



## Regulamin

Pierwszego Półmaratonu po Puszczy Niepołomickiej,  
Pierwszego Biegu na 10 km po Puszczy Niepołomickiej  
oraz Pierwszego Biegu Leśników po Puszczy Niepołomickiej o Puchar  
Dyrektora Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Krakowie

### 1. Organizator Zawodów:

- Państwowe Gospodarstwo Leśne Lasy Państwowe Nadleśnictwo Niepołomice,
- Urząd Miasta i Gminy w Niepołomicach,
- ProRunners - Organizator Sportowych Imprez Biegowych.

### 2. Cele Imprezy:

- a. poznawanie walorów przyrodniczych Puszczy Niepołomickiej,
- b. propagowanie aktywnego spędzania wolnego czasu jako sposobu na zdrowe życie,
- c. popularyzacja biegania jako najprostszej formy aktywności fizycznej.

### 3. Termin i miejsce zawodów:

- a. zawody odbędą się w niedzielę, 14 kwietnia 2013 roku, start wszystkich biegów o godz.11.00,
- b. start, meta oraz cała trasa zawodów przebiegać będą w Puszczy Niepołomickiej,
- c. biuro zawodów, depozyt, szatnie zlokalizowane będą na Polanie Przyborów, niedaleko linii startu i mety,
- d. parking dla samochodów osobowych usytuowany będzie w pobliżu linii startu/mety.

### 4. Dystanse biegów, oznakowanie trasy, limit czasowy na ukończenie biegu:

- a. bieg główny – półmaraton - odbędzie się na dystansie 21,097 km,
- b. bieg „Leśników” - na dystansie ok. 10 km,
- c. trasy biegów oznaczone będą co 1 km, oznakowane taśmą i strzałkami,
- d. trasy biegów częściowo pokrywają się (patrz: **mapka biegu** na str. 5),
- e. trasy prowadzą ścieżkami i drogami szutrowymi i w niewielkim stopniu asfaltowymi w środku puszczy,
- f. trasy nie posiadają atestu PZLA,
- g. limit czasu na pokonanie półmaratonu wynosi 3 godz. Limit czasu na pokonanie biegu na dystansie 10 km i biegu „Leśników” wynosi 1,5 godz.



## 5. Warunki uczestnictwa w zawodach:

- a. prawo do uczestnictwa w półmaratonie lub biegu na 10 km mają osoby, które najpóźniej dnia 14 kwietnia ukończą 18 lat i przedłożą podczas weryfikacji w Biurze Zawodów zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do udziału w biegu lub podpiszą własnoręcznie oświadczenie o starcie w zawodach na własną odpowiedzialność (na formularzu organizatora),
- b. prawo do uczestnictwa w biegu na 10 km mają również osoby, które najpóźniej 14 kwietnia br. ukończą 16 lat i przedstawią pisemną zgodę opiekunów prawnych na udział w zawodach (na formularzu organizatora),
- c. prawo do uczestnictwa w biegu na 10 km „Leśników” o Puchar Dyrektora Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Krakowie mają aktualni i emerytowani pracownicy Lasów Państwowych oraz członkowie ich rodzin, którzy przedłożą podczas weryfikacji w Biurze Zawodów zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do udziału w biegu lub podpiszą własnoręcznie oświadczenie o starcie w zawodach na własną odpowiedzialność (na formularzu organizatora). Osoby, które najpóźniej 14 kwietnia br. ukończą 16 lat, przedstawią pisemną zgodę opiekunów prawnych na udział w zawodach (na formularzu organizatora).

## 6. Zapisy na zawody oraz opłaty startowe:

- a. za zgłoszenie na zawody uważa się wypełnienie formularza zgłoszeniowego oraz wniesienie opłaty startowej,
- b. zapisów na półmaraton, bieg 10 km i na 10 km „Leśników” można dokonywać przez Internet na formularzu zamieszczonym na stronie biegu, na portalu maratonypolskie.pl **do 4 kwietnia włącznie. Po tym terminie zapisy będą przyjmowane tylko w Biurze Zawodów - 13 lub 14 kwietnia,**
- c. warunkiem uczestnictwa w zawodach jest wniesienie opłaty startowej:
  - i. przelewem **do 15 marca** w wysokości:  
50 zł – półmaraton, 30 zł – bieg 10 km, 25 zł – bieg 10 km „Leśników”
  - ii. przelewem **od 16 marca do 4 kwietnia** w wysokości:  
60 zł – półmaraton, 40 zł – bieg 10 km, 35 zł – bieg 10 km „Leśników”  
na rachunek bankowy organizatora:  
**„ProRunners” ul. Kościuszki 19A, 32-005 Niepołomice**  
**Bank Millennium, nr konta: 61 1160 2202 0000 0001 9072 6053**  
**tytuł wpłaty:** półmaraton/bieg 10 km oraz imię i nazwisko uczestnika  
(uwaga: liczy się data otrzymania przelewu na konto organizatora).
  - iii. w Biurze Zawodów - **13 lub 14 kwietnia** w wysokości:  
80 zł – półmaraton, 40 zł – bieg 10 km, 40 zł – bieg 10 km „Leśników”



- d. osoby urodzone w 1943 roku i wcześniej są zwolnione z opłaty startowej (po okazaniu w Biurze Zawodów dowodu tożsamości),
- e. opłata wniesiona za udział w zawodach nie podlega zwrotowi.

## 7. Biuro Zawodów

- a. Biuro Zawodów będzie czynne: dnia **13 kwietnia** w Hali OSTiR Niepołomice, ul. Kopernika 2, w godz. 17:00 – 19:00,
- b. **14 kwietnia** – w **dniu zawodów** - na Polanie Przyborów w Puszczy Niepołomickiej, w godz. 8.00 - 10.30,
- c. każdy zawodnik musi zostać zweryfikowany w Biurze Zawodów.

## 8. Klasyfikacje

- a. generalna kobiet i mężczyzn w półmaratonie
- b. w kategoriach wiekowych kobiet i mężczyzn w półmaratonie:
  - K-1 i M-1 (kobiety / mężczyźni 18 - 29 lat)
  - K-2 i M-2 (kobiety / mężczyźni 30 - 49 lat)
  - K-3 i M-3 (kobiety / mężczyźni od 50 - 69 lat)
  - K-4 i M-4 (kobiet /mężczyźni powyżej 70 lat)
- c. w klasyfikacji biegu 10 km przewiduje się następujące kategorie:
  - generalna kobiet i mężczyzn
  - kat. leśnik wśród kobiet
  - kat. leśnik wśród mężczyzn

## 9. Nagrody

### Półmaraton:

- a. w kategorii generalnej:
  - I miejsce kobiet i I miejsce mężczyzn - 400 zł
  - II miejsce kobiet i II miejsce mężczyzn - 300 zł
  - III miejsce kobiet i III miejsce mężczyzn - 200 zł
- b. w kategoriach wiekowych - nagrody rzeczowe za miejsca 1 – 3
- c. kategorie generalna i wiekowa nie dublują się

**Uwaga: nagrody w kategoriach wiekowych będą przyznawane wyłącznie wtedy, gdy w danej kategorii będzie co najmniej 5 biegaczy.**

### Bieg na 10 km i Bieg na 10 km „Leśników”:

- d. kat. „Leśnicy” - puchary za miejsca 1 – 3 kobiet i za miejsca 1 – 3 mężczyzn
- e. najszybszy biegacz i najszybsza biegaczka – puchary



## 10. Świadczenia organizatora

W ramach opłaty startowej organizator zapewnia:

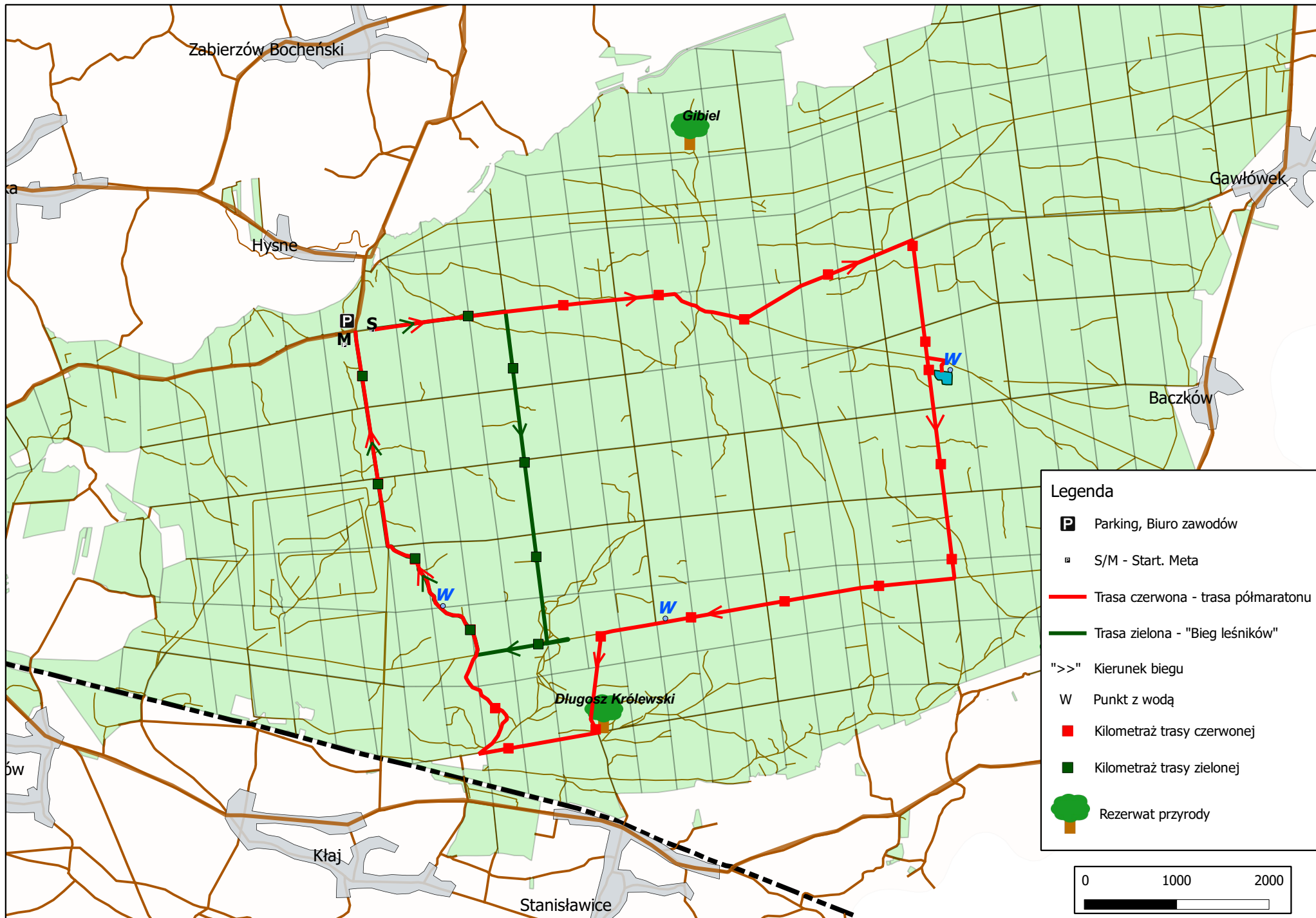
- zabezpieczoną i oznakowaną trasę biegu w puszczy,
- numer startowy,
- elektroniczny pomiar czasu z chipem zwrotnym,
- wodę na trasie biegu i na mecie (punkty z wodą będą usytuowane w okolicach 5, 10 i 15 km trasy),
- opiekę medyczną podczas trwania zawodów,
- ciepły posiłek po biegu,
- medal na mecie dla wszystkich, którzy ukończą bieg zgodnie z Regulaminem,
- możliwość skorzystania z szatni, depozytu oraz natrysków,  
(depozyt czynny w dniu zawodów w godz. 8.30 - 14.30, natryski w Hali OSTiR, w Niepołomicach, ul. Kopernika 2, w godz. 14:00 – 16:00).

## 11. Postanowienia końcowe










- a. wniesienie opłaty startowej i przyjęcie przez zawodnika numeru startowego jest równoznaczne z zaakceptowaniem Regulaminu,
- b. zawody odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne,
- c. każdy uczestnik biegu zobowiązany jest do zachowania zasad obowiązujących w lasach, a w szczególności do poszanowania przyrody i nie płoszenia swoim głośnym zachowaniem dzikich zwierząt, dla których Puszcza Niepołomska jest ostoją,
- d. dopuszcza się do udziału w zawodach wyłącznie osoby w obuwiu sportowym,
- e. uczestnicy zawodów powinni się ubezpieczyć na własny koszt,
- f. organizator zastrzega sobie możliwość wniesienia zmian w Regulaminie. W przypadku zmian zostaną one podane do publicznej wiadomości w formie odrębnego komunikatu lub w widoczny sposób w Regulaminie, najpóźniej do 1 godziny przed rozpoczęciem zawodów,
- g. ostateczna interpretacja Regulaminu należy do organizatorów zawodów.

**Dyrektor Zawodów**

Krystyna Turska



**Legenda**

-  Parking, Biuro zawodów
-  S/M - Start. Meta
-  Trasa czerwona - trasa półmaratonu
-  Trasa zielona - "Bieg leśników"
-  ">>" Kierunek biegu
-  W Punkt z wodą
-  Kilometraż trasy czerwonej
-  Kilometraż trasy zielonej
-  Rezerwat przyrody

