

Regulamin

VIII Charytatywny Cross oraz Nordic Walking w Polańczyku **Biegamy dla Julci**

31 sierpnia 2024 r.

**Ambasador i pomysłodawca biegu:
Izabela Zatorska, multimedalistka Mistrzostw Europy i Mistrzostw Świata w
biegach górskich**

1. Opis i cel zawodów:

VIII Charytatywny Cross w Polańczyku to jeden z najciekawszych biegów przełajowych w Polsce. Trasa przygotowana przez Izabelę Zatorską, przebiega leśnymi ścieżkami i szlakami w bezpośredniej bliskości Jeziora Solińskiego. W programie przewidziane są trzy konkurencje:

- Bieg Główny na dystansie 10 kilometrów
- Nordic Walking na dystansie 6 km (trzy pętle po ok. 2km), oraz
- Bieg dla Wczasowiczów 4 km (dwie pętle po ok. 2 km).

Dodatkowo zorganizowane będą biegi dla dzieci i bieg rodzinny.

Głównym celem zawodów - obok popularyzacji biegów terenowych i zdrowego stylu życia - jest zbiórka pieniędzy na cele charytatywne. W tym roku pomoc trafi do jedenastoletniej Julki. Julka urodził się z czterokończynowym porażeniem mózgowym. Zdiagnozowano u niej również zespół Westa, małogłowię, wadę serca oraz szereg innych chorób, przez co potrzebuje stałej opieki i rehabilitacji. Julka przeszła już kilka zabiegów i jest pod stałą opieką rehabilitacyjną, ale nadal czeka ją długie, bardzo kosztowne leczenie. Dlatego tak ważne jest, aby zebrać jak najwięcej pieniędzy podczas naszego sierpniowego crossu. Ułatwi to rodzicom dziewczynki sfinansowanie wszystkich niezbędnych zabiegów medycznych i nieustannie potrzebnej rehabilitacji.

Dodatkowo w ramach imprezy, odbędą się loterie fantowe, licytacje oraz występy zespołów muzycznych z okazji zakończenia lata.

2. Organizator:

- Stowarzyszenie „Ustyan”

- Gmina Polańczyk

3. Termin i miejsce:

31 sierpnia 2024 r. – Amfiteatr w Polańczyku, godz. 11:00.

Trasa biegu głównego o dużym zróżnicowaniu terenu. Punkt odżywczy z wodą przewidziany jest w połowie dystansu ok. 5km. Start przy Amfiteatrze mocno pod górę, po przebiegnięciu ok 250 m asfaltem skręcamy w lewo na czerwony szlak prowadzący wzdłuż Jeziora Solińskiego w kierunku zapory (tereny te na mapie oznaczone są jako Zielone Wzgórza nad Soliną)... Po dobiegnięciu na górę Plasza 505m. n.p.m. gdzie będzie znajdował się punkt pomiarowy i punkt odżywczy z wodą, zbiegamy w dół z powrotem do czerwonego szlaku (odbijając w lewo) i tym samym szlakiem biegniemy do Mety , która znajduje się przy Amfiteatrze w Polańczyku. Przewyższenie na trasie ok + 426m ,- ok 437m.

Trasa Biegu dla Wczasowiczów i „ Nordikowców” będzie rozgrywana na pętli 2 km. Start również przy Amfiteatrze, kierujemy się w kierunku ul. Zdrojowej , która prowadzi nas lekko pod górę w kierunku ronda. Po przebiegnięciu ok. 700 m odbijamy w lewo i kamienistą ścieżką wbiegamy na Punkt Widokowy ,góra Sawin 517m. n.p.m., następnie z drugiej strony zbiegamy w dół do ul. Zdrojowej i odbijamy w prawo z powrotem w kierunku Amfiteatru. Pętla ok 2 km , przewyższenie na pętli + 75m ,- 83m. Wczasowicze biegną dwie pętle, „ Nordikowcy” trzy pętle.

4. Program:

VIII Charytatywny Cross oraz Nordic Walking w Polańczyku odbędzie się w ostatni weekend wakacji „Zakończenie Lata” (30 sierpnia - 01 września 2024 r.) – Połączony będzie z Występami i koncertami w przepięknym Amfiteatrze w Polańczyku.

- **8:00 – 10:00** – ostatnie zapisy w Biurze Zawodów – Amfiteatr w Polańczyku
- **11:00** - start do Biegu Głównego oraz Biegu dla Wczasowiczów
- **11:02** - start Nordic Walking
- **12:45** - początek biegów dla dzieci i biegu rodzinnego (sztafeta: dwie osoby dorosłe + dwójka dzieci nie przekraczająca 15 roku życia.
- **14:30 – 14:45** – zakończenie, dekoracja zwycięzców, losowanie nagród.

5. Limit uczestników:

200 osób *

Organizator zastrzega sobie prawo do zwiększenia limitu miejsc.

6. Uczestnictwo:

W VIII Charytatywnym Crossie oraz Nordic Walking w Polańczyku mogą startować zarówno początkujący jak i profesjonalni zawodnicy. Jedynymi wymogami jest:

- dobry stan zdrowia,
- chęć pomocy Julce

Wszyscy zawodnicy biorą udział w imprezie na własną odpowiedzialność, z pełną świadomością wynikającą z zagrożeń i ryzyka jakie wiążą się ze startem w biegu. Od osób niepełnoletnich wymagana jest zgoda rodziców lub opiekunów.

Dodatkowo, aby uczestniczyć w zawodach należy:

- mieć ukończone 16 lat (bieg główny),
- zaakceptować niniejszy regulamin (dokonanie rejestracji do biegu jest równoznaczne z akceptacją regulaminu),
- wnieść opłatę startową do 27 sierpnia 2024 r.
- odebrać pakiet startowy w Biurze Zawodów,
- podpisać oświadczenia o stanie zdrowia i starcie na własną odpowiedzialność,
- stawić się na starcie biegu w wyznaczonym terminie.

7. Opłata startowa:

- **Bieg Główny oraz Nordic Walking - 100 zł (w dniu zawodów 120 zł)**
- **Bieg dla Wczasowiczów - 60 zł**
- **Biegi dla dzieci, sztafety rodzinne - 15 zł (opłata w dniu startu)**

Nr konta do przelewu: 39 1240 2366 1111 0010 5844 4536

Rejestracja dostępna jest na stronie internetowej: www.timekeeper.pl

8. Świadczenia:

W ramach opłaty startowej zawodnicy otrzymają:

- pamiątkowy medal po ukończeniu biegu,
- pakiet startowy z okolicznościową koszulką,
- batony energetyczne,
- wodę,
- drobny upominek,
- elektroniczny pomiar czasu,
- posiłek po biegu,
- zabezpieczenie i pomoc medyczną,
- wodę podczas biegu,
- dostęp do szatni i WC,
- wstęp na wieczorne koncerty i zabawy.

9. Klasyfikacja Biegu Głównego, Nordic Walking i Biegu dla Wczasowiczów

- Klasyfikacja generalna Biegu Głównego oraz Nordic Walking kobiet i mężczyzn (mśc. 1- 3)
- Klasyfikacje w kategoriach wiekowych (miejsca 1-3)
- Klasyfikacja Biegu dla Wczasowiczów (miejsca 1 – 3)

- Klasyfikacja wiekowa Biegu

Kobiety:

- K-16 - (16-19 lat) - 2008-2005
- K-20 - (20-29 lat) - 2004-1995
- K-30 - (30-39 lat) -1994-1985
- K-40 - (40-49 lat) -1984-1975
- K-50 - (50-59 lat) - 1974-1965
- K-60 - (60 lat i starsze) – 1964 ...

Mężczyźni:

- M-16 - (16-19 lat) - 2008-2005
- M-20 - (20-29 lat) - 2004-1995
- M-30 - (30-39 lat) -1994 -1985
- M-40 - (40-49 lat) -1984 -1975
- M-50 - (50-59 lat) - 1974-1965
- M-60 - (60-69 lat) - 1964-1955
- M-70 - (70 lat i starsi) – 1954 ...

- **W ramach Crossu odbędą się również IV Mistrzostwa Polski Przewodników Górskich oraz Ratowników GOPR w biegu przełajowym.**

Mistrzostwa rozgrywane będą podczas Biegu Głównego w kat. K i M. (1- 3)

- Klasyfikacja wiekowa Nordic Walking:

Kobiety:

- K-16 - (16-19 lat) - 2008-2005
- K-20 - (20-29 lat) - 2004-1995
- K-30 - (30-39 lat) -1994 -1985
- K-40 - (40-49 lat) -1984 -1975
- K-50 – (50-59 lat) -1974 -1965
- K - (60 lat i starsze) – 1964...

Mężczyźni:

- M-16 - (16-19 lat) - 2008-2005
- M-20 - (20-29 lat) - 2004-1995
- M-30 - (30-39 lat) -1994-1985
- M-40 - (40-49 lat) -1984-1975
- M-50 - (50-59 lat) - 1974-1965
- M-60 - (60 lat i starsi) – 1964...

● **Biegi dla dzieci:**

- Kat. – przedszkolaki (chłopcy i dziewczynki)
- Kat.- klasy 1-2 (chł. i dz.)
- Kat.- klasy 3-4 (chł. i dz.)
- Kat.- klasy 5-6 (chł. I dzi.)
- Kat. - klasy 7-8 (chł. i dz.)

● **Bieg rodzinny (sztafety- czteroosobowe 2 dorosłych + 2 dzieci do 15 roku życia)**

- Klasyfikacja (miejsca 1-3)

● **Dodatkowe klasyfikacje:**

- Najlepszy zawodnik i zawodniczka z gminy Solina w biegu i Nordic Walking.
- Najstarszy uczestnik Biegu lub Nordic Walking.

Nagrody:

● Klasyfikacja Open (K,M) w Biegu Głównym:

- pierwsze miejsce: 600 zł (oraz oryginalna pamiątka z zawodów),
- drugie miejsce: 500 zł (oraz oryginalna pamiątka z zawodów),
- trzecie miejsce: 400 zł (oraz oryginalna pamiątka z zawodów),

- Klasyfikacja Open (K,M) w Nordic Walking:
 - pierwsze miejsce: 500 zł (oraz oryginalna pamiątka z zawodów),
 - drugie miejsce: 400 zł (oraz oryginalna pamiątka z zawodów),
 - trzecie miejsce: 300 zł (oraz oryginalna pamiątka z zawodów),

Uwaga! Zdobywcy nagród finansowych w kat. Open I – III nie dublują nagród w kategoriach wiekowych.

- Klasyfikacja Open (K,M) Biegu dla Wczasowiczów:
 - pierwsze trzy miejsca – oryginalne pamiątki z zawodów plus nagrody rzeczowe
- IV Mistrzostwa Polski Przewodników Górskich oraz Ratowników GOPR w biegu przełajowym
 - pierwsze trzy miejsca: puchary, oryginalne pamiątki z zawodów plus nagrody rzeczowe
- W każdej kategorii wiekowej przewidziane są:
 - gotówka lub bony finansowe w wysokości 200 zł, 150 zł, 100 zł
 - nagrody rzeczowe (w zależności od hojności sponsorów)
 - oryginalne pamiątki z zawodów
- W biegach dla dzieci, w biegu rodzinnym oraz pozostałych klasyfikacjach przewidziane są nagrody rzeczowe (1- 3) ,
- w biegach dla dzieci (przedszkolaki) kat. najmłodszego i najmłodszej zawodniczki.

Bezpieczeństwo:

- Osoby niepełnoletnie, mogą startować w biegu tylko po okazaniu pisemnej zgody rodziców lub opiekunów prawnych.
- Limit czasu Biegu Głównego: 1:50 h.
- Bieg odbędzie się bez względu na pogodę.
- W przypadku rezygnacji z dalszego biegu, należy o tym poinformować organizatora lub ekipę sędziowską.
- Na mecie biegu będzie znajdował się punkt medyczny.

10. Dane osobowe i ochrona wizerunku:

- Uczestnictwo w zawodach wiąże się z wyrażeniem zgody na przetwarzanie danych osobowych do celów związanych z realizacją zawodów.
- Uczestnictwo w zawodach wiąże się z wyrażeniem zgody na publikację wizerunku uczestnika w materiałach promocyjnych, na stronie biegu oraz portalach społecznościowych.
- Dane osobowe uczestników zawodów dokonujących rejestracji są przetwarzane zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych (Dz. Urz. UE L 119 z 04.05.2016).
- Przekazanie Organizatorowi danych osobowych uczestnika Crossu choć jest dobrowolne, stanowi warunek uczestnictwa w zawodach.

11. Postanowienia końcowe:

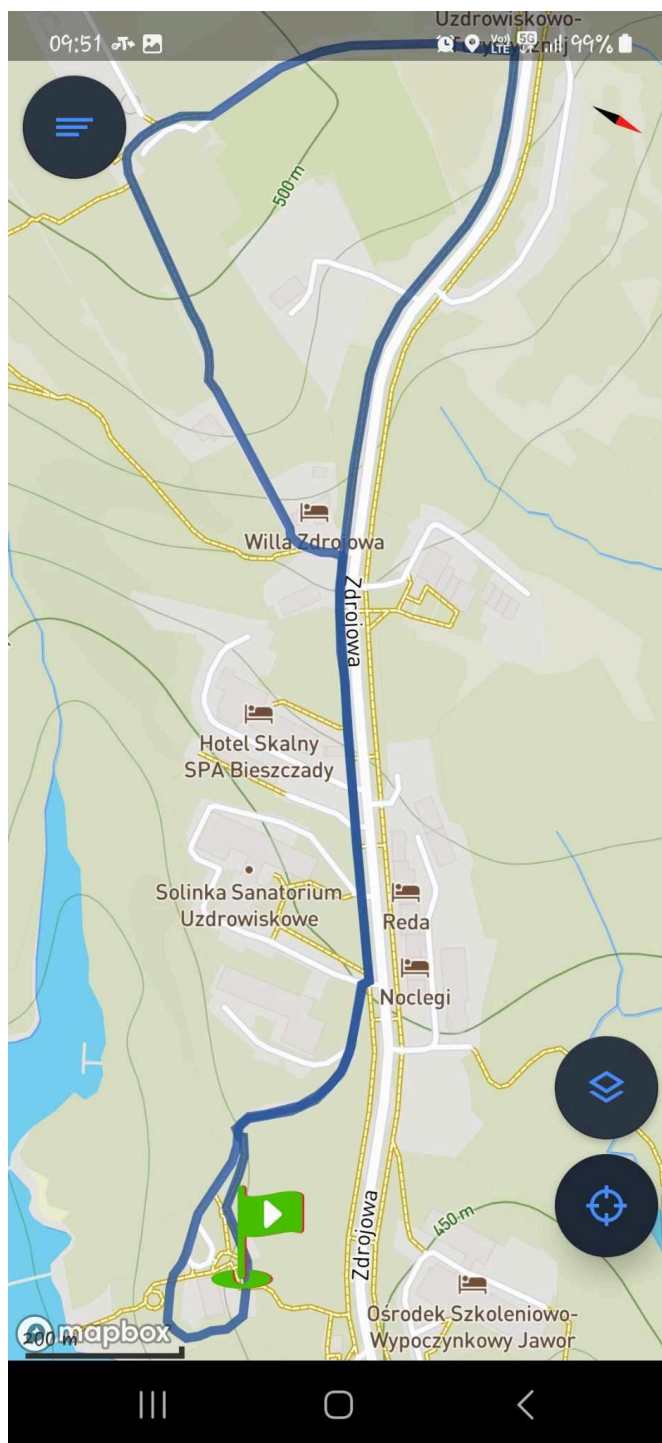
-
- Wszyscy uczestnicy VIII Charytatywnego Crossu oraz Nordic Walking w Polańczyku muszą mieć przypięte w widocznym miejscu numery startowe.
- Przed i po biegu, będzie możliwość skorzystania z przebieralni oraz toalety.
- VIII Charytatywny Cross oraz Nordic Walking w Polańczyku jest imprezą ubezpieczoną na zasadach ogólnych. Organizator, zastrzega sobie zmiany w regulaminie oraz wprowadzenie dodatkowych klasyfikacji i nagród.
- Zapis na listę startową biegu jest równoznaczny z akceptacją niniejszego regulaminu oraz wyrażeniem zgody na otrzymywanie informacji mailowych, wysyłanych przez organizatora na adres, podany podczas rejestracji.
- Wszelkie pytania do organizatorów, prosimy kierować na adres: izatorska@op.pl, bogusław@eko-karpaty.com oraz telefonicznie: + 48 505 545 195, +48 725 050 016.

Z poważaniem:

Izabela Zatorska-Pleskacz, ambasador biegu

Komitet Organizacyjny VIII Charytatywnego Crossu oraz Nordic Walking w Polańczyku

Trasa Biegu dla Wczasowiczów i „Nordikowców” będzie rozgrywana na pętli 2 km. Start również przy Amfiteatrze, kierujemy się w kierunku ul. Zdrojowej, która prowadzi nas lekko pod górę w kierunku ronda. Po przebiegnięciu ok. 700 m odbijamy w lewo i kamienistą ścieżką wbiegamy na Punkt Widokowy „góra Sawin 517m. n.p.m.,” następnie z drugiej strony zbiegamy w dół do ul. Zdrojowej i odbijamy w prawo z powrotem w kierunku Amfiteatru. Pętla ok 2 km, przewyższenie na pętli + 75m, - 83m. Wczasowicze biegną dwie pętle, „Nordikowcy” trzy pętle.



Bieg Główny 10 km : Start przy [symbol] , po przebiegnięciu ok. 250 m asfaltem skręcamy w lewo na czerwony szlak prowadzący wzdłuż Jeziora Solińskiego w kierunku zapory (tereny te na mapie oznaczone są jako Zielone Wzgórza nad Soliną)... Po dobiegnięciu na górę Plasza 505m. n.p.m. gdzie będzie znajdował się punkt pomiarowy i punkt odżywczy z wodą, zbiegamy w dół z powrotem do czerwonego szlaku (odbijając w lewo) i tym samym szlakiem biegniemy do Mety , która znajduje się przy Amfiteatrze w Polańczyku. Przewyższenie na trasie ok + 426m , - ok 437m.

