

REGULAMIN ZAWODÓW

PIETRASZE CROSS COUNTRY 3/4 - Białystok, 26 marzec 2023 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

1. Organizatorem wydarzenia jest Pędziwiatr - Podlaskie Centrum Biegowe

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.

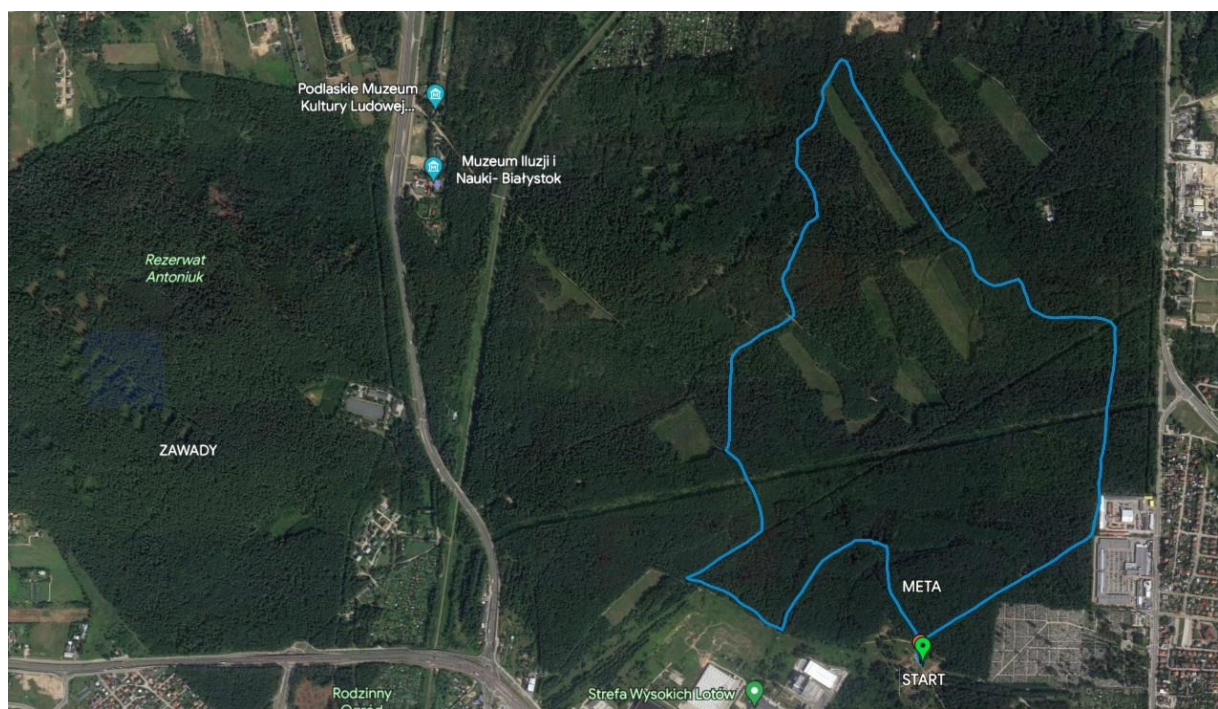
III. TERMIN I MIEJSCE

1. Bieg odbędzie się w niedzielę, 26 marca o godz. 9:00 w Lesie Pietrasze.

2. W ramach zawodów biegowych przewiduje się pięć biegów przełajowych wyznaczonych na ostatnie niedziele miesiąca, wedle terminarza poniżej:

- 29 stycznia - Pietrasze Cross Country 1/4
- 26 lutego - Pietrasze Cross Country 2/4
- **26 marca - Pietrasze Cross Country 3/4**
- 30 kwietnia - Pietrasze Cross Country 4/4
- 25 czerwca - Pietrasze Cross Country: FINAŁ

IV. TRASA



[Trasa biegu - widok satelitarny](#)

[Google Earth](#)

[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: 6 540 metrów

3. Trasa wykorzystuje wszystkie ogólnodostępne i wytyczone ścieżki, oraz drogi leśne. Krytyczne miejsca trasy zostaną oznaczone za pomocą białej strzałki na niebieskim tle, wskazującej kierunek biegu. Na trasie znajdować się będą także pilotujący rowerzyści.

V. UCZESTNICTWO I ZGŁOSZENIA

1. W zawodach nie obowiązuje limit wiekowy.

2. Zgłoszenia do biegu można dokonać internetowo do piątku - 24 marca:

<https://elektronicznezapisy.pl/event/7889/strona.html>

3. Przewidziany limit uczestników: 100 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.

VI. OPŁATY

1. Wysokość opłaty startowej wynosi:

- 20 zł w dniach: 3-24 marca
- 35 zł w biurze zawodów w dniach: 25-26 marca

VII. BIURO ZAWODÓW

1. Odbiór numeru startowego będzie się odbywać w dniach:

- 1 - 25 marca

Pędziwiatr - Podlaskie Centrum Biegowe (Białystok, ul. Dziesięciny 54) w godzinach:

poniedziałek - piątek 10:00 - 18:00

sobota 10:00 - 14:00

- 26 marca

W specjalnie przygotowanym stanowisku, w okolicach linii startu, w godzinach:

8:00 - 8:30

2. Podstawą odbioru pakietu startowego jest okazanie przez zawodnika dokumentu tożsamości ze zdjęciem.

VIII. 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

IX. 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

X. 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 w lukrze, z nadzieniem owocowym, oraz gorąca, idealnie przygotowana herbata.

2. Ze względu na rekreacyjny wymiar wydarzenia, nie są w żaden sposób przewidziane medale, nagrody rzeczowe czy puchary.

XI. 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.

XII. 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

