

## **REGULAMIN**

Półmaraton „Górskie Loty” 21 KM

Bieszczadzki Bieg Lotników „Lotniczek” 5 KM

Marsz Nordic Walking 5 KM

W ramach letniej edycji Bieszczadzkiego Biegu Lotników

15 września 2024r. Trasy Biegowe pod Żukowem w Ustjanowej Górnej

### **I. CEL IMPREZY**

- Rozpowszechnianie biegów górskich jako najprostszej formy aktywności ruchowej.
- Aktywizacja społeczeństwa poprzez ruch na świeżym powietrzu.
- Promocja miasta Ustrzyki Dolne oraz terenów w paśmie Żukowa przynależących do Nadleśnictwa Ustrzyki Dolne
- Integracja zawodników i sprawdzenia swoich sił i możliwości w rywalizacji sportowej.

#### **Cel upamiętniający:**

- Uczczenie tradycji Lotniczych w Ustjanowej Górnej

### **II. ORGANIZATORZY**

- Urząd Miejski w Ustrzykach Dolnych
- Nadleśnictwo Ustrzyki Dolne
- Stowarzyszenie „Bieszczadzki Bieg Lotników”
- Szkoła Podstawowa im. Bohaterów Lotnictwa Polskiego w Ustjanowej Górnej
- Ustrzycki Dom Kultury

### **III. TERMIN I MIEJSCE ZAWODÓW**

- 15.09.2024r. (NIEDZIELA) – Ustrzyki Dolne – Trasy Biegowe pod Żukowem im. Stanisława Nahajowskiego w Ustjanowej Górnej

### **IV. PROGRAM ZAWODÓW**

<b>Godzina STARTU</b>	<b>Nazwa</b>	<b>Dystans</b>	<b>Rocznik</b>	<b>Kategoria</b>	
<b>9<sup>30</sup></b>	Półmaraton „Górskie Loty”	21,00 km	<b>OPEN</b>	K	M
<b>10<sup>15</sup></b>	Biegi dzieci	500 m	2017 i młodsi	K	M
<b>10<sup>30</sup></b>	Biegi dzieci	1 000 m	2014, 2015, 2016	K	M
<b>10<sup>50</sup></b>	Biegi dzieci	1 500 m	2010, 2011, 2012, 2013	K	M
<b>11<sup>30</sup></b>	„Lotniczek”	5 km	Wszystkie kategorie wiekowe	K	M
<b>11<sup>35</sup></b>	Marsz Nordic Walking	5 km	Wszystkie kategorie wiekowe + niepełnosprawni	K	M

**Okolo godziny 12:<sup>30</sup>** zaplanowane zakończenie zawodów dla dzieci oraz ich dekoracja i rozdanie nagród dla najlepszych zawodników.

**Okolo godziny 15:<sup>00</sup>** Planowane zakończenie zawodów dla półmaratonu, biegu na 5 km oraz Marszu Nordic Walking.

Dekoracja najlepszych zawodników i zawodniczek w biegu OPEN i w kategoriach wiekowych.

Po dekoracji losowanie nagród spośród wszystkich uczestników posiadających numer startowy.

## **V. DYSTANS I TRASA**

### **PÓLMARATON 21 KM**

- Półmaraton - 21,0 km
- Suma podejść 933,12 m
- Suma zejść: 927,84 m
- Przewyższenie: 239,2 m
- Stopień trudności: Średni
- Limit czasu na ukończenie biegu: 5 godziny
- Trasa biegu prowadzi drogami leśnymi o zróżnicowanej nawierzchni w paśmie Żukowa na terenie Nadleśnictwa Ustrzyki Dolne.
- Na całej długości trasa będzie wyznakowana wstążkami i kierunkowskazami oraz będą tabliczki z informacją o dystansie co 5 km.
- Zawody odbywają się stylem anglosaskim tzn. na trasie znajdują się podbiegi i zbiegi, a start i meta usytuowane są w tym samym miejscu.
- Trasa: <https://www.traseo.pl/trasa/bbl-21-km/code/eX-d6Oj->

### **„LOTNICZEK” 5 KM oraz MARSZ NORDIC WALKING 5 KM**

- Dystans 5,1 km
- Suma podejść: 253,75 m
- Suma zejść: 248,47 m
- Przewyższenie: 136,18 m
- Stopień trudności: Łatwy
- Trasa biegu prowadzi drogami leśnymi w paśmie Żukowa na terenie Nadleśnictwa Ustrzyki Dolne.
- Trasa: <https://www.traseo.pl/trasa/bbl-5-km-4>

## **VI. BIURO ZAWODÓW, WYDAWANIE NUMERÓW I PAKIETÓW STARTOWYCH**

- **14.09.2024r. od 18:00 do 20:00** - Szkoła Podstawowa im. Bohaterów Lotnictwa Polskiego w Ustjanowej Górnej
- **15.09.2024 od 8:00 do 10:00** – trasy biegowe pod „Żukowem”

## VII. OPŁATA STARTOWA

Termin:	<b>PÓLMARATON „GÓRSKIE LOTY” 21 KM</b>	<b>„LOTNICZEK” 5 KM</b>	<b>MARSZ NW 5 KM</b>
do 30 czerwca 2024r.	70 zł.	50 zł.	50 zł.
od 1 lipca 2024r. do 31 lipca 2024r.	80 zł.	60 zł.	60 zł.
od 1 sierpnia 2024r. <b>do 5 września 2024r.</b>	100 zł.	70 zł.	70 zł.
W biurze zawodów	120 zł.	80 zł.	80 zł.

Opłata startowa obowiązuje każdego startującego w półmaratonie wraz z dziećmi od lat 16.

**Biegi dzieci** oraz **Nordic Walking** kategoria **osób niepełnosprawnych** zwolnione są z uiszczania opłaty startowej.

## VIII. ZGŁOSZENIA

- Zgłoszenia do półmaratonu „Górskie Loty”, Nordic Walking oraz biegu na 5 km „Lotniczek” przyjmowane są poprzez formularz zgłoszeniowy dostępny na stronach internetowych: <https://timekeeper.pl/>
- Zgłoszenie uważa się za kompletne, jeżeli zostaną spełnione następujące warunki: zostanie wypełniony formularz zgłoszeniowy i zaksięgowana zostanie wpłata z tytułu opłaty startowej.
- Zgłoszenia będą możliwe również w Biurze Zawodów (14-15 września 2024r.) pod warunkiem dostępności miejsc najpóźniej godzinę przed startem.
- Zgłoszenia dzieci poprzez formularz w wersji excel udostępniony na stronie [www.bieglotnikow.pl](http://www.bieglotnikow.pl) – zakładka zgłoszenia i przesłanie na adres [sport@ustrzyki-dolne.pl](mailto:sport@ustrzyki-dolne.pl)

**Zgłoszenia internetowe możliwe są do 5 września 2024 r.**

## IX. WARUNKI UCZESTNICTWA

Dotyczy uczestników:

- Półmaraton „Górskie Loty”,
  - „Lotniczek” 5 km,
  - Marsz Nordic Walking
  - Biegi dzieci:
- Warunkiem uczestnictwa jest prawidłowe wypełnienie formularza rejestrowego poprzez stronę <https://timekeeper.pl/> oraz dokonanie opłaty startowej ( wg pkt. VII niniejszego regulaminu). Przekazanie prawidłowo wypełnionego formularza odbywa się w formie elektronicznej. Dokonanie opłaty startowej i wypełnienie

formularza rejestracyjnego jest jednoznaczne z akceptacją niniejszego Regulaminu.

- Zawodnicy ubezpieczają się we własnym zakresie i startują na własną odpowiedzialność.
- Zawodnicy wyrażają zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych dla potrzeb biegu i rozpowszechnianie swojego wizerunku na materiałach filmowych i fotograficznych z biegu.
- Podczas biegu wszyscy zawodnicy muszą posiadać przypięty numer startowy.
- Numer startowy musi być przymocowany z przodu, w pozycji poziomej, na piersiach do koszulki/topu za pomocą agrafek lub z przodu do specjalnego paska na biodrach. Pod karą dyskwalifikacji, niedopuszczalne jest zasłanianie numeru startowego w części lub w całości, jego modyfikowanie oraz umieszczenie numeru startowego na plecach. Zawodnikom startującym bez widocznego z przodu numeru startowego grozi dyskwalifikacja.
- Bieg odbędzie się niezależnie od warunków pogodowych, a decyzję o uczestnictwie zawodnik podejmuje na własną odpowiedzialność. Jednak w razie gwałtownego załamania pogody organizator zastrzega sobie prawo do zmiany godziny startu oraz przebiegu trasy.
- Organizator nie wyraża zgody na start osób z numerem startowym oraz chipem przypisanym do innego zawodnika. Zawodnik startujący z numerem startowym i/lub chipem, do którego przypisane są dane innej osoby będzie zdyskwalifikowany.
- Organizator zapewnia obsługę medyczną na starcie, trasie i mecie podczas trwania biegu.

### **Dotyczy zawodników PÓLMARATONU;**

- W biegu mogą uczestniczyć wszyscy chętni, którzy w dniu biegu (15.09.2024) ukończyli 18 lat.
- W przypadku rejestracji osób niepełnoletnich tj. od 16 lat wymagane jest wydrukowanie, wypełnienie i dostarczenie do biura zawodów Oświadczenia Rodzica lub Opiekuna prawnego o zdolności dziecka do udziału w zawodach z podpisem Rodzica lub Opiekuna prawnego, wyrażającego zgodę na udział w półmaratonie osoby niepełnoletniej i **biorącego za nią odpowiedzialność**.
- Limit uczestników ustalony jest na 200 osób.
- Ze względu na charakter Półmaratonu organizator dopuszcza start z kijami (trekkingowymi i Nordic Walking).
- własnoręcznym podpisem na karcie zgłoszenia potwierdzają start na własną odpowiedzialność.
- Posiadają przez cały czas trwania biegu naładowany telefon komórkowy z wpisanym numerem telefonu do komandora zawodów.
- Posiadają folię NRC w przypadku nagłej konieczności udzielenia pierwszej pomocy.
- Zobowiązani są do posiadania gwizdka w celu sygnalizacji ewentualnych zagrożeń lub potrzeby pomocy.
- **Zapisując się na Półmaraton zawodnik automatycznie oświadcza, że zapoznał się z Regulaminem zawodów i zobowiązuje się go przestrzegać.**

## **X. PÓŁMARATON – LIMIT CZASU**

- Zawodników obowiązuje limit czasu wynoszący 4 godziny.
- Zawodnicy, którzy nie ukończą biegu w limicie czasowym określonym w punkcie powyżej zobowiązani są przerwać bieg i zejść z trasy biegu.
- Uczestnicy pozostający na trasie biegu po upływie określonego w niniejszym Regulaminie limitu czasu, czynią to na własne ryzyko i odpowiedzialność.

## **XI. PÓŁMARATON - PUNKTY KONTROLNE**

Na trasie zlokalizowane zostaną punkty sędziowsko-kontrolne oraz punkty odżywcze- o ich rozmieszczeniu decyduje organizator biegu. W związku z tym uczestnicy biegu mają obowiązek biec z numerem startowym przymocowanym z przodu, w pozycji poziomej, na piersiach do koszulki/topu, biegacze mają też obowiązek potwierdzenia numeru na żądanie sędziego. Nie odnotowanie obecności zawodnika na punkcie kontrolnym skutkuje dyskwalifikacją uczestnika.

## **XII. PAKIETY STARTOWE**

**W ramach pakietów startowych organizator zapewnia uczestnikom:**

Numer startowy, usługę elektronicznego pomiaru czasu, napoje, jedzenie na punktach regeneracyjnych (dot. Półmaratonu), ciepły posiłek po ukończeniu biegu, pamiątkowy gadżet, medal dla każdego uczestnika który ukończy bieg, dodatkowe gadżety w zależności od hojności sponsorów. Ponadto zabezpieczenie przedmedyczne trasy biegów.

W przypadku zmiany trasy ostateczna wersja zostanie udostępniona tydzień przed zawodami.

Pakiety startowe będą wydawane uczestnikom w biurze zawodów.

Pakiety startowe nieodebrane w Biurze Zawodów nie będą wysyłane ani wydawane w terminie późniejszym.

## **XIII. KATEGORIE WIEKOWE – PÓŁMARATON, „LOTNICZEK” 5 KM, NORDIC WALKING 5 KM**

- M/K-1 do 29 lat
- M/K-2 30 – 39 lat
- M/K-3 40 – 49 lat
- M/K-4 50 - 59 lat
- M/K-5 60 i więcej

### **UWAGA!**

**KLASYFIKACJA W KATEGORIACH WIEKOWYCH ODBĘDZIE SIĘ JEŚLI W DANEJ GRUPIE BĘDZIE STARTOWAĆ MINIMUM TRZECH ZAWODNIKÓW/ZAWODNICZEK.**

#### **XIV. NAGRODY**

- **PÓLMARATON 21 KM**

Najlepszym zawodnikom za pierwsze trzy miejsca w kategorii mężczyzn i kobiet OPEN 21 km zostaną przyznane statuetki oraz nagrody finansowe;

##### **NAGRODY FINANSOWE**

Miejsce I OPEN Kobiet – 1 200 zł	Miejsce I OPEN Mężczyzn – 1 200 zł
Miejsce II OPEN Kobiet – 1 000 zł	Miejsce II OPEN Mężczyzn – 1 000 zł
Miejsce III OPEN Kobiet – 800 zł	Miejsce III OPEN Mężczyzn – 800 zł

- **„LOTNICZEK” 5 KM I NORDIC WALKING 5 KM**

Za pierwsze 3 miejsca w kategorii OPEN kobiet i mężczyzn statuetki oraz nagrody rzeczowe lub finansowe.

- **KATEGORIE WIEKOWE**

W kategoriach wiekowych pierwsze trzy miejsca – okolicznościowe statuetki.

**Dodatkowe nagrody rzeczowe będą losowane spośród wszystkich uczestników biegu posiadających numer startowy po dekoracji zawodników.**

#### **XV. OŚWIADCZENIA O STANIE ZDROWIA**

1. Uczestnik oświadcza, iż zapoznał się z postanowieniami regulaminu i w pełni je akceptuje.
2. Uczestnik wyraża zgodę na udzielenie pierwszej pomocy medycznej, wykonanie innych zabiegów medycznych oraz transport uszkodzonego w bezpieczne miejsce przez personel medyczny i paramedyczny działający w imieniu organizatora.
3. Uczestnik oświadcza, że jest zdolny do udziału w biegu, nie są mu znane żadne powody o charakterze zdrowotnym wykluczające go z udziału w biegu. Przyjmuje do wiadomości, że udział w biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko wypadku, odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych, a także szkód i strat o charakterze majątkowym. Ponadto, z udziałem w zawodach mogą wiązać się inne, niemożliwe w tej chwili do przewidzenia, czynniki ryzyka. Akceptacja regulaminu oznacza, że Uczestnik rozważył i ocenił zakres i charakter ryzyka wiążącego się z udziałem w biegu, startuje dobrowolnie i wyłącznie na własną odpowiedzialność.
4. Decyzje lekarzy dotyczące dopuszczenia lub kontynuowania biegu są ostateczne i nieodwołalne.
5. Organizator zaleca Uczestnikom Półmaratonu wykonanie profilaktycznych badań lekarskich mogących potwierdzić brak przeciwwskazań do udziału w Biegu.

## XVI. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Uczestnik zobowiązany jest do przestrzegania wszelkich zasad i przepisów, które mają zastosowanie do uczestnictwa w biegu, w szczególności zasad fair play oraz niniejszego regulaminu.
2. Organizator jest ubezpieczony od odpowiedzialności cywilnej wobec Uczestników Biegu.
3. Dodatkowe informacje można uzyskać na stronie [www.bieglotnikow.pl](http://www.bieglotnikow.pl), oraz u Komandora Biegu Marka Konopki - tel. 504 189 760 i e-mail: [marek.konopka@onet.pl](mailto:marek.konopka@onet.pl)
4. W konkurencji Nordic Walking obowiązują przepisy Polskiego Stowarzyszenia Nordic Walking.
5. Organizator zapewnia miejsce na przebranie i przechowywanie ubrań,
6. Organizator zastrzega sobie, a także podmiotom z nim powiązanim, prawo do przeprowadzenia z każdym z Uczestników wywiadów, robienia zdjęć i/lub filmowania, używania imion i nazwisk, wizerunku, głosu oraz innych materiałów pochodzących lub związanych z uczestnictwem w Biegu na potrzeby reklamowe, promocyjne, a także możliwość ich wykorzystania w Internecie lub transmisjach radiowo-telewizyjnych oraz na wszelkie inne potrzeby komercyjne z prawem do ich modyfikowania.
7. Organizator zastrzega sobie, a także podmiotom powiązanim prawo do nieodpłatnego wykorzystania wszelkich zdjęć, materiałów filmowych, wywiadów i nagrań przedstawiających Uczestników, które mogą być bezpłatnie umieszczane na wybranych nośnikach elektronicznych, katalogach oraz mediach: telewizja, radio, gazety, magazyny, strony internetowe na potrzeby reklamowe i promocyjne.
8. Uczestnik oświadcza, że Organizator nie jest i nie będzie zobligowany do uiszczenia jakichkolwiek opłat związanych z działaniami opisanymi w punktach 3 i 4 niniejszego paragrafu, udzielając tym samym nieograniczonej licencji na używanie wypowiedzi, informacji bez powiadomienia w celu reklamy i promocji biegu.
9. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian w Regulaminie. O zmianach w Regulaminie Organizator będzie informował na stronie internetowej Biegu [www.bieglotnikow.pl](http://www.bieglotnikow.pl)
10. W sprawach nieujętych Regulaminem rozstrzyga Organizator.
11. Jeżeli którekolwiek z postanowień Regulaminu zostanie częściowo lub w całości uznane za nieważne lub niemożliwe do wyegzekwowania – wszelkie inne postanowienia (w całości bądź częściowo) zachowują ważność.