegu poza punktem żywieniowym musi poinformować o tym niezwłocznie organizatora, po czym w miarę możliwości próbuje dotrzeć do najbliższego punktu lub asfaltu.

## 16. Rywalizacja i nagrody

Bieg ma charakter rywalizacji sportowej. Najszybsze panie i najszybsi panowie na każdej z tras zostaną nagrodzeni. *O nagrodach za poszczególne miejsca będziemy informować.*

## 17. Zapisy

- a) Zapisy na wszystkie trasy rozpoczną się 1 grudnia 2014 roku.
- b) Zapisy na trasy Niepokorny Mnich, Wielka Prehyba i Trasę 20 km będą trwały do 28 lutego 2015 roku.
- c) Zapisy na trasę Hardy Rolling będą trwały do 30 marca 2015 roku.
- d) Na każdy z biegów został wyznaczony maksymalny limitów uczestników, którzy mogą wziąć udział w zawodach:
  - Hardy Rolling – 300 osób
  - Trasa 20 km – 250 osób
  - Wielka Prehyba – 500 osób
  - Niepokorny Mnich – 250 osób
- e) W trakcie zapisów przyjmowane będzie 20% więcej zgłoszeń niż zakłada limit. Zgłoszenia te będą znajdowały się na liście rezerwowej.

## **18. W przypadku przekroczenia założonych limitów**

- a) W momencie kiedy na którejkolwiek z tras limit zapisów zostanie wyczerpany. Zapisy na ten bieg zostaną automatycznie zatrzymane, a osoby, które zapisały się na dany bieg zostaną poproszone o dokonanie opłat startowych.
- b) Wszystkie osoby, które zapisały się na dany bieg, otrzymają w takiej sytuacji 2 wiadomości e – mail na adres e-mail podany w zgłoszeniu.
- c) Od momentu otrzymania 1 wiadomości e-mail, informującej o przekroczeniu limitu, wszystkie osoby, które zapisały się na dany bieg będą miały 2 tygodnie na dokonanie opłaty startowej.
- d) Po upływie 2 tygodni, wpłaty zostaną zweryfikowane, a osoby, które nie dokonały opłaty startowej zostaną automatycznie usunięte z listy startowej.
- e) Jeśli opłata startowa wpłynie po upływie 2 tygodni nie będzie uznana i zostanie automatycznie zwrócona na konto osoby wpłacającej.
- f) Po weryfikacji wpłat, jeśli zostaną wolne miejsca, dokonamy przesunięcia osób z listy rezerwowej na listę główną.
- g) Procedura zostanie powtórzona w przypadku ponownego wyczerpania limitu, aż do zapełnienia listy startowej.
- h) Reklamacje w w/w temacie nie będą uwzględniane.

## **19. Wpisowe**

Opłata za udział w zawodach zależy od terminu rejestracji i wpłynięcia wpisowego na konto organizatora:

### **Hardy Rolling:**

- 30 zł – zgłoszenia i wpisowe do 31 grudnia 2014
- 35 zł – zgłoszenie i wpisowe od 01 stycznia 2015 – 31 stycznia 2015
- 40 zł – zgłoszenie i wpisowe od 1 lutego do 30 marca 2015

### **Trasa 20 km:**

- 60 zł – zgłoszenia i wpisowe do 31 grudnia 2014
- 70zł – zgłoszenie i wpisowe od 01 stycznia 2015 – 31 stycznia 2015
- 90 zł – zgłoszenie i wpisowe od 1 lutego do 28 lutego 2015

### **Wielka Prehyba:**

- 100 zł – zgłoszenia i wpisowe do 31 grudnia 2014
- 120 zł – zgłoszenie i wpisowe od 01 stycznia 2015 – 31 stycznia 2015
- 140 zł – zgłoszenie i wpisowe od 1 lutego do 28 lutego 2015

### **Niepokorny Mnich:**

- 130 zł – zgłoszenia i wpisowe do 31 grudnia 2014

- 150 zł – zgłoszenie i wpisowe od 01 stycznia 2015 – 31 stycznia 2015
- 170 zł – zgłoszenie i wpisowe od 1 lutego do 28 lutego 2015

## **20. Pamiątkowa koszulka**

- a) Za dodatkową opłatą zawodnicy mogą zakupić koszulkę z pamiątkowym nadrukiem – informacja zostanie podana w późniejszym terminie.
- b) Projekt zaprezentujemy na stronie internetowej.

## **21. Fundacja Rak'n'Roll. Wygraj Życie.**

10 zł z każdego wpisowego z Wielkiej Prehyby i Niepokornego Mnicha oraz 5 zł z każdego wpisowego z Trasy 20 km i Hardego Rollingu zostanie przekazane na cele statutowe Fundacji Rak'n'Roll. Wygraj Życie.

## **22. Konto bankowe**

Opłatę za udział w zawodach należy uiścić przelewem na konto:

28 1090 1854 0000 0001 0716 5814

(BZ WBK)

Hill Sprint

Jakub Wolski

Staw II 12/17

62-420 Strzałkowo

Tytuł wpłaty: [nazwa biegu] + [imię i nazwisko uczestnika/uczestników]

\*(przy wpłatach za więcej niż 3 osoby prosimy listę osób przesłać mailem)

## **23. Zwroty wpisowego**

Zwroty wpisowego przy wcześniejszej rezygnacji ze startu i skutecznym poinformowaniu organizatorów są możliwe na następujących warunkach:

- w przypadku rezygnacji ze startu do 31 stycznia: zwrócona zostanie kwota wpłaconego wpisowego po potrąceniu opłaty manipulacyjnej w wysokości 1 zł,
- w przypadku rezygnacji ze startu do 28 lutego: zwrócone zostanie 50% kwoty wpłaconego wpisowego,
- rezygnacja po 28 lutego, w czasie wyścigu lub niestawienie się na starcie zawodów nie uprawnia do zwrotu wpisowego.
- do 20 kwietnia zawodnik może przekazać swoje wpisowe na rzecz innej osoby startującej po wcześniejszym skutecznym dostarczeniu danych tej osoby.

## **24. Baza zawodów**

Baza zawodów będzie zlokalizowana w Szczawnicy. Dokładny adres zostanie podany w późniejszym terminie na stronie internetowej.

## 25. Zakwaterowanie

- a) W ramach wpisowego zapewniamy zakwaterowanie w Bazie Zawodów w warunkach turystycznych: podłoga na sali gimnastycznej (wymagany własny śpiwór i materac/karimata), dostęp do sanitariatów i pryszniców.
- b) Osobom poszukującym wyższych standardów polecamy szeroką ofertę noclegową w okolicy.
- c) **Miejsca na sali gimnastycznej wystarczy dla 100 pierwszych zadeklarowanych osób** – prosimy o deklarację noclegu w formularzu zgłoszeniowym.

## 26. Świadczenia

Uczestnikom zawodów zapewniamy:

### Hardy Rolling:

- udział w zawodach,
- numer startowy,
- elektroniczny pomiar czasu,
- pamiątkowe medale dla osób, które ukończą bieg,
- w przypadku hojności sponsorów dodatkowe upominki podczas dekoracji zwycięzców,
- nagrody rzeczowe dla najlepszych,
- statuetki dla trzech najlepszych zawodniczek i zawodników,
- obsługę foto,
- napoje i przekąski na mecie,
- wspaniałe widoki,
- zabezpieczenie GOPR.

### Trasa 20 km:

- udział w zawodach,
- numer startowy,
- elektroniczny pomiar czasu,
- mapę z trasą biegu,
- pamiątkowe medale dla osób, które ukończą bieg,
- posiłek regeneracyjny na mecie,
- 2 noclegi w warunkach turystycznych,
- napoje i lekkie posiłki na punktach odżywczych,
- nagrody rzeczowe dla najlepszych,
- statuetki dla trzech najlepszych zawodniczek i zawodników na każdej z tras,
- w przypadku hojności sponsorów dodatkowe upominki podczas dekoracji zwycięzców,

- obsługę foto,
- dodatkowe gadżety od partnerów biegu,
- wspaniałe widoki,
- zabezpieczenie GOPR.

#### **Wielka Prehyba:**

- udział w zawodach,
- numer startowy,
- elektroniczny pomiar czasu,
- mapę z trasą biegu,
- pamiątkowe medale dla osób, które ukończą bieg,
- posiłek regeneracyjny na mecie,
- 2 noclegi w warunkach turystycznych,
- napoje i lekkie posiłki na punktach odżywczych,
- nagrody rzeczowe dla najlepszych,
- statuetki dla trzech najlepszych zawodniczek i zawodników na każdej z tras,
- w przypadku hojności sponsorów dodatkowe upominki podczas dekoracji zwycięzców,
- obsługę foto,
- dodatkowe gadżety od partnerów biegu,
- wspaniałe widoki,
- zabezpieczenie GOPR.

#### **Niepokorny Mnich:**

- udział w zawodach,
- numer startowy,
- elektroniczny pomiar czasu,
- mapę z trasą biegu,
- pamiątkowe medale dla osób, które ukończą bieg,
- posiłek regeneracyjny na mecie,
- 2 noclegi w warunkach turystycznych (maraton),
- napoje i lekkie posiłki na punktach odżywczych,
- transport przepaku na przełęcz Gromadzką,
- nagrody rzeczowe dla najlepszych,
- statuetki dla trzech najlepszych zawodniczek i zawodników na każdej z tras,

- w przypadku hojności sponsorów dodatkowe upominki podczas dekoracji zwycięzców,
- obsługę foto,
- dodatkowe gadżety od partnerów biegu,
- wspaniałe widoki,
- zabezpieczenie GOPR.

### **27. Komunikat techniczny**

Przed zawodami zostanie wydany komunikat techniczny, w którym zostaną podane uszczegóławiające informacje o biegu.

### **28. Ochrona wizerunku i dane osobowe**

- a) Uczestnicy zawodów wyrażają zgodę na publikację ich wizerunku w relacjach z biegu zamieszczonych na stronie biegu, w mediach oraz materiałach promocyjnych biegu.
- b) Wszyscy uczestnicy startując w zawodach wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych do celów związanych z realizacją zawodów.

### **29. Organizatorzy**

Bieg organizuje zespół w składzie:

Jakub Wolski

Eliza Czyżewska

Bartosz Ciesielka

Kontakt:

[www.biegiwszczawnicy.pl](http://www.biegiwszczawnicy.pl)

[kooba.wolski@gmail.com](mailto:kooba.wolski@gmail.com)

tel. 606 332 902

### **30. Postanowienia końcowe**

- a) Nieprzestrzeganie niniejszego regulaminu grozi dyskwalifikacją uczestnika.
- b) Informacje o ewentualnych zmianach w regulaminie pojawią się na stronie zawodów: [www.biegiwszczawnicy.pl](http://www.biegiwszczawnicy.pl)
- c) Ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu należy do organizatorów.