

REGULAMIN III BIEGU TRUSKAWKI 2010

1. Nazwa i termin imprezy:

III Bieg Truskawki, 30 maja 2010 r. (niedziela), start godz. 11.00, dystans 10 km.

2. Cel imprezy:

Promocja biegania jako najprostszej formy aktywności fizycznej, spotkanie integracyjne biegaczy, promocja Kampinoskiego Parku Narodowego jako terenu wycieczek rekreacyjnych.

3. Organizator:

Stowarzyszenie Klub Biegacza GALERIA Warszawa.

Dyrektorem biegu jest Mariusz Mioduszewski.

4. Biuro zawodów i miejsce startu:

Biuro Zawodów będzie zlokalizowane na polanie przy parkingu w Truskawiu. Będzie czynne w dniu zawodów od godz. 8.00 do zakończenia imprezy około godz.13.30. Zgłoszenie, weryfikacja i wydawanie numerów startowych do godz. 10.45. Polana rekreacyjna w Truskawiu znajduje się na końcu wsi Truskaw, jadąc od Warszawy, 500 m od pętli autobusów 708 i 714. Dojazd autobusami ze stacji metra Młociny.

5. Trasa biegu:

Start z Truskawia na zachód Truskawską Drogą (żółty szlak) do Zaborowa Leśnego. Z Zaborowa Leśnego na północ (połączone szlaki zielony i żółty) do Mogiły Powstańców 1863 r. Za tym punktem bieg prosto żółtym szlakiem na północ ok. 300 m i powrót do Mogiły Powstańców. Stamtąd na północny wschód malowniczą Krętą Drogą (zielony szlak, później połączony zielony z czerwonym) do Karczmiska. Na skrzyżowaniu na Ćwikowej Górze za Karczmiskiem skręt w prawo do Truskawia (czarny szlak). Meta nieopodal startu na polanie w Truskawiu. Łączny dystans: 10 km.

Trasa będzie oznakowana przez organizatora poprzez wskazanie kierunku biegu oraz oznaczenie na poszczególnych kilometrach.

Trasa nie jest atestowana.

6. Zasady uczestnictwa:

Minimalny wiek uczestników: ukończone 16 lat w dniu 30 maja 2010r.

W przypadku uczestników niepełnoletnich akceptację regulaminu i zgodę na udział w biegu oraz oświadczenie o dobrym stanie zdrowia, wskazującym na brak jakichkolwiek przeciwwskazań zdrowotnych, które mogą utrudniać udział w biegu podpisują rodzic (rodzice) lub opiekun prawny. Uczestnicy pełnoletni osobiście podpisują oświadczenia o dobrym stanie zdrowia, wskazującym na brak jakichkolwiek przeciwwskazań zdrowotnych, które mogą utrudniać lub uniemożliwiać udział w biegu na własną odpowiedzialność przy odbiorze numerów startowych w biurze zawodów.

7. Klasyfikacja:

a) Kategoria główna

Do biegu mogą zgłaszać się pary mieszane (kobieta i mężczyzna). Każda para tworzy zespół, który biegnie razem. W czasie biegu dopuszczalna jest różnego rodzaju pomoc w biegu partnerowi: trzymanie się za ręce, noszenie na barana itp. Czasem biegu odnotowanym na mecie jest czas dotarcia drugiej osoby z zespołu, a dystans w czasie biegu między partnerami nie powinien przekraczać 10 m. Linię mety zawodnicy biegnący w zespole mogą przekraczać razem, trzymając się za ręce.

b) Kategorie dodatkowe

W biegu mogą wziąć udział również biegacze indywidualni. W biegu prowadzona będzie również klasyfikacja indywidualna mężczyzn i kobiet.

c) Nagrody

We wszystkich kategoriach przewidziane są nagrody rzeczowe dla 3 najlepszych biegaczy. Łącznie 9 nagród – dla 3 najlepszych par mieszanych, dla 3 najlepszych kobiet i 3 najlepszych mężczyzn.

8. Świadczenia na trasie i mecie:

Przy Mogile Powstańców na 4 km zostanie zorganizowany punkt z napojami. Na mecie zawodnicy otrzymają wodę i baton regeneracyjny. Przewidujemy również świeże truskawki dla wszystkich uczestników. Uczestnicy otrzymają oryginalne i niepowtarzalne pamiątkowe medale

Organizator nie zapewnia pryszniczy i itp. punktów do odświeżenia.

9. Opłata startowa:

20 zł zarówno dla par jak i zawodników indywidualnych.

Opłatę startową należy wnieść na rachunek bankowy organizatora :

ING Bank Śląski nr 19 1050 1038 1000 0023 4362 1955

podając w tytule wpłaty „**Bieg Truskawki**” oraz **imię i nazwisko uczestnika (w przypadku par : imiona i nazwiska uczestników)**

Należy zachować potwierdzenie przelewu i okazać je na żądanie organizatora, gdyby wpłata dokonana została w terminie uniemożliwiającym zaksięgowanie jej na podanym wyżej rachunku do dnia zawodów.

Opłata startowa w dniu zawodów, dokonywana w biurze zawodów wynosi **30 zł** – zarówno dla par jak i zawodników indywidualnych.

Uiszczona opłata startowa nie podlega zwrotowi. W związku z zamianą uczestników i przekazaniu opłaconego miejsca w biegu innej osobie - opłata jest nie jest zwracana, lecz uznaje się ją za wniesioną przez zmieniającego uczestnika.

10. Zgłoszenia:

Ustala się limit wszystkich uczestników imprezy na: **150 osób**.

Zgłoszenie uczestnictwa w biegu następuje poprzez wypełnienie formularza zgłoszeniowego umieszczonego na stronie internetowej www.kbgaleria.pl i wniesienie opłaty startowej do 22 maja 2010 r. włącznie. Dniem wniesienia opłaty startowej jest dzień wpływu opłaty startowej w pełnej wysokości i dzień zaksięgowania tej wpłaty na rachunku bankowym organizatora.

Przyznanie uczestnikowi biegu numeru startowego następuje po zaksięgowaniu na rachunku wskazanym w punkcie 9. należnej kwoty opłaty startowej.

Po dniu 22 maja 2010 r. zgłoszenie uczestnictwa w biegu może być dokonane wyłącznie 30 maja 2010 r. w biurze zawodów w godzinach od 8.00 do 10.30. Zgłoszenia w biurze zawodów będą możliwe tylko w przypadku gdy limit uczestników biegu nie zostanie przekroczony.

W uzasadnionych przypadkach możliwe jest przekazanie opłaconego miejsca w biegu innej osobie. Zgłoszenia zmian na liście startowej możliwe są wyłącznie do 22 maja 2010 r. poprzez złożenie stosownego oświadczenia za pośrednictwem poczty elektronicznej administratora strony: mbucz@gazeta.pl

Przez odbiór numeru startowego uczestnik potwierdza, iż zapoznał się z regulaminem imprezy oraz regulaminem obowiązującym na terenie miejsca imprezy - tj. „Regulaminem ochrony przyrody i udostępniania obszarów Kampinoskiego Parku Narodowego w celach turystycznych, naukowych, edukacyjnych, kulturowych, rekreacyjnych i sportowych zwanego dalej regulaminem Kampinoskiego Parku Narodowego.

11. Inne:

Podczas biegu wszyscy zawodnicy obowiązani są do przymocowania na przedzie części górnej stroju (koszulki) numeru startowego w sposób umożliwiający odczytanie numeru zespołowi sędziowskiemu.

Uczestnicy obowiązani są przestrzegać w czasie imprezy niniejszego regulaminu oraz regulaminu Kampinoskiego Parku Narodowego.

Uczestnicy mogą zostawić rzeczy i ubrania w zamkniętych torbach, plecakach, workach z oznaczeniem numeru startowego. Organizator zapewnia depozyt rzeczy i wydanie rzeczy zostawionych przez okazanie numeru startowego i potwierdzenie na nim oznaczające, iż rzeczy

wydano. Przy czym organizator nie ponosi odpowiedzialności za pozostawione przez uczestników w miejscu zawodów rzeczy, ubrania i inne przedmioty osobiste, które nie zostały odpowiednio zabezpieczone i złożone do depozytu.

Bieg odbędzie się bez względu na pogodę, warunki terenowe oraz urodzaj truskawek.

Uczestnicy wyrażają w ramach uczestnictwa w Biegu zgodę na publikację przez organizatora swoich wizerunków w materiałach popularyzujących Bieg Truskawki i bieganie.

Uczestnicy wyrażają zgodę na przetwarzanie ich danych osobowych w celu ewidencjonowania uczestników Biegu oraz ich klasyfikacji.

Organizator jest ubezpieczony od odpowiedzialności cywilnej z tytułu organizacji przedmiotowej imprezy.

Organizator zapewnia opiekę medyczną na trasie i mecie biegu.

Rozstrzygnięcie wszelkich sporów dotyczących III Biegu Truskawki i interpretacja niniejszego regulaminu należy do Dyrektora biegu.