



## **DYCHA POD KROKWIĄ – Zakopane, 8.10.2021 r.**

### **1. CELE IMPREZY**

- popularyzacja biegów w Polsce
- promocja walorów turystycznych rejonu Tatr
- propagowanie infrastruktury sprzyjającej uprawianiu sportu
- popularyzacja zdrowego i aktywnego stylu życia, w tym biegania jako najprostszej formy rekreacji

### **2. ORGANIZATOR**

- Stowarzyszenie Promocji Sportu, Rekreacji i Aktywności Fizycznej „Flow”  
<http://flowpro.pl/>

W sprawach związanych z udziałem w zawodach można kontaktować się poprzez e-mail:  
[biuro@flowpro.pl](mailto:biuro@flowpro.pl).

### **3. TERMIN I MIEJSCE**

8.10.2021 r. (piątek), oświetlone trasy biegowe Centralnego Ośrodka Sportu – Ośrodka Przygotowań Olimpijskich w Zakopanem

Start – godz. 19:00, stadion lekkoatletyczny COS-OPO Zakopane, ul. Bronisława Czecha 1

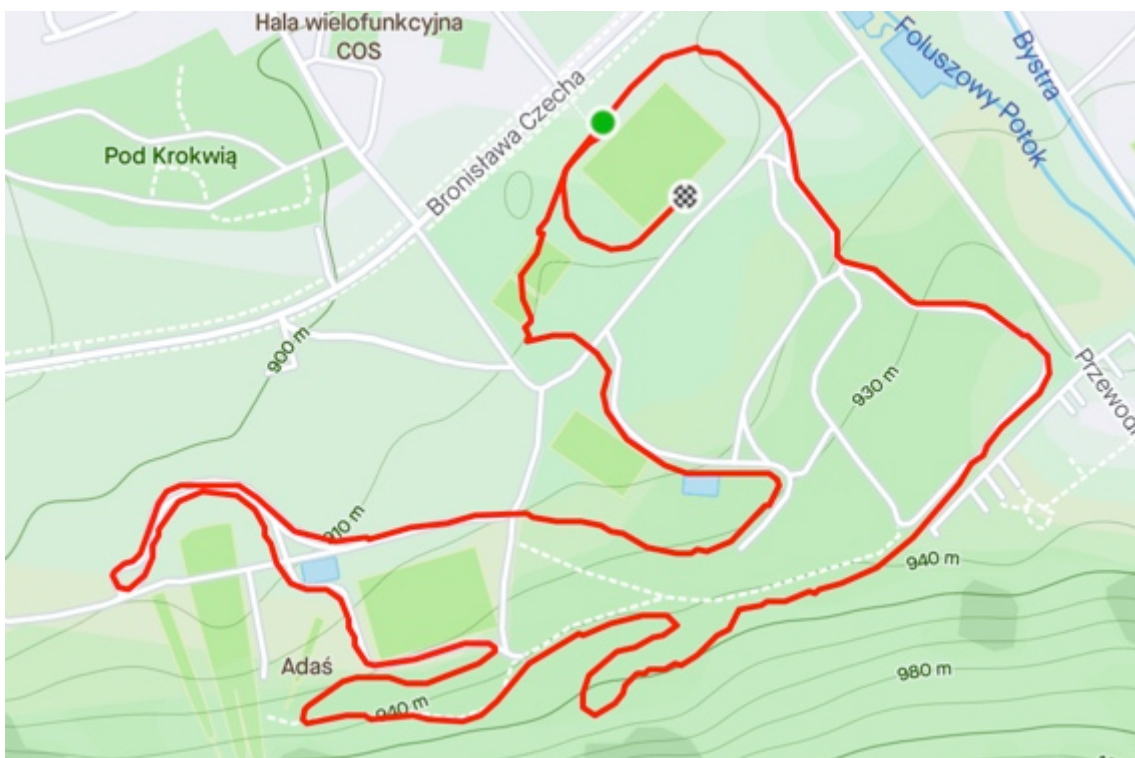
Biuro zawodów w dniu imprezy czynne od godz. 15:00 na terenie stadionu lekkoatletycznego COS-OPO Zakopane – kontener obok stadionu.

### **4. TRASA BIEGU**

Typ biegu: płaski z elementami przetajowymi

Długość trasy: ok. 10 km

Opis trasy: start zlokalizowany jest na bieżni lekkoatletycznej na stadionie, skąd wybiegamy na trasy biegowe o nawierzchni asfaltowej (ok. 80%), częściowo szutrowo-kamienistej (15%) oraz tartanowej (5%). Pokonujemy ~3 pętle trasy o długości ok. 3,3 km. Meta zlokalizowana jest również na bieżni lekkoatletycznej.



*Plik z gpx. z zapisem trasy dostępny będzie na stronie zawodów oraz w serwisie Traseo.*

Trasa będzie oznaczona taśmą biało-czerwoną, malowanymi na gruncie strzałkami w kolorze zielonym tylko w miejscach newralgicznych. Poszczególne kilometry trasy będą oznaczone.

## 5. PROGRAM WYDARZENIA

Otwarcie biura zawodów z rejestracją uczestników – godz. 15:00-18:00

Odprawa techniczna – godz. 18:15 – w miejscu startu

Depozyt w godz. 18:00-21:00

Rozgrzewka masowa – godz. 18:30

**Start biegu głównego – godz. 19:00**

Przewidywany czas dotarcia pierwszego zawodnika – godz. 19:40

Przewidywany czas dotarcia ostatniego zawodnika – godz. 20:15

Dekoracja zwycięzców (stadion lekkoatletyczny) – ok. godz. 21:00

Szczęśliwe numery startowe i nagrody-niespodzianki – ok. godz. 21:00

Czas pracy bufetu: od godz. 19.30-21:00

Profesjonalna strefa fizjo: od godz. 19:00

## 6. KLASYFIKACJE

Klasyfikacja biegu prowadzona będzie w **kategorii open kobiet i mężczyzn** oraz w następujących kategoriach wiekowych:

- K20, roczniki 2002-1991
- M20, roczniki 2002-1991
- K30, roczniki 1990-1981
- M30, roczniki 1990-1981

- K40, roczniki 1980-1971
- M40, roczniki 1980-1971
- K50+, roczniki 1970 i poniżej
- M50+, roczniki 1970 i poniżej

Dodatkowo będzie prowadzona klasyfikacja najlepszy i najlepsza zawodniczka z Zakopanego. Aby zaistniała możliwość klasyfikacji w danej kategorii wiekowej muszą wystartować min. 3 osoby, w innym przypadku zostaną one sklasyfikowane w kategorii niższej. Miejsca w kategoriach wiekowych i klasyfikacji open nie dublują się.

## **7. WARUNKI UCZESTNICTWA**

Zawodnicy startują indywidualnie. Uczestnikiem zawodów może być osoba, która najpóźniej w dniu 8.10.2021 r. ukończy 18. rok życia. Zawodnicy zgłaszając się do biegu oświadczają, że startują w nim na własną odpowiedzialność i że nie występują u nich przeciwwskazania lekarskie do udziału w biegu.

Wszyscy zawodnicy muszą zostać zweryfikowani w biurze zawodów. Każdy z zawodników winien wnieść opłatę startową według obowiązującego cennika oraz stawić się z numerem startowym, przypiętym do koszulki w widocznym miejscu. Zawodnik musi posiadać podczas weryfikacji dowód tożsamości lub oświadczenie opiekunów prawnych.

*Wszyscy zawodnicy są zobligowani do przestrzegania niniejszego Regulaminu. Organizator zastrzega sobie prawo wycofania zawodnika z trasy (a tym samym zdyskwalifikowania).*

## **UWAGA**

Organizator nie zapewnia jakiegokolwiek ubezpieczenia na życie, zdrowotnego lub od odpowiedzialności cywilnej z tytułu choroby, wypadku, odniesienia obrażeń, śmierci lub poniesienia jakichkolwiek strat bądź szkód, jakie mogą wystąpić w związku z obecnością i/lub uczestnictwem w biegu. Uczestnikom doradza się, jeżeli uznają to za konieczne, by zakupili stosowne ubezpieczenie.

## **8. ZGŁOSZENIA I ZAPISY**

Rejestracja zawodników odbywa się przez formularz internetowy na stronie <https://bqtimesport.pl/zawody/info/id/535> do dnia 28.09.2021 r. Warunkiem uczestnictwa w biegu jest prawidłowe wypełnienie formularza rejestracyjnego oraz dokonanie opłaty startowej. W związku z ograniczeniami jakie wymusza sytuacja związana z COVID-19 Organizator ustala limit uczestników biegu w ilości 120 uczestników (osób). W przypadku wyczerpania limitu Organizator zastrzega sobie prawo do wcześniejszego zakończenia rejestracji.

Organizator dopuszcza zwiększenie limitu do 150 osób. Jeżeli przed datą 8.10.2021 r. na Organizatora nałożony zostanie zakaz organizacji imprez, wszystkie płatności zostaną zwrócone uczestnikom po potrąceniu kosztów organizatora lub opłata zostanie przeniesiona na kolejny termin imprezy.

Ewentualne przepisanie pakietu na inną osobę może nastąpić wyłącznie za zgodą Organizatora i nie później jak do 28.09.2021 r.

## **9. WPISOWE**

Opłata za udział w zawodach pokrywa koszty startu w zawodach i wynosi:

30 PLN – termin wpłaty od startu zapisów w nieprzekraczalnym terminie do 28.09.2021 r.

Opłatę należy uiszczać za pośrednictwem formularza rejestracyjnego, który umożliwia wpłaty on-line, w razie awarii formularza przelewem na konto bankowe, w terminie 7 dni od daty zgłoszenia.

Po tym terminie organizator ma prawo usunąć nieopłaconego zawodnika z listy zgłoszonych.

Numer konta do wpłaty:

97102013900000640206393237 / SWIFT: BPKOPLPW

Tytuł wpłaty: DYCHA – Imię i Nazwisko

Organizator nie zwraca opłaty startowej osobom, które nie ukończyły zawodów lub też nie wzięły udziału w zawodach. Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi w sytuacji innej, niż wymieniona w punkcie 8. Organizator nie odpowiada za zaginięcie przelewu bankowego z winy poczty lub banku.

## **10. ŚWIADCZENIA STARTOWE**

Każdy zarejestrowany zawodnik w ramach wpisowego otrzyma następujące świadczenia startowe:

- a) numer startowy z chipem
- b) koszulkę techniczną
- c) zabezpieczenie medyczne
- d) elektroniczny pomiar czasu
- e) oznakowaną trasę
- f) punkt nawadniania i regeneracji na trasie
- g) woda/izotonik i posiłek regeneracyjny na mecie
- h) pamiątkowy medal
- i) trofea i nagrody (dla zwycięzców)
- j) nagrody-niespodzianki w ramach szczęśliwych numerów startowych
- k) depozyt
- l) obsługę techniczną
- m) możliwość rywalizacji w sportowej atmosferze na nowoczesnej infrastrukturze
- n) dodatkowe świadczenia i atrakcje (w miarę pozyskiwania nowych sponsorów)

## **11. WYNIKI I NAGRODY**

- a) pierwsze miejsca w kategorii generalnej kobiet i mężczyzn – puchary
- b) trzy czołowe miejsca w poszczególnych grupach wiekowych kobiet i mężczyzn – puchary
- c) nagrody rzeczowe
- d) nagrody-niespodzianki w ramach szczęśliwych numerów startowych
- e) wyniki zawodów będą dostępne w Internecie na stronie Organizatora <http://flowpro.pl/> do 48h po zawodach
- f) nagrody nieodebrane podczas dekoracji przechodzą do puli nagród na kolejne zawody

## **12. OCHRONA PRZYRODY**

a) zakazane są wszystkie czynności mogące naruszyć piękno naturalnych obszarów, przez które prowadzi trasa biegu, zwłaszcza: porzucanie śmieci (wszystkie śmieci należy zostawiać na punktach kontrolnych lub dowieźć do mety), niszczenie roślinności, itp. Mile widziane jest podnoszenie śmieci z trasy i dostarczenie ich do najbliższego kosza. Wszyscy pracujemy na dobry wizerunek biegowej braci.

b) zakazane jest niszczenie lub zasłanianie oznaczeń szlaków turystycznych i oznaczeń Organizatora lub w inny sposób wprowadzanie w błąd co do przebiegu trasy zawodów

c) zakazane jest schodzenie wyznaczonej trasy biegu

### **13. WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE**

W trakcie trwania wydarzenia każdy zawodnik musi posiadać przy sobie wyposażenie obowiązkowe, które będzie weryfikowane w biurze zawodów oraz w trakcie biegu. Brak niezbędnego wyposażenia może skutkować naliczeniem kary czasowej bądź dyskwalifikacją.

Za **WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE** przyjmuje się numer startowy z chipem – umieszczony z przodu w sposób widoczny i możliwy do odczytania przez sędziego oraz osoby odpowiedzialne za pomiar czasu

### **14. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

- numer alarmowy: 572 420 205
- nieprzestrzeganie regulaminu zawodów grozi dyskwalifikacją
- Organizator zastrzega sobie prawo do zmian w regulaminie zawodów, przekazując taką informację na stronie internetowej <http://flowpro.pl/>
- ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu należy wyłącznie do Organizatora
- jeśli zawodnik wycofa się w trakcie rywalizacji musi niezwłocznie poinformować o tym Organizatora, przy czym osoby, które nie zgłoszą swojego zejścia z trasy mogą zostać obciążone kosztami nieuzasadnionej akcji poszukiwawczej
- wszystkich zawodników na trasie obowiązują zasady fair-play i bezwzględny zakaz ingerowania w oznakowanie trasy
- Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany trasy, skrócenia lub odwołania zawodów w przypadku bardzo złych warunków pogodowych lub innych zewnętrznych czynników mogących zagrażać bezpieczeństwu uczestników bez prawa zwrotu wpisowego
- dane osobowe będą przechowywane przez okres związany z organizacją i przeprowadzeniem zawodów oraz obowiązkami wynikającymi z przepisów powszechnie obowiązującego prawa związanymi z sytuacją epidemiologiczną COVID-19
- każdy uczestnik przed zawodami zobowiązany jest do wypełnienia formularza o stanie swojego zdrowia i bierze odpowiedzialność za jego stan
- obsługa biegu zachowa wszelkie starania i ochronę sanitarną związaną z sytuacją epidemiologiczną
- zawodnicy zostaną poddani pomiarowi temperatury ciała
- w biurze zawodów może w jednym czasie znajdować się maksymalnie 10 osób (wraz z obsługą)
- zawodnicy są zobowiązani do zakrywania ust maseczką lub buffem przed startem biegu i po jego ukończeniu, przy czym zdjęcie maseczki możliwe jest w czasie biegu lub spożywania posiłku
- zawody ze względu na zagrożenie epidemiologiczne będą odbywać się bez udziału publiczności
- wszyscy uczestnicy są zobowiązani do zachowania dystansu społecznego oraz podstawowych zasad higieny i ochrony przed zakażeniem

### **15. PARTNERZY/SPONSORZY**

- Centralny Ośrodek Sportu – Ośrodek Przygotowań Olimpijskich w Zakopanem
- Karcher
- Blachotrapez
- Suunto

- Nutrend
- Biernat – Centrum Fizjoterapii&Treningu
- Ciuchcia Zakopane
- Dynafit Zakopane
- Polarsport.pl
- Skrzyczne
- JJ Run Camp
- Bieganie.pl
- Zakopane
- Skiturowebeskidy

*Zawody dofinansowane zostały ze środków Ministerstwa Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu.*

#### **16. DODATKOWE INFORMACJE**

Szczegóły na temat zawodów będą umieszczane na stronie Organizatora pod adresem – <http://flowpro.pl/> oraz fanpage na Facebook'u – <https://www.facebook.com/flowproteam>.