

# LEŚNY CROSS MARATON & PÓLMARATON

## REGULAMIN

### CEL IMPREZY

1. „Koleżeńskie Biegi w Lesie” to inicjatywa, która ma wypromować i upowszechnić aktywność fizyczną w scenerii leśnych, malowniczych ścieżkach Nadleśnictwa Kwidzyn.
2. Bieganie i spacerowanie w bliskim kontakcie z naturą, to świetny sposób żeby się odstresować, dać wytchnienie naszym płucom, wzmocnić odporność i zdrowie.

### ORGANIZATOR

1. Bogusław Maciejewski wraz z koleżeńską grupą biegaczy z Kwidzyna i okolic.

### TERMIN, MIEJSCE, TRASA

1. Leśny Cross Maraton & Półmaraton odbędzie się 25 marca 2023 roku w lasach Leśnictwa Bogusz – Nadleśnictwo Kwidzyn.
2. Miejsce startu: Leśnictwo Bogusz - leśna wiata „Koła Łowieckiego Daniel”.
3. Start wspólny do biegu i marszu o godz. 9:00 (odprawa techniczna przed startem o godz. 8:50).
4. Trasa biegu przebiega na pętli o długości 7,04 km (w okolicy startu/mety będzie Toi-Toi).

### WARUNKI UCZESTNICTWA

1. W Biegu uczestniczyć mogą tylko osoby pełnoletnie.
2. Każdy uczestnik przed przystąpieniem do Biegu składa osobiście pisemne Oświadczenie (według wzoru Organizatora) o braku jakichkolwiek przeciwwskazań zdrowotnych oraz, że udział w biegu bierze na własną odpowiedzialność. Złożenie takiego oświadczenia jest warunkiem udziału w Biegu.

### BEZPIECZEŃSTWO I ZASADY OBOWIĄZUJĄCE UCZESTNIKÓW

1. Każdy uczestnik akceptuje fakt, iż trasa przebiega ścieżkami leśnymi i drogami gruntowymi, które wymagają zachowania szczególnej ostrożności.
2. Udział w zawodach wiąże się z ponadprzeciętnym wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko sportowe grożące utratą zdrowia, włącznie ze śmiercią.
3. **Bieg nie jest objęty ubezpieczeniem. Każdy uczestnik powinien ubezpieczyć się indywidualnie na własny koszt, w szczególności od NNW.**
4. Każdy uczestnik w związku z udziałem w Biegu, podpisując Oświadczenie (patrz: warunki uczestnictwa, pkt. 2), zrzeka się roszczeń odnośnie dochodzenia odszkodowania od Organizatora w razie poniesienia uszczerbku na zdrowiu, czy odszkodowania z innego tytułu.
5. Na trasie Biegu obowiązuje nakaz stosowania się do ogólnych zasad ochrony przyrody i nie zakłócania ciszy. W szczególności zabrania się pozostawiania jakichkolwiek przedmiotów na trasie, wszelkie śmieci należy zabrać ze sobą lub zostawić w punkcie start/meta.
6. Każdy uczestnik zobowiązany jest do udzielenia pomocy innemu uczestnikowi w razie wypadku.
7. W czasie odprawy technicznej przed startem uczestnicy zostaną poinformowani o przebiegu i sposobie oznakowania trasy oraz o możliwych niebezpiecznych miejscach na trasie.
8. Zawody zabezpieczał będzie wykwalifikowany Ratownik Medyczny.

### POMIAR, LIMIT CZASU, LIMIT UCZESTNIKÓW

1. Pomiar czasu będzie mierzony na każdej pętli przez Sędziego Biegu.
2. Każdy uczestnik będzie mógł przebiec dowolną ilość pętli, tj. od 1 do 6.
3. Limit czasowy ukończenia maratonu i półmaratonu wynosi 5 godzin.
4. Łączny limit biegaczy startujących w maratonie i półmaratonie: 100 osób.

# LEŚNY CROSS MARATON & PÓLMARATON

## REGULAMIN

### ZGŁOSZENIA, OPŁATA, NAGRODY

1. Zgłoszenia do udziału w Biegu przyjmowane będą na stronie [www.datasport.pl](http://www.datasport.pl). Linki do zapisów będą także na stronie FB „Koleżeńskie biegi w lesie” oraz na [www.maratonypolskie.pl](http://www.maratonypolskie.pl).
2. **Opłata startowa wynosi 30 zł.** Szczegóły dotyczące przelewu podane będą na stronie zapisów [www.datasport.pl](http://www.datasport.pl).
3. Każdy uczestnik na mecie otrzyma pamiątkowy oryginalny medal.
4. Około godz. 14:15 na podsumowaniu zawodów, dla 3 najlepszych zawodników maratonu oraz półmaratonu, wręczone będą puchary (osobno w kategorii kobiet i mężczyzn), a osoby które ukończą pełen dystans maratonu otrzymają drobne upominki.

### POZOSTAŁE INFORMACJE I POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Przy leśnej wiacie będzie rozpalone ognisko, gdzie będzie można się ogrzać, odpocząć, napić kawy, herbaty, upiec kiełbaskę i zjeść coś słodkiego.
2. W miejscu start/meta będzie punkt odżywczy z: wodą, pepsi, banany, czekolada, rodzyнки, daktyle, ciastka, itp.
3. Relacja z zawodów, galeria zdjęć, wyniki udostępniane będą na stronie „FB Koleżeńskie Biegi w Lesie” oraz na stronie [www.maratonypolskie.pl](http://www.maratonypolskie.pl)
4. Każdy uczestnik podpisując Oświadczenie do udziału w zawodach wyraża zgodę na nieodpłatną publikację wizerunku, w szczególności wraz z podaniem imienia i nazwiska miejsca zamieszkania, roku urodzenia oraz klubu sportowego, w tym w relacjach z zawodów zamieszczonych w mediach, a także w reklamach, materiałach promocyjnych Organizatora, w tym na internetowych stronach www i w mediach społecznościowych.
5. Organizator wykorzysta przekazane mu dane osobowe, zgodnie z obowiązującymi przepisami, wyłącznie do celów związanych z realizacją zawodów, w szczególności w zakresie zapisów, podania wyników, w tym na stronie FB Koleżeńskie Biegi w Lesie, mediach społecznościowych, stronach o tematyce biegowej/sportowej oraz innych celach bezpośrednio związanych z organizacją i promocją zawodów, wyłonienia zwycięzców i przyznania nagród.
6. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za przedmioty pozostawione bez zabezpieczenia lub skradzione podczas zawodów.
7. Przypadki nieuwzględnione w niniejszym Regulaminie rozstrzyga Organizator.
8. Kontakt z Organizatorem:

**Koleżeńskie Biegi w Lesie**  
*Bogusław Maciejewski*  
Tel. 605-557-365

Kwidzyn, 30 grudnia 2022r.