

Organizatorzy

- Fundacja im. GENERAŁA Pułaskiego, Kotań 22/1. 38-232 Krempna
- Jasielskie Stowarzyszenie Nordic Walking NW-Team Jasło, ul. Sportowa 2, 38-200 Jasło

- **Cel imprezy**
 - Promocja biegów górskich.
 - Promocja marszów Nordic Walking
 - Promocja wiedzy o działaniach konfederatów barskich w Gminie Krempna
 - Promocja Magurskiego Parku Narodowego.
 - Promocja Gminy Krempna
 - Promocja Powiatu Jasielskiego.
 - Promocja Beskidu Niskiego.
 - Promocja aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia.
- **Dystanse**

Bieg odbędzie się na 2 dystansach:

- bieg krótki – ok. **5 km**
- bieg długi – ok. **21 km**
- Marsz Nordic Walking – ok. **5 km** (trasa biegu krótkiego)

Organizator zastrzega sobie możliwość zmian przebiegu tras biegów. Jeżeli dojdzie do zmiany przebiegu trasy informacje przekazane będą przez dostępne środki komunikacji.

- **Termin i miejsce Biegu**

Bieg i Marsz odbędą się 14.07.2019 r. Start i meta zawodów zlokalizowane będą przy cerkwi w Świątkowej Wielkiej.

Start Biegu długiego: 14.07.2019 godzina 9.00

Start Biegu krótkiego: 14.07.2019 godzina 09.30

Start marszu Nordic Walking – 14.07.2019 godzina 09.45

Szczegółowy przebieg imprezy zostanie podany w komunikatach technicznych.

- **Trasa – mapka dostępna w zakładce [TRASA](#)**

Bieg krótki i Marsz Nordic Walking przebiegać będą ścieżkami polnymi na terenie miejscowości Świątkowa Wielka wg załączonej mapy trasy biegu.

Bieg długi przebiegać będzie ścieżkami polnymi, szlakami turystycznymi Magurskiego Parku Narodowego, oraz drogami publicznymi (start z placu naprzeciwko cmentarza, drogą świątkowską na wschód w prawo, następnie w lewo

na drogę gminną śródpólną, w lewo na drogę powiatową do skrzyżowania z drogą świątkowską, gdzie jest skręt w prawo na ścieżkę przyrodniczo-kulturową „Świerzowa Ruska” przez miejsce potyczki konfederatów barskich

z armią rosyjską do przełęczy Majdan, skręt w lewo na czerwony szlak turystyczny, następnie w lewo na drogę śródleśną w kierunku Ronda, drogą gminną śródpólną do drogi świątkowskiej, w prawo tą drogą do wysokości cmentarza i mety).

Trasa będzie oznaczona taśmami, strzałkami, a w miejscach mogących sprawiać kłopoty opisana i kierowana przez organizatorów.

Szczegółowy przebieg tras podany będzie na mapach oraz wystawiony do wiadomości publicznej w biurze zawodów.

- **Uczestnicy**

Uczestnikiem biegu krótkiego oraz marszu Nordic Walking może być osoba która: w dniu zawodów ukończyła 16 lat. (dla osób poniżej 18 roku życia konieczna zgoda opiekuna prawnego na udział w zawodach, dostarczona do biura zawodów).

Uczestnikiem Biegu długiego może być osoba, która w dniu zawodów ukończyła 18 lat.

Start w Biegach ma charakter dobrowolny. Każdy Uczestnik startuje w zawodach na własną odpowiedzialność. Podpisanie zgody na udział w zawodach oraz oświadczenia o zapoznaniu się z regulaminem zawodów, przebiegiem trasy, jest jednoznaczne z akceptacją faktu, że udział w zawodach wiąże się wysiłkiem fizycznym oraz z ryzykiem sportowym, (wypadki, urazy fizyczne, śmierć). Ponadto w trakcie trwania zawodów mogą zdarzyć się ryzykowne czynniki nieprzewidziane wcześniej. Podpisując w/w zgody i oświadczenia Uczestnik wyraża zgodę na udzielenie pierwszej pomocy przedmedycznej oraz transport zawodnika w bezpieczne miejsce przez osoby działające w imieniu organizatora.

Uczestnik zobowiązany jest złożyć w biurze zawodów pisemne oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do startu w zawodach. Uczestnik oświadcza, iż nie będzie rościł sobie prawa do dochodzenia odszkodowania od Organizatora w razie poniesienia uszczerbku na zdrowiu, czy poniesienia strat materialnych związanych z uczestnictwem w zawodach.

Uczestnicy zobowiązują się do przestrzegania zasad ustalonych przez Organizatora oraz do stosowania się do jego poleceń.

Każdy uczestnik zobowiązany jest do podania numeru telefonu pod którym będzie dostępny w czasie trwania zawodów oraz numeru ICE (numer ICE – in case of emergency) – do osoby, którą należy powiadomić w razie wypadku. Numer telefonu Organizatora oraz numery ratunkowe zostaną podane w Biurze zawodów. Zaleca się wpisanie przez Uczestnika tych numerów do telefonu przed rozpoczęciem Biegów.

- **Zasady obowiązujące na trasie**

Bieg odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne. Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania lub przerwania Biegu w przypadku zaistnienia warunków atmosferycznych lub stanów pogodowych zagrażających życiu lub zdrowiu Uczestników. Przed zawodami zostanie wydany komunikat techniczny, w którym zostaną podane szczegółowe informacje dotyczące tras, warunków na trasie i innych istotnych dla biegu .

Każdy z Uczestników zobowiązany jest do umieszczenia numeru startowego w widocznym miejscu. Brak numeru lub jego zasłanianie wiązać się będzie z dyskwalifikacją zawodnika. Każdy Uczestnik zobowiązany jest poruszać się po trasie wyznaczonej przez organizatora. Każde nieuzasadnione zejście z trasy lub jej zmiana skutkować będzie dyskwalifikacją zawodnika. Na trasie zawodów zlokalizowane będą punkty kontrolne, na których odnotowane będą numery startowe zawodników. Brak odnotowania zawodnika na punkcie kontrolnym wiązać się będzie z dyskwalifikacją zawodnika. Na trasach rozmieszczone będą punkty nawadniania, a na trasie długiej dodatkowo jeden punkt żywieniowy. O ich rozmieszczeniu zawodnicy zostaną powiadomieni przed startem. Punkty będą naniesione na mapy tras dostępne w Biurze Zawodów. Podczas trwania zawodów uczestnicy obu dystansów powinni przy sobie posiadać:

- Naładowany telefon komórkowy, z którego istnieje możliwość wykonywania połączeń w roamingu, a numer odnotowany jest w biurze zawodów.

- Zawodnicy długiego dystansu powinni posiadać kubek wielorazowego użytku do płynów na punktach nawodnienia. Organizator nie zapewnia na długim dystansie kubków jednorazowych.

- Każdy zawodnik powinien mieć strój oraz obuwie dopasowane do warunków atmosferycznych.

Na całej trasie obowiązuje nakaz stosowania się do zasad ochrony przyrody, a na terenie Magurskiego Parku Narodowego również do nakazów i zakazów ujętych w regulaminie Magurskiego Parku Narodowego. Dotyczy to w szczególności zakazu rozpalania ognisk, zakazu biwakowania (organizowania miejsc odpoczynku) poza wskazanymi przez organizatora, zakazu poruszania się poza wyznaczoną trasą, zakłócania ciszy i płoszenia zwierząt. Obowiązuje też bezwzględny zakaz pozostawiania śmieci w miejscach poza punktami do tego wyznaczonymi. Złamanie zakazu wiązać się będzie z dyskwalifikacją zawodnika.

Na odcinkach tras przebiegających po drogach publicznych należy poruszać się zgodnie z przepisami o Ruchu Drogowym, stosownie od postanowień ustawy z dnia 20 czerwca 1997r. Prawo o Ruchu Drogowym (Dz. U. 2012.1137 t. j.).czyli chodnikami lub poboczem, jeżeli nie ma chodników. Przekraczanie dróg publicznych powinno następować w miejscach do tego wyznaczonych lub w przypadku ich braku zgodnie z obowiązującymi przepisami – z zachowaniem szczególnej ostrożności.

Jeśli w trakcie Biegów dojdzie do niebezpiecznego zdarzenia lub sytuacji niebezpiecznej w strefie o ograniczonym zasięgu telefonii komórkowej i niemożliwe stanie się telefoniczne skontaktowanie z Organizatorem lub odpowiednimi służbami, Uczestnik zobowiązany jest używać innych środków celem wezwania pomocy. Każdy

Uczestnik jest zobligowany do niezwłocznego zawiadomienia Organizatora o zaistniałym zdarzeniu.

W razie wypadku każdy z Uczestników zobowiązany jest do udzielenia poszkodowanemu natychmiastowej pomocy. Nieudzielenie pomocy innemu Uczestnikowi Biegu skutkować będzie bezwzględną dyskwalifikacją.

Każdy Uczestnik ma bezwzględny obowiązek niezwłocznie poinformować Organizatora o rezygnacji z kontynuowania Biegu. Informacja może być przekazana telefonicznie lub wiadomością SMS, na podany przez Organizatora numer telefonu kontaktowego. W przypadku niedopełnienia przez Uczestnika obowiązku zgłoszenia Organizatorowi o rezygnacji z kontynuowania Biegu i zejściu z trasy, Uczestnik zostanie obciążony kosztami akcji poszukiwawczej oraz zobowiązany zostanie do uiszczenia kary umownej w wysokości 1000 złotych (słownie: jednego tysiąca złotych) na rzecz Organizatora. Z uwagi na trudnodostępny teren zaleca się rezygnację w jednym z Punktów Kontrolnych. Organizator – poza przypadkami konieczności udzielenia pomocy medycznej – nie zapewnia transportu Uczestnika rezygnującego z dalszego uczestnictwa z Biegu poza strefą Punktów Kontrolnych.

- **Zasady uczestnictwa i technika marszu NORDIC WALKING**

Podczas imprezy obowiązują przepisy zawodów Polskiej Federacji Nordic Walking.

Każdy uczestnik zobowiązany jest posiadać strój sportowy stosowny do warunków pogodowych. Zaleca się posiadanie własnych kijów do NW.

Definicja marszu Nordic Walking

Marsz Nordic Walking (NW) jest to przemieszczanie się zachowaniem naprzemiennej pracy rąk i nóg, z jednoczesnym odpychaniem się kijami pod kątem ostrym przy zachowaniu stałego kontaktu przynajmniej jednej stopy z podłożem. Faza lotu jest zabroniona. Dodatkowo należy zachować następujące aspekty techniki marszu NW:

- obszerna praca ramion podkreślająca minięcie dłonią biodra w płaszczyźnie strzałkowej (wyjątek stanowi nachylenie terenu powyżej 20%),
- odpychanie się kijami następuje podczas naprzemiennej pracy ramion w płaszczyźnie strzałkowej (przód – tył, a nie na boki),
- aktywne osadzenie kijów i odepchnięcie,
- po odepchnięciu kije są przenoszone w powietrzu (a nie ciągnięte po podłożu),
- zaleca się stosowanie techniki fitness (klasycznej).

Podczas marszu NW niedozwolone jest:

- nadmierne pochylanie ciała w przód,
- wbijanie kijów pod kątem prostym (przed linią ciała),

- obniżanie środka ciężkości,
- podbieganie,
- skracanie trasy lub jej opuszczenie bez zgody sędziego,
- utrudnianie wyprzedzania,
- używanie wulgaryzmów.

Sprzęt używany przez zawodnika

Kije – zaleca się stosowanie kijów przeznaczonych do NW, których długość powinna być dobrana w taki sposób: (przyjąć postawę zasadniczą– „sylwetka wyprostowana nogi połączone” – trzymając kij za rękojeść, oprzeć go pionowo o podłoże, ustawić

się tak) by kąt między ramieniem a przedramieniem wynosił 90 stopni zaakceptowanym błędem +/- 10 stopni.

Sprzęt elektroniczny – dozwolone jest używanie wszelkiego typu urządzeń elektronicznych, jeśli nie przeszkadzają one w marszu innym zawodnikom. Zakazuje się używania słuchawek na trasie.

Pojemniki na wodę

– nie jest zabronione korzystanie z własnych pojemników na wodę. Zaleca się jednak korzystanie z punktów odświeżania dostępnych na trasie zawodów. Zawodnik może również dostarczyć własne napoje na punkty odświeżania.

Przy każdej zmianie rodzaju podłoża dopuszczalna jest zmiana końcówek w strefie o długości ok. 50 m, w której zawodnik może nałożyć lub zdjąć końcówki na kije. W tej strefie sędziowie nie oceniają pracy ramion zawodników,

Wyprzedzanie

Zawodnik wykonujący manewr wyprzedzania nie może przy tym przeszkadzać, względnie utrudniać ruchu zawodnikowi przez niego wyprzedzanemu. Zawodnik wyprzedzany zobowiązany jest do utrzymania przyjętego toru marszu.

Sędziowanie

Wszyscy sędziowie NW powinni działać niezależnie od siebie, wyjątek stanowi jedynie sytuacja, gdy sędzia nie może udzielić ostrzeżenia zawodnikowi, który go minął i jest w znacznej odległości i przekazuje swoją uwagę, karę dalszemu kolejnemu sędziemu na swoje konto. Powodem udzielenia kary może być również materiał filmowy dostarczony sędziemu przez osoby postronne.

W zawodach NW powinno być minimum siedmiu sędziów oceniających, łącznie z sędzią głównym.

Ostrzeżenia i dyskwalifikacje

Zawodnik powinien być INFORMOWANY, gdy sposób jego poruszania się nie spełnia warunków określonych przepisach, dotyczących techniki marszu NW, ich łamanie karane będzie ostrzeżeniami :

UPOMNIENIE USTNE – informacja dla zawodnika o popełnianych błędach technicznych, bez potrzeby zatrzymania zawodnika.

OSTRZEŻENIE (żółty kartka)

– to zatrzymanie zawodniczki/zawodnika, pokazanie żółtej kartki, zaznaczenie kreski na numerze startowym, podanie przyczyny ostrzeżenia, odnotowanie w protokole sędziowskim. Trzy żółte kartki (trzy wnioski w protokołach sędziowskich) skutkują wnioskiem do SG o dyskwalifikację.

KATOLOG PRZEWINIEN za które zawodniczka/zawodnik otrzymuje żółtą kartkę:

- brak obszernej pracy ramion podczas marszu,
- brak aktywnego odpychania kijami w płaszczyźnie strzałkowej (nierównolegle),
- wbijanie kijów pod kątem prostym,
- brak minięcia linii bioder w płaszczyźnie strzałkowej,
- nadmierne pochylenie ciała w przód,
- obniżenie środka ciężkości
- ciągnięcie kijów po podłożu,
- utrudnianie manewru wyprzedzania,
- używanie słuchawek podczas marszu,
- inne wskazane przez sędziego

DYSKWALIFIKACJA (czerwona kartka)

– zatrzymanie zawodniczki/zawodnika, pokazanie czerwonej kartki, przekreślenie numeru startowego, podanie przyczyny dyskwalifikacji, odnotowanie w protokole sędziowskim. Po otrzymaniu czerwonej kartki zawodniczka/zawodnik powinien opuścić trasę.

KATOLOG PRZEWINIEN za które zawodniczka/zawodnik otrzymuje czerwoną kartkę:

- podbieganie,
- skracanie trasy lub jej opuszczenie bez zgody sędziego,

- nie zatrzymanie się zawodnika na trasie na polecenie sędziego,
- wulgaryzmy
- trzy żółte kartki skutkują dyskwalifikacją.

Od wszystkich osób biorących czynny lub bierny udział w zawodach NW oczekuje się postępowania zgodnego z etyką, moralnością i aprobowanymi społecznie obyczajami. Od wszystkich zawodników biorących udział w marszu oczekuje się zasad **Fair Play**.

- **Limity czasu**

Na trasie Biegów obowiązują limity czasowe liczone od startu.

Dla biegu krótkiego i Marszu Nordic Walking – 90 minut

Dla biegu długiego – 4 godziny

1. **Świadczenia (pakiet startowy)**

Organizator każdemu Uczestnikowi zapewnia:

- możliwość startu w biegu
- ubezpieczenie od Następstw Nieszczęśliwych Wypadków w czasie biegu na zasadach ogólnych;
- bilet wstępu do Magurskiego Parku Narodowego (dla uczestników biegu długiego)
- pomoc medyczną
- numer startowy
- pamiątkowy medal potwierdzający ukończenie Biegu (tylko dla osób, które ukończą Bieg
- napoje i przekąski w punkcie żywieniowym;
- posiłek regeneracyjny po Biegu (standardowy lub wegetariański);
- nagrody rzeczowe co najmniej dla najlepszych zawodniczek i zawodników w poszczególnych kategoriach;
- obsługę fotograficzną biegu
- pakiet startowy

W przypadku zgłoszenia udziału i dokonania opłaty za Bieg w dniu zawodów, organizator nie gwarantuje kompletnego zestawu startowego.

1. **Zgłoszenia, rejestracja i opłaty startowe**

Zgłoszenia do Biegu odbywają się na podstawie dokonania rejestracji elektronicznej przy pomocy formularza zgłoszeniowego podanego przez organizatora oraz dokonania opłaty startowej na rachunek Organizatora. Zawodnik dokonujący rejestracji na stronie zawodów ma 14 dni na dokonanie opłaty startowej. W przypadku braku wpłaty w podanym terminie zawodnik może zostać usunięty z listy startowej.

Formularz zgłoszeniowy dostępny będzie pod podanym linkiem.

11.1. Opłata startowa wynosi:

Dla dystansu krótkiego i marszu Nordic Walking

15 marca 2019 – 14 maja 2019: **35 zł**

15 maja – 30 czerwca 2019: **45 zł**

W dniu zawodów: **60 zł**

Na dystansie długim:

15 marca 2019 – 14 maja 2019: **60 zł**

15 maja – 30 czerwca 2019: **80 zł**

W dniu zawodów: **100 zł**

1. Przelew pieniężny należy dokonać na rachunek Organizatora:

48 1240 2337 1111 0010 8827 7164

w tytule wpłaty należy podać: Imię i nazwisko uczestnika, rok urodzenia oraz dystans (np. bieg krótki/długi, Marsz NW).

Maksymalna ilość Uczestników wynosi 400 zawodników, z czego 250 dla dystansu długiego, 100 dla dystansu krótkiego i 50 dla Nordic Walking. Osoby, które dokonają wpłaty po przekroczeniu limitu Uczestników otrzymają zwrot wpłaconej kwoty. W przypadku wolnej puli miejsc Organizator zastrzega sobie prawo zmiany liczby uczestników na poszczególnych dystansach (w zależności od liczby chętnych). Ostateczny termin zgłoszeń on-line i dokonania opłat mija 30.06.2019 roku lub w momencie osiągnięcia limitu Uczestników. W przypadku wolnych miejsc Organizator zapewnia możliwość zapisu w dniu zawodów w Biurze Zawodów.

W przypadku rezygnacji zawodnika Organizator nie zwraca wniesionej opłaty startowej bez względu na przyczyny.

Z uiszczenia opłaty startowej zwolnione są osoby imiennie zaproszone do Biegu przez Organizatora.

Przed startem zawodnicy muszą zostać zweryfikowani w Biurze zawodów. Każdy zawodnik powinien posiadać dowód tożsamości.

1. **Klasyfikacja**

Dystans Krótki i Marsz Nordic Walking:

Klasyfikacja generalna kobiet i mężczyzn. Dla 3 pierwszych zawodniczek i zawodników przewiduje się pamiątkowe upominki od organizatorów.

Dystans długi:

Klasyfikacja generalna kobiet i mężczyzn. Dla 3 pierwszych zawodniczek i zawodników przewiduje się pamiątkowe upominki od organizatorów.

Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany klasyfikacji.

1. Postanowienia końcowe

Zgłoszenie do biegu jest równoznaczne z wyrażaniem zgody na gromadzenie i przetwarzanie danych osobowych uczestnika na potrzeby związane z organizacją zawodów: m.in. wprowadzenie danych do pamięci komputera, publikacja na listach startowych oraz listach z wynikami biegu, promocja wydarzenia, relacje z niego na stronach internetowych organizatorów, partnerów i sponsorów, a także w prasie oraz mediach. Wszyscy uczestnicy Biegu, akceptując warunki Regulaminu, wyrażają zgodę na nieodpłatną publikację ich wizerunku w formie fotografii i wideo bez konieczności każdorazowego zatwierdzenia. Uczestnicy Biegu mają możliwość wglądu do treści swoich danych oraz do ich poprawienia, a także usunięcia danych i cofnięcia zgody na przetwarzanie danych w dowolnym momencie. *(Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych, RODO art. 13 RODO)*

Organizator zastrzega sobie prawo do zmian i interpretacji niniejszego regulaminu. Rozstrzyganie spraw spornych należy wyłącznie do Organizatora.

Organizator zastrzega sobie prawo odwołania zawodów w przypadkach zaistnienia warunków atmosferycznych, pogodowych zagrażających życiu i zdrowiu uczestników. Również

z powodu innych zdarzeń nieprzewidzianych (żałoba narodowa, zagrożenia terrorystyczne, stan wojenny itd.)

Naruszenie postanowień Regulaminu skutkować może dyskwalifikacją Uczestnika.

W razie pytań informacji udzielają:

Dyrektor zawodów – Mariusz Witusik nr tel.501931491

Sędzia Główny – Dorota Witusik nr tel. 509310766