



## REGULAMIN

Biegi w Ochothnicy OCH RUN  
Festiwal Szybkich Biegów Górskich  
20.05.2023, Ochothnica Dolna, Polska

### 1. Organizatorzy i cele wydarzenia

- 1.1 Organizatorem wydarzenia Bieg na Lubań jest Fundacja Małopolskie Szlaki (dalej: Organizator).
- 1.2 Współorganizatorem jest gmina Ochothnica Dolna, gospodarz wydarzenia.
- 1.3 Cele organizacji OCH RUN to promocja Gorców wśród społeczności biegaczy

### 2. Zasady obowiązujące na trasie

- 2.1 Każdy uczestnik pokonuje cały dystans o własnych siłach, bez udziału pojazdów mechanicznych.
- 2.2 Biegacze nie mogą zbaczać z wyznaczonej trasy. W przypadku zgubienia się należy wrócić do ostatnich znaków i kontynuować bieg zgodnie z oficjalną trasą. Skrócenie lub zmiana trasy grozi karą czasową lub dyskwalifikacją.
- 2.3 Zawodnik zobowiązany jest udzielić - w miarę swoich możliwości - pomocy kontuzjowanym i potrzebującym pomocy, przede wszystkim poprzez zawiadomienie organizatorów i służb medycznych.
- 2.4 Zabronione jest stosowanie jakichkolwiek środków dopingujących.
- 2.5 Zabronione jest stosowanie w czasie biegu jakiejkolwiek przemocy słownej i fizycznej. Odnotowane przypadki będą karane karą czasową lub dyskwalifikacją.
- 2.6 W biegu mogą uczestniczyć tylko oficjalnie zarejestrowani zawodnicy z nadanym numerem startowym.
- 2.7 Przez cały czas trwania zawodów Uczestnik zobowiązany jest do posiadania numeru startowego umieszczonego w sposób widoczny dla innych uczestników, kibiców i sędziów oraz chipu do pomiaru, zamocowanego zgodnie z zaleceniami.
- 2.8 Trasa zawodów nie jest zamknięta na czas ich trwania dla innych korzystających. Ponadto część trasy biegnie przez tereny prywatne, użytkowane przez ich właścicieli - możesz spotkać na szlaku wozy konne lub traktory. **Korzystaj z dróg i leśnych ścieżek rozsądnie, z poszanowaniem dla prywatnej własności Mieszkańców i z dbałością o bezpieczeństwo swoje i innych użytkowników.**
- 2.9 Zawodnicy w czasie biegu poruszają się jako "piesi uczestnicy ruchu drogowego" i są zobowiązani do **zachowania zasad i przepisów bezpieczeństwa w ruchu drogowym zgodnie z Kodeksem Ruchu Drogowego**. Przy poruszaniu się drogami publicznymi uczestnicy zobowiązują się do poruszania się chodnikiem, a w drugiej kolejności lewym poboczem. Jeśli nie ma takiej możliwości należy poruszać się lewą stroną drogi i ustępować pojazdom poruszającym się po drodze.

### 3. Termin i miejsce

- 3.1 Biegi w Ochothnicy OCH RUN odbędą się w dniu 20.05.2023 roku.
- 3.2 Godzina i miejsce startu poszczególnych dystansów:
  - OCH RUN 42; Start - parking Biała Woda, szlak żółty, godzina: 7.00
  - OCH RUN 21; Start - Łącko, szlak żółty, godzina: 10.00
  - OCH RUN 13; Start - Przełęcz Knurowska, szlak czerwony, godzina: 11.00

**UWAGA: Godziny startów mogą ulec zmianie. Finalne godziny zostaną podane w komunikacie technicznym najpóźniej 3 dni przed startem.**

3.3 Baza zawodów OCH RUN będzie zlokalizowana w Ochothnicy Dolnej, w Wiejskim Ośrodku Kultury, os. Dłubacze 173b. Biuro zawodów, transport. META dla wszystkich dystansów znajduje się szczyście góry Lubań (1211 m n.p.m.). Organizator nie zapewnia transportu z mety do Bazy Zawodów.

### 4. Trasa, przewyższenia, oznakowanie



**4.1** Biegi w Ochotnicy OCH RUN zostaną rozegrane na czterech dystansach. Liczba kilometrów i przewyższeń są ustalane na podst. zapisu trasy przez Organizatora, zweryfikowanego przez ITRA (w trakcie)

- OCH RUN 5,5 - oddzielny regulamin!
- OCH RUN 13; - ok. 13,5 km i +750/-370 m przewyższenia
- OCH RUN 21; - ok. 22 km i +1830/-980 m przewyższenia
- OCH RUN 42; - ok. 43,5 km i +2750/-2140 m przewyższenia

**4.2** Oznakowanie trasy. Trasy biegu prowadzą po znakowanych szlakach turystycznych PTTK. Dodatkowo zostaną umieszczone taśmy i plansze ze strzałkami. Każdy z uczestników ma obowiązek zapoznać się z trasą przed biegiem i poruszać się zgodnie z oznaczeniami.

**4.3** Odcinki asfaltowe na trasach są ograniczone do minimum. We wszystkich tych miejscach zawody rozgrywane są przy utrzymanym ruchu pojazdów samochodowych. Zawodnicy zobowiązani są do zachowania szczególnej ostrożności, przestrzegania przepisów prawa o ruchu drogowym i wykonywania poleceń służb porządkowych, służb drogowych i policji.

**4.4** Mapy i pliki gpx ze szczegółowym przebiegiem tras będą dostępne na stronie internetowej <https://biegiwochotnicy.pl/>

## 5. Pomiar czasu i limit czasu

**5.1** Pomiar czasu zostanie wykonany za pomocą elektronicznych chipów zwrotnych i mat kontrolnych, które odnotowują pojawienie się zawodnika na starcie i mecie. W celu zapewnienia prawidłowego przebiegu wydarzenia Organizator przewiduje ustawienie dodatkowych stałych i lotnych punktów kontrolnych.

**5.2** Wyniki zawodów określone są na podstawie czasów **brutto**. W przypadku wątpliwości ostateczne decyzje podejmuje 3-osobowa komisja sędziowska wraz z Dyrektorem Biegu.

**5.3** Na trasach obowiązują poniższe limity czasowe.

- OCH RUN 42; 10 godz. (do 17.00)
- OCH RUN 21; 6 godz. (do 16.00)
- OCH RUN 13; 4 godz. (do 15.00)

## 6. Punkty żywieniowe

**6.1** Na trasie biegu OCH RUN 21 i OCH RUN 42 dostępne będą następujące punkty żywieniowe:

Na trasie **POCH RUN 21**:

- Tylmanowa, os. Mastalcerze 32B, szkoła podstawowa (ok. 12,5 km)

Na trasie **POCH RUN 42**:

- Schronisko Przehyba, (ok. 16 km)
- Krościenko nad Dunajcem, ul. Kościuszki, OSP (ok. 32 km)

## 7. Wyposażenie obowiązkowe i zalecane

**7.1** Zawodnik musi posiadać przez cały czas trwania swojego biegu wyposażenie obowiązkowe. Wyposażenie będzie weryfikowane na trasie (wrywkowo) oraz na mecie.

**7.2** Wyposażenie obowiązkowe dla wszystkich dystansów:

- numer startowy umieszczony w widocznym miejscu przez cały czas trwania zawodów oraz chip do pomiaru czasu zamocowany zgodnie z zaleceniami tj. na bucie lub kostce nad butem.
- włączony, sprawny i naładowany telefon komórkowy. Numer telefonu Zawodnika musi zgadzać się z numerem podanym przez niego w zgłoszeniu.
- folia NRC o wielkości min. 140×200 cm
- własny kubek lub pojemnik na napoje
- bandaż elastyczny



## 8. Rejestracja, limity uczestników, opłaty startowe

**8.1** W biegu może wziąć udział osoba, która w dniu biegu ukończyła 16 lat, pod warunkiem dostarczenia do biura zawodów pisemnej zgody rodziców lub prawnych opiekunów.

**8.2** Zgłoszenie uczestnika odbywa się poprzez formularz rejestracyjny on-line. Aby skutecznie zarejestrować się na bieg, należy założyć swoje indywidualne konto na platformie <https://b4sportonline.pl/>, wybrać dystans, dokonać zapisu i uiścić opłatę za wybrany bieg.

**8.3** Zapisy on-line działają do dnia **14 maja 2023**. Tylko zgłoszenia opłacone do tej daty gwarantują otrzymanie pełnego pakietu i imiennego numeru startowego. Po tej dacie rejestracja będzie możliwa w biurze zawodów w miarę dostępnych miejsc.

**8.4** Zapisy są możliwe do wyczerpania limitu miejsc na poszczególnych dystansach. Limity miejsc wynoszą odpowiednio:

- OCH RUN 42 - 150 osób
- OCH RUN 21 - 150 osób
- OCH RUN 13 - 200 osób

**8.5** Integralnym elementem procesu rejestracji jest uiszczenie opłaty startowej w wysokości obowiązującej na dzień zaksięgowania wpłaty. **Rejestracja bez dokonania opłaty nie stanowi rezerwacji miejsca.** Opłatę startową należy dokonać poprzez system online zgodnie z instrukcją zawartą na stronie rejestracji. Zawodnik pojawi się na liście startowej po zaksięgowaniu opłaty. Opłata startowa nie jest ważna, jeśli uczestnik nie dokonał rejestracji elektronicznej, jeżeli została wniesiona po terminie lub po wyczerpaniu limitu miejsc.

**8.6** Opłata startowa za udział w biegu wynosi odpowiednio dla dystansu i terminy wniesienia opłaty:

Dystans	I stawka 10.2– 30.04.2023	II stawka 1.05–14.05.2023	III stawka 19–20.05.2023
OCH RUN 42	180 zł	220 zł	250 zł
OCH RUN 21	130 zł	160 zł	190 zł
OCH RUN 13	80 zł	100 zł	130 zł
transport	20 zł	20 zł	20 zł

**8.7** Organizator zapewnia **odpłatny** transport na miejsce startu. Bilet na przejazd w cenie 20 zł należy opłacić razem z pakietem startowym lub w Biurze Zawodów - w miarę dostępnych miejsc.

**8.8** Pamiątkowe koszulki. Do **30 kwietnia 2023** można zamówić przy wpłacie wpisowego koszulkę techniczną za dodatkową opłatą 80 zł. Pakiety z zamówioną koszulką można odebrać wyłącznie w biurze zawodów. W przypadku rezygnacji z biegu można otrzymać zamówioną koszulkę pod warunkiem: odbioru osobistego, odbioru przez wskazaną osobę z pisemnym upoważnieniem lub drogą pocztową, pod warunkiem poinformowania mailem Organizatora do 15 maja. Koszt wysyłki pocztowej - 15 zł, płatne na konto Fundacji. Wysyłka nastąpi w czasie 14 dni po zakończeniu imprezy.

**8.9** Organizator zastrzega sobie prawo do wcześniejszego zamknięcia zapisów w przypadku wypełnienia się limitu zgłoszeń oraz do zwiększenia puli pakietów startowych.

**8.10** Zawodnik, który chce otrzymać **fakturę**, powinien podać wymagane dane podczas rejestracji online lub przesłać je na adres: [robert@malopolskieszlaki.org](mailto:robert@malopolskieszlaki.org) Faktura za wniesioną opłatę startową zostanie wystawiona do 15. dnia miesiąca następującego po miesiącu, w którym dokonano płatności. Akceptując Regulamin, Uczestnik wyraża zgodę na przesłanie faktury w formie elektronicznej bez podpisu odbiorcy.



## 9. Rezygnacja ze startu, zmiana dystansu, przepisywanie pakietów startowych

9.1 W przypadku rezygnacji ze startu do dnia 30.04.2023 Uczestnik ma prawo do:

- otrzymania 80% wpłaty
- przesunięcia swojej wpłaty na kolejne wydarzenia realizowane przez Fundację w formule uzyskania vouchera o 100% wartości dokonanej wpłaty

Przepisanie opłaconego pakietu na innego zawodnika jest możliwe **do 30 kwietnia 2023**. Zawodnik, który chce przepisać pakiet na innego biegacza, informuje o tym Organizatora wiadomością e-mail, zawierającą dane nowego zawodnika (imię, nazwisko, mail) oraz potwierdzenie opłaty manipulacyjnej. Nowy uczestnik rejestruje się on-line bez wniesienia opłaty startowej. Zawodnicy rozliczają się między sobą. Za operację przepisania uczestnika Organizator pobiera opłatę w wysokości 30 zł. Przepisanie staje się skuteczne po zaksięgowaniu wpłaty i otrzymaniu potwierdzenia mailowego od Organizatora.

8.2 Adres mailowy Organizatora, na który należy wysłać prośbę o zmianę dystansu lub przepisanie pakietu na innego zawodnika oraz potwierdzenie wpłat to: [robert@malopolskieszlaki.org](mailto:robert@malopolskieszlaki.org) Dopłatę do nowego dystansu oraz opłatę manipulacyjną należy przelać na konto Fundacji, z opisem:

- w tytule przelewu zmiany zawodnika należy podać: "Przepisanie pakietu imię i nazwisko na imię i nazwisko, dystans"

8.3 Po **30 kwietnia 2023** zmiany zawodnika będą możliwe wyłącznie w Biurze Zawodów, z zastrzeżeniem i w miarę dostępnego czasu zespołu Biura oraz wolnych miejsc na wybranym dystansie. Opłata manipulacyjna za zmianę dystansu / zawodnika w Biurze Zawodów wynosi 50 zł.

## 9. Biuro Zawodów, odbiór pakietów, odprawa techniczna

9.1 Biuro Zawodów będzie działać w Wiejskim Ośrodku Kultury w Ochotnicy Dolnej. Dokładny adres: Dłubacze 173b, 34-452 Ochotnica Dolna.

**Piątek, 19.05.2023**

18:00 – 22:00 → wszystkie dystanse

**Sobota, 20.05.2023**

06:00 – 06:30 → 42 km (na starcie biegu)

08:00 – 11:00 → 5,5 km / 13 km / 21 km

9.2 Odbiór numeru startowego jest możliwy wyłącznie **OSOBIŚCIE**, na podstawie dokumentu ze zdjęciem oraz datą urodzenia.

9.3 W Biurze Zawodów przy odbiorze numeru Zawodnik ma obowiązek:

- potwierdzić datę urodzenia w zgłoszeniu oraz podany numer telefonu
- podpisać zaświadczenie o braku przeciwwskazań medycznych do startu

9.4 Warunkiem wydania numeru startowego i tym samym dopuszczenia zawodnika do biegu jest własnoręczne podpisanie Karty Zawodnika, zawierającej m.in. deklarację braku przeciwwskazań do uczestnictwa w biegu oraz oświadczenie o starcie na własną odpowiedzialność.

9.5 Odprawa techniczna - komunikat techniczny będzie dostępny na stronie wydarzenia, profilu FB oraz zostanie rozesłany mailem na 3 dni przed imprezą.

## 10. Klasyfikacje i nagrody

10.1 Organizator przewiduje następujące klasyfikacje:

- Klasyfikacje OPEN K i OPEN M

10.2 Statuetki i nagrody

- Zdobywcy miejsc I - VI w klasyfikacji OPEN K/ M otrzymają statuetki i upominki.

10.3 Warunkiem odebrania statuetek i upominków jest obecność zawodnika na dekoracji, która odbędzie się 20.05.2023 (sobota). W przypadku braku nagrodzonych zawodników nagrody przypadają i nie będą wręczone. Dekoracje odbędą się po zakończeniu każdego z biegów.



**10.4** Zawodnik ma prawo do wniesienia protestu po wniesieniu kaucji w wysokości 200 zł (50 EUR) nie później niż 1 godzina po zakończeniu biegu. Protest musi zostać złożony pisemnie lub wysłany na adres mailowy [robert@malopolskieszlaki.org](mailto:robert@malopolskieszlaki.org) Protest będzie rozpatrzony w ciągu 2 godzin, a rozstrzyga Sędzia Główny zawodów. Protest odrzucony powoduje utratę kaucji przez zgłaszającego.

## **11. Pakiet startowy, świadczenia, depozyt**

**11.1** Organizator w ramach opłaty startowej zapewnia następujące świadczenia:

- prawo startu w zawodach Biegi w Ochołnicy OCH RUN
- imienny numer startowy oraz elektroniczny chip zwrotny do pomiaru czasu
- pamiątkowy upominek OCH RUN
- obsługę sędziowską i elektroniczny pomiar czasu
- napoje i prosty posiłek regeneracyjny na mecie (kanapka)
- pamiątkowy medal na mecie dla zawodników, którzy ukończą bieg
- zabezpieczenie medyczne na trasie, we współpracy z GOPR Grupa Podhalańska
- depozyt na mecie
- punkty żywieniowe na dystansie OCH 21 i OCH 42

**11.2** Organizator zapewnia **depozyt** w strefie start/meta. Worki na depozyt dostępne będą w biurze zawodów. Zabronione jest umieszczanie w workach pojemników szklanych oraz puszek z napojami. Depozyt można oddać w godzinach działania Biura lub bezpośrednio przed startem. Depozyt będzie do odbioru na mecie wyłącznie za okazaniem numeru startowego. Odbiór depozytu będzie możliwy do końca trwania imprezy. Organizator nie odpowiada za rzeczy wartościowe pozostawione w depozycie i nie ponosi odpowiedzialności za zagubienie depozytu. Depozyt, który nie został odebrany podczas Zawodów może być na prośbę Zawodnika wysłany kurierem pod wskazany adres. Wszelkie koszty wysyłki pokrywa Zawodnik. Nieodebrane depozyty zostaną oddane do utylizacji.

## **12. Rezygnacja w trakcie zawodów, start z kijami, psy na trasie**

**12.1** Zawodnik wycofujący się z biegu w trakcie zawodów zobowiązany jest niezwłocznie i w sposób skuteczny zawiadomić o tym Organizatora. W przypadku niezawiadomienia o zejściu z trasy i rezygnacji z biegu może zostać podjęta akcja poszukiwawcza, a jej kosztami może zostać obciążony zawodnik.

**12.2** Organizator dopuszcza start z kijami biegowymi. Zawodnik korzystający z kijków jest bezwzględnie zobowiązany do zadbania o bezpieczeństwo osób biegnących w zasięgu jego kijków.

**12.3** Organizator dopuszcza możliwość startu z psem, z zastrzeżeniem:

zakazu używania obroży typu kolczatka, dławik i inne podobne

- w przypadku użycia uprzęży, która wzmacnia siłę biegacza i tym samym zmienia wynik rywalizacji, uczestnik nie będzie klasyfikowany na podium

## **13. Kary regulaminowe**

**13.1** Zawodnicy łamiący postanowienia Regulaminu mogą być ukarani karami czasowymi, a w szczególnych przypadkach dyskwalifikacją. Określa się następujące zasady:

- skrócenie lub zmiana trasy: kara czasowa wg decyzji Dyrektora Biegu
- brak elementu wyposażenia obowiązkowego: 15 min kary czasowej za każdy element
- udokumentowane celowe śmiecenie na trasie przez zawodnika lub jego zespół techniczny: dyskwalifikacja
- udokumentowane agresywne zachowanie wobec innych zawodników lub wolontariuszy, odmowa dostosowania się do poleceń zespołu medycznego lub sędziowskiego: kara czasowa lub dyskwalifikacja
- start z numerem startowym innego zawodnika: dyskwalifikacja
- kary czasowe będą doliczone do czasu, jaki zawodnik uzyskał na mecie zawodów.



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

**14.1** Dane osobowe uczestników będą przetwarzane w celach organizacji i promocji tego i innych wydarzeń Organizatora, w tym wyłonienia zwycięzców biegu oraz przyznania i wydania nagród. Obejmuje to również publikację: imienia, nazwiska, roku urodzenia, nazwy miejscowości i nazwy klubu.

**14.2** Podanie danych osobowych oraz wyrażenie zgody na ich przetwarzanie jest dobrowolne, stanowi jednak niezbędny wymóg udziału w biegu.

**14.3** Dane osobowe Uczestników biegu są przetwarzane zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 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 95/46WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych). Uczestnik przyjmuje do wiadomości, że przysługuje mu prawo wglądu do treści jego danych, ich poprawienia lub całkowitego usunięcia z systemów informatycznych Organizatora.

**14.4** Organizator – Fundacja Małopolskie Szlaki z siedzibą w Ochotnicy Górnej, os. Zawady 205B, (kontakt: [robert@malopolskieszlaki.org](mailto:robert@malopolskieszlaki.org)), będzie przetwarzał powierzone dane osobowe stosując zabezpieczenia odpowiednimi środkami technicznymi i organizacyjnymi, zapewniającymi adekwatny stopień bezpieczeństwa, odpowiadający ryzyku związanemu z przetwarzaniem danych osobowych. Uczestnik, jeśli ma jakiegokolwiek pytania w sprawie swoich danych osobowych, może skontaktować się z Administratorem danych osobowych.

**14.5** Zapisując się do udziału w zawodach uczestnik akceptuje niniejszy Regulamin i wyraża zgodę na nieodpłatną publikację swojego wizerunku do promocji i organizacji imprez Organizatora w mediach, a także w reklamach, materiałach promocyjnych Organizatora, partnerów, patronów medialnych i sponsorów.

#### **15. Postanowienia końcowe**

**15.1** Organizator zastrzega sobie możliwość wprowadzania zmian w regulaminie. Wszelkie zmiany będą publikowane na stronie wydarzenia.

**15.2** Organizator zastrzega sobie prawo odwołania wydarzenia bez podawania przyczyn.

**15.3** Bieg odbędzie się bez względu na pogodę

**15.4** Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do skrócenia lub modyfikacji trasy, czasowego wstrzymania biegu, odwołania biegu lub przesunięcia terminu zawodów ze względu na zalecenia GOPR, służb państwowych (m.in. Policji, Parku Narodowego, Straży Pożarnej) lub rozporządzenia rządowe, a także ze względu na siłę wyższą, ryzyko wystąpienia zdarzeń zagrażających życiu lub zdrowiu (np. gwałtowne burze, powódzie, zagrożenie epidemiczne). Skrócenie, zmiana przebiegu trasy lub harmonogramu zawodów oraz odwołanie zawodów z przyczyn niezależnych od Organizatora nie stanowi podstawy do zwrotu wpisowego.

**15.4 Zawodnicy startują na własną odpowiedzialność, świadomi ryzyka, jakie niesie ze sobą długodystansowy bieg górski.**

**15.5** W sprawach nieobjętych niniejszym regulaminem rozstrzyga Organizator.

**15.6** Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego Regulaminu przysługuje wyłącznie Organizatorowi.

#### **16. Dane kontaktowe Organizatora oraz dane do przelewów bankowych**

Fundacja Małopolskie Szlaki,  
os. Zawady 205B, 34-453 Ochotnica Górna,  
NIP: 7352895181

**Konto bankowe (opłaty startowe, zmiany zawodników):**

mBank: 73 1140 2004 0000 3302 8334 7736