

# Regulamin gRUNt 2019 II bieg w Puszczy

## **1. Środowisko naturalne**

Jesteśmy częścią przyrody. Jako ludzie mamy takie samo prawo przebywać w górach i lasach jak dziki, jelenie i sarny. Wierzmy, że jako istoty rozumne, możemy robić to w pełnym zrozumieniu praw natury i z poszanowaniem dla innych użytkowników środowiska naturalnego.

## **2. Ochrona przyrody**

2.1 gRUNt to bieg rozgrywany w otoczeniu dzikiej, naturalnej przyrody, na terenie Puszczy Bieniszew. Respekt dla praw natury traktujemy jako najważniejsze przykazanie. Biegacze to grupa rozumiejąca konieczność zachowania środowiska naturalnego w takim samym stanie, w jakim było ono przed biegiem. Niedozwolone jest zatem zostawianie jakichkolwiek śmieci na trasie biegu, niszczenie przyrody, zrywanie roślin czy celowe zakłócanie spokoju zwierząt. Biegacze łamiący te zasady mogą być ukarani karami czasowymi, a w skrajnych przypadkach dyskwalifikacją.

2.2 Przy poruszaniu po terenie Puszczy Bieniszew wszystkich zawodników obowiązuje Regulamin dla zwiedzających.

2.3 W celu zminimalizowania niekorzystnego wpływu na środowisko, każdy zawodnik zobowiązany jest posiadać własny kubek wielokrotnego użytku lub butelkę (buklak) do uzupełniania zapasu płynów. Na punktach żywieniowych nie będzie jednorazowych kubków.

2.4 Każdy zawodnik zabiera ze sobą wszystkie odpadki, które wyprodukował. Odpadki i śmieci można zostawić na jednym z punktów nawadniania lub na mecie. Końcówka żela i zakrętka od butelki to też śmieci – należy je zabrać ze sobą. Zachęcamy także do zbierania śmieci po innych zawodnikach – w ramach solidarności biegaczy, niektórzy uczestnicy są mniej uważni lub zmęczeni i zostawiają śmieci przypadkowo.

2.5 Każdy zawodnik zobowiązany jest podpisać swoim numerem startowym wszystkie żele, batony energetyczne i inne produkty żywnościowe w opakowaniach, które zabiera na trasę. Markery dostępne będą w biurze zawodów.

### **3. Zasady etyczne**

Podstawowym założeniem jest zapewnienie równych szans wszystkim uczestnikom i przeprowadzenie zawodów w formule indywidualnego testu możliwości sportowych. Z punktu widzenia każdego zawodnika oznacza to respektowanie trzech najważniejszych zasad: działaj fair, dbaj o bezpieczeństwo, chroń środowisko. Zasady te realizowane są przez następujące reguły szczegółowe:

3.1 W biegu mogą uczestniczyć tylko oficjalnie zgłoszeni i opłaceni zawodnicy.

3.2 Każdy uczestnik pokonuje cały dystans o własnych siłach, bez żadnej pomocy ze strony osób trzecich i bez udziału jakichkolwiek pojazdów mechanicznych. Pomoc osób trzecich dozwolona jest wyłącznie w obrębie punktów nawadniania.

3.3 Biegacze nie mogą zbaczać z wyznaczonej trasy. W przypadku zgubienia się należy bezwzględnie tą samą drogą wrócić do ostatnich znaków i kontynuować bieg zgodnie z oficjalną trasą. Skracanie trasy grozi dyskwalifikacją.

3.4 Każdy zawodnik zobowiązany jest udzielić – w miarę swoich możliwości pomocy kontuzjowanym i potrzebującym pomocy, przede wszystkim poprzez zawiadomienie organizatorów i służb medycznych.

3.5 Zabronione jest stosowanie jakichkolwiek środków dopingujących.

3.6 Zabronione jest stosowanie w czasie biegu jakiejkolwiek przemocy słownej i fizycznej. Odnotowane przypadki będą karane dyskwalifikacją.

3.7 Numer startowy powinien być umieszczony w sposób widoczny dla innych

zawodników, kibiców i sędziów, przez cały czas trwania zawodów.

3.8 Zawodnik rezygnujący z biegu zobowiązany jest niezwłocznie zawiadomić o tym fakcie organizatora. W przypadku niezawiadomienia o rezygnacji z biegu, zostanie podjęta akcja poszukiwawcza, a jej kosztami może zostać obciążony zawodnik.

#### **4. Czas i miejsce**

gRUNt odbędzie się w dniu 31 sierpnia 2019 roku.

Start nastąpi odpowiednio:

gRUNt 8,5 km – 31 sierpnia 2019, godz. 10:10 bieg

gRUNt 8,5 km – 31 sierpnia 2019, godz. 10:15 NW

gRUNt 12,5 km – 31 sierpnia 2019, godz. 10:00 bieg

gRUNt 22,5 km – 31 sierpnia 2019, godz. 9:30 bieg

Bazą zawodów jest była Leśniczówka Bieniszew, gmina Kazimierz Biskupi .

Start i meta wszystkich dystansów jest była Leśniczówka Bieniszew

#### **5. Trasa**

5.1 Zawody zostaną rozegrane dystansie:

- ok. 8,5 km NW
- ok. 8,5 km bieg
- ok. 12 km bieg
- ok. 22,5 km bieg

5.2 Trasa biegu prowadzi w znakomitej większości po znakowanych szlakach turystycznych i ścieżkach przyrodniczych. W celu zminimalizowania śladu kulturowego specjalne taśmy z oznaczeniami organizatora zostaną umieszczone jedynie w miejscach wątpliwych: skrzyżowaniach szlaków, ostrych zakrętach lub nieoznaczonych wcześniej ścieżkach leśnych. Każdy z uczestników ma obowiązek zapoznać się z trasą przed biegiem i poruszania się zgodnie z oznaczeniami.

5.3 Mapy i pliki gpx ze szczegółowym przebiegiem tras będą dostępne na stronie internetowej biegu.

## **6. Limity czasowe i pomiar czasu**

6.1 Na trasach obowiązują następujące limity czasowe:

gRUNt 8,5+ km – 1,5 godz.

gRUNt 8,5+ km – 1,5 godz.

gRUNt 12+ km – 2 godz.

gRUNt 22,5+ km – 3 godz.

## **7. Punkty nawadniania**

7.1 Bieg rozgrywany jest w formule częściowej samowystarczalności. Oznacza to, że każdy zawodnik powinien samodzielnie skalkulować własne zapotrzebowanie na jedzenie i picie w trakcie całego biegu i pomiędzy poszczególnymi punktami kontrolnymi, zaopatrzyć się w konieczne produkty, a punkty nawadniania traktować jako niezbędne uzupełnienie.

Dostępne będą następujące punkty z wodą i jedzeniem.

Na trasie gRUNt:

– była Leśniczówka Bieniszew (Start/Meta)

## **8. Wyposażenie obowiązkowe i zalecane**

8.1 Każdy uczestnik musi posiadać przez cały czas trwania zawodów:

– włączony, sprawny i naładowany telefon komórkowy, którego numer podał w zgłoszeniu

– numer startowy umieszczony w widocznym miejscu

– chip

8.2 Zaleca się:

– dostosowanie obuwia i ubioru do trudnej górskiej trasy i przewidywanych warunków pogodowych (ubranie na długi rękaw)

– ślad gpx wgrany na telefon lub zegarek biegowy

– posiadanie podstawowej apteczki medycznej, foli NRC

## **9. Rejestracja, opłaty startowe, limit uczestników**

9.1 W biegu gRUNt może wziąć udział osoba, która w dniu biegu ma ukończone 18 lat.

9.2 Zgłoszenie do biegu odbywa się poprzez link do formularza rejestracyjnego dostępny na stronie internetowej zapisy elektroniczne, a po zamknięciu zapisów online, w biurze zawodów, jeżeli będą wolne miejsca.

9.3 Zapisy są możliwe do wyczerpania limitu, który wynosi łącznie dla biegu 150 zapisanych i opłaconych osób.

Zgłoszenia on-line będą przyjmowane do dnia 26 sierpnia 2019, lub do wyczerpania limitów miejsc. Po tym terminie zapisy będą możliwe w biurze zawodów, jeśli limit miejsc nie zostanie wyczerpany.

9.4 Integralnym elementem procesu rejestracji jest uiszczenie opłaty startowej w wysokości obowiązującej na dzień zaksięgowania wpłaty.

9.5 Tylko zgłoszenia opłacone do 30 lipca 2018 roku gwarantują otrzymanie pełnego pakietu startowego.

9.6 Ustala się następujące wysokości opłat startowych:

- gRUNt 8,5 + km – 25 zł NW
- gRUNt 8,5 + km – 25 zł bieg
- gRUNt 12,5 + km – 30 zł bieg
- gRUNt 22,5 + km – 40 zł bieg
- Nest Bank: 18 2530 0008 2019 1036 7840 0001

9.7 Opłaty startowej należy dokonać przelewem zgodnie z instrukcją zawartą na stronie rejestracji biegu, lub zgodnie z instrukcją przesłaną mailem.

9.8 Na liście startowej zawodnicy pojawiają się dopiero po zaksięgowaniu opłaty.

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

9.10 Warunkiem dopuszczenia zawodnika do biegu, podpisze oświadczenie o biegu na własną odpowiedzialność i oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do wzięcia udziału w imprezie biegowej (podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12.09.2001r. Dz. U. Nr 101 poz. 1095),

9.11 Przedstawienie swojego dokumentu ze zdjęciem w biurze zawodów.

9.12 Uczestnicy wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych dla potrzeb wewnętrznych organizatora,

9.13. Uczestnicy wyrażają zgodę na wykorzystanie przez Organizatora oraz każdego z Organizatorów ich wizerunku - wyłącznie w celu promocji cyklu biegów i dokumentowania zawodów, a także na wykorzystanie ich wizerunku w celu promocji cyklu przez Organizatora i każdego z Organizatorów, jak i przez podmioty współorganizujące i partnerów oraz sponsorów zawodów.

## **10. Rezygnacje i przepisywanie pakietów startowych**

10.1 Przepisanie pakietu na innego zawodnika jest możliwe do dnia 26 sierpnia 2019 po uiszczeniu opłaty manipulacyjnej wysokości 10 zł na konto organizatora.

## **11. Biuro zawodów**

11.1 Biuro zawodów będzie zlokalizowane w byłej Leśniczówce Bieniszew.

11.2 Dokładna lokalizacja i godziny pracy Biura zawodów zostaną podane na stronie internetowej imprezy w późniejszym terminie.

## **12. Klasyfikacje i nagrody Klasyfikacje:**

### 12.1 Klasyfikacje generalne K i M na dystansach.

Nagrody:

Zdobywcy miejsc I – III w klasyfikacji generalnej Open K i Open M, otrzymują dyplomy i nagrody. W celu weryfikacji poprawnego pokonania tras przez zawodników miejsc I-III w klasyfikacji Open K i Open M na wszystkich dystansach, organizator może zażądać dostarczenia przez tych zawodników śladu gpx z zapisem pokonanej trasy, zawodnicy będą kontrolowani poprzez spisywanie przez sędziów numerów startowych.

## 13. Kary regulaminowe

Zawodnicy łamiący postanowienia regulaminu mogą być ukarani karami czasowymi od 5 min do 1 godziny, a w skrajnych przypadkach dyskwalifikacją.

## 14. Świadczenia

14.1 Organizator w ramach opłaty startowej zapewnia następujące świadczenia:

- prawo startu w zawodach
- punkt nawadniania (woda, herbata, kawa, izo) na trasie, (Start/Meta)
- posiłek regeneracyjny na mecie
- obsługa sędziowska,
- pamiątkowy medal na mecie dla zawodników, którzy ukończyli bieg.
- zabezpieczenie medyczne na trasie

14.2 Odprawa techniczna dla zawodników odbędzie się 10 minut przed danym startem w byłej Leśniczówce Bieniszew.

## 15. Wykorzystanie wizerunku, dane osobowe

15.1 Administratorem danych osobowych zbieranych od uczestników i zwycięzców jest Fundacja Cursor z siedzibą w Koninie. Przetwarzanie danych osobowych odbywać się będzie na zasadach przewidzianych w Rozporządzeniu 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 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych)

15.2 Dane osobowe przetwarzane będą dla celu organizacji i przeprowadzenia imprezy biegowej

15.3. Podstawą do przetwarzania danych osobowych jest zgoda na przetwarzanie danych osobowych;

15.4. Podanie danych jest dobrowolne, jednak konieczne do realizacji celów, do jakich zostały zebrane;

15.5. Dane nie będą udostępniane podmiotom zewnętrznym z wyjątkiem przypadków przewidzianych przepisami prawa;

15.6. Dane przechowywane będą przez okres niezbędny do realizacji wyżej określonych celów;

15.7. Uczestnik posiada prawo dostępu do treści swoich danych oraz z zastrzeżeniem przepisów prawa: prawo ich sprostowania, usunięcia, ograniczenia przetwarzania, prawo do przenoszenia danych, prawo do wniesienia sprzeciwu, prawo do cofnięcia zgody w dowolnym momencie;

15.8. Uczestnik ma prawo do wniesienia skargi do Generalnego Inspektora Ochrony Danych Osobowych;

15.9 Dane nie będą przetwarzane w sposób zautomatyzowany i nie będą poddawane profilowaniu.

15.10 Zapisanie się na bieg jest równoznaczne z:

Wyrażeniem zgody na przetwarzanie moich danych osobowych w celach organizacji i przeprowadzenia biegu oraz udostępnienia informacji o wynikach imprezy biegowej. Uczestnik przyjmuje do wiadomości, iż administratorem danych osobowych jest



Fundacja Cursor. Uczestnik potwierdza, że posiada wiedzę, że podanie danych jest dobrowolne, jednak konieczne do realizacji celów, w jakim zostały zebrane.

## **16. Organizator**

16.1 Organizatorem zawodów jest: Fundacja Cursor KRS 0000727744

16.2 Współorganizatorem jest Gmina Kazimierz Biskupi

16.3 Współorganizatorem są Lasy Państwowe, Nadleśnictwo Konin

## **17. Postanowienia końcowe**

17.1 Organizator zastrzega sobie możliwość wprowadzania zmian w regulaminie, wszelkie zmiany będą publikowane na stronie biegu.

17.2 Organizator zastrzega sobie prawo odwołania imprezy bez podawania przyczyn.

17.3 Bieg odbędzie się bez względu na pogodę.

17.4 W sprawach nieobjętych niniejszym regulaminem rozstrzyga Organizator.

17.5. Odbiór pakietów możliwy jest tylko i wyłącznie w Biurze Zawodów.

17.6. W ramach pakietu startowego zawodnik otrzyma:

- talon na ciepły posiłek

17.7. Organizator posiada ubezpieczenie OC. Ani Organizator ani żaden z Organizatorów nie ubezpiecza uczestników od następstw nieszczęśliwych wypadków, pozostawiając tą kwestię w gestii uczestników.

17.8. W czasie trwania zawodów Organizator zapewnia opiekę medyczną.

17.9. Odbiór nagród i dyplomów nastąpi wyłącznie podczas kończącej zawody ceremonii wręczenia nagród.

17.10. Sprawy nie objęte regulaminem rozstrzyga Organizator.

17.11. Ostateczna interpretacja regulaminu należy do Organizatora.

17.12. Uczestnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność. Wszyscy Uczestnicy przyjmują do wiadomości, że udział w zawodach wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwości odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci), a także szkód i strat o charakterze majątkowym. Wypełnienie formularza rejestracyjnego oraz dokonanie opłaty rejestracyjnej oznacza, że zawodnik ocenił charakter, zakres i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w zawodach i dobrowolnie zdecydował się podjąć to ryzyko, startując w nich na własną odpowiedzialność

17.13 W przypadku zejścia z trasy zawodów zawodnik zobowiązany jest do niezwłocznego poinformowania Organizatora o wycofaniu się z rywalizacji. Informację zgłosić można sędziom lub obsłudze tras, a następnie obowiązkowo w Biurze Zawodów. Wymóg ten podyktowany jest względami bezpieczeństwa.

17.14 Decyzje obsługi medycznej co do kontynuowania zawodów są ostateczne i niezmiennie.

17.15 Wszelkie uwagi prosimy zgłaszać pod ten numer 723-690-785 lub [szczepaniak\\_marcin@wp.pl](mailto:szczepaniak_marcin@wp.pl)

## **18. Zgoda na wykorzystanie wizerunku**

18.1 Każdy uczestnik biegu poprzez zapisanie się na bieg oraz podpisanie oświadczenia w biurze zawodów wyraża zgodę na nieodpłatne używanie, wykorzystanie i rozpowszechnianie swojego wizerunku, utrwalonego jakąkolwiek techniką na wszelkich nośnikach (w tym w postaci fotografii i dokumentacji filmowej) przez Fundację Cursor z siedzibą w Koninie, na potrzeby promocji i krzewienia kultury fizycznej.

18.2. Niniejsza zgoda jest nieodpłatna, nie jest ograniczona ilościowo, czasowo ani terytorialnie.

18.3. Dla potrzeb biegu wizerunek może być użyty do różnego rodzaju form elektronicznego przetwarzania, kadrowania i kompozycji, a także zestawiony z wizerunkami innych osób, może być uzupełniony towarzyszącym komentarzem, natomiast nagrania filmowe z jego udziałem mogą być cięte, montowane, modyfikowane, dodawane do innych materiałów powstających na potrzeby konkursu oraz w celach informacyjnych.

18.4. Niniejsza zgoda obejmuje wszelkie formy publikacji, w szczególności rozpowszechnianie w Internecie (w tym na stronach Fundacji Cursor oraz portalach społecznościowych Facebook, Twitter, YouTube itp.) oraz zamieszczenie w materiałach promocyjnych i informacyjnych. Wizerunek nie może być użyty w formie lub publikacji obraźliwej lub naruszać w inny sposób dóbr osobistych.