



# REGULAMIN

## XII Międzynarodowego Biegu Górskiego - Anglosaskiego „LIMANOWA FORREST”

w ramach którego rozegrane będą

*XI Otwarte Mistrzostwa Służb Mundurowych w biegu górskim*

**Limanowa, dn. 2 lipca 2023 r. (niedziela)**

### 1. ORGANIZATOR:

- Klub Sportowy „Limanowa Forrest”

### 2. WSPÓLORGANIZATORZY:

- Urząd Miasta Limanowa
- Międzynarodowe Stowarzyszenie Policji, Sekcja Polska - Region IPA Limanowa
- Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 1 im. Marii Konopnickiej w Limanowej

### 3. WSPÓLPRACA:

- Grupa Podhalańska GOPR - Sekcja Operacyjna Limanowa
- Komenda Powiatowa Policji w Limanowej
- OSP Limanowa
- Grupa Strzelecka „Strzelec”

### 4. CEL IMPREZY:

- Popularyzacja i upowszechnianie biegania i chodu jako najprostszej formy aktywności ruchowej
- Promocja Miasta Limanowa i Limanowszczyzny jako idealnej bazy rekreacji ruchowej dla całej rodziny
- Upowszechnianie aktywnego wypoczynku ludzi w każdym wieku
- Integracja środowiska sportowego z Limanowszczyzny i z całej Polski

### 5. TERMIN:

Bieg odbędzie się w dniu 2 lipca 2023 r., START – o godz. 12:00

### 6. BAZA I BIURO ZAWODÓW:

Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 1, ul. M. Konopnickiej 4 w Limanowej (biuro otwarte w godz. 8:30 do 11:30)

### 7. PROGRAM:

godz. 8:30-11:30 – weryfikacja zawodników

godz. 8:30-14:30 – depozyt

godz. 11:30 – przygotowanie to startu

godz. 12:00 – start zawodów

godz. 12:05 – start marszu NW

godz. 13:00 – ogłoszenie wstępnych wyników, zwycięzców,

godz. 14:45 – dekoracja zwycięzców w klasyfikacji generalnej i w poszczególnych kategoriach

godz. 15:30 – konkurs z nagrodami rzeczowymi dla Uczestników (za okazaniem nr startowego)  
godz. 16:00 – wspólna zabawa na zakończenie  
ok. godz. 16:30 – zakończenie XII Biegu Górskiego LIMANOWA FORREST ☺

• **W programie również:**

\* **Zbiórka pieniędzy na Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Niepełnosprawnością „Przystań” im. Jana Pawła II w Tymbarku** (gdyby nie to Stowarzyszenie, dzieci niepełnosprawne nie miałyby szans normalnie funkcjonować).

**8. TRASA:**

- Trasa anglosaska o podłożu zróżnicowanym. Przebiega po szlakach turystycznych, drogach leśnych, polnych, miejscami kamienistych i częściowo po asfalcie.
- Start i meta znajdują się w pobliżu biura zawodów, przy ul. Bulwary (za szkołą).
- Długość trasy: ok. 7 km.
- Różnica wysokości: ok. 300 m.

**9. KLASYFIKACJA:**

**1. W kategoriach K i M:**

- Open kobiet i mężczyzn (K i M)
- Dzieci poniżej 12 roku życia (2012 i młodsi)
- K-12 / M-12 /czyli 12-15 lat/ - (2011 – 2008)
- Junior K i M - 16 (16-19 lat) - (2007 – 2004)
- Senior I K i M - 20 (20-29 lat) - (2003 – 1994)
- Senior II K i M - 30 (30-39 lat) - (1993 – 1984)
- Masters K i M - 40 (40-49 lat) - (1983 – 1974)
- Weteran I K i M - 50 (50-59 lat) - (1973 – 1964)
- Weteran II K i M - 60 /powyżej 60 lat/ - (1963 i starsi)

**2. Klasyfikacja Służb Mundurowych - Kobiety i Mężczyźni:**

- Podczas naszych zawodów, za „SŁUŻBY MUNDUROWE” uważa się przedstawicieli formacji mundurowych: Wojsko Polskie, Policja, Państwowa Straż Pożarna, Straż Graniczna, Służba Więzienna, Służba Celna, Służba Leśna, SOP, CBA, CBS, ABW, ITD, SWW, SKW, WOT, Straż Miejska, Straż Ochrony Kolei, SUFO, służby mundurowe innych państw oraz Członkowie Międzynarodowego Stowarzyszenia Policji – IPA.
- Zawodnicy w klasyfikacji mundurowych muszą zaznaczyć na Karcie Zgłoszenia /w stosownej pozycji/ numer lub nazwę jednostki/instytucji. Zwycięzcy nagradzani w tej klasyfikacji będą musieli potwierdzić swoją przynależność organizacyjną stosowną legitymacją.

**3. Klasyfikacja generalna kobiet i mężczyzn w marszu Nordic Walking.**

**10. NAGRODY:**

**1. Klasyfikacja generalna kobiet w biegu:**

**I miejsce - 600 zł**  
**II miejsce - 400 zł**  
**III miejsce - 200 zł**

**2. Klasyfikacja generalna mężczyzn w biegu:**

**I miejsce - 600 zł**  
**II miejsce - 400 zł**  
**III miejsce - 200 zł**

3. „Premia górską” – nagroda finansowa 300 zł. dla Zawodniczki i Zawodnika, która/który najszybciej wbiegnie na najwyższy punkt trasy przy Krzyżu Milenijnym.
4. **W kategoriach wiekowych K i M: miejsca I, II, III.**
5. **Dla najstarszego i najmłodszego uczestnika i uczestniczki** - którzy zostaną sklasyfikowani w wynikach końcowych.
6. **W klasyfikacji Służb Mundurowych K i M: miejsca I, II, III.**

## 7. W klasyfikacji generalnej K i M w marszu Nordic Walking: miejsca I, II, III

### 11. WARUNKI UCZESTNICTWA:

1. W biegu mogą brać udział zawodnicy zrzeszeni i niezrzeszeni.
2. Zawodnicy, którzy nie ukończyli 18 roku życia, muszą posiadać pisemną zgodę rodziców (lub prawnego opiekuna). **Zgoda na udział Zawodników poniżej 13 roku życia (czyli rocznik 2011 i młodszy) musi być podpisana przez rodzica w biurze zawodów.**
3. **Ustala się limit uczestników na 250 osób.** Decyduje **kolejność wpłat**, a w przypadku zwolnionych z opłaty startowej, kolejność zgłoszeń. Organizator dopuszcza możliwość zwiększenia limitu startujących, przy czym zgłoszenie poza ustalonym limitem nie gwarantuje pełnych świadczeń.
4. Pisemne protesty przyjmuje Biuro Zawodów w terminie do 15 minut po zakończeniu biegu. Protesty będą rozpatrywane w czasie do 15 minut od ich zgłoszenia.
5. Do biegu zostaną dopuszczeni Zawodniczki i Zawodnicy, którzy:
  - a) dokonają zgłoszenia,
  - b) uiszczą opłatę startową,
  - c) zmieszczą się w limicie zgłoszonych i opłaconych,
  - d) **dokonają weryfikacji w Biurze Zawodów w Limanowej – Szkoła w centrum Limanowej: Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 1, ul. M. Konopnickiej 4, w dniu 2 lipca 2023 r. w godz. od 8:30 do 11:30 (Start i Meta również przy Szkole). Podczas weryfikacji zawodnicy muszą posiadać ważny dowód tożsamości ze zdjęciem.**
  - e) przedstawia aktualne zaświadczenie lekarskie, lub podpiszą oświadczenie o właściwym stanie zdrowia (w przypadku Zawodników, którzy do dnia 02.07.2023 r. nie ukończyli 18 roku życia, konieczny jest podpis rodzica lub opiekuna prawnego),
  - f) do uczestnictwa w klasyfikacji Służb Mundurowych, dopuszczeni zostaną **WYŁĄCZNIE** Zawodnicy, którzy przedstawia ważną legitymację służbową.
6. **Zasady Marszu Nordic Walking :**
  - a) Marsz Nordic Walking to przemieszczanie się ruchem naprzemiennym, krokiem do przodu z zachowaniem stałego kontaktu z ziemią ( podłożem ). Podczas marszu używa się specjalnie wykonanych kijów do Nordic Walking.
  - b) **Niedopuszczalne jest :**
    - Oderwanie obu nóg podczas marszu od podłoża.
    - Otrzymanie jakiegokolwiek pomocy zewnętrznej ( z wyjątkiem przypadków losowych np. złamanie kijka ).
    - Podbieganie.
    - Zboczenie z wyznaczonej trasy.
    - Niesportowe zachowanie ( nieustąpienie trasy wyprzedzającemu, popychanie, przewracanie konkurenta ).
    - Nie przestrzeganie wyżej wymienionych zasad będzie skutkowało **dyskwalifikacją**.

### 12. ZGŁOSZENIA:

Zgłoszenie poprzez wypełnienie formularza zgłoszeniowego na stronie [www.forrest-limanowa.pl](http://www.forrest-limanowa.pl) - przekierowanie do firmy obsługującej pomiar czasu lub bezpośrednio na niej. **Oplaty startowej** można dokonywać **do dnia 25 czerwca 2023 r.** Po tym dniu zapisy będą wyłączone. W przypadku wolnych miejsc mogą zostać uruchomione zapisy uzupełniające. **Zgłoszenie staje się ważne z chwilą uiszczenia opłaty startowej.**

### 13. OPŁATA STARTOWA:

1. W wysokości:
  - a) **45 zł** dla wpłacających **do dnia 30 kwietnia 2023 r.**
  - b) **50 zł** dla wpłacających **od dnia 1 maja 2023 r. do dnia 25 czerwca 2023 r.**
  - c) **60 zł** dla wpłacających **w dniu 2 lipca 2023 r. w biurze zawodów - tylko w wypadku wolnych miejsc!**
2. **35 zł** – zawodnicy poniżej 13 roku życia (rocznik 2011 i młodszy) – **do dnia 25 czerwca 2023 r. oraz w biurze zawodów tylko w wypadku wolnych miejsc!**
3. **Zwolnieni z opłaty startowej:**
  - członkowie KS Limanowa Forrest

4. Oplata startowa nie podlega zwrotowi, a jej uiszczenie bez osobistego stawienia się w Biurze Zawodów w dniu 2 lipca 2023 r. nie upoważnia do odbioru pakietu startowego przez inną osobę.

5. WPLATY na konto - należy dokonywać na rachunek:

**Klub Sportowy „LIMANOWA FORREST”  
ul. Zygmunta Augusta 10/20, 34-600 Limanowa**

**Bank Spółdzielczy w Limanowej**

**Nr konta: 27 8804 0000 0000 0017 5441 0001**

**Tytuł przelewu: Oplata startowa 12LF Imię i Nazwisko**

#### 14. ŚWIADCZENIA:

*Organizator w ramach opłaty startowej zapewnia:*

- Wspaniałą biegową atmosferę,
- Zabezpieczenie i oznakowanie trasy,
- Zabezpieczenie i pomoc służb ratunkowych,
- Elektroniczny pomiar czasu,
- Pomoc wolontariuszy.

*Ponadto Uczestnicy biegu otrzymają:*

- Pakiet startowy,
- Wodę na trasie,
- Pamiątkowy numer startowy,
- Pamiątkowy okolicznościowy medal (dla Zawodników, którzy ukończą bieg),
- Posiłek i napój na mecie,
- Możliwość udziału w konkursie z licznymi nagrodami rzeczowymi (za okazaniem nr startowego).

#### 15. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

1. Pobranie numeru startowego przez zawodnika jest jednoznaczne z akceptacją Regulaminu.
2. Zawodnik, który zrezygnuje z biegu przed jego rozpoczęciem lub w trakcie zobowiązany jest do niezwłocznego poinformowania Organizatora lub jego oznakowanego przedstawiciela o tym fakcie oraz do zwrotu transpondera. W przypadku uruchomienia akcji poszukiwawczej, wszelkie koszty akcji będą spoczywały na Uczestniku, który zaniechał udzielenia informacji o rezygnacji z biegu.
3. Zawodnicy mają obowiązek podporządkować się wszelkim poleceniom wydanym przez przedstawicieli Organizatora, w szczególności Służb Medycznych (na trasie i po zakończeniu biegu), niepodporządkowanie się może skutkować dyskwalifikacją.
4. Impreza odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.
5. Uczestnicy biegu biorą w nim udział na własną odpowiedzialność. Organizator zaleca ubezpieczenie się na własny koszt od następstw nieszczęśliwych wypadków.
6. W dniu biegu w godzinach 8:30 – 14:30 czynny będzie depozyt, w którym będzie można złożyć rzeczy zawodników zapakowane do worków dostarczonych przez organizatora. Wydawanie worków z depozytu będzie się odbywało za okazaniem numeru startowego. Zagubienie numeru startowego przez zawodnika zwalnia organizatora od odpowiedzialności za pobranie worka przez inną osobę.
7. Organizator nie odpowiada za *rzeczy wartościowe* pozostawione w depozycie – jednak dopilnuje, aby rzeczy pozostawione w depozycie były przez cały czas pod opieką godnych zaufania wolontariuszy.
8. Podczas biegu zawodnicy muszą posiadać numery startowe przypięte do koszulki z przodu centralnie na klatce piersiowej lub do spodenek z przodu oraz transponder pomiarowy wsznurowany w but. Osoby uczestniczące w biegu, które nie posiadają numeru startowego będą usuwane z trasy. Po zakończeniu biegu zawodnicy zobowiązani są do zwrotu transpondera albo wpłaty 50 zł w przypadku zgubienia lub zniszczenia transpondera.
9. Zawodnicy biorący udział w biegu głównym nie mogą wspomagać się kijkami – nie dotyczy nordic walking.
10. Zawodnicy pokonujący trasę biegu w sposób niedozwolony zostaną zdyskwalifikowani.
11. Zawodnicy mają obowiązek poruszać się po wyznaczonej trasie biegu zgodnie z obowiązującymi zasadami Ruchu Drogowego oraz stosować się do poleceń służb porządkowych. Wszystkich zawodników w zakresie korzystania z dróg publicznych obowiązuje Ustawa Prawo o ruchu drogowym z dnia 20 czerwca 1997 r. z późn. zm.

12. Dyrektor Biegu zastrzega sobie możliwość zmian w regulaminie, o których poinformuje przed rozpoczęciem biegu.
13. Podczas biegu, Zawodników obowiązują zasady „Fair Play”, niniejszy regulamin oraz przepisy PZLA.
14. Pomiar czasu za pomocą transponderów (pomiar czasu: firma CHRONOTEX)
15. Nieprzestrzeganie w/w Przepisów może skutkować ukaraniem zawodnika z dyskwalifikacją włącznie.
16. Ostateczna interpretacja Regulaminu należy do Organizatora po zasięgnięciu opinii sędziego zawodów.
17. Za przebieg zawodów odpowiada Organizator.
18. Wszelkie kwestie sporne rozstrzyga Organizator, a jego decyzje są ostateczne i niepodważalne.
19. **Zawodnicy wyrażają zgodę na przetwarzanie ich danych osobowych dla potrzeb wewnętrznych organizatora, a także wyrażają zgodę na wykorzystanie ich wizerunku w materiałach informacyjnych i reklamowych imprezy.**
20. Każdy uczestnik biegu zobowiązuje się do przestrzegania dodatkowych norm sanitarnych obowiązujących w dniu biegu.

W razie wątpliwości i pytań, kontakt tel. do Organizatorów:

516 526 617 – Dawid Kotlarz

506 908 458 – Krzysztof Trojanowski

669 020 100 – Dariusz Bielak

884 800 816 – Jacek Palka (Służby Mundurowe)

lub e-mail: [limanowa.forrest.team@gmail.com](mailto:limanowa.forrest.team@gmail.com)

*Limanowa, dn. 05 lutego 2023 r.*

**Zarząd Klubu Sportowego  
„LIMANOWA FORREST”**

**ZAPRASZAMY!!! 😊**