



REGULAMIN
KARKONOSZ RUN

BUKOWIEC 2024 r.



DATA

Zawody odbędą się w niedzielę **26 maja 2024 r.**

Start godzina **09:30**

KONKURENCJE/DYSTANS

	KONKURENCJE	DYSTANS	GODZINA STARTU
1.	PÓŁMARATON	22 km - 2 pętle po 11 km	09:30
2.	GÓRSKA JEDENASTKA	11 km	10:00
3.	DĘBOWA Piątka	5,5 km	10:05
4.	DOG RUN – bieg, spacer z psem	5,5 km	11:00
5.	NORDIC WALKING	5,5 km	11:10
6.	RUN FOR FUN	1,5 km (od 12 roku życia)	09:45
7.	BIEG MALUCHA dla dzieci	100m/500m	12:00

MIEJSCE

START/META zawodów znajdować się będzie przy Jeziorze Kąpielnik w **BUKOWCU**

2

HARMONOGRAM ZAWODÓW

Sobota 25 maja 2024

18:00 – 19:00 biuro zawodów – DOM RYBAKA.

19:00 – odprawa – DOM RYBAKA.

Niedziela 26 maja 2024

08:30 - otwarcie Biura Zawodów przy Jeziorze Kąpielnik w BUKOWCU.

09:30 – START PÓŁMARATONU na 22 km.

09:45 - START RUN FOR FUN na 1,5 km.

10:00 - START GÓRSKA JEDENASTKA na 11 km.

10:05 – START DĘBOWA PIĄTKA na 5,5 km.

11:00 – START DOG RUN na 5,5 km.

11:10 – START NORDIC WALKING na 5,5 km.

12:00 – BIEG MALUCHA DLA DZIECI na 100/200m.

13:00 – dekoracja

13:10 - pasta party.

14:00 – zakończenie zawodów



CEL ZAWODÓW

- Popularyzacja biegów górskich.
- Wspieranie zdrowego stylu życia.
- Prezentacja Bukowca i ogrodów
- Wspieranie dzieci chorych na depresję

ORGANIZATOR

FUNDACJA GO4LIFE

58 - 535 Miłków 201

e-mail: triathlon.informacja@gmail.com

NIP: 611-277-02-49, Regon: 365793147, KRS 0000645082

Bartłomiej Węglewski

WARUNKI UCZESTNICTWA

W Zawodach mogą wziąć udział osoby, które (najpóźniej w dniu startu) mają ukończone 18 lat, opłacą opłatę startową, a także, w czasie weryfikacji w Biurze Zawodów, przedstawiają dokument potwierdzający tożsamość oraz podpiszą kartę zawodnika wraz z oświadczeniem o starcie z własnej woli i na własną odpowiedzialność. W biegu RUN FOR FUN na 1,5 km dopuszcza się start zawodników, którzy w dniu Zawodów mają ukończone 12 lat za zgodą rodziców.

REJESTRACJA I ZGŁOSZENIA

3

Zgłoszenia do Zawodów będą przyjmowane jedynie za pośrednictwem oficjalnej strony internetowej www.dostartu.pl.

Rejestracja Sztafet odbywa się poprzez zgłoszenie kapitana.

TABELA OPŁAT STARTOWYCH

Opłaty startowe dla Zawodów są zależne od terminu dokonania płatności i wynoszą odpowiednio:

PÓŁMARATON:

do 30.12.2023 - 100 zł

do 25.05.2024 - 130 zł

GÓRSKA JEDENASTKA:

do 30.12.2023 - 80 zł

do 25.05.2024 - 100 zł

DĘBOWA Piątka/Nordic Walking/DOG RUN

do 30.12.2023 - 80 zł

do 25.05.2024 - 100 zł

RUN FOR FUN

do 30.12.2023 - 40 zł

do 25.05.2024 - 60 zł

Bieg malucha dla wszystkich dzieci do 10 roku życia za darmo 😊



Opłata startowa zawiera koszt organizacji imprezy, zabezpieczenie medyczne, oznakowanie i zabezpieczenie trasy, medal pamiątkowy na mecie, oprawę medialną, fotorelację i film, poczęstunek, bufet i wieczorne ognisko, **wsparcie finansowe dla Parku w Bukowcu (Dęby)**

KLASYFIKACJE I KATEGORIE WIEKOWE

W czasie Zawodów prowadzone będą następujące klasyfikacje:

- Open kobiet – wszystkie dyscypliny
- Open mężczyzn – wszystkie dyscypliny

NAGRODY

Każdy zawodnik, który ukończy zawody jest zwycięzcą i otrzyma tytuł biegacza górskiego 😊

Zostaniesz udekorowany pamiątkowym medalem a na mecie, damy Ci też dobrze zjeść.

Pierwszych trzech zawodników i pierwsze trzy zawodniczki w każdej konkurencji otrzyma pamiątkową statuetkę, a także nagrody rzeczowe.

Udekorujemy również zwycięzców premii górskich oraz najmłodszego i najstarszego zawodnika.

Nagroda czeka też na najberdziej zgrany duet Pan-Pani/Pies

BIURO ZAWODÓW i PAKIETY STARTOWE

4

W sobotę 18:00- 19:00. W dniu zawodów od godziny 08:30. – Dom Rybaka Bukowiec

Godziny otwarcia Biura Zawodów określone są w Harmonogramie Zawodów.

Każdy zawodnik startujący w Zawodach zobowiązany jest do osobistego odebrania (w Biurze zawodów, w godzinach jego otwarcia) Pakietu Startowego, w którym znajdować się będą wszelkie niezbędne do przeprowadzenia klasyfikacji przedmioty, a także możliwe upominki od sponsorów.

ZASADY ROZGRYWANIA ZAWODÓW

TRASA BIEGOWA ma charakter trialowy (leśny, z przewagą lasu). Podbiegi i zbiegi (22,11,5,5 km).

W większości pobiegiesz ścieżkami leśnymi w bezpiecznym miejscu. Zaczynamy od biegu dookoła jeziora Kąpielnik następnie podbieg pod Mrowiec z malowniczym krajobrazem na Karkonosze by po zdobyciu szczytu udać się czerwonym szlakiem w kierunku jeziora i zakończyć w przypadku biegu na 5 km lub czeka Cię kolony podbieg pod wieżę, następnie zbieg na metę do Kąpielnika.

Zalecamy buty trialowe.

RUN FOR FUN – bieg w stylu anglosaskim - jedno okrążenie dookoła jeziora 1,5 km. – zabawa biegowa – wszyscy wygrywają medale, piękny uśmiech i cudną zabawę

REZYGNACJA PODCZAS ZAWODÓW

Uczestnicy, którzy zrezygnowali z kontynuacji wyścigu, bez względu na powód, muszą natychmiast poinformować o tym fakcie organizatora lub sędziego oraz oddać chip pomiaru czasu w biurze zawodów.



POMIAR CZASU

W czasie Zawodów prowadzony będzie elektroniczny pomiar czasu z użyciem sprzętu rejestrującego indywidualnego dla każdego zawodnika (tzw. chipy). W przypadku sztafet – jeden chip na cały zespół. Reklamacje związane z ewentualnymi błędami przy pomiarze czasu należy niezwłocznie zgłaszać Organizatorowi.

WYNIKI

Oficjalne wyniki będą zamieszczone na stronie internetowej zawodów www.time-sport.pl oraz na stronie internetowej karkonosh.pl Będą też wyniki Live na FB. Istnieje możliwość dokupienia GPS.

OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH

Uczestnicy zawodów poprzez dokonanie rejestracji uczestnictwa w zawodach wyrażają zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych w rozumieniu ustawy z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. Nr 133, poz. 833 z późn. zmianami) na potrzeby zawodów, wyłaniania zwycięzców oraz przyznawania i wysyłania nagród.

Administratorem danych jest Organizator. Uczestnik ma prawo wglądu do swoich danych osobowych oraz ich poprawiania.

Dane osobowe Uczestników zostaną wykorzystane zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. z 2002 r. nr 101 poz. 926 ze zm.) wyłącznie w celach,

o których mowa w ust.1. Wykorzystanie to obejmuje także publikację imienia i nazwiska uczestnika wraz z nazwą miejscowości, w której zamieszkuje oraz wieku, w każdy sposób, w jaki publikowane lub rozpowszechniane będą informacje o Zawodach. W szczególności dotyczy to publikacji listy startowej, zdjęć i filmów z Zawodów.

Podanie danych osobowych oraz wyrażenie zgody na ich przetwarzanie jest dobrowolne, lecz ich niepodanie lub brak zgody na ich przetwarzanie uniemożliwia udział w Zawodach.

O ile podczas rejestracji uczestnik wyraził taką zgodę, jego dane osobowe mogą być wykorzystywane w celach marketingowych, a na podany podczas rejestracji adres e-mail mogą być wysyłane informacje marketingowe drogą elektroniczną (zgodnie z ustawą z dnia 18 lipca 2002 r. o świadczeniu usług drogą elektroniczną Dz. U. nr 144, poz. 1204, z późn. zm.) przez Organizatora oraz podmioty z nim współpracujące.

Uczestnikowi przysługuje prawo do wycofania takiej zgody i może to zrobić w dowolnym momencie kierując korespondencję na adres Organizatora.

UWAGI KOŃCOWE

Obowiązek ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków leży w gestii zawodników.

W czasie trwania zawodów Organizator zapewnia opiekę medyczną.

Na mecie znajdować się będzie strefa zawodnika, w której dostępne będą napoje i jedzenie dla zawodników.

Odbiór nagród i statuetek może nastąpić wyłącznie osobiście podczas kończącej zawody ceremonii wręczenia nagród.

W przypadku niespodziewanych klęsk żywiołowych takich jak powódź, sztorm, grad, huragan, ulewny deszcz, burze z piorunami itp., Organizator zastrzega sobie możliwość odwołania imprezy i przełożenie jej na inny termin lub zmiany formuły zawodów.

Uczestnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność i ponosi związane z tym ryzyko.

Wszyscy Uczestnicy przyjmują do wiadomości, że udział w zawodach wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwości odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci), a także szkód i strat o charakterze majątkowym. Niezależnie od ubezpieczenia OC Organizatora, uczestnicy Zawodów powinni rozważyć ubezpieczenie się od następstw nieszczęśliwych wypadków w szerszym zakresie.

Organizator nie odpowiada za rzeczy zgubione podczas imprezy.

Uczestnik nieprzestrzegający niniejszego Regulaminu może zostać zdyskwalifikowany lub niedopuszczony do startu w Zawodach.

Sprawy nie objęte Regulaminem rozstrzyga Organizator.

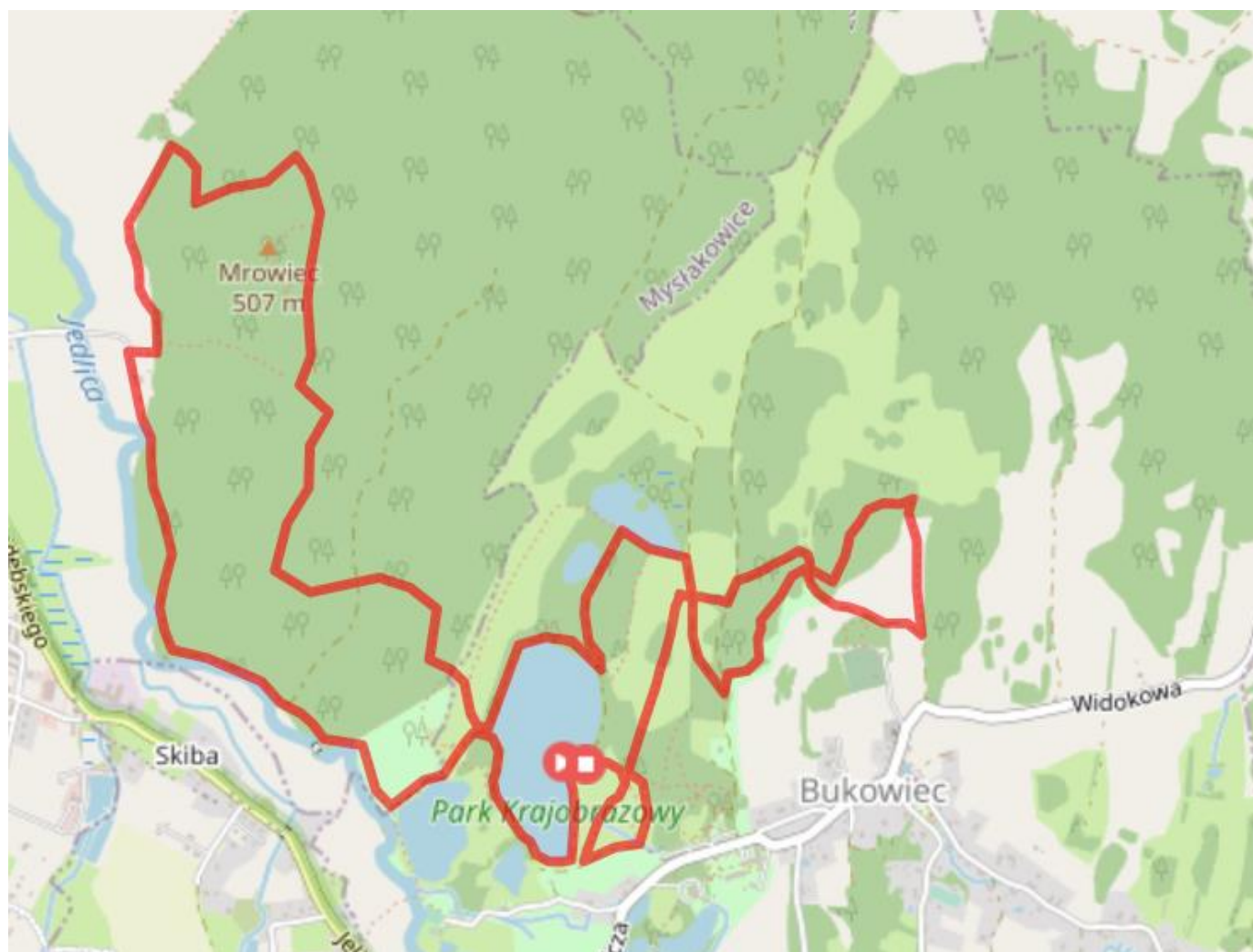
Ostateczna interpretacja Regulaminu należy do Organizatora.

MAPY

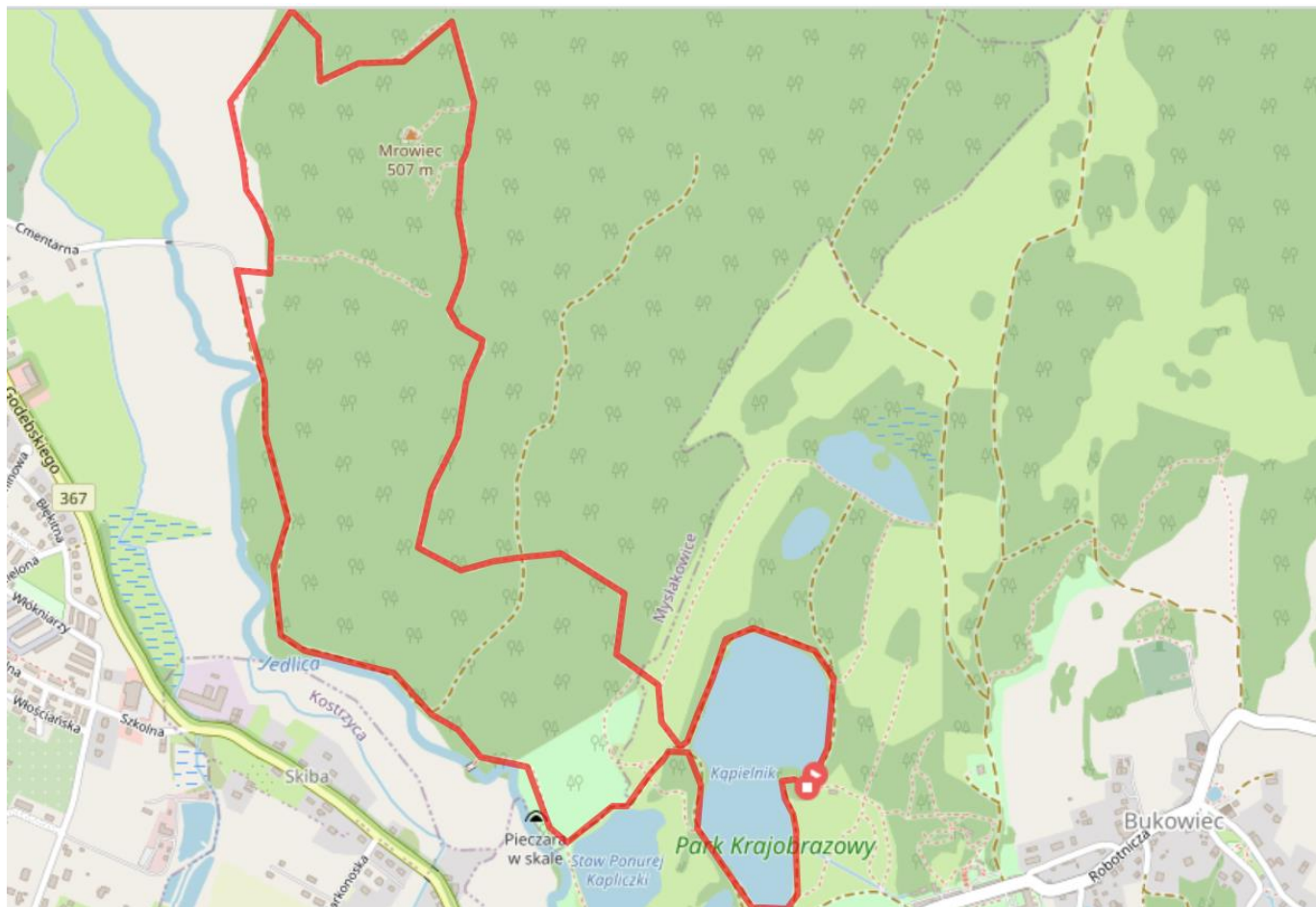
BIEG 11 km. suma podejść - 365 m

BIEG 22 km – dwa okrążenia- suma podejść 730 m.

6



Bieganie – 5,5 km. 212 m. – suma podejść



7

ORGANIZATOR

FUNDACJA GO4LIFE

58 - 535 Miłków 201

e-mail: triathlon.informacja@gmail.com

NIP: 611-277-02-49, Regon: 365793147, KRS 0000645082

nr konta: 29 1020 2124 0000 8902 0192 2491

KONTAKT

www.goforsmile.pl

organizator: 603 940 056