

# REGULAMIN

## *II Ogólnopolski bieg przełajowy „Leśny Cross Łukta 2019”*

### **1. Cel zawodów:**

- popularyzacja biegania jako najprostszej formy ruchu oraz rekreacji ruchowej jako jednego z elementów zdrowego trybu życia;
- propagowanie zdrowego, trzeźwego stylu życia;
- promowanie aktywności fizycznej w okolicznościach przyrody;
- Promocja Gminy Łukta
- Promocja Gminy Morąg
- umożliwienie sprawdzenia swoich sił i możliwości w rywalizacji sportowej;
- wspólna zdrowa rywalizacja na wielu płaszczyznach.

### **2. Organizatorzy:**

- Stowarzyszenie “LEŚNY CROSS”

### **3. Partnerzy:**

- Gminny Ośrodek Kultury w Łukcie

### **4. Patronat:**

- Gmina Łukta
- Gmina Morąg
- Lasy Państwowe-Nadleśnictwo Miłomłyn

### **5. Termin i miejsce:**

Biuro zawodów będzie się mieściło w budynku GOKU, parkingi dla aut . GOK w Łukcie posiada również własny parking który znajduje się 250/300 metrów od boiska , w razie potrzeby będzie tam utworzony depozyt .

- **25 sierpień 2019 r.(niedziela) Łukta, stadion miejski**
- zapisy do biegu, oraz wydawanie pakietów na 6+ i 23+ kilometrów będą trwały od godziny 7.00 do 10.00,
- weryfikacja zawodników będzie trwała od godz. 7:00 do 10:00
- **start biegu głównego na 23+ km odbędzie się o godz. 11:00**
- **start biegu na 6+ km odbędzie się o godz. 11:15**
- trasa biegu będzie posiadała oznaczony każdy kilometr; będzie zabezpieczona i oznakowana ,
- trasa biegu poprowadzona będzie po leśnych drogach

### **6. Ustalenia organizacyjne i warunki uczestnictwa:**

- w ramach organizowanego biegu zostaną przeprowadzone biegi przełajowe ”Leśny Cross” kobiet i mężczyzn na dystansie 6+ km i 23+ km.
- w biegu na 6+ km mogą brać udział osoby które w dniu startu mają ukończone 18 lat,
- w biegu na 23+ km mogą brać udział osoby które w dniu startu mają ukończone 18 lat,
- limit miejsc 23+km - 90 osób, 6+km - 90 osób

### **Oplata startowa**

**Jeśli chcesz biegać i pomagać jednocześnie wybierz ścieżkę charytatywną. Oznacza ona wyższą o 20 zł opłatę startową. Różnica pomiędzy zwykłą opłatą startową, a**

opłatą charytatywną, zostanie przekazana na rzecz leczenia i rehabilitacji podopiecznych Fundacji „Przyszłość dla Dzieci”. Na leczenie małych podopiecznych Fundacji możesz podarować większą kwotę, jeśli tylko chcesz. Masz moc, to Ty decydujesz!

#### 6+ km

- 40 zł do 31.01.2019 r. (60 zł – Biegnę Charytatywnie)
- 50 zł do 31.05.2019 r. (70 zł – Biegnę Charytatywnie)
- 60 zł do 10.08.2019 r. (80 zł – Biegnę Charytatywnie)
- 70 zł w dniu zawodów (90 zł – Biegnę Charytatywnie)

#### 23+ km

- 60 zł do 31.01.2019 r. (80 zł – Biegnę Charytatywnie)
- 70 zł do 31.05.2019 r. (90 zł – Biegnę Charytatywnie)
- 80 zł do 10.08.2019 r. (100 zł – Biegnę Charytatywnie)
- 90 zł w dniu zawodów (110 zł – Biegnę Charytatywnie)

#### DANE DO PRZELEWU

Stowarzyszenie LEŚNY CROSS

Aleja Wojska Polskiego 19, 14-300 Morąg

Nr konta PKO BP 33 1020 3613 0000 6602 0133 8953

(w tytule proszę podać imię i nazwisko z dopiskiem „Leśny Cross Łukta 2019”)

- kwota ta nie podlega zwrotowi bez względu na zaistniałe okoliczności,
- warunkiem dopuszczenia do biegu będzie własnoręczne podpisanie oświadczenia o braku przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w biegu dostępnym w biurze zawodów,
- każdy uczestnik dokonuje zapisu do konkretnego biegu ustalonego przez organizatorów,
- niestawiennictwo uczestnika w miejscu i czasie przewidzianym dla przeprowadzenia biegu bez względu na jego przyczyny jest równoznaczne z rezygnacją po stronie uczestnika do jakichkolwiek roszczeń związanych z jego udziałem w zawodach biegowych,
- organizator nie zapewnia uczestnikom ubezpieczenia NW. Uczestnicy startują na własną odpowiedzialność zgodnie z rozporządzeniem ministra edukacji narodowej z dnia 12.09.2001r. (dz. U. Nr 101 poz.1095).
- podczas weryfikacji zawodnik (dotyczy osób pełnoletnich) musi przedstawić aktualne zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do udziału w zawodach lub własnoręcznie złożyć podpis pod oświadczeniem o udziale w biegu na własną odpowiedzialność. Podpisując oświadczenie wyraża tym samym zgodę na udzielenie pierwszej pomocy medycznej, wykonanie innych zabiegów medycznych oraz transport poszkodowanego w bezpieczne miejsce przez personel medyczny i paramedyczny działający w imieniu organizatora. Zawodnik 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
- w ramach opłaty startowej zapisany wcześniej uczestnik otrzymuje: numer startowy wraz z agrafkami, wodę i izotonik na trasie biegu, **pamiątkowy medal na mecie**, zabezpieczenie medyczne, ciepły posiłek regeneracyjny oraz **pamiątkowy worek, naklejkę na auto** i prezenty od sponsorów, biegacze charytatywni otrzymują numer startowy w innym kolorze oraz podziękowanie w formie dyplomu

- podczas biegu uczestnicy muszą posiadać numery startowe przekazane przez organizatora, przypięte do koszulki startowej w taki sposób, aby numer startowy był widoczny z przodu. Zasłanianie numeru startowego w części lub w całości jest niedopuszczalne pod karą dyskwalifikacji,
- każdy zawodnik zobowiązany jest do przestrzegania zasad fair play,
- zawodnicy są zobowiązani do udzielenia pomocy innym uczestnikom na trasie w przypadku kontuzji lub innego zdarzenia zagrażającego życiu lub zdrowiu
- uczestnicy pokonujący dystans w sposób niedozwolony zostaną zdyskwalifikowani
- zabrania się startu zawodnikom będącym pod wpływem alkoholu, bądź innych środków odurzających,
- zabrania się poruszania poza wyznaczoną trasą,
- na biegu głównym 23+ km będą 4 punkty kontrolne-żywieniowe:  
5km - woda,  
10km - woda, izotonik, banan  
14km - woda, izotonik, banan  
20km - woda,
- **wszystkie żele, batony i inne suplementy zabierane na trasę przez zawodnika powinny być opisane numerem startowym**
- **bezwzględnie zabrania się pozostawiania na trasie jakichkolwiek odpadów. Powinny one być dostarczone przez zawodnika do najbliższego punktu kontrolno-żywieniowego**
- **zabrania się także niszczenia przyrody i straszenia dzikich zwierząt.**

#### 7. Zgłoszenia

- zgłoszenia do zawodów dla biegów na 23+ km i 6+ km będą przyjmowane przez Internet na stronie do 10.08.2019 oraz osobiście w dniu zawodów **od godz. 7:00 do godz. 9:00**,
- podczas odbioru pakietu zawodnicy muszą posiadać dokument ze zdjęciem celem weryfikacji danych,
- Dane osobowe zawodników dokonujących rejestracji przetwarzane są zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997r. o ochronie danych osobowych (tekst jednolity: Dz. U. 2002 r. Nr 101 poz. 926, ze zm.). Przekazanie danych osobowych zawodników i wyrażenie zgody na ich przetwarzanie jest dobrowolne, jednakże stanowi warunek uczestnictwa w Wydarzeniu.

#### 8. Klasyfikacje

- generalna kobiet i mężczyzn 6+ km i 23+ km
- najszybsza mieszkanka Gminy Łukta biegu 6+ km
- najszybszy mieszkaniec Gminy Łukta biegu 6+ km
- najszybsza mieszkanka Gminy Morąg biegu 23+ km
- najszybszy mieszkaniec Gminy Morąg biegu 23+ km
- klasyfikacja w następujących kategoriach wiekowych:

#### KOBIETY:

- K20 (16–29 lat) – ur. 2003-1990
- K30 (30–39 lat) – ur. 1989-1980
- K40 (40–49 lat) – ur. 1979-1970
- K50 (50 -59) – ur. 1969-1960
- K60 (60 i starsi) - ur.1959 i starsi

## MEŻCZYŹNI:

- M20 (16-29 lat) – ur. 2003-1990
- M30 (30-39 lat) – ur. 1989-1980
- M40 (40-49 lat) – ur. 1979-1970
- M50 (50-59 lat) – ur. 1969-1960
- M60 (60 i starsi) - ur.1959 i starsi

### 9. Nagrody

- W klasyfikacji generalnej biegu głównego na 23+ km za pierwsze 3 miejsca wśród kobiet i mężczyzn – **puchar i nagroda pieniężna**
  - 1 miejsce - 400 zł**
  - 2 miejsce - 300 zł**
  - 3 miejsce - 200 zł**
- W klasyfikacji generalnej biegu na 6+ km za pierwsze 3 miejsca wśród kobiet i mężczyzn - **puchar i nagroda pieniężna**
  - 1 miejsce - 200 zł**
  - 2 miejsce - 150 zł**
  - 3 miejsce - 100 zł**
- W kategoriach wiekowych biegu głównego na 23+ km i biegu na 6+ km za pierwsze trzy miejsca wśród kobiet i mężczyzn – **statuetki**.
- W klasyfikacjach najszybsza/y mieszkaniec Gminy Łukta, Morąg - **puchar**
- W klasyfikacji OPEN wszystkich biegów zawodnik 10, 20, 30, 40, 50, 60 - **nagroda rzeczowa**
- **Na koniec będą rozlosowane nagrody rzeczowe oddzielnie dla każdego z biegów ufundowane przez sponsorów**
- Wszyscy uczestnicy biegów otrzymają pamiątkowe medale
- Zdobywcom nagród pieniężnych zostanie potrącony podatek dochodowy zgodnie z obowiązującymi przepisami. Nagrody pieniężne zdobyte przez uczestników biegu są im przekazywane wyłącznie przelewem na wskazany przez nich rachunek bankowy. Nie ma możliwości wypłaty nagrody pieniężnej gotówką. Warunkiem otrzymania nagrody pieniężnej na rachunek bankowy jest wypełnienie i dostarczenie na adres Organizatora niezbędnych druków wymaganych przez urząd skarbowy, w nieprzekraczalnym terminie 30 dni od daty zakończenia imprezy.

### 10. Postanowienia końcowe

- Wszystkich uczestników biegów „Leśny Cross ” obowiązuje niniejszy regulamin.
- Uczestnik wyraża zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych dla potrzeb biegu i rozpowszechnianie swojego wizerunku na materiałach filmowych i fotograficznych z biegu,
- Organizator zapewnia wodę i opiekę medyczną na trasie i na mecie biegu,
- Organizator zapewnia łącznie 200 medali dla uczestników biegu 23+km, 6+km
- Zaleca się posiadanie aktualnych badań lekarskich,
- Bieg odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne,
- Organizator nie odpowiada za rzeczy pozostawione bez opieki w trakcie imprezy,
- Organizator zastrzega sobie prawo zmian w regulaminie, o których winien poinformować uczestników przed rozpoczęciem imprezy,
- Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu należy do Organizatora,

- O wszystkich sprawach spornych, a nie ujętych w regulaminie decyduje Komitet Organizacyjny.

#### **11. Kontakt**

- stowarzyszenielesnycross@gmail.com
- 504-940-248 Daniel Ciulak
- 500-073-179 Jarosław Rowicki
- 502-284-533 Cezary Siepiola