

## **Regulamin biegu ULTRA ŚWIR 31.08-01.09.2024**

### **1. ORGANIZATOR**

Fundacja Małopolska biega

KRS 0000764553

NIP 6762559849

REGON 382240981

33-388 Gołkowice Dolne 116b/2

PARTNER BIEGU:

**GOSiR z/s w Ptaszkowej**

### **2. CEL IMPREZY**

- popularyzacja i promocja biegów górskich w Małopolsce
- popularyzacja i promocja biegania jako aktywnego spędzania czasu
- popularyzacja i promocja ścieżek biegowych Gminy Grybów i terenów wokół góry Jaworze
- popularyzacja walorów przyrodniczych i turystycznych Powiat Sądeckiego
- promocja regionu Małopolska
- promocja Gminy Grybów
- popularyzacja turystyki górskiej
- popularyzacja zdrowego trybu życia

### **3. DATA I MIEJSCE**

Biegi odbędą się w terminie 31.08.-01.09.2024

- start biegu 24/12/6h – 31.08.2024 godz. 08:00

- start biegu - 1 PĘTLA (ok 17 km) – 31.08.2024 godz. 10:00 (limit czasowy 5h)

Start i meta, biuro zawodów - Centrum Sportów Zimowych w Ptaszkowej

Godziny działania biura zawodów

30.08.2024- od godz 16:00 do godz 20:00

31.08.2024 od godz 06:45 do godz. 07:30 (dla dystansów 6/12/24h) i do godz 9:30 dla 1 PĘTLI.

#### **4. ZASADY UCZESTNICTWA W BIEGU**

W biegu mogą wziąć udział osoby pełnoletnie (które do dnia 31.08.2024 będą miały ukończone 18 lat) i wypełnią formularz kontaktowy, oraz opłaca kwotę opłaty startowej. Bieg odbywa się indywidualnie, nie przewidujemy współzawodnictwa w drużynach.

#### **Uczestnik biorąc udział w zawodach akceptuje regulamin oraz zawarte w nim wszystkie zasady.**

Uczestnik potwierdza, że jego przygotowanie i stan zdrowia pozwalają na wzięcie udziału w biegu.

Każdy uczestnik musi być zweryfikowany w biurze zawodów (dowód osobisty bądź paszport potwierdzający tożsamość zawodnika), podczas weryfikacji sprawdzane będzie wyposażenie obowiązkowe.

Organizator zastrzega sobie prawo wycofania z imprezy lub dnf, osoby, której stan zdrowia według organizatora jest wątpliwy i dalszy bieg mógłby przynieść szkody zawodnikowi.

Organizator zastrzega sobie prawo odmówienia udziału w imprezie.

Limit zawodników - 400 osób (po 100 osób na każdy z dystansów)

Każdy z zawodników porusza się po trasie wyznaczonej przez organizatora – wszelkie skracanie trasy i brak obecności na punktach pomiarowych i kontrolnych (info o punktach ok 1 tydzień przed startem biegu).

Każdy z zawodników porusza się o własnych siłach.

#### **ŚMIECENIE NA TRASIE JEST NIEDOPUSZCZALNE I RÓWNOZNACZNE Z DYSKWALIFIKACJĄ!!!!!!**

Jakiegolwiek niedopuszczalne słownictwo skierowane do wolontariuszy, klótnie z nimi będą zgłoszone do organizatora i mogą grozić dyskwalifikacją i brakiem możliwości startu w innych naszych biegach. Wolontariuszy szanujemy!!!

Każdy z zawodników jest zobowiązany do pomocy drugiemu zawodnikowi, jeżeli jest on w niebezpieczeństwie zagrożenia zdrowia i życia.

Dopuszczalna jest pomoc osób trzecich tylko i wyłącznie na punktach kontrolnych/ żywieniowych.

Pomoc osób trzecich poza punktami kontrolnymi/żywieniowymi grozi dyskwalifikacją zawodnika.

Jeżeli zawodnik nie jest w stanie kontynuować biegu zgłasza to albo na punkcie kontrolnym, lub telefonicznie organizatorowi. Jeżeli zawodnik nie zgłosi zejścia z trasy i z tego powodu zostanie wszczęta akcja poszukiwawcza/ratunkowa – zawodnik zostanie obciążony kosztami akcji. W biegu nie mogą startować rodzice z małymi dziećmi (typu biegacze z dziećmi w nosidełkach, wózkach itp)!!!

Zawodnicy poruszają się po pętli wyznaczonej przez organizatora. Ostatni z zawodników każdego biegu będzie puszczony na trasę najpóźniej na 70-90 min przed zakończeniem limitu (decyzja ta zapadnie po zatwierdzeniu ostatecznej trasy, nie później niż tydzień przed startem biegu, o czym zawodnicy zostaną poinformowani w mailu z informacjami przedstartowymi).

Wygrywa biegacz, który najszybciej pokona największą ilość pętli

## 5. WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE:

- Numer startowy przypięty na przodzie widoczny podczas całego biegu
- włączony i naładowany telefon (z aktywnym numerem udostępnionym organizatorowi)
- plik gpx z trasą biegu wgrany albo na zegarku albo na telefonie
- numer do organizatora (będzie podany na numerze startowym)
- folia nrc
- własny kubek (nie będzie jednorazowych kubków na trasie biegu)
- dodatkowo dla dystansu 24h: czołówka plus czerwona lampka tylna umieszczona na plecaku bądź z tyłu głowy, do tego opaska odbłaskowa na nodze bądź ręce

Zawodnik powinien posiadać odzież i obuwie dopasowane do biegów górskich przy panującej podczas biegu pogodzie.

## 6. OPŁATY

**Istnieje możliwość opłaty na raty za biegi 12 i 24 h (3 raty - płatne co miesiąc od pierwszej wpłaty, lub co dwa miesiące, przy czym kwota całości liczy się z dnia wpłaty pierwszej raty. Możliwość wpłat rat do 31.05.2024)**

## **Bieg 24 h**

do 31.12.2023 – 270 pln

01.1.2024 – 31.05.2024 – 300 pln

01.06 – 15.08.2023 – 320 pln

Oplata w dniach 20-28.08.2024 – 350 zł

## **Bieg 12 h**

do 31.12.2023 – 190 pln

01.1.2024 – 31.05.2024 – 220 pln

01.06 – 15.08.2024 – 250 pln

Oplata w dniach 20-28.08.2024 – 280 zł

## **Bieg 6 h**

do 31.12.2022 – 130 pln

01.1.2023 – 31.05.2023 – 150 pln

01.06 – 15.08.2023 – 180 pln

**Oplata w dniach 20-28.08.2024 – 210 zł**

## **Bieg 1 PĘTLA**

do 31.12.2022 – 90 pln

01.1.2023 – 31.05.2023 – 110 pln

01.06 – 15.08.2023 – 130 pln

**Oplata w dniach 20-28.08.2024 – 160 zł**

### **Dane do przelewu:**

FUNDACJA „MAŁOPOLSKA BIEGA”

33-388 Gołkowice Dolne 116b/2

Numer konta dla przelewów w PLN:

PL 73 1140 2004 0000 3802 7854 6379

Faktury będą wystawione do 7 dni od daty wpłaty tylko i wyłącznie jeżeli w momencie wpłaty otrzymamy maila z informacją dotyczącą prośby wystawienia faktury.

W przypadku rezygnacji uczestnika zarejestrowanego do 31.03.2024r organizator zwraca 50% kwoty wpisowego. Po terminie 01.01.2023r. organizator nie zwraca opłat startowych.

Organizator nie zwraca opłaty startowej:

- osobom, które nie pojawiły się na starcie biegu a opłaciły go
- zawodnikom, którzy nie ukończyli biegu
- zdyskwalifikowanym zawodnikom
  - organizator nie odpowiada za zaginięcie przelewu bankowego z winy poczty lub banku.

ISTNIEJE MOŻLIWOŚĆ PRZENIESIENIA OPŁATY STARTOWEJ NA INNEGO ZAWODNIKA DO DNIA 15.08.2024 - opłata za przeniesienie 15 zł – przelew na konto fundacji.

## 7. ŚWIADCZENIA DLA ZAWODNIKÓW

- start w biegu
- elektroniczny pomiar czasu
- bufet z gorącymi daniami (przez cały czas trwania zawodów, w wersji wege i mięsożernej), przekąskami, napojami gorącymi i chłodnymi, oraz punkt żywieniowy z przekąskami
- miejsce na odpoczynek, ławki, krzesła wewnątrz budynku (tylko dla zawodników)
- numer startowy z profilem trasy i telefonami alarmowymi, agrafkami – przypięty z przodu i widoczny (bez niego osoby wbiegające na punkt kontrolno-żywieniowy nie będą obsługiwane, nie będą mieć również zdjęć na trasie)
- mapy trasy w pliku gpx
- oznakowanie trasy w postaci wstążek i znaków farbami na ziemi
- worek na depozyt – depozyt w biurze zawodów
- medal pamiątkowy dla zawodników, którzy ukończyli bieg
- puchary dla 3 najlepszych kobiet i mężczyzn z każdej trasy

## 8. TRASA

**Trasa biegu to pętla o długości ok 17 km (ostateczna wersja trasy zostanie podana na stronie oraz na Facebooku biegu nie później niż dwa tygodnie przed startem biegu).**

Na trasie biegu będą znajdowały się minimum punkty kontrolny. Aby zostać sklasyfikowanym uczestnik będzie musiał zostać odnotowany na wszystkich punktach kontrolnych (po każdej pętli odbija się przy pomiarze czasu przybiegając i wybiegając na trasę).

Aby zostać sklasyfikowanym należy ukończyć minimum 1 pętlę (dotyczy każdego z biegów).

Trasa będzie częściowo będzie prowadziła drogą asfaltową, jak również będzie przekraczać oznakowane przejście przez tory kolejowe dlatego uczestnicy zawodów po drogach publicznych muszą poruszać się zgodnie z zasadami kodeksu ruchu drogowego.

Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany trasy.

## 9. UPOWSZECHNIENIE WIZERUNKU

Uczestnik akceptując regulamin wyraża zgodę na nieodpłatne wykorzystanie wizerunku, poprzez jego sporządzenie, utrwalanie i rozpowszechnianie przez Organizatora biegu Fundację Małopolska Biega, w rozumieniu przepisów ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz.U.2017.880 t.j. z dnia 2017.05.05) i ustawy z dnia 23 kwietnia 1964 r. Kodeks cywilny (Dz.U.2017.459 t.j. z dnia 2017.03.02) oraz udziela nieodpłatnej licencji na wykorzystanie utrwalonego wizerunku na następujących polach eksploatacji:

- utrwalanie i zwielokrotnianie jakkolwiek znaną techniką oraz rozpowszechnianie w dowolnej formie,
- wprowadzanie do pamięci komputera i do sieci multimedialnej,
- zwielokrotnianie zapisu utrwalonego wizerunku,
- publiczne wystawianie, wyświetlanie, odtwarzanie oraz nadawanie i reemitowanie, a także publiczne udostępnianie w taki sposób, aby każdy mógł mieć do niego dostęp w miejscu i w czasie przez siebie wybranym,
- zamieszczanie i publikowanie w prasie, na stronach internetowych, plakatach, ulotkach, broszurach, prezentacjach, billboardach,
- emisja w przekazach telewizyjnych i radiowych,
- udostępnianie sponsorom oraz oficjalnym partnerom lub współorganizatorom egzemplarza lub kopii, na której utrwalono wizerunek, w celu wykorzystania do promocji sponsora, oficjalnego partnera lub współorganizatora w kontekście jego udziału w organizacji biegu przez Fundację Małopolska Biega promocyjnych i statystycznych związanych z rozpowszechnianiem przy wykorzystaniu środków masowego przekazu, informacji o Ultra Świr

## 10. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany trasy lub skrócenia trasy w przypadku złych warunków pogodowych zagrażających zawodnikom, lub w przypadku uszkodzeń tras po których zostały poprowadzone biegi wcześniej.

Organizator nie bierze odpowiedzialności za pozostawione rzeczy na punktach lub w biurze zawodów.

Organizator nie zajmuje się organizacją transportu do biura zawodów oraz nie zapewnia i nie organizuje noclegów – kwestie te należą do zawodników.

Każdy z uczestników biegu porusza się zgodnie z zasadami Kodeksu Drogowego- Prawo o ruchu drogowym rozdział 2, art 11-14

**Art. 11. 1.** Pieszy jest obowiązany korzystać z chodnika lub drogi dla pieszych, a w razie ich braku – z pobocza. Jeżeli nie ma pobocza lub czasowo nie można z niego korzystać, pieszy może korzystać z jezdni, pod warunkiem zajmowania miejsca jak najbliższej jej krawędzi i ustępowania miejsca nadjeżdżającemu pojazdowi.

**2.** Pieszy idący po poboczu lub jezdni jest obowiązany iść lewą stroną drogi.

**3.** Pieszy idący jezdnią są obowiązani iść jeden za drugim. Na drodze o małym ruchu, w warunkach dobrej widoczności, dwóch pieszych może iść obok siebie.

**4.** Korzystanie przez pieszego z drogi dla rowerów jest dozwolone tylko w razie braku chodnika lub pobocza albo niemożności korzystania z nich. Pieszy, z wyjątkiem osoby niepełnosprawnej, korzystając z tej drogi, jest obowiązany ustąpić miejsca rowerowi.

**5.** Przepisów ust. 1-4 nie stosuje się w strefie zamieszkania. W strefie tej pieszy korzysta z całej szerokości drogi i

ma pierwszeństwo przed pojazdem.

**Art. 12. 1.** Kolumna pieszych, z wyjątkiem pieszych w wieku do 10 lat, może się poruszać tylko prawą stroną jezdni.

2. Do kolumny pieszych w wieku do 10 lat stosuje się odpowiednio przepisy art. 11 ust. 1 i 2.

3. Liczba pieszych idących jezdnią w kolumnie obok siebie nie może przekraczać 4, a w kolumnie wojskowej – 6, pod warunkiem że kolumna nie zajmuje więcej niż połowy szerokości jezdni.

4. Piesi w wieku do 10 lat mogą iść w kolumnie tylko dwójkami pod nadzorem co najmniej jednej osoby pełnoletniej.

5. Długość kolumny pieszych nie może przekraczać 50 m. Odległość między kolumnami nie może być mniejsza niż 100 m.

6. Jeżeli przemarsz kolumny pieszych odbywa się w warunkach niedostatecznej widoczności:

1) pierwszy i ostatni z idących z lewej strony są obowiązani nieść latarki:

a) pierwszy – ze światłem białym, skierowanym do przodu,

b) ostatni – ze światłem czerwonym, skierowanym do tyłu;

2) w kolumnie o długości przekraczającej 20 m idący po lewej stronie z przodu i z tyłu są obowiązani używać elementów odblaskowych odpowiadających właściwym warunkom technicznym, a ponadto idący po lewej stronie są obowiązani nieść dodatkowe latarki ze światłem białym, rozmieszczone w taki sposób, aby odległość między nimi nie przekraczała 10 m;

3) światło latarek powinno być widoczne z odległości co najmniej 150 m.

7. Zabrania się:

1) ruchu po jezdni kolumny pieszych w czasie mgły; zakaz ten nie dotyczy kolumny wojskowej lub policyjnej;

2) ruchu po jezdni kolumny pieszych w wieku do 10 lat w warunkach niedostatecznej widoczności;

3) prowadzenia po jezdni kolumny pieszych przez osobę w wieku poniżej 18 lat.

**Art. 13. 1.** Pieszy, przechodząc przez jezdnię lub torowisko, jest obowiązany zachować szczególną ostrożność oraz, z zastrzeżeniem ust. 2 i 3, korzystać z przejścia dla pieszych. Pieszy znajdujący się na tym przejściu ma pierwszeństwo przed pojazdem.

2. Przechodzenie przez jezdnię poza przejściem dla pieszych jest dozwolone, gdy odległość od przejścia przekracza 100 m. Jeżeli jednak skrzyżowanie znajduje się w odległości mniejszej niż 100 m od wyznaczonego przejścia, przechodzenie jest dozwolone również na tym skrzyżowaniu.

3. Przechodzenie przez jezdnię poza przejściem dla pieszych, o którym mowa w ust. 2, jest dozwolone tylko pod warunkiem, że nie spowoduje zagrożenia bezpieczeństwa ruchu lub utrudnienia ruchu pojazdów. Pieszy jest obowiązany ustąpić pierwszeństwa pojazdom i do przeciwległej krawędzi jezdni iść drogą najkrótszą, prostopadle do osi jezdni.

4. Jeżeli na drodze znajduje się przejście nadziemne lub podziemne dla pieszych, pieszy jest obowiązany korzystać z niego, z zastrzeżeniem ust. 2 i 3.

5. Na obszarze zabudowanym, na drodze dwujezdniowej lub po której kursują tramwaje po torowisku wyodrębnionym z jezdni, pieszy przechodząc przez jezdnię lub torowisko jest obowiązany korzystać tylko z przejścia dla pieszych.

6. Przechodzenie przez torowisko wyodrębnione z jezdni jest dozwolone tylko w miejscu do tego przeznaczonym.

7. Jeżeli wysepka dla pasażerów na przystanku komunikacji publicznej łączy się z przejściem dla pieszych, przechodzenie do i z przystanku jest dozwolone tylko po tym przejściu.

8. Jeżeli przejście dla pieszych wyznaczone jest na drodze dwujezdniowej, przejście na każdej jezdni uważa się za

przejście odrębne. Przepis ten stosuje się odpowiednio do przejścia dla pieszych w miejscu, w którym ruch pojazdów jest rozdzielony wysepką lub za pomocą innych urządzeń na jezdni.

**Art. 14.** Zabrania się:

**1)** wchodzenia na jezdnię;

**a)** bezpośrednio przed jadącym pojazdem, w tym również na przejściu dla pieszych,

**b)** spoza pojazdu lub innej przeszkody ograniczającej widoczność drogi;

**2)** przechodzenia przez jezdnię w miejscu o ograniczonej widoczności drogi;

**3)** zwalniania kroku lub zatrzymywania się bez uzasadnionej potrzeby podczas przechodzenia przez jezdnię lub torowisko;

**4)** przebiegania przez jezdnię;

**5)** chodzenia po torowisku;

**6)** wchodzenia na torowisko, gdy zapory lub półzapory są opuszczone lub opuszczanie ich rozpoczęto;

**7)** przechodzenia przez jezdnię w miejscu, w którym urządzenie zabezpieczające lub przeszkoda oddzielają drogę dla pieszych albo chodnik od jezdni, bez względu na to, po której stronie jezdni one się znajdują.

Zapraszamy do zapisów