



**Lasy Państwowe**  
zapraszamy



**ProRunners**



## Regulamin

### **3 Półmaratonu po Puszczy Niepołomickiej, Leśnej Dziesiątki i Biegu Leśników o Puchar Dyrektora Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Krakowie - 26.04.2015 r.**

#### **1. Organizator Zawodów**

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

#### **2. Cele Imprezy**

- ✓ Popularyzacja biegania na terenie polskich lasów - miejsca aktywnego spędzania czasu oraz odpoczynku dla całej rodziny
- ✓ popularyzacja biegania jako zdrowej, dostępnej dla każdego formy aktywności ruchowej
- ✓ poznawanie przyrodniczej różnorodności Puszczy Niepołomickiej
- ✓ promocja Niepołomic - miasta przyjaznego biegaczom.

#### **3. Organizacja zawodów.**

zawody odbędą się w niedzielę **26 kwietnia 2015 roku**

a) w ramach zawodów odbędą się następujące biegi:

- bieg na dystansie 21,097 km - zwany III Półmaratonem po Puszczy Niepołomickiej
- bieg na dystansie 10,8 km - zwany Leśną Dziesiątką
- bieg na dystansie 10,8 km dla leśników - zwany Biegiem Leśników o Puchar Dyrektora Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Krakowie

b) trasy zawodów przebiegać będą w sercu Puszczy Niepołomickiej

c) start i meta obu biegów o **godz. 12<sup>00</sup>**, przy *Punkcie Edukacyjno-Turystycznym Nadleśnictwa Niepołomice* - Polana Sitowiec





**Las Państwowe**  
zapraszamy



**ProRunners**



- d) biuro zawodów, przebieralnia, depozyt odzieży oraz toalety zlokalizowane będą przy *Punkcie Edukacyjno-Turystycznym Nadleśnictwa Niepołomice* - Polana Sitowiec
- e) biuro zawodów czynne będzie w dniu zawodów – **26 kwietnia w godz. 9<sup>00</sup> – 11<sup>30</sup>**

#### 4. Organizacja trasy biegów

- a) trasy biegów prowadzą ścieżkami i drogami szutrowymi, tłuczniowymi i asfaltowymi, wyłącznie wewnątrz Puszczy Niepołomickiej (patrz mapa)
- b) trasy oznaczone będą co 1 km tabliczkami z kilometrażem, strzałkami, a w niektórych miejscach dodatkowo taśmami na drzewach
- c) trasy nie posiadają atestu PZLA
- d) na trasie co ok. 5 km - rozmieszczone będą punkty z wodą oraz węglowodanami, w następujący sposób:  
**półmaraton:** 5.kilometr – punkt z wodą, 10.kilometr – punkt z wodą i węglowodanami, 15.kilometr – punkt z wodą i węglowodanami.

**bieg 10,8 km:** 5.kilometr – punkt z wodą

Ponadto każdy zawodnik otrzyma na mecie butelkę z wodą mineralną

#### 5. Warunki uczestnictwa w zawodach

- a) prawo do uczestnictwa w półmaratonie mają osoby dorosłe czyli te, które najpóźniej do 26.04.2015 ukończą 18 lat
- b) prawo do uczestnictwa w biegu 10 km mają osoby dorosłe oraz te, które najpóźniej do 26.04.2015 r. ukończą 16 lat i przedstawią (na formularzu organizatora) pisemną zgodę opiekunów prawnych na udział w zawodach
- c) prawo do uczestnictwa w Biegu Leśników mają aktualni i emerytowani pracownicy Lasów Państwowych , po weryfikacji w biurze zawodów
- d) Wszystkich uczestników zawodów, bez względu na dystans biegu, obowiązuje przedłożenie w biurze zawodów aktualnego zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do udziału w biegu lub własnoręcznie podpisanego oświadczenia o dobrym zdrowiu i starcie w zawodach na własną odpowiedzialność. W przypadku zawodników niepełnoletnich oświadczenie podpisują opiekunowie prawni





**Lasy Państwowe**  
zapraszamy



**ProRunners**



## 6. Zapisy na zawody i opłaty startowe

- a) za zgłoszenie udziału w zawodach uważa się wypełnienie formularza zgłoszeniowego oraz wniesienie opłaty startowej
- b) zapisy na półmaraton, bieg 10 km oraz bieg 10 km leśników są przyjmowane drogą elektroniczną, na formularzu organizatora, zamieszczonym na portalu [www.maratonypolskie.pl](http://www.maratonypolskie.pl) (kalendarz zawodów / 26 kwietnia), **do dnia 20 kwietnia włącznie. Po tym terminie zapisy będą przyjmowane tylko w dniu zawodów - 26.04.2015 r. - w biurze zawodów**

### c) organizator ustala następujące opłaty startowe\* oraz terminy ich wnoszenia:

przelewem do dn. 20 marca	50 zł – półmaraton
	40 zł – bieg 10 km
	10 zł – 10 km dla leśników
przelewem od dn. 21 marca do 20 kwietnia	70 zł – półmaraton
	50 zł – bieg 10 km
	15 zł – 10 km dla leśników
w biurze zawodów – 26 kwietnia	90 zł – półmaraton
	70 zł – bieg 10 km
	20 zł – 10 km dla leśników

opłaty należy kierować na rachunek bankowy organizatora:

**ProRunners, Bank Millennium**

**nr konta: 61 1160 2202 0000 0001 9072 6053**

z dopiskiem: opłata za udział w półmaratonie / biegu 10 km / biegu leśników (w zależności od wybranego dystansu biegu) oraz imię i nazwisko uczestnika biegu

\*osoby, które ukończyły 70 lat są zwolnione z opłaty startowej, po okazaniu w biurze zawodów dowodu tożsamości potwierdzającego wiek. Jednocześnie osoby te proszone są o wcześniejsze wypełnienie formularza zgłoszeniowego, zamieszczonego na stronie [www.maratonypolskie.pl](http://www.maratonypolskie.pl)

\*opłata wniesiona za udział w zawodach nie podlega zwrotowi.

(w wyjątkowych przypadkach - indywidualnie rozpatrywanych przez organizatora, opłata startowa może zostać zwrócona, po potrąceniu kosztów manipulacyjnych w wys. 10% i przelana do 2 tygodni po dniu zawodów, na konto wskazane przez zawodnika. O zwrot opłaty startowej osoby zainteresowane mogą ubiegać się najpóźniej do dnia 13 kwietnia. Po tym terminie wnioski o zwrot opłaty startowej nie będą rozpatrywane).





**Lasy Państwowe**  
zapraszamy



**ProRunners**



## 7. Klasyfikacje biegów:

- a) **klasyfikacja generalna** kobiet i mężczyzn w półmaratonie
- b) **klasyfikacja 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 50 - 69 lat
  - K-4 i M-4 - kobiety/mężczyźni powyżej 70 lat
- c) **klasyfikacja generalna** kobiet i mężczyzn w biegu 10 km
- d) **klasyfikacja generalna** kobiet i mężczyzn w biegu 10 km leśników

## 8. Nagrody

### półmaraton

- a) w klasyfikacji generalnej – za miejsca 1, 2, 3 kobiet oraz mężczyzn odpowiednio:  
**500 zł / 400 zł / 300 zł**
- b) w kategoriach wiekowych – nagrody rzeczowe lub puchary, za miejsca 1- 3
- c) nagrody w kategoriach wiekowych będą przyznawane wyłącznie wtedy, gdy w danej kategorii będzie startowało co najmniej 5 zawodników
- d) nagrody w kategoriach generalnej i wiekowych nie dublują się

### bieg 10 km

- a) w kategorii generalnej - nagrody rzeczowe lub statuetki za miejsca 1-3 dla kobiet i mężczyzn
- b) organizator nie przewiduje nagród w kategoriach wiekowych

### bieg 10 km leśników

- a) puchary lub statuetki za miejsca 1- 3 dla kobiet i mężczyzn

Wręczenie nagród- zgodnych z Regulaminem nastąpi w dniu zawodów, w czasie ceremonii dekoracji zwycięzców, która rozpocznie się ok. godz. 15<sup>00</sup>.

**Nagrody nieodebrane w czasie ceremonii ulegają przypadkowi**

## 9. Świadczenia organizatora

### W ramach opłaty startowej organizator zapewnia:

- ✓ zabezpieczoną przez Służbę Leśną, wolontariuszy i pracowników Agencji Ochrony, oznakowaną trasę biegów
- ✓ zabezpieczenie medyczne na trasie biegów i na mecie





**Lasy Państwowe**  
zapraszamy



**ProRunners**



- ✓ punkty z wodą i węglowodanami w wyznaczonych miejscach
- ✓ wodę na mecie biegów
- ✓ ciepły posiłek po zakończeniu biegów
- ✓ numery startowe
- ✓ elektroniczny pomiar czasu (wraz z chipem zwrotnym) dokonywany przez wyspecjalizowaną firmę
- ✓ możliwość skorzystania z parkingu w pobliżu startu i mety biegów, przebieralni, depozytu odzieży oraz natrysków w Hali OSTiR-u w Niepołomicach, ul. Kopernika 2 (natryski będą udostępnione dla zawodników w godz. 14<sup>00</sup> – 17<sup>00</sup>)
- ✓ możliwość skorzystania z bezpłatnego dojazdu na punkt startu z Niepołomic autokarem przeznaczonym dla uczestników zawodów (rozkład jazdy autokaru będzie podany do wiadomości w terminie późniejszym)
- ✓ medal pamiątkowy dla wszystkich, którzy ukończą bieg zgodnie z Regulaminem
- ✓ pakiet startowy, którego zawartość będzie określona w późniejszym terminie

## 10. Informacje i postanowienia końcowe

- a) każdy zawodnik ma obowiązek zaznajomienia się z aktualnym Regulaminem Zawodów umieszczonym na stronie internetowej Biegu podczas trwania zapisów elektronicznych oraz w Biurze Zawodów, w dniu zawodów
- b) zawody odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne
- c) limit czasu na pokonanie półmaratonu wynosi 3 godziny, a na pokonanie dystansu 10,8 km wynosi 2 godziny
- d) każdy uczestnik zawodów 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
- e) każdy zawodnik w czasie biegu musi posiadać numer startowy, umieszczony z przodu ciała, w widocznym miejscu
- f) **dopuszcza się do udziału w biegach na obu dystansach osoby uprawiające nordic walking.** Dla osób tych nie przewiduje się oddzielnej kategorii; obowiązują je ogólne postanowienia Regulaminu i określony w Regulaminie limit czasu na pokonanie wybranego dystansu
- g) dopuszcza się do udziału w zawodach wyłącznie osoby w obuwiu sportowym





Lasy Państwowe  
zapraszamy



ProRunners



- h) organizator nie ubezpiecza uczestników zawodów; zaleca się, by zawodnicy ubezpieczyli się na własny koszt
- i) mapki dojazdu na miejsce zawodów, , informacja o parkingu oraz o możliwości dojazdu autobusem na miejsce startu biegów ukażą się w późniejszym terminie
- j) organizator zastrzega sobie możliwość dokonywania zmian w Regulaminie. W przypadku zmian zostaną one podane do publicznej wiadomości w widoczny sposób. Ewentualne zmiany Regulaminu mogą być wprowadzone najpóźniej do 1 godziny przed rozpoczęciem zawodów
- k) wprowadza się limit uczestników **800** osób. **Oznacza to, że pierwszeństwo w otrzymaniu numeru startowego mają osoby, które wypełniły formularz zgłoszeniowy (zgłoszenia on-line na stronie [www.maratonypolskie.pl](http://www.maratonypolskie.pl)) oraz dokonały wpłaty za start.** Osoby, które nie dokonały wpłaty i nie wypełniły formularza zgłoszeniowego, będą mogły zapisać się na zawody, w dniu zawodów, w biurze zawodów, w miarę wolnych miejsc, aż do wyczerpania limitu 800 osób. Jednocześnie organizatorzy informują, że Biuro Zawodów będzie wydawać numery startowe osobom zapisanym on-line **wyłącznie do godz. 11<sup>30</sup>**. **Osoby zapisane, które nie zgłoszą się do tego czasu po odbiór numeru startowego, tracą prawo pierwszeństwa w jego uzyskaniu i mogą ubiegać się o numer startowy, tak jak osoby niezapisane, z nieopłaconym startem**
- l) ostateczna interpretacja Regulaminu należy do Sędziego Zawodów i Dyrektora Biegu

*Sędzia Zawodów  
Edward Stawiarz*

*Dyrektor Biegu  
Krystyna Turska*

