

## REGULAMIN

### Bieg dla Życia 2021

#### 1. Cel Biegu

- Manifestacja miłości do życia w myśl słów „Bronić życia i umacniać je, czcić je i kochać – oto zadanie, które Bóg powierza każdemu człowiekowi...” (Evangelium vitae), dlatego w tym roku trasa przebiega przez tereny zamieszkałe;
- Promowanie wartości i ruchów pro life;
- Łączenie aktywnego trybu życia z wyższymi wartościami;
- Wsparcie Domu Pomocy Społecznej dla Dzieci Niepełnosprawnych w Starej Wsi.

#### 2. Organizator

- ks. Michał Kozak  
ul. Zagrody 10, 38-500 Sanok  
tel.: 723 404 313, email: xmkozak@gmail.com
- Dorota Trudzik (koordynator)  
tel.: 509 309 861, email: biegnijsercem@gmail.com

#### 3. Termin i miejsce

Tegoroczna VI edycja Biegu dla Życia przebiegać będzie nową trasą – Sanok-Brzozów-Korczyna (Podzamcze) – 48,48 km. Ze względu na obecną sytuację pandemiczną i związane z nią ograniczenia, Bieg odbędzie się w dwóch formach:

- stacjonarnie/wspólnie 4 grudnia 2021 r. o godzinie 10:30 na ustalonej trasie (jeśli nie pojawią się obostrzenia uniemożliwiające taką formę Biegu);
- zdalnie/indywidualnie w dowolnych miejscach i na dowolnych dystansach w terminie od 4 do 24 grudnia 2021 r.

#### 4. Opłaty

- bieg wspólny (stacjonarnie): 55 zł;
- indywidualnie: 30 zł (25 zł kolejna osoba z tego samego adresu korespondencji).

Opłata przeznaczona jest na:

- pakiet startowy + wysyłka dla biegaczy zdalnych;
- zaplecze techniczne/gastronomiczne Biegu;
- przygotowanie kolejnych edycji Biegu;
- 10% każdej wpłaty przeznaczone jest na wsparcie Domu Pomocy Społecznej dla Dzieci Niepełnosprawnych w Starej Wsi;
- mile widziani są sponsorzy

#### 5. Trasa i szczegóły – bieg wspólny

- Trasa: Sanok – Brzozów – Korczyna (Podzamcze) – 48,48 km
- Charakterystyka: nawierzchnia asfaltowa, profil trasy ze sporymi przewyższeniami

- Tempo: 6:00 – bieg odbywa się wspólnie, w jednej grupie w jednym tempie. Ze względów organizacyjnych i bezpieczeństwa, konieczne jest utrzymanie tempa. Osoby które mogą nie dotrzymać tempa 6:00 do końca trasy zobowiązane są do wybór jedynie części trasy, np. jednego z 4 odcinków. Osoby, które nie są w stanie utrzymać tempa 6:00 przez minimum 15 km zobowiązane są wybrać zdalną wersję Biegu na trasie indywidualnej.

## 6. Bufet i autokar

- Wraz z peletonem jedzie pogotowie i samochód transportowy/bufet. W każdej chwili można skorzystać z bufetu: banany, pomarańcze, woda, izotonik. W kryzysowych przypadkach można wsiąść do samochodu i podjechać na miejsce najbliższego punktu, gdzie dostępny będzie autokar.
- Bufet stacjonarny (zupa, słodycze, woda, izotonik, owoce, ciepła herbata) i autokar/szatnia dostępne będą na 13, 25, 39 kilometrze.

## 7. Warunki uczestnictwa:

- Zgłoszenie drogą internetową przez stronę Time Keeper oraz uiszczenie opłaty startowej do 30 listopada 2021 r.
- Biorący udział w biegu zdalnym dodatkowo zobowiązani są do przesłania zdjęć i śladów GPS biegu na adres [biegnijsercem@gmail.com](mailto:biegnijsercem@gmail.com) najpóźniej do 25 grudnia 2021 r.
- W biegu stacjonarnym udział brać mogą jedynie osoby pełnoletnie.

## 8. Pakiet startowy

Bieg stacjonarny:

- wyżywienie na trasie;
- posiłek regeneracyjny po biegu (wspólna agapa w Sanoku);
- pamiątkowy medal na mecie;
- transport Sanok – Korczyna – Sanok;
- w Sanoku możliwość skorzystania z sanitariatów.

Bieg zdalny:

- indywidualny numer startowy wysłany na adres mailowy uczestnika;
  - pamiątkowy medal wysłany pocztą tradycyjną (po otrzymaniu przez Organizatora potwierdzenia biegu w postaci zdjęć i śladów GPS na adres [biegnijsercem@gmail.com](mailto:biegnijsercem@gmail.com)).
- Medale wysyłane będą do zweryfikowanych uczestników w dwóch turach: 9 i 28 grudnia 2021 r.

## 9. Postanowienia różne:

- Pielgrzymka biegowa odbywa się pod warunkiem zastosowania się do zasad Regulaminu oraz obowiązujących rozporządzeń pandemicznych.

- Zapisy trwają od 10 października do 30 listopada 2021 r.
- Biegacze biegną na własną odpowiedzialność.
- Bieg odbywa się bez względu na pogodę.
- Rodzinne wybieganie mile widziane.

#### **10. Program:**

8:00 – 10:00 – Biuro Zawodów, ul. Zagrody 1, I LO w Sanoku

10:00 – Msza Święta w Kaplicy św. Maksymiliana

10:30 – start Biegu dla Życia

16:00 – meta

17:00 – powrót do Sanoka i wspólny posiłek

Sanok, 10 października 2021 r.

Organizator

ks. Michał Kozak