

REGULAMIN ZAWODÓW

PIETRASZE CROSS COUNTRY 4/5 - Białystok, 11 lutego 2024 r.



"OBUDŹ SIĘ W LESIE !" - to właśnie hasło zostało wybrane jako promujące cykl naszych biegów i najlepiej oddająca ducha imprezy. Jak należy je rozumieć ? Dwojako. Po pierwsze stanowi to nawiązanie do wczesnej, porannej godziny startu, podczas której zamieniasz ciepłą kołdrę, na sam środek leśnej gęstwiny. Z drugiej zaś tytułowa pobudka ma wzywać do działania i wyrwania się z dotychczasowego lenistwa, marazmu, kuszącej bylejakości, a pomóc ma w tym bliskość natury i sport. Chcemy, abyście zabrali ze sobą całą rodzinę. I choć może nie każdy jej członek polubi biegowe współzawodnictwo, to z pewnością poranny spacer w lesie z kubkiem ciepłej herbaty i pączkiem w ręce, połączony z wolontariatem już na pewno !

I. ORGANIZATOR, PATRONI MEDIALNI

1. Pędziwiatr - Podlaskie Centrum Biegowe

2. Współorganizatorami biegu są:

- Nadleśnictwo Dojlidy w Białymstoku
- Zespół Szkół Ogólnokształcących Mistrzostwa Sportowego Nr 3 "Pietrasze" w Białymstoku

3. Patronami medialnymi wydarzenia są:

- TVP3 Białystok
- Polskie Radio Białystok
- Kurier Poranny
- Gazeta Współczesna

II. CEL

- Promocja i upowszechnienie idei zawodów przełajowych, jako najbardziej naturalnej, przyjaznej i dostępnej formy biegania.
- W dobie zaporowo wysokich opłat startowych, mocno ograniczających dostęp do współzawodnictwa, organizacja wydarzenia o charakterze non-profit, dającego szeroki dostęp dla każdego.
- Upowszechnienie czynnego wypoczynku rodzinnego na świeżym powietrzu oraz ukazanie walorów przyrodniczych Lasu Pietrasze i Lasu Wesołowskiego.
- Zwrócenie uwagi na zalety całorocznego wysiłku fizycznego jako ważnego elementu budującego odporność organizmu, wpływającego na zdrowie i równowagę psychiczną.
- Uhonorowanie obchodów 100-lecia istnienia Lasów Państwowych

III. TERMIN I MIEJSCE

1. Bieg odbędzie się w niedzielę, 11 lutego o godz. 9:00 w Lesie Pietrasze.

2. Bieg wpisuje się w regularny cykl wydarzeń biegowych, w okresie jesienno-zimowym (począwszy od 19 listopada do 30 marca), mających za cel utrzymanie regularności treningowej, pomimo trudności atmosferycznych i pogodowych.

3. W ramach spotkań treningowych przewiduje się w każdą niedzielę o godz. 8:00 zajęcia doskonalące technikę biegu, odbywające w Lesie Wesołowskim.

zbiórka: [Pędziwiatr - Podlaskie Centrum Biegowe](#) (Białystok, ul. Dziesięciny 54)

4. W ramach cyklu przewiduje się pięć biegów przełajowych, wedle terminarza poniżej:

- 26 listopada - Pietrasze Cross Country 1/5
- 17 grudnia - Pietrasze Cross Country 2/5
- 14 stycznia - Pietrasze Cross Country 3/5

- 11 lutego - Pietrasze Cross Country 4/5
- 3 marca - Pietrasze Cross Country 5/5

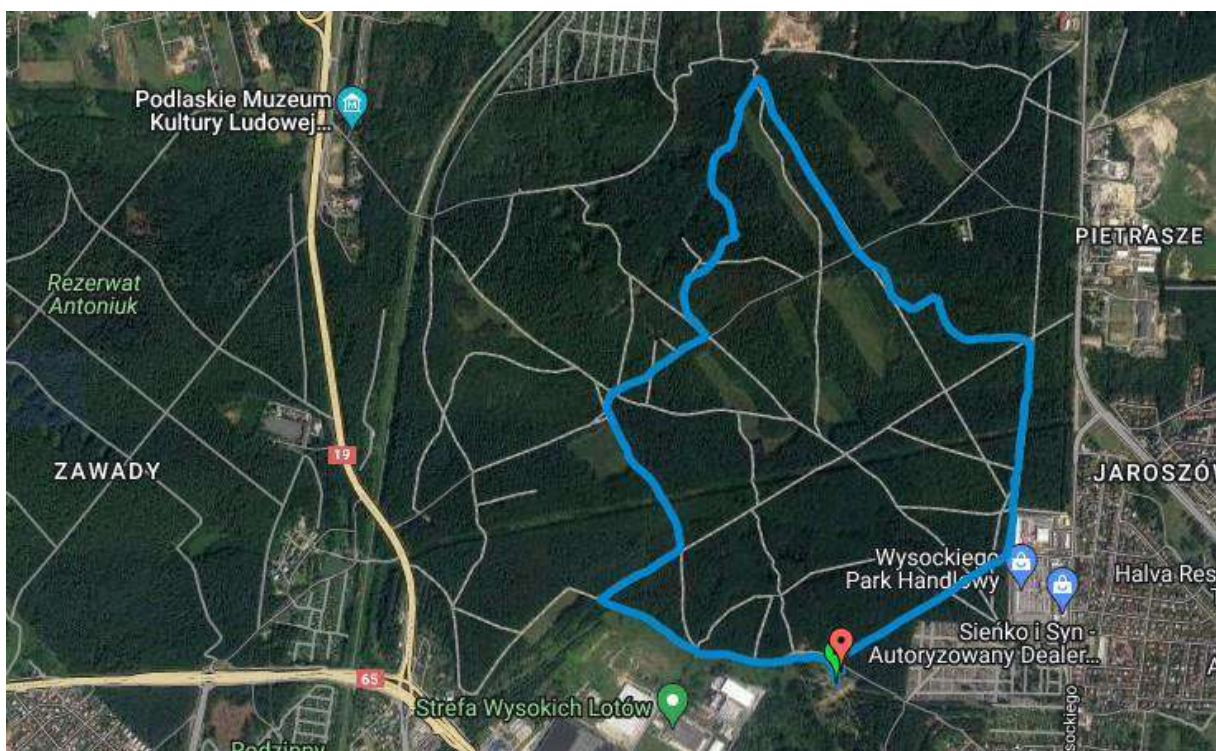
IV. ZASADY CYKLU

1. Warunkiem sklasyfikowania w klasyfikacji końcowej cyklu jest udział w co najmniej trzech biegach.
2. Do klasyfikacji zalicza się sumę uzyskanych trzech najlepszych czasów spośród pięciu możliwych startów.
3. Zwycięza zawodnik o jak najmniejszym czasie łącznym.
4. Szczegółowa lista nagród oraz ich wartość, zostanie ogłoszona w komunikacie późniejszym, wraz z pozyskaniem wsparcia sponsorskiego.

V. TRASA

[Trasa biegu - widok satelitarny](#)

[Track GPX](#)



Tzw. track (trasa) do wgrania dla osób biegających z zegarkiem gps, który automatycznie wówczas poprowadzi po wytyczonych w lesie ścieżkach.

1. Trasa biegu została w stu procentach poprowadzona po naturalnym, ale i bardzo zróżnicowanym podłożu, obfitując przy tym w liczne wzniesienia i zbiegi.

Nieraz będzie więc to ściółka leśna, innym razem podłoże trawiaste, nie zabraknie również odcinków piaszczystych oraz miejscowo występującego błota i kałuż. Wszystko to wymaga od uczestnika dużej wszechstronności, umiejętności ciągłego dostosowywania kroku, zmiany rytmu biegu, mocnego zaangażowania całego ciała w stabilizację sylwetki.

2. Długość trasy wynosi: 6 320 metrów

3. Trasa wykorzystuje wszystkie ogólnodostępne i wytyczone ścieżki, oraz drogi leśne. Krytyczne miejsca trasy zostaną oznaczone za pomocą charakterystycznej biało-niebieskiej taśmy. Na trasie znajdować się będą także pilotujący rowerzyści oraz wolontariusze.

VI. UCZESTNICTWO I ZGŁOSZENIA

1. W zawodach nie obowiązuje limit wiekowy.

2. Zgłoszenia do biegu można dokonać internetowo do soboty, 10 lutego:

<https://elektronicznezapisy.pl/event/9792.html>

3. Przewidziany limit uczestników: 130 osób.

4. Zapisy zostaną automatycznie zamknięte w momencie osiągnięcia wyznaczonych limitów opłaconych uczestników.

5. Późniejsza rejestracja będzie możliwa w biurze zawodów będą możliwe pod warunkiem dostępności wolnych miejsc.

6. Warunkiem uczestnictwa w biegu jest prawidłowe wypełnienie formularza zgłoszeniowego oraz dokonanie opłaty startowej. Jest to również jednoznaczne z akceptacją niniejszego regulaminu.

7. 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.

8. Osoby niepełnoletnie zobowiązane są do przedstawienia oświadczenia rodzica lub opiekuna prawnego o zdolności dziecka do udziału w biegu.

VII. OPŁATY

1. Stała wysokość opłaty startowej wynosi: 30 zł.

2. Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi, możliwe jest jednak jej przeniesienie na innego zarejestrowanego, a nieopłaconego zawodnika.

VIII. BIURO ZAWODÓW

1. Odbiór numeru startowego będzie się odbywać w dniach:

- **5 - 10 lutego**

Pędziwiatr - Podlaskie Centrum Biegowe
ul. Dziesięciny 54

w godzinach:

poniedziałek - piątek 10:00 - 18:00

sobota 10:00 - 14:00

- **11 lutego (w dniu biegu)**

Szkoła Podstawowa Nr 32 im. mjr. Henryka Dobrzańskiego ps. Hubal
ul. Pietrasze 29

w godzinach:

7:30 - 8:30

IX. PARKING I DOJAZD

1. Na uczestników biegu będzie czekać dogodny i duży parking zlokalizowany w bliskim sąsiedztwie linii startu/mety. Wjazd od ulicy Pietrasze, szlaban w dniu biegu będzie otwarty.



X. NORDIC WALKING I BIEG Z PSEM

1. Udział w zawodach mogą wziąć również osoby poruszające się z kijkami nordic walking, przy czym nie jest przewidziana z tego tytułu oddzielna klasyfikacja.
2. Dozwolony jest bieg z psem pod warunkiem:
 - jeden biegacz może startować tylko z jednym psem
 - zalecane jest startowanie na końcu stawki i zachowanie bezpiecznej odległości od innych biegaczy. Osoba startująca z psem jest w pełni odpowiedzialna za swojego psa oraz jego zachowanie.
 - pies przez cały czas biegu powinien znajdować się na smyczy

XI. POMIAR CZASU I KLASYFIKACJA

1. Każdy uczestnik będzie klasyfikowany na mecie według uzyskanego czasu brutto, czyli od momentu wystrzału startera, do chwili wbiegnięcia na metę.
2. Czas będzie mierzony z dokładnością do 1 sekundy stoperem elektronicznym.
3. Wyniki zostaną przedstawione w komunikacie końcowym i zamieszczone w ciągu 24 godzin, na stronie internetowej organizatora

XII. NAGRODY

1. Wszystkie środki uzyskane z wniesionych opłat startowych, poza zapewnieniem niezbędnego do rozegrania biegu minimum (tj. wydruk numerów startowych, zakup elementów służących zabezpieczeniu trasy), zostaną w całości przeznaczone na słodki posiłek regeneracyjny dla zawodników i wolontariuszy.

Stąd też na mecie będą czekać przepyszne pączki oraz gorąca herbata.

2. Ze względu na rekreacyjny wymiar wydarzenia, w pojedynczym biegu nie są przewidziane nagrody.

3. Medale, nagrody rzeczowe, puchary będą przewidziane jedynie w klasyfikacji końcowej.

XIII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Podczas biegu każdy zawodnik musi posiadać numer startowy starannie przymocowany do przedniej części koszulki.

2. Niewłaściwe umiejscowienie numeru startowego może spowodować nie sklasyfikowanie zawodnika lub problemy z weryfikacją jego wyniku.

3. Organizator nie zapewnia depozytu dla zawodników, oraz nie odpowiada za rzeczy zagubione lub pozostawione.

4. Każdy uczestnik wydarzenia zobowiązuje się do przestrzegania regulaminu korzystania z lasu Nadleśnictwa Dojlidy, zachowania porządku i ciszy.

5. W sprawach nieuregulowanych w niniejszym regulaminie wiążąca i ostateczna decyzja należy do organizatora.

XIV. OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH

Administratorem danych osobowych uczestników imprezy jest Organizator. Dane osobowe uczestników przetwarzane będą w celach organizacji i przeprowadzenia biegu i nie będą udostępniane innym odbiorcom. W celu przygotowania klasyfikacji końcowej realizacji pomiaru czasu, stworzenia list wyników dane uczestników (imię, nazwisko, rok urodzenia, płeć, miejscowość, e-mail oraz numer telefonu), zostaną przekazane do Organizatora. Uczestnik posiada prawo dostępu do treści swoich danych oraz ich poprawiania. Podanie

danych osobowych oraz wyrażenie zgody na ich przetwarzanie jest dobrowolne, ale niezbędne do realizacji wskazanych wyżej celów. Niepodanie danych lub brak zgody na ich przetwarzanie, uniemożliwia udział w imprezie. Przetwarzanie danych uczestników, w związku z udziałem w imprezie, obejmuje także publikację imienia i nazwiska, roku urodzenia, klubu uczestnika wraz z nazwą miejscowości, w której zamieszkuje - na stronie internetowej imprezy. Wszystkie informacje dotyczące uczestników uzyskane przez Organizatora i zawarte w formularzu rejestracyjnym zostaną zapisane w sposób elektroniczny i w każdym wypadku będą wykorzystywane zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa. Organizator zastrzega sobie prawo do przeprowadzenia z każdym z uczestników wywiadu, robienia mu zdjęć i filmowania na potrzeby reklamowe, promocyjne, wykorzystania w Internecie lub w transmisjach radiowo-telewizyjnych oraz na inne potrzeby komercyjne.

DANE KONTAKTOWE ORGANIZATORA

Pędziwiatr - Podlaskie Centrum Biegowe
ul. Dziesięciny 54
15-806 Białystok
Telefon: 795 765 999
E-mail: pedziwiatr.pcb@gmail.com





Kurier Poranny

GAZETA
WSPÓŁCZESNA

14 powodów dlaczego warto wziąć udział w biegu

1) **Bliskość lokalizacji**

Kompleks Lasu Pietrasze chociaż dziki i rozległy, znajduje się w granicach administracyjnych Białegostoku. Zaoszczędzasz więc czas na dalekie i kosztowne wyjazdy.

2) **Symboliczna opłata startowa**

Pozostając przy finansach. Od samego początku jednym z naszych głównych założeń było, aby we współczesnej dobie zaporowo wysokich opłat startowych, mocno ograniczających dostęp do współzawodnictwa, stworzyć bieg o charakterze non-profit, dającego szeroki dostęp dla każdego.

3) **Ciekawa i urozmaicona trasa**

Wytyczając przebieg trasy chcieliśmy postawić na jej jak największą różnorodność. Stąd uczestnicy napotkają po drodze na liczne wzniesienia i

zbiegi, jak też zmienne typy podłoża. Miejscami będzie więc to ściółka leśna, innym razem podłoże trawiaste, nie zabraknie również odcinków piaszczystych oraz miejscowo występującego błota i kałuż.

4) Dystans w zasięgu każdego

Szacunkowa długość poprowadzonej trasy wynosi 6 kilometrów, przez co jest w realnym zasięgu każdej, średnio sprawnej osoby, nie wymagając przy tym długich i żmudnych przygotowań.

5) Brak limitu wiekowego

Udział w biegu może wziąć absolutnie każdy bez względu na wiek. Oprócz klasycznej biegowej postaci, może więc to być rodzinny spacer kilkulatek z rodzicami, ale też żwawy marsz seniora z kijkami nordic walking.

6) Śniadanie po biegu

Ze względu na poranną godzinę startu, jak i konieczność uzupełnienia energii po wysiłku fizycznym, postanowiliśmy zapewnić każdemu uczestnikowi regenerujące śniadanie w postaci przepysznych pączków i batoników. Gorąca herbata oczywiście jest w zestawie.

7) Rodzinny charakter wydarzenia i promocja wolontariatu

Gorąco zachęcamy, aby na biegu pojawić się całą rodziną. I choć może nie każdy jej członek polubi biegowe współzawodnictwo, to z pewnością poranny spacer w lesie z kubkiem ciepłej herbaty i pączkiem w ręce, połączony z wolontariatem, już na pewno.

8) Prozdrowotność i wzrost poziomu sportowego

Regularna aktywność to nie tylko sprawność fizyczna, ale również zdrowie i równowaga psychiczna. Ponadto jest to naturalne wzmocnienie odporności na wszelkiego rodzaju choroby i infekcje.

Jako biegacz, zyskasz zaś dodatkowo dzięki różnorodności podłoża i spowodowanej tym ciągłej konieczności zmiany rytmu, długości i częstotliwości kroku, wzmocnienie całego ciała i stabilizację kluczowych grup mięśni odpowiedzialnych za sylwetkę. Znacząco usprawnisz technikę.

9) Możliwość sprawdzenia się

Jeżeli bieganie dla Ciebie to coś więcej niż tylko korzyści zdrowotne i miły sposób spędzenia czasu, lubisz rywalizację i współzawodnictwo, masz ku temu świetną okazję. Oprócz dania Ci szansy do ścigania się na doskonale oznaczonej i zabezpieczonej trasie, dokładnie zmierzmy czas i profesjonale opracujemy wyniki.

10) Integracja

Wśród wielu codziennych obowiązków, wyjście na trening zazwyczaj oznacza samotnie pokonywane kilometry o poranku, bądź późnym wieczorem, co uniemożliwia zawieranie szerszych, biegowych znajomości. W tym wypadku masz okazję poznania osób o podobnych pasjach

11) Cykliczność

Cykl pięciu biegów mobilizuje nie tylko do regularnych treningów, ale również jest świetnym sposobem do sprawdzenia aktualnej formy i czynionych postępów.

12) Widowiskowość

Liczne zbiegi i podbiegi, przeskoki nad terenowymi przeszkodami, walka bark w bark, nieustanne przetasowania w stawce. W przełajach nie ma nudy i monotoni znanej z biegów ulicznych. Stąd jest to prawdziwa gratka zarówno dla uczestnika, jak i kibica.

13) Bliskość przyrody

Uczestnicząc w całym cyklu biegów, będziesz mógł blisko obcować z naturą, ale i śledzić cały przekrój zmian dokonujących się w lesie. Począwszy od listopadowego dywanu utkanego z kolorowych liści, przez styczniowe mrozy i zasypanych śniegiem ścieżki, przez budzącą się w marcu do życia przyrodę.

14) Ulubiony bieg kierowców i mieszkańców centrum miasta

Zdajemy sobie sprawę z tego, że chociaż bieg przez główne ulice miasta jest z pewnością widowiskowy dla uczestników, to z pewnością zaburza codzienny tryb życia okolicznych mieszkańców. Problem z dojazdem i dotarciem na czas, korki, problematyczne objazdy. W lesie każdy jest mile widziany.