



**Obidowa Głuszec Półmaraton 21km i 10 km z Głuszcem  
Nordic Walking 5 km  
EDYCJA ZIMOWA - 03.02.2019  
Regulamin Zawodów**

**1. CEL IMPREZY**

Promocja Gminy Nowy Targ  
Promocja Sołectwa Obidowa  
Popularyzacja i upowszechnienie biegania jako ogólnie dostępnej i najprostszej formy sportu i rekreacji  
Propagowanie zdrowego trybu życia, aktywnego wypoczynku

**2. ORGANIZATOR**

Sołectwo wsi Obidowa: Zofia Faron, Marcin Niewiarowski  
Strefa Tłenu Halina Olejniczak  
Happy Monday Agency

**3. TERMIN I MIEJSCE**

03.02.2019 - Obidowa, start 10 i 21 km - 11.00. | Nordic Walking - 11.05.

**4. TRASY**

TRASA OBIDOWA GŁUSZEC PÓLMARATON - EDYCJA ZIMOWA  
Trasa: Obidowa - Stare Wierchy - Rozdziele - Kałużna - Dolina Lepietnicy - Obidowa.  
Dystans: 21km.  
Trasa będzie oznaczona taśmami i zabezpieczona przez odpowiednie służby i wolontariuszy.

## TRASA 10 KM Z GŁUSZCEM - EDYCJA ZIMOWA

Trasa: Obidowa - Stare Wierchy - Obidowiec - Obidowa.

Dystans: 10km.

Trasa będzie oznaczona taśmami i zabezpieczona przez odpowiednie służby i wolontariuszy. Trasa będzie pokrywała się częściowo z trasą Obidowa Głuszcęc Półmaratonu.

## TRASA 5 KM NORDIC WALKING

Trasa: 3,8 km będzie pokrywała się z trasami Obidowa Głuszcęc Półmaratonu i 10 km z Głuszcęcem.

Dystans: 5 km.

Trasa będzie oznaczona taśmami i zabezpieczona przez odpowiednie służby i wolontariuszy.

## 5. PROGRAM ZAWODÓW

09:00 - otwarcie biura zawodów, rejestracja Uczestników, wydawanie pakietów startowych, sprawdzenie wyposażenia obowiązkowego

10.45 - obowiązkowa odprawa Uczestników biegu – podanie ostatecznego komunikatu technicznego

11.00 - start Uczestników biegu, obu dystansów

11:05 - start Uczestników Nordic Walking

14:00 - dekoracja zwycięzców

15.00 - oficjalne zakończenie biegu

## 6. BIURO ZAWODÓW / SZATNIE / DEPOZYT

Biuro zawodów, podobnie jak szatnie, natryski i depozyt, będą zlokalizowane na terenie Szkoły Podstawowej w Obidowej, Obidowa 37, 34-404 Obidowa. Organizator zapewnia możliwość pozostawienia rzeczy w depozycie na czas zawodów. Uwaga! Organizator nie ponosi odpowiedzialności, za zagubienie wartościowych przedmiotów.

## 7. KONTAKT

W sprawach związanych z udziałem w zawodach można kontaktować się mailowo: [zawody@gluszcęcpolmaraton.pl](mailto:zawody@gluszcęcpolmaraton.pl), oraz pod numerami telefonów:

531 269 567 - Zofia Faron

570 906 002 - Marcin Niewiarowski.

## 8. WARUNKI UCZESTNICTWA

Zawodnicy startują indywidualnie.

Uczestnikiem zawodów może być osoba, która najpóźniej w dniu 07.10.2018r. ukończy 16 lat za pisemną zgodą rodzica lub opiekuna prawnego.

Zawodnicy zgłaszając się do biegu własnoręcznie podpisują oświadczenie, że startują w biegu na własną odpowiedzialność oraz że nie występują przeciwwskazania lekarskie do udziału w długodystansowym biegu górskim.

Wszyscy zawodnicy muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów, gdzie osobiście odbierają pakiet startowy. Podczas rejestracji każdy Uczestnik podlega sprawdzeniu wyposażenia obowiązkowego. Każdy z zawodników winien wnieść

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

opłatę startową według obowiązującego cennika oraz stawić się na start biegu z wyposażeniem obowiązkowym. Zawodnik musi posiadać podczas weryfikacji dowód tożsamości. Wszyscy zawodnicy są zobligowani do przestrzegania Regulaminu Zawodów. Organizator zastrzega sobie prawo wycofania zawodnika z trasy (a tym samym zdyskwalifikowania) w przypadku nieodnotowania obecności Zawodnika lub braku pomiaru czasu w punkcie kontroli lub pomiaru czasu. Osoby, które nie będą przestrzegać warunków uczestnictwa a w szczególności nie będą stosować się do regulaminu zawodów będą wycofywane z dalszego uczestnictwa.

## 9. ZGŁOSZENIA I ZAPISY

Zgłoszeń można dokonywać drogą elektroniczną poprzez formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie: [www.gluszecpolmaraton.pl](http://www.gluszecpolmaraton.pl) Zakończenie rejestracji przez internet nastąpi w dniu 31.01.2019 roku. Potwierdzeniem prawidłowej rejestracji i opłaceniu wpisowego jest pojawienie się numeru startowego na liście startowej umieszczonej na stronie zawodów. O kolejności przyjęcia na listę startową decyduje termin wpłaty opłaty startowej. Wszyscy Uczestnicy startując w zawodach wyrażają zgodę na przetwarzanie ich danych osobowych do celów związanych z realizacją zawodów oraz do celów marketingowych Organizatorów, Patronów Medialnych i Sponsorów.

## 10. WPISOWE

Opłata pokrywa koszty startu w zawodach w dniu 07.10.2018r. i wynosi: do dnia 31.01.2019 - 50zł, w dniu zawodów (rejestracja w biurze zawodów) - 75 zł. Opłatę należy uiścić przelewem zgodnie z instrukcją zawartą w formularzu zgłoszeniowym. W przypadku rezygnacji z uczestnictwa do 15.01.2019r organizator zwraca 50% kwoty wpisowego. Po tym terminie organizator nie zwraca opłat startowych. Organizator dopuszcza przekazywanie wpisowego oraz miejsca na liście startowej na rzecz innej osoby. Organizator nie zwraca opłaty startowej osobom, które nie ukończyły zawodów lub też nie wzięły udziału w zawodach. Organizator nie odpowiada za zaginięcie przelewu bankowego z winy poczty lub banku.

## 11. WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

W trakcie trwania całych zawodów każdy zawodnik musi posiadać przy sobie wyposażenie obowiązkowe, które będzie weryfikowane w biurze zawodów oraz podczas trwania biegu. Brak niezbędnego wyposażenia może skutkować dyskwalifikacją zawodnika. Lista wyposażenia:

- numer startowy (przymocowany z przodu na klatce piersiowej lub pasie, widoczny przez cały czas trwania zawodów)
- wykaz numerów telefonów alarmowych – przekazany przez Organizatora w pakiecie startowym
- odzież i obuwie adekwatne do panujących warunków atmosferycznych
- czapka lub chusta typu buff, rękawiczki
- włączony i naładowany telefon
- folia NRC

## 12. ŚWIADCZENIA STARTOWE

Każdy zarejestrowany zawodnik w ramach wpisowego otrzyma następujące świadczenia startowe:

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

- numer startowy
- zabezpieczenie medyczne w trakcie trwania zawodów
- pamiątkowy gadżet dla każdego uczestnika - informacje dotyczące gadżetu pojawią się na FunPagu zawodów
- profesjonalny pomiar czasu
- oznakowaną trasę
- lekkie posiłki-owoce, wodę, napoje izotoniczne, zgodnie z wykazem punktów odżywczych
- ciepły posiłek po zakończeniu zawodów
- pamiątkowy medal
- puchary i nagrody dla zwycięzców
- depozyt w Bazie Zawodów
- obsługę techniczną
- udział w losowaniu nagród (dla osób, które ukończą zawody w limicie)
- dodatkowe świadczenia w miarę hojności sponsorów (informacje będą się pojawiać na bieżąco na stronie internetowej biegu)
- zmęczenie i zadowolenie :)

Organizator osobom, które zarejestrują się w dniu 03.02.2019 roku nie gwarantuje pełnego pakietu startowego w dniu zawodów (będziemy się starać by je zapewnić, ale z powodu wcześniejszego zamówienia wykonania poszczególnych świadczeń może zaistnieć sytuacja dostania brakujących pozycji).

### 13. KLASYFIKACJA

Klasyfikacja będzie prowadzona w 2 głównych kategoriach, indywidualnej damskiej i męskiej dla każdej z konkurencji osobno.

Open Kobiet  
Open Mężczyzn

### 14. NAGRODY DLA ZWYCIĘZCÓW

Open Kobiet i Mężczyzn (bieg 10 i 21 km):  
1 miejsce: puchar + nagroda rzeczowa  
2 miejsce: puchar + nagroda rzeczowa  
3 miejsce: puchar + nagroda rzeczowa

Aby zostać sklasyfikowanym należy ukończyć bieg w wyznaczonym limicie czasowym zgodnym z wykazem dla poszczególnych biegów. O miejscu końcowym decyduje czas przekroczenia linii mety wynikający z pomiaru prowadzonego przez Organizatora. Wszelkie sprawy sporne należy niezwłocznie zgłaszać do Sędziego Głównego, którego decyzje są ostateczne. Osoby, które będą skracać trasę biegu oraz naruszać obowiązujące przepisy niniejszego regulaminu będą natychmiastowo dyskwalifikowane. Dopuszczalna jest pomoc osób trzecich wyłącznie w zakresie dopingowania na trasie zawodów. Nagrody mogą ulec zmianie w zależności od hojności sponsorów.

### 15. PUNKTY KONTROLNE I ŻYWIENIOWE

21 km: Stare Wierchy (5 km - woda, herbata, owoce), Kałużna (13 km - woda, izotonik, herbata, owoce)

10 km: Stare Wierchy (5 km - woda, herbata, owoce)

Nordic Walking: (lotna kontrola sędziowska)

## 16. LIMITY CZASOWE

Organizator zakłada limit czasowy: 3,5 godziny dla 21km, 2 godziny dla 10km, 1,5 godziny dla Nordic Walking.

Zabezpieczenie zawodników na trasie zapewnia organizator przy współpracy z GOPR, OSP Obidowa oraz wolontariuszami wspierającymi zabezpieczenie trasy. Każdy zawodnik na numerze startowym będzie miał umieszczony spis nr telefonów alarmowych.

Trasa oznaczona będzie przy użyciu taśm, strzałek kierunkowych namalowanych na drogach. Na węzłowych skrzyżowaniach znajdować się będą tabliczki informacyjne lub wolontariusze wskazujący poprawny kierunek biegu.

## 17. REZYGNACJA Z KONTYNUOWANIA ZAWODÓW

Jeżeli zdarzy się konieczność przerwania kontynuacji zawodów z przyczyny kontuzji lub urazu zawodnik musi niezwłocznie powiadomić organizatora na wskazany podczas odprawy i umieszczony na nr startowym nr telefonu. Osoby, które nie zgłoszą swojego zejścia z trasy mogą zostać obciążone kosztami nieuzasadnionej akcji poszukiwawczej.

Uczestnicy powinni w miarę możliwości rezygnować z udziału w zawodach na punktach kontrolnych.

Organizator zapewnia transport uczestników wyłącznie z punktów kontrolnych.

## 18. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

Nieprzestrzeganie Regulaminu Zawodów grozi dyskwalifikacją Zawodnika.

Organizator zastrzega sobie prawo do zmian w Regulaminie Zawodów.

Informacje o zmianach w Regulaminie Zawodów pojawią się na stronie internetowej Zawodów, ogłoszone w osobnym komunikacie.

Ostateczna interpretacja niniejszego Regulaminu należy wyłącznie do Organizatorów Zawodów. Wszystkich zawodników zawodów na trasie obowiązują zasady fair-play i bezwzględny zakaz ingerowania w oznakowanie trasy, niszczenie przyrody.

Wszyscy zawodnicy zwracają uwagę na urazy i kontuzje innych uczestników zawodów i zobowiązani są do udzielenia pomocy osobom potrzebującym oraz powiadomienie telefonicznie na nr alarmowy o zaistniałym zdarzeniu, rodzaju kontuzji, miejscu i numeru zawodnika, który doznał kontuzji.

Organizator rezerwuje sobie prawo do zmiany trasy, skrócenia lub odwołania zawodów w przypadku złych warunków pogodowych lub innych zewnętrznych czynników mogących zagrażać bezpieczeństwu uczestników bez prawa zwrotu wpisowego. W czasie biegu zawodnicy zobowiązani są do przestrzegania przepisów o ruchu drogowym (poruszamy się lewą stroną drogi – poboczem), o ochronie przyrody oraz przeciwpożarowych.

Zabrania się śmiecenia i wyrzucania opakowań po żelach, batonach w miejscach do tego nie wyznaczonych. Zawodnicy nie stosujący się do tego postanowienia zostaną zdyskwalifikowani oraz obciążeni kosztami usunięcia smieci. Zabrania się schodzenia z wyznaczonej trasy, hałasowania w trakcie trwania zawodów, szczególnie zakłócania ciszy i płoszenia zwierzęcy.

Na trasie przebiegającej przez szlaki turystyczne położone w Gorcach turyści i piesi zawsze mają pierwszeństwo przed biegaczami. W czasie zawodów uczestnicy zobowiązani są do poruszania się wyłącznie wyznaczoną trasą biegu.

Uczestnicy zawodów zezwalają na publikację swojego wizerunku w materiałach dotyczących zawodów, w szczególności w relacjach z zawodów oraz materiałach promocyjnych zawodów. Uczestnicy zawodów wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych w zakresie niezbędnym do prawidłowego przeprowadzenia zawodów. Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie organizatorowi zawodów.

Ewentualne zmiany Regulaminu będą publikowane na stronie [www.gluszecpolmaraton.pl](http://www.gluszecpolmaraton.pl) - uczestnicy są zobowiązani do zapoznania się ze zmianami.

Kontakt: Obidowa Głuszcę Półmaraton, Obidowa 65, 34-404 Kilkuszuwa