



Regulamin XII Biegu Gryfitów przy CROSSIE GRYFITÓW - 09.09.2023 r.

I. CELE

1. Popularyzacja biegania jako najprostszej formy czynnego wypoczynku i rekreacji ruchowej
2. Promocja Doliny Kwisy i gmin Gryfów Śląski, Olszyna i Leśna oraz jezior złotnickiego i leśniańskiego

II. ORGANIZATORZY

Stowarzyszenie Aktywny Gryfów „CROSS GRYFITÓW”

III. ZESPÓŁ ORGANIZACYJNY

- Dyrektor Biegu - Krzysztof Babiak
- Honorowy Dyrektor Biegu –Stanisław Fronc
- Sędzia Główny – Piotr Kurczewski

IV. TERMIN I MIEJSCE BIEGU

09.09.2023 r. (sobota) :

Bieg 18 km

godzina rozpoczęcia **10:00** godzina zakończenia **12:30**

Start: Rynek Gryfów Śl.

Meta: Bulwar nad Kwisą (pod mostem)

Bieg 9 km

godzina rozpoczęcia **10:15** godzina zakończenia **11:30**

Start: Rynek Gryfów Śl.

Meta: Bulwar nad Kwisą (pod mostem)

V. TRASA

Trasa przebiega drogami asfaltowymi, szutrowymi i trawiastymi przez miejscowości: Gryfów Śl., Karłowice, Złotniki, Złoty Potok, Wieża.

Stopień trudności trasy jest zróżnicowany, bieg przełajowy –terenowy, m.in. kamienistymi leśnymi ścieżkami.

VI. UCZESTNICTWO

1. Uczestnikami zawodów mogą być osoby pełnoletnie, które wypełnią kartę zgłoszeniową dostępną na <https://czasomierzyk.pl/> opłacą wpisowe oraz w biurze zawodów podpiszą oświadczenie o zapoznaniu się i akceptacji regulaminu.
2. Podpisanie akceptacji regulaminu podczas rejestracji oznacza, że uczestnik rozważył i ocenił charakter, zakres i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w imprezie i dobrowolnie zdecydował się podjąć to ryzyko startując w biegu wyłącznie na własną odpowiedzialność. Uczestnik przyjmuje do wiadomości, że udział w biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych, w tym śmierci.
3. Uczestnikami zawodów mogą być osoby niepełnoletnie (w wieku 16-17 lat), które wypełnią kartę zgłoszeniową dostępną na <https://czasomierzyk.pl/> opłacą wpisowe oraz przedstawią pisemną zgodę rodziców lub opiekunów prawnych na start w zawodach.
4. Uczestnikami zawodów mogą być osoby niepełnoletnie poniżej 16 roku życia, które wypełnią kartę zgłoszeniową dostępną na <https://czasomierzyk.pl/> opłacą wpisowe oraz będą podczas biegu na trasie znajdowały się pod opieką rodzica lub opiekuna prawnego lub osoby upoważnionej do opieki.

VII. ZGŁOSZENIA I WYDANIE NUMERÓW STARTOWYCH

1. Zgłoszenia zawodników on-line od dnia 01.06.2023 r. pod niżej wymienionym adresem: <https://czasomierzyk.pl/> do dnia 08.09.2023 r. godz. 24.00
2. Za zgłoszenie uważa się wypełnienie formularza zgłoszeniowego oraz uiszczenie opłaty startowej.
3. Organizator wprowadza **limit zawodników** dystans 9 km – 150 zawodników, 18 km - 100 zawodników.
4. Weryfikacja zawodników, wydawanie numerów startowych odbywać się będzie 08.09.2023 r. w godz. 16:00-20:00 oraz 9 września 2023 r. w godz. 8:00-9:30 w Biurze Zawodów ul. Rynek 1 w Gryfowie Śląskim.

VIII. OPŁATA STARTOWA

1. Opłatę startową można dokonać przelewem na konto: **Stowarzyszenia Aktywny Gryfów „CROSS GRYFITÓW” nr konta 34 1600 1462 1816 8541 2000 0001** lub płatność online za pośrednictwem <https://czasomierzyk.pl/>.

DYSTANS	do 09.09.2023
9 km	70 zł
18 km	90 zł

2. **Z opłaty startowej zwolnione są: osoby z rocznika 1950 i starsze.**
3. W ramach opłaty uczestnik otrzyma posiłek regeneracyjny, woda mineralna i pamiątkowy medal po ukończonym biegu oraz pakiet startowy.
4. Opłata startowa nie podlega zwrotowi, przeniesieniu na innego uczestnika biegu oraz przeniesieniu na bieg w roku następnym.

IX. Klasyfikacje:

- klasyfikacja generalna kobiet i mężczyzn,
- klasyfikacje w kategoriach wiekowych kobiet i mężczyzn:

Kobiety – klasyfikacja wg roczników – dotyczy kobiet, które ukończyły w danym roku kalendarzowym 2023 określony poniżej wiek:

K18 - 18 lat i mniej

K20 - 20-29 lat

K30 – 30-39 lat

K40 – 40-49 lat

K50 – 50-59 lat

K61 i starsze –60 lat i więcej

Mężczyźni - klasyfikacja wg roczników – dotyczy mężczyzn, którzy ukończyli w danym roku kalendarzowym 2023 określony poniżej wiek:

M18 - 18 lat i mniej

M20 - 20-29 lat

M30 - 30-39 lat

M40 – 40-49 lat

M50 - 50-59 lat

M60 – 60-69 lat

M70 – 70 lat i więcej

X. NAGRODY

1. W kategorii Open trzy pierwsze miejsca otrzymują nagrody pieniężne.
2. W poszczególnych kategoriach wiekowych zwycięzcy otrzymują puchary lub statuetki.
3. Uroczyste zakończenie i wręczenie nagród odbędzie się na terenie Rynku w Gryfowie Śląskim.
4. Warunkiem otrzymania nagród jest osobiste stawienie się na ceremonii wręczenia nagród.

XI. BEZPIECZEŃSTWO

1. Uczestnik pokonuje trasę samodzielnie, bez pomocy osób trzecich
2. W razie kontuzji lub zasląbnienia każdy uczestnik ma obowiązek udzielić pomocy poszkodowanemu.
3. Na trasie należy zwracać szczególną uwagę na pieszych turystów.
4. Podczas poruszania się po trasie należy zwracać szczególną uwagę na odcinki przebiegające po drogach publicznych. W miejscach ich przekraczania, uczestnicy mają obowiązek poruszania się zgodnie z przepisami prawa o ruchu drogowym.
5. Zabrania się poruszania po terenach prywatnych i uprawnych terenach rolnych poza wyznaczonymi szlakami.
6. Pojazdy ratunkowe jadące na sygnałach świetlnych lub akustycznych ma bezwzględne pierwszeństwo niezależnie od kierunku jazdy.
7. Zabrania się startu z psami.
8. Ze względów bezpieczeństwa w biegu zabroniony jest udział osób poruszających się na rowerach, wrotkach, rolkach, deskorolkach oraz innych urządzeniach mechanicznych bez zezwolenia wydanego przez Organizatora.
9. Ze względu na charakter biegu dopuszcza się start z kijkami (trekkingowymi, narciarskimi, nordic walking itp.). Na starcie kije muszą być przymocowane do plecaka lub nerki, grotami w dół.

XII. POZOSTAŁE USTALENIA I INFORMACJE

1. Pomiar czasu z wykorzystaniem numerów startowych z chipem bezzwrotnym.
2. Każdy, kto w formularzu zgłoszeniowym poda swój nr telefonu komórkowego po przekroczeniu linii mety otrzyma SMS-a ze swoim wynikiem. W oficjalnych wynikach możliwe są korekty ze względu na klasyfikację według czasów netto.
3. Organizator zapewnia napoje (woda mineralna) na trasie i mecie oraz posiłek regeneracyjny po biegu.
4. Każdy uczestnik biegu obowiązkowo powinien posiadać strój sportowy odpowiedni do warunków pogodowych, bidon lub kubek wielokrotnego użytku, dopuszcza się także używanie kijów trekkingowych.
5. Uczestnik który nie dobiegnie do mety do godziny 13:30 zobowiązany jest zejść z trasy i dotrzeć do mety, poruszając się zgodnie z przepisami ruchu drogowego.
6. Każdy uczestnik zobowiązany jest do przymocowania numeru startowego z przodu na piersi.
7. Organizator zapewnia ochronę danych osobowych zawodników zgodnie z wymogami ustawy z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych.
8. Pisemne protesty przyjmuje Biuro Zawodów w czasie 15 minut po zakończeniu biegu (tj. od godz. 13:00 do 13:15), będą one rozpatrywane natychmiast przez Sędziego Głównego.
9. Wszelkie kwestie sporne dotyczące biegu rozstrzyga Sędzia Główny, jego decyzje są ostateczne i niepodważalne.
10. Warunkiem uczestnictwa w Biegach jest również wyrażenie zgody na publikację wizerunku Uczestnika oraz jego imienia i nazwiska w relacjach z biegu zamieszczonych w mediach oraz materiałach promocyjnych Organizatora oraz udzielanie Organizatorowi licencji na wykorzystanie utrwalonego na poszczególnych utworach wizerunku Uczestnika na wszystkich polach eksploatacji, w tym w szczególności: zwielokrotnienie zapisu utrwalonego wizerunku: zamieszczanie i publikowanie na stronach internetowych, w prasie,

- na plakatach, bilbordach: emisja w przekazach telewizyjnych i radiowych. Uczestnik wyrazi zgodę na to, że tego rodzaju zdjęcia, materiały, wywiady i nagrania mogą być umieszczane na wybranych nośnikach elektronicznych w katalogach oraz mediach, w tym w telewizji, radiu, gazetach, magazynach, na stronach internetowych i na wystawach, mogą być wykorzystywane na potrzeby reklamowe., promocyjne oraz do innych celów komercyjnych związanych z działalnością prowadzoną przez Organizatora i podmioty z nim powiązane.
11. Organizator zwraca uwagę Uczestników Biegów na duży poziom niebezpieczeństwa i zagrożenia wynikającego z uczestnictwa z imprezie sportowej, związanych z dużym wysiłkiem fizycznym, które mogą polegać m.in. na ryzyku utraty życia i zdrowia. Organizator zaleca przed rozpoczęciem przygotowań do Biegu oraz w ich trakcie dokonanie stosownych badań medycznych lub konsultacji lekarskiej, w zależności od wieku oraz kondycji fizycznej Uczestnika. Akceptując niniejszy Regulamin, Uczestnik oświadcza, że nie ma żadnych przeciwwskazań zdrowotnych/ lekarskich do udziału w Biegu.
 12. Każdy zawodnik startujący w biegu powinien się ubezpieczyć w własnym zakresie od następstw nieszczęśliwych wypadków.
 13. Dyrektor Biegu zastrzega sobie możliwość zmian w Regulaminie, o których zobowiązany jest poinformować wszystkich uczestników w formie komunikatów ustnych i pisemnych wywieszonych na tablicy ogłoszeń(obok Biura Zawodów) oraz na FB.
 14. Uczestnik biegu ponosi odpowiedzialność za wszelkie skutki błędnego wprowadzenia danych podczas zgłoszenia do imprezy.
 15. Na trasie biegu należy stosować się do zasad ochrony przyrody ujętych w regulaminie Lasów Państwowych oraz Parków Krajobrazowych, a w szczególności zabrania się:
 - zaśmiecania terenu (czyli np. porzucania opakowań po odżywkach, suplementach diety, butelek, kubeczków itp. wszystkie śmieci należy zostawiać tylko w miejscach do tego przeznaczonych
 - schodzenia z oznaczonych szlaków turystycznych na tych terenach
 - zakłócania ciszy
 16. Interpretacja niniejszego Regulaminu należy do Organizatora