



DĘBOWA 11TKA REGULAMIN

1. ORGANIZATORZY

Centrum Sportu, Turystyki i Rekreacji w Strzyżowie,
Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji we Frysztaku,
Powiatowe Centrum Kultury i Turystyki w Wiśniowej,
Towarzystwo Sportowe Karpaty,

2. PATRONAT

Gmina Frysztak,
Gmina Strzyżów,
Gmina Wiśniowa,
Powiat Strzyżowski,

3. SPONSOR TYTULARNY

MODERNFORMS

4. TRASA I CHARAKTER BIEGU

DĘBOWA 11tka ma charakter indywidualnego, długodystansowego biegu górskiego po trasie Pogórza Strzyżowsko-Dynowskiego, wyznaczonej szlakami turystycznymi oraz dodatkowymi fragmentami oznaczonymi przez Organizatorów biegu. Dystans biegu to około 11 km z przewyższeniem +300m/-300m. Bieg rozpocznie się pod Dębem Józefem - Europejskim Drzewem Roku 2017 w Wiśniowej. Trasa biegnie w stronę miejscowości Jazowa, po czym dochodzi do niebieskiego szlaku przez Rezerwat Przyrody Herby. Dalej zbiega do linii mety na stadionie przy Gminnym Ośrodku Sportu i Rekreacji we Frysztaku. Szczegóły trasy wraz z rzutem z góry i wykresem przewyższeń w zakładce trasy na stronie www.biegpogorze.pl. Trasa może ulec zmianie z przyczyn niezależnych od organizatora.

5. TERMIN I MIEJSCE

Bieg odbędzie się 29 czerwca 2019 roku.

START o godzinie 11.00, pod Dębem Józefem – Europejskim Drzewem Roku 2017 w Wiśniowej.

META zlokalizowana będzie przy Gminnym Ośrodku Sportu i Rekreacji we Frysztaku. Dekoracja zawodników, zakończenie zawodów, impreza po biegu będzie miała miejsce na terenie Gminnego Ośrodka Sportu i Rekreacji.

6. ZASADY UCZESTNICTWA

Aby wziąć udział w biegu należy:

- być osobą pełnoletnią,
- podczas odbioru pakietu startowego należy posiadać dowód ze zdjęciem potwierdzający dane osobowe,
- wypełnić formularz zgłoszeniowy znajdujący się na stronie www.timekeeper.pl,
- wnieść opłatę startową według obowiązującego cennika,
- własnoręcznie podpisać oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach i o starcie na własną odpowiedzialność,
- odebrać pakiet startowy w biurze zawodów w wyznaczonych godzinach,
- stawić się punktualnie na starcie biegu z niezbędnym, obowiązkowym wyposażeniem.

7. WYPOSAŻENIE

1. W trakcie trwania całych zawodów każdy z zawodników musi posiadać przy sobie wyposażenie obowiązkowe.
2. Wyposażenie może być kontrolowane na trasie lub na mecie. Brak niezbędnego ekwipunku może skutkować naliczeniem kary czasowej dla zawodnika.
3. W skład wyposażenia obowiązkowego wchodzi:
 - naładowany telefon komórkowy z wpisanym numerem alarmowym i numerem organizatora,
 - numer startowy dostarczony przez organizatora, umieszczony na klatce piersiowej lub przedniej części pasa biegowego,
4. W skład wyposażenia zalecanego wchodzi:
 - mapa trasy wgrana w telefonie,
 - plecak / nerka
 - folia NRC
 - kubek / pojemnik na wodę o pojemności min. 120 ml – do nabierania napojów na punktach.

8. ZASADY OBOWIĄZUJĄCE NA TRASIE

- biegacze zobowiązani są do pokonania wyznaczonej trasy pieszo,
- podczas trwania zawodów, zawodnik jest zobowiązany do poruszania się po wyznaczonej przez organizatora trasie,
- zawodnik ma obowiązek posiadać numer startowy umieszczony z przodu ubrania w widocznym i możliwym do odczytania miejscu,
- niedozwolone jest zasłanianie, zmienianie lub niszczenie oznaczeń trasy,

- na trasie obowiązuje bezwzględny zakaz niszczenia roślinności, straszenia zwierząt, śmiecenia(śmieci, odpadki lub inne pozostałości nieorganiczne należy pozostawić na punktach kontrolnych lub na mecie w wyznaczonym do tego miejscu),
- zawodnik może wymienić ubranie lub sprzęt w dowolnym miejscu na trasie

9. ŚWIADCZENIA

Organizator w ramach opłaty startowej zapewnia:

- pomiar czasu oraz obsługę sędziowską,
- numer startowy,
- bufet na punktach odżywczych,
- posiłek po biegu,
- pamiątkowy medal wykonany przez sponsora tytularnego MODERNFORMS,
- puchary dla zwycięzców biegu,
- nagrody pieniężne lub rzeczowe dla najlepszych zawodników,
- zabezpieczenie medyczne na trasie
- przewóz depozytu ze startu w Strzyżowie na metę w ośrodku Gminnego Ośrodka Sportu i Rekreacji we Frysztaku,
- transport zawodników po zakończonych zawodach od godziny 14.00 do 16.00 z linii mety we Frysztaku na miejsce startu w Wiśniowej.

10. BIURO ZAWODÓW

- 11.00 – 21.00 w piątek 28 czerwca 2019 r. zlokalizowane będzie na 1 piętrze w budynku Centrum Sportu, Turystyki i Rekreacji w Strzyżowie przy ulicy Polnej 1(Kryta Pływalnia w Strzyżowie). Tutaj będzie możliwość zapisania się, dokonania opłaty startowej(do wyczerpania limitu miejsc) oraz odbiór pakietów startowych.
- 8.00 - 10.30 w sobotę 29 czerwca 20019 r. w okolicach miejsca STARTU, w Zespole Parkowo Dworskim i Folwarcznym w Wiśniowej.

W czasie trwania całych zawodów biuro będzie osiągalne pod numerem telefonu organizatora.

11. PUNKTY KONTROLNE

1. Na trasie rozstawione będą punkty kontrolne. Aby zostać sklasyfikowanym uczestnik musi zostać odnotowany na wszystkich stałych punktach kontrolnych.
2. Czasy na poszczególnych punktach kontrolnych będą mierzone elektronicznie lub ręcznie – przez sędziów. Dlatego też prosimy o nieniszczenie numeru startowego (w nim znajdują się czipy) oraz niezakrywanie numerów startowych, aby sędzia na punkcie mógł bez problemu go odczytać.

Nieodnotowanie zawodnika na punkcie z powodu niewidocznego numeru może skutkować dyskwalifikacją.

12. LIMITY

Limit całej trasy wynosi 2 godziny i 15 minut. Zawodnicy, którzy nie zmieszczą się w limitach czasowych będą dyskwalifikowani na punkcie kontrolnym. Limity obowiązujące na poszczególnych punktach:

DĘBOWA 11TKA	KM	LIMIT CZASU - GODZINA	LIMIT GODZINOWY – CZAS OD STARTU
Wiśniowa	0	11:00	
Herby	5	12:15	1,25
GOSIR Frysztak	11	13:15	2,25

13. PUNKTY ODŻYWCZE

Tabela punktów odżywczych na trasie:

DĘBOWA 11TKA	KM	NAPOJE	POSIŁEK
Wiśniowa - START	0	-	-
Rezerwat Herby	5	woda, izo	arbuz, banan, wafelki, krówki
Frysztak - META	11	Woda, gorąca herbata, gorąca kawa	Gorący posiłek do wyboru

14. DEPOZYT

1. W "pakiecie startowym" każdy z zawodników otrzyma worek na depozyt opisany swoim numerem startowym. Oddane depozyty będą czekały na zawodników na linii mety.
2. **Prosimy nie zostawiać w depozycie cennych przedmiotów oraz dokumentów.** Prosimy również o nie wkładanie do worków szklanych butelek lub puszek z napojami. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za zgubienie zawartości depozytów.

15. REZYGNACJA W TRAKCIE BIEGU, KONTUZJE

1. W przypadku wycofania się zawodnika w trakcie rywalizacji, uczestnik zobowiązany jest do niezwłocznego powiadomienia Organizatora:
 - w punkcie kontrolnym informując o tym fakcie obsługę punktu,
 - korzystając z numeru organizatora znajdującego się w pakiecie startowym, po czym dotrzeć do ustalonego telefonicznie punktu odbioru.
2. Oczekiwanie na transport będzie zależne od możliwości logistycznych organizatora.
3. W przypadku kontuzji lub innej sytuacji wymagającej interwencji służb medycznych zawodnik powinien niezwłocznie zawiadomić służby ratownicze dzwoniąc pod numer alarmowy.

4. Osoby, które nie zgłoszą swojego zejścia z trasy zostaną obciążone kosztami nieuzasadnionej akcji poszukiwawczej.

16. BEZPIECZEŃSTWO NA TRASIE

- Uczestnicy biorą udział w zawodach na własną odpowiedzialność i w razie poniesienia uszczerbku na zdrowiu lub strat materialnych nie będą dochodzić odszkodowania od organizatorów.
- Zawodnicy ubezpieczają się we własnym zakresie. Przystępując do biegu uczestnik deklaruje, iż jego stan zdrowia pozwala na uczestniczenie w takiej aktywności fizycznej. W trakcie biegu zawodnicy będą musieli zachować szczególną ostrożność i podporządkować się poleceniom osób kierujących ruchem. Na odcinkach dróg asfaltowych zawodnicy zobowiązani są do poruszania się lewą stroną drogi i ustępowania pierwszeństwa pojazdom poruszającym się po drodze.
- W razie wypadku każdy z uczestników biegu zobowiązany jest do udzielenia pierwszej pomocy osobą kontuzjowanym na trasie oraz powiadomienia służb medycznych dzwoniąc pod numer alarmowy.

17. DYSKWALIFIKACJA, KARY CZASOWE

1. Zawodnicy mogą zostać zdyskwalifikowani lub ukarani czasowo, w każdym momencie zawodów za poniższe działania:
 - nieposiadanie wyposażenia obowiązkowego,
 - nieodnotowanie przez sędziego przybycia do punktu kontroli,
 - skracanie wyznaczonej trasy,
 - zaśmiecanie trasy,
 - niestosowanie się do przepisów ruchu drogowego,
 - używanie środków transportu,
 - doping,
 - niesportowe zachowanie,
 - bieg z osobą niezarejestrowaną,
 - niewidoczny numer startowy
2. W czasie biegu nie jest zabronione towarzystwo czworonoga, niestety taki zawodnik nie będzie brany pod uwagę w klasyfikacji medalowej.

18. ZAPISY I OPŁATY

1. Zapisy do biegów przyjmowane są poprzez stronę www.timekeeper.pl.
2. Zawodnik, aby zapisać się powinien w procesie rejestracji wypełnić formularz podając swoje dane osobowe oraz dodatkowe informacje niezbędne do przygotowania pakietu startowego. **Limit zawodników wynosi 150 osób.** Bierzemy pod uwagę kolejność wpływu opłat startowych na nasze konto.
3. Opłata za udział w zawodach zależy od daty wpływu środków na konto organizatora. Za datę płatności uznaje się dzień, w którym na rachunku Organizatora zaksięgowana zostanie opłata startowa. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za terminy realizacji przelewów bankowych.
4. TERMIN OPŁAT DĘBOWA 11TKA:

- 40 zł - wpłata do 31 maja 2019 r.
 - 55 zł – wpłata do 25 czerwca 2019 r.
 - 70 zł – wpłata w biurze zawodów w przeddzień startu oraz dzień startu wyłącznie gotówką.
5. Opłaty online oraz na konto będą możliwe do 25 czerwca 2019r. Po tej dacie zapisy i opłaty będą możliwe wyłącznie w biurze zawodów w przeddzień startu oraz dzień startu(do wyczerpania limitu wolnych miejsc). Osobom zapisanym w ten sposób nie gwarantujemy pełnych świadczeń.
 6. W przypadku rezygnacji z udziału w zawodach do 31 maja 2019 r. 40% kwoty wpłaconego wpisowego będzie zwracane przelewem na konto.
 7. Rezygnacja po 31 maja 2019 r., w czasie biegu lub niestawienie się na starcie zawodów nie uprawnia do zwrotu wpisowego.
 8. Organizator nie przewiduje zwrotu wpisowego w przypadku nie wzięcia udziału w zawodach, nie ukończenia zawodów lub w razie dyskwalifikacji zawodnika na skutek nieprzestrzegania regulaminu.

19. PRZEPISANIE PAKIETU, ZMIANA DYSTANSU

1. Przepisanie pakietu startowego na inną osobę będzie możliwe do 5 czerwca 2019 r. Po tej dacie ze względów organizacyjnych nie będzie możliwości roszad na listach startowych. Zainteresowanych prosimy o przesłanie drogą mailową (mail: kontakt@biegpogorze.pl) danych osoby, na którą mamy przepisać pakiet startowy.
2. Nowy uczestnik powinien w procesie rejestracji wypełnić formularz znajdujący się na stronie www.timekeeper.pl podając swoje dane osobowe oraz dodatkowe informacje niezbędne do przygotowania pakietu startowego.
3. Zmiana dystansu opłaconego zawodnika będzie możliwa do 5 czerwca 2019 r. Po tej dacie ze względów organizacyjnych zmiany nie będą możliwe.
4. Organizator nie zwraca różnicy wpisowego przy zmianie dystansu na krótszy.
5. Przepisując się na dłuższy dystans uczestnik jest zobowiązany do uregulowania różnicy w wysokości wpisowego – obowiązującego w momencie przepisywania. Zainteresowanych prosimy o przesłanie drogą mailową (mail: kontakt@biegpogorze.pl) dystansu, na który przepisać opłaconego zawodnika.

20. TRANSPORT

Organizator biegu zapewnia 2-3 bezpłatne kursy transportowe zawodników po zakończonych zawodach między 14.00 do 16.00 z linii mety we Frysztaku na miejsce startu w Wiśniowej.

Udostępniona będzie informacja o innych połączeniach komunikacyjnych do miejscowości startu.

21. KLASYFIKACJE, NAGRODY

1. W biegu DĘBOWA 11tka prowadzona będzie klasyfikacja OPEN Kobiet i Mężczyzn oraz klasyfikacja w kategoriach wiekowych Mężczyzn:
 - 18 – 34 lat (ur. 2001 – 1985)
 - 35 – 49 lat (ur. 1984 – 1970)
 - powyżej 50 lat (ur. przed 1970)

2. Organizator przewiduje nagrody pieniężne lub rzeczowe dla najlepszych biegaczy w wyżej wymienionych kategoriach o wysokości:
 - OPEN: 1 miejsce – 300 zł, 2 miejsce - 250 zł, 3 miejsce – 200 zł
 - Kategorie wiekowe: 1 miejsce – 200 zł, 2 miejsce – 150 zł, 3 miejsce – 100 zł
3. Zawodnicy nagrodzeni w kategorii OPEN nie biorą udziału w podziale nagród dla poszczególnych kategorii wiekowych.
4. Warunkiem odebrania nagrody jest obecność zawodnika na oficjalnym zakończeniu imprezy.
5. Dodatkowo będzie prowadzona klasyfikacja na najszybszego mieszkańca Gminy Frysztak, Gminy Strzyżów oraz Gminy Wiśniowa. Nagrody w tym przypadku będą zależały od hojności sponsorów.

22. WYNIKI

1. Wyniki będą na bieżąco umieszczane na tablicy w okolicy Mety, w razie stwierdzenia nieprawidłowości lub braku swojego czasu należy zgłosić się do namiotu firmy Timekeeper, lecz nie później niż do godziny 14:00.
2. Końcowa klasyfikacja i czasy poszczególnych zawodników będą umieszczone w zakładce „WYNIKI” na stronie www.biegpogorze.pl.
3. Wszelkie uwagi i zapytania związane z wynikami prosimy zgłaszać bezpośrednio do firmy TIME KEEPER z siedzibą przy ul. Św. Barbary 40, 39-100 Ropczyce, mail: biuro@timekeeper.pl.

23. OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH ORAZ WIZERUNKU

Uczestnik wyraża zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych i wizerunku dla potrzeb niezbędnych do realizacji zawodów (zgodnie z Ustawą z dnia 29.08.97 o Ochronie Danych Osobowych Dz. Ust. Nr 133 poz.883).

24. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Organizator zastrzega sobie możliwość zmian w regulaminie biegu. Wszelkie zmiany będą publikowane na stronie zawodów.
2. Uczestnik wypełniając formularz zgłoszeniowy i podpisując Kartę Zgłoszeniową akceptuje warunki niniejszego i wyraża zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych.
3. Nieprzestrzeganie regulaminu biegu będzie skutkowało dyskwalifikacją zawodnika.