

REGULAMIN
Biegów Górskich w Sanoku
„VI Biegi Górskie Sanok 2023”

1. CEL IMPREZY

- Popularyzacja biegów masowych oraz biegania jako najprostszej formy ruchu.
- Promocja miasta i regionu.
- Promocja zdrowego stylu życia oraz integracja pokoleń.

2. ORGANIZATORZY

- **Stowarzyszenie SanOK Biega**
ul. Przemyska 70
38-500 Sanok
NIP 687-196-86-18

3. INFORMACJE I KONTAKT

- Strony: www.biegigorskiesanok.pl
- E-mail: sanokbiega@gmail.com
- Dyrektor zawodów – **Jarosław Jachimowski** tel.: 883 669 992,
- Biuro zawodów – **Marzena Maślak**, tel.: 604 294 425,
- Biegi dla Dzieci, sprawy organizacyjne – **Tomasz Szyszło**, tel.: 509 399 189,

4. PARTNERZY

- Muzeum Budownictwa Ludowego w Sanoku,
- Miasto Sanok

5. TERMIN I MIEJSCE

- **15-16 września 2023 r. Sanok, Muzeum Budownictwa Ludowego, Park Etnograficzny , ul. Rybickiego 3, 38-500 Sanok.**

6. PROGRAM ZAWODÓW

15.09.2023:

- **16:00** – otwarcie imprezy i biura zawodów, powitanie uczestników (Muzeum Budownictwa Ludowego, Park Etnograficzny , ul. Rybickiego 3, 38-500 Sanok),,
- **18:00** – zamknięcie biura zawodów,

16.09.2023:

- **05:00** – otwarcie biura zawodów, powitanie uczestników
- **05:40** – oficjalne otwarcie imprezy i powitanie uczestników,
- **05:45** – odprawa „Biegu Słonnego”,
- **06:00** – start „Biegu Słonnego”,
- **08:45** – odprawa „Biegu Orlego”,
- **09:00** – start „Biegu Orlego”,
- **10:45** – odprawa „Dychy” i „Piątki”,
- **11:00** – start „Dychy”
- **11:20** – start „Piątki”
- **12:30** – starty biegów dla dzieci

- **15:00 - dekoracja zwycięzców na wszystkich dystansach**
- **16:00 – losowanie nagród**

7. TRASA, DYSTANS, PUNKTY ODŻYWCZE NA TRASIE

- 5km – 1 pętla,
- 10km – 1 pętla,
- 25km – 1 pętla,
- 50km – 1 pętla,
- Przebieg trasy biegu według mapki na stronie internetowej biegu (w przygotowaniu, może nastąpić nieznaczna modyfikacja).
- Limity czasowe dla poszczególnych biegów :
 - „Piątka” – 1 godzina
 - „Dycha” – 3 godziny
 - „Orli” – 6 godzin
 - „Słonny” – 10 godzin
 - Limit na drugim punkcie kontrolnym „Szybowisko Bezmiechowa” (24km): 4h,
 - Limit na trzecim punkcie kontrolnym „Szybowisko Bezmiechowa” (30km): 6h
- Punkty odżywcze na trasach
 - „Piątka” - brak
 - „Dycha” – jeden punkt na trasie
 - 5km – woda
 - „Orli” – dwa punkty na trasie
 - 12km – woda, izo, orzechy, czekolada, banany, ciasto
 - 19km - woda, izo, orzechy, czekolada, banany, ciasto
 - „Słonny” – cztery punkty na trasie
 - 13km zupa, woda, izo, orzechy, czekolada, banany,
 - 24km ciepły posiłek, woda, izo, orzechy, czekolada, banany,
 - 30km woda, izo, orzechy, czekolada, banany,
 - 46km woda, izo, orzechy, czekolada, banany,

Dotarcie na PK po limicie czasowym skutkuje dyskwalifikacją zawodnika.

- Typ trasy: miękka, z małymi odcinkami dróg asfaltowych.
- Pomiar czasu – elektroniczny, z wykorzystaniem transponderów pomiarowych (chipów) zwrotnych, przymocowane do buta. Transpodery będą wydawane w biurze zawodów przy weryfikacji wraz z pakietem startowym w piątek, 15 września 2023 r. oraz w sobotę 16 września 2023 r. (w zależności od startu biegu).
- Trasa 5, 10, 25 i 50 km będzie oznakowana taśmami, a także chorągiewkami w miejscach newralgicznych.
- Klasyfikacja zawodników odbywa się wg czasów brutto.

WSZYSCY UCZESTNICY BIEGÓW MAJĄ OBOWIĄZEK STOSOWANIA SIĘ DO ZASAD RUCHU DROGOWEGO!

8. BIURO ZAWODÓW, SZATNIE, DEPOZYTY

- Biuro zawodów, szatnie oraz depozyt – na terenie MBL Sanok.
- Biuro zawodów czynne w piątek, 15 września 2023 r. w godz. 16:00 – 20:00 oraz w sobotę 16 września 2023 r. w godz. 5:00 – 10.45 (w zależności od startu biegu).
- Odbiór pakietu startowego za innego uczestnika tylko na podstawie:
 - Podpisanego „Upoważnienia do odbioru pakietu startowego za inną osobę” [LINK](#)
 - Podpisanego oświadczenia [LINK](#)
 - Ksero Dowodu Osobistego Zawodnika.
- Przepisanie opłaty startowej na innego zawodnika
 - Nowy zawodnik musi zapisać się na stronie bez płacenia: <https://competitions.timekeeper.pl/vi-biegi-gorskie-sanok-2023>
 - Uczestnik przekazujący musi wysłać e-mail z swoimi danymi (Imię, Nazwisko, nr. Dowodu) oraz danymi nowego zawodnika (Imię, Nazwisko, nr. Dowodu) na adres: sanokbiega@gmail.com
- Pozostawienie i odbiór depozytów odbywać się będzie TYLKO na podstawie numeru startowego.
- Depozyt będzie się mieścił w Biurze Zawodów i będzie czynny w sobotę 16.09.2023 r. w godz. 5:00 – 18:00
- Za rzeczy wartościowe pozostawione w depozycie organizator nie odpowiada.
- Po biegu nie będzie możliwości skorzystania z natrysków (staramy się to zmienić o czym poinformujemy w późniejszym terminie).

9. KLASYFIKACJA:

- Generalna OPEN Kobiet i Mężczyzn – w każdym z biegów miejsca od 1 do 3.
- Klasyfikacja wiekowa:
 - K20, M20 - kobiety / mężczyźni 18 do 29 lat
 - K30, M30 - kobiety / mężczyźni od 30 do 39 lat
 - K40, M40 - kobiety / mężczyźni od 40 do 49 lat
 - K50, M50 - kobiety / mężczyźni 50+ lat
- Kategoria mieszkańców Sanoka i Powiatu Sanockiego Kobiet i Mężczyzn – w każdym z biegów.

10. UCZESTNICTWO

- W biegu głównym prawo startu mają osoby, które wypełniły formularz zgłoszeniowy, wpłaciły wpisowe i ukończyły 16 lat do 16 września 2023 r. Osoby niepełnoletnie mogą startować w biegu za okazaniem pisemnej zgody prawnego opiekuna.
- Limit uczestników biegu wynosi:
 - 5 km: 70 osób,
 - 10 km : 100 osób,
 - 25 km : 80 osób,
 - 50 km : 60 osób,
- Organizator zastrzega sobie prawo wcześniejszego zamknięcia zapisów w przypadku wypełnienia limitu zgłoszeń lub z innych niezależnych od organizatora powodów.
- Warunkiem dopuszczenia zawodnika do biegu będzie własnoręczne podpisanie zaświadczenia o braku przeciwwskazań zdrowotnych do

uczestnictwa w biegu oraz okazanie dokumentu tożsamości, celem weryfikacji danych osobowych

- Uczestnik przyjmuje do wiadomości, że udział w biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym, pociąga za sobą ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość obrażeń ciała i urazów fizycznych, w tym śmierci.
- Podpisując deklarację uczestnictwa Uczestnik godzi się na publikację swojego wizerunku oraz zaświadcza, że stan jego zdrowia umożliwia mu udział w zawodach. Organizator nie zapewnia Uczestnikowi jakiegokolwiek ubezpieczenia na życie, zdrowotnego, odpowiedzialności cywilnej z tytułu chorób i nieszczęśliwych wypadków, jakie mogą wystąpić w związku z obecnością lub uczestnictwem Uczestnika w imprezie, oraz nie ponosi z tego tytułu odpowiedzialności.
- Przekazanie organizatorowi podpisanej karty zgłoszenia (zgłoszenie elektroniczne lub „Upoważnienie do odbioru pakietu startowego za inną osobę”) oznacza, że uczestnik rozważył i ocenił charakter, zakres i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w imprezie i dobrowolnie zdecydował się podjąć to ryzyko startując w biegu wyłącznie na własną odpowiedzialność.
- Opłata za bieg jak i pobranie numeru startowego przez zawodnika oznacza, że zapoznał się z regulaminem biegu, akceptuje go i zobowiązuje się do jego przestrzegania.
- Podczas biegu wszyscy zawodnicy muszą posiadać widoczne numery startowe przymocowane do koszulek sportowych na piersiach (lub pasów na numer) oraz transpondery pomiarowe (chipy) przymocowane do buta, pod groźbą dyskwalifikacji.
- Organizator zastrzega sobie prawo wycofania zawodnika z trasy (a tym samym zdyskwalifikowania) w przypadku nieodnotowania obecności zawodnika lub braku pomiaru czasu w punkcie kontroli lub pomiaru czasu.

11. Wyposażenie obowiązkowe:

5 km

- numer startowy (przymocowany z przodu na klatce piersiowej lub pasie, widoczny przez cały czas trwania zawodów);
- odzież i obuwie adekwatne do panujących warunków atmosferycznych;
- włączony i naładowany telefon;
- kubek na napoje (organizator dopuszcza użycie bidonu);

10 km

- numer startowy (przymocowany z przodu na klatce piersiowej lub pasie, widoczny przez cały czas trwania zawodów);
- odzież i obuwie adekwatne do panujących warunków atmosferycznych;
- włączony i naładowany telefon;
- kubek na napoje (organizator dopuszcza użycie bidonu);

25 km

- plecak biegowy lub nerka biegowa mieszczący cały sprzęt obowiązkowy;
- pojemnik lub bidony na wodę o pojemności min 0,5 litra;
- kubek na napoje (organizator dopuszcza użycie bidonu);
- włączony i naładowany telefon;
- folia NRC;
- odzież i obuwie adekwatne do panujących warunków atmosferycznych;
- numer startowy (przymocowany z przodu na klatce piersiowej lub pasie, widoczny przez cały czas trwania zawodów);

50 km

- plecak biegowy lub nerka biegowa mieszczący cały sprzęt obowiązkowy;
- pojemnik lub bidony na wodę o pojemności min 1 litra;
- kubek na napoje (organizator dopuszcza użycie bidonu);
- włączony i naładowany telefon;
- folia NRC;
- odzież i obuwie adekwatne do panujących warunków atmosferycznych;
- numer startowy (przymocowany z przodu na klatce piersiowej lub pasie, widoczny przez cały czas trwania zawodów);

Zalecane wyposażenie:

- zegarek lub inne urządzenie z wgranym trackiem .gpx trasy

UWAGA: sprzęt obowiązkowy będzie sprawdzany przed startami poszczególnych biegów, brak sprzętu spowoduje dyskwalifikację zawodnika.

12. REZYGNACJA Z ZAWODÓW

- Jeżeli zdarzy się konieczność przerwania kontynuacji zawodów z przyczyny kontuzji lub urazu zawodnik musi niezwłocznie powiadomić organizatora na wskazany podczas odprawy i umieszczony na nr startowym nr telefonu. Osoby, które nie zgłoszą swojego zejścia z trasy mogą zostać obciążone kosztami nieuzasadnionej akcji poszukiwawczej;
- Uczestnicy powinni w miarę możliwości rezygnować z udziału w zawodach na punktach kontrolnych.

13. ZGŁOSZENIA, OPŁATY

- **Zapisy do biegu głównego** odbywać się będą przy pomocy formularza elektronicznego dostępnego na stronie www.biegigorskiesanok.pl i <https://timekeeper.pl/> od 23.01.2023 do 11.09.2023 r. po wpłaceniu wpisowego lub osobiście 16 i 17 września 2022 roku w biurze zawodów – **tylko w przypadku wolnego limitu zgłoszeń**. Organizator może odmówić przyjęcia zgłoszenia z innych przyczyn.
- **Osoba zarejestrowana powinna w ciągu 3 dni od rejestracji opłacić start.** Jeżeli wpłata nie zostanie zarejestrowana, osoba ta zostanie skreślona z listy. Osoby zarejestrowane po dniu 07.09.2022 muszą opłacić start do dnia 11.09.2022, w przeciwnym razie zostaną skreślone z listy startowej.

- Uczestnicy biegu na 5 km zobowiązani są do wpłacenia wpisowego:
 - 40 zł – przy wpłacie na konto od dnia do dnia 28.02.2023r.
 - 50 zł – przy wpłacie na konto od dnia 29.02.2023r. do 31.05.2023r.
 - 60 zł – przy wpłacie na konto od dnia 01.06.2023r. do 11.09.2023r
 - 70 zł – przy wpłacie w biurze zawodów..
- Uczestnicy biegu na 10 km zobowiązani są do wpłacenia wpisowego:
 - 80 zł – przy wpłacie na konto od dnia do dnia 28.02.2023r.
 - 100 zł – przy wpłacie na konto od dnia 29.02.2023r. do 31.05.2023r.
 - 120 zł – przy wpłacie na konto od dnia 01.06.2023r. do 11.09.2023r
 - 140 zł – przy wpłacie w biurze zawodów..
- Uczestnicy biegu na 25 km zobowiązani są do wpłacenia wpisowego:
 - 120 zł – przy wpłacie na konto od dnia do dnia 28.02.2023r.
 - 140 zł – przy wpłacie na konto od dnia 29.02.2023r. do 31.05.2023r.
 - 160 zł – przy wpłacie na konto od dnia 01.06.2023r. do 11.09.2023r
 - 180 zł – przy wpłacie w biurze zawodów..
- Uczestnicy biegu na 50 km zobowiązani są do wpłacenia wpisowego:
 - 140 zł – przy wpłacie na konto od dnia do dnia 28.02.2023r.
 - 160 zł – przy wpłacie na konto od dnia 29.02.2023r. do 31.05.2023r.
 - 180 zł – przy wpłacie na konto od dnia 01.06.2023r. do 11.09.2023r
 - 200 zł – przy wpłacie w biurze zawodów..
- Wpłaty można dokonywać za pomocą formularza zgłoszeniowego lub na konto: **41 1600 1462 1896 2894 2000 0001**, w tytule wpłaty proszę napisać imię i nazwisko zawodnika oraz bieg, np.: „Jan Kowalski, bieg Orli”.
- Organizator nie zwraca opłaty startowej osobom, które nie ukończyły zawodów, zostały zdyskwalifikowane lub też nie wzięły udziału w zawodach.
- Organizator dopuszcza przekazywanie wpisowego oraz miejsca na liście startowej na rzecz innej osoby najpóźniej do dnia 06.09.2023r. W przypadku wycofania się zawodnika z biegu opłata startowa nie podlega zwrotowi.

14. NAGRODY, KARY

- Organizator przewiduje nagrody finansowe i/lub rzeczowe w zależności do pozyskanych sponsorów:
 - W klasyfikacji Generalnej Kobiet i Mężczyzn – miejsca I-III na wszystkich dystansach (nagrody uzależnione od pozyskanych sponsorów)
 - Mieszkańcy Sanoka i Powiatu Sanockiego (nagrody rzeczowe lub finansowe uzależnione od pozyskanych sponsorów) – miejsca I-III.
 - W kategoriach wiekowych – pamiątkowe dyplomy
- Wartość i rodzaj nagród zostaną podane w późniejszym terminie.
- Po wręczeniu pucharów (lub medali) za zwycięstwo (miejsca I-III), zostaną rozlosowane upominki dla wszystkich obecnych uczestników biegów – w zależności od pozyskanych sponsorów.
- W przypadku stwierdzenia śmiecenia przez zawodnika dopuszcza się karę czasową 15 minut, kara może się powtarzać za każdy przypadek śmiecenia – do rozstrzygnięcia przez Dyrektora Zawodów.

15. ZASADY FINANSOWANIA:

- Zawodnicy startują na własny koszt.

- Koszty organizacyjne pokrywają organizatorzy i sponsorzy.
- W ramach opłaty startowej organizator zapewnia:
 - Elektroniczny pomiar czasu,
 - Bezzwrotny numer startowy,
 - Czapkę na głowę.
 - Pamiątkowy medal,
 - Napoje, słodki i słony poczęstunek na trasie i mecie,
 - Posiłek na mecie,
 - Piwo 0%
 - Zabezpieczenie medyczne.

16. UWAGI KOŃCOWE

• Wszystkich uczestników Biegu obowiązuje niniejszy Regulamin. Organizator ma prawo dokonania zmiany Regulaminu, o ile nie wpłynie to na pogorszenie sytuacji Uczestników, w szczególności w zakresie praw nabytych na podstawie Regulaminu. Ewentualne późniejsze zmiany Regulaminu obowiązują od daty ich publikacji na Stronie Internetowej, ostateczna zmiana regulaminu może nastąpić do dnia 14.09.2023.

- Uczestnik wyraża zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych dla potrzeb biegu i rozpowszechnianie swojego wizerunku na materiałach filmowych i fotograficznych z biegu.
- Opłata rejestracyjna i koszt zakupionego pakietu startowego są bezzwrotne.
- Zawodnicy zobowiązani są do zwrotu transponderów po biegu lub wpłaty 20zł w przypadku zgubienia/zniszczenia transpondera.
- Bieg rozegrany będzie bez względu na warunki atmosferyczne.
- Wyniki dostępne będą po zakończeniu biegu na tablicach w okolicy mety oraz w biurze zawodów.
- Organizator zapewnia zabezpieczenie medyczne w trakcie trwania imprezy.
- Zaleca się posiadanie aktualnych badań lekarskich.
- Organizator nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne szkody wyrządzone przez Uczestników w wyniku uczestnictwa w Biegu oraz zwolniony jest z obowiązku naprawienia takich szkód.
- Organizator nie odpowiada za rzeczy pozostawione bez opieki w trakcie imprezy.
- Organizator nie bierze odpowiedzialności za stan zdrowia osób startujących. Zawodnicy startują na własną odpowiedzialność, ponoszą związane z tym ryzyko.
- Wszelkie protesty i zażalenia należy zgłaszać do organizatora, a jego decyzje są ostateczne i nieodwołalne.
- Interpretacja regulaminu należy do Organizatora.

16. RODO

Na naszej stronie umieszczone są następujące dane osobowe podawane podczas rejestracji:

Dostępne publicznie:

- Imię i nazwisko
- Płeć

- Miasto
- Numer startowy
- Narodowość
- Kategoria wiekowa
- Klub
- Uzyskane wyniki

Dostępne tylko dla administratora:

- Adres email
- Numer telefonu

Każdemu, kto przekazał nam swoje dane osobowe i/lub informacje kontaktowe, zapewniamy możliwość wglądu do swoich danych osobowych oraz możliwość edycji. Istnieje możliwość usunięcia danych przez Administratora, na podstawie złożonego wniosku.

Cel i podstawa prawna przetwarzania danych osobowych Dane osobowe są przetwarzane zgodnie z postanowieniami RODO i polskiej ustawy o ochronie danych osobowych. Przetwarzanie danych osobowych odbywać będzie się dla celów organizacyjnych, do ustalenia klasyfikacji końcowej i w celu wyświetlenia wyników. Dane osobowe są przetwarzane w oparciu o wyraźną zgodę (art. 6 ust. 1 lit. a RODO). Dane nie będą nigdzie przekazywane

Konieczność podawania danych osobowych Podanie danych jest dobrowolne, ale jest niezbędne do organizacji biegów i wyświetlenia wyników na

stronie <https://www.biegigorskiesanok.pl/> oraz <https://timekeeper.pl/>

Prawa przysługujące w związku z przetwarzaniem danych osobowych Uczestnicy zawodów sportowych, których wyniki na podstawie uzyskanej zgody na przetwarzanie danych osobowych są podawane na

stronie <https://www.biegigorskiesanok.pl/> oraz <https://timekeeper.pl/> mają następujące prawa:

- możliwość dostępu do treści swoich danych osobowych
- możliwość edytowania swoich danych osobowych
- możliwość zwrócenia się z prośbą do Administratora o ograniczenie przetwarzania danych osobowych;
- możliwość zwrócenia się do Administratora z wnioskiem o usunięcie zgody na przetwarzanie danych osobowych, a tym samym usunięcie danych osobowych (tzw. bycie zapomnianym);
- możliwość skargi do organu nadzorczego (Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych).

**Oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w imprezie
„Biegi Górskie Sanok 2023”**

Ja niżej podpisany(a)..... świadomy/a odpowiedzialności karnej za fałszywe zeznania wynikające z art. 233 k.k. (podanie nieprawdy lub zatajenie nieprawdy) oświadczam, iż mój stan zdrowia pozwala mi na uczestnictwo w biegu górskim w ramach „**Biegi Górskie Sanok 2023**”: „Piątka”, „Dycha”*, „Bieg Orli”*, „Bieg Słonny”* (zaznacz w kółko bieg w którym bierzesz udział). Nie istnieją żadne medyczne przeciwwskazania do podjęcia takiego wyzwania.

.....

Data i czytelny podpis Uczestnika

**Oświadczenie o zwolnieniu z odpowiedzialności prawnej i przejęciu ryzyka podczas
uczestnictwa w imprezie „Biegi Górskie Sanok 2023”**

Ja, niżej podpisany(a)....., biorąc udział w ramach „**Biegi Górskie Sanok 2023**”: „Piątka”, „Dycha”*, „Bieg Orli”*, „Bieg Słonny”* (zaznacz w kółko bieg w którym bierzesz udział), której koordynatorem jest Jarosław Jachimowski, oświadczam co następuje:

Niniejszym przyjmuję do wiadomości, że uprawianie biegów, czyli startu w „**Biegi Górskie Sanok 2023**” wiąże się z ryzykiem urazu / wypadku. Niniejszym zwalniam z odpowiedzialności (odstępuję i zwalniam) oraz nie będę dochodzić roszczeń od Jarosława Jachimowskiego oraz Stowarzyszenie SanOK Biega i do osób trzecich w razie doznanego urazu bądź wypadku podczas zawodów.

Niniejszym przyjmuję pełną odpowiedzialność za wszelkie ryzyko uszkodzenia ciała, powstałe w związku z uczestnictwem we wspomnianych zawodach. Zapoznałem(am) się z niniejszym Oświadczeniem Uczestnika o zwolnieniu z odpowiedzialności prawnej i przejęciu ryzyka, w pełni rozumiem jego warunki, jak również rozumiem, że podpisując je zrzekam się istotnych praw, jestem świadomy(a) skutków prawnych oraz podpisuję je z własnej nieprzymusowej woli, bez żadnych zachęt, ani pod przymusem, jak również traktuję mój podpis jako całkowite i bezwarunkowe zwolnienie z wszelkiej odpowiedzialności w największym dopuszczalnym przez prawo zakresie.

.....

Data i czytelny podpis Uczestnika

Zgoda na przetwarzane danych osobowych

zgodnie z art. 6 ust. 1 lit. a ogólnego rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) o ochronie danych osobowych z dnia 27 kwietnia 2016 r. (Dz. Urz. UE L 119 z 4.05.2016) wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych obejmujących:

- imię, nazwisko,
- adres e-mail i nr telefonu kontaktowego,
- płeć, kategorię wiekową, przynależność klubową
- Miasto

niezbędnych do organizacji zawodów i publikacji wyników na naszej stronie internetowej.

.....

Data i czytelny podpis Uczestnika