

## REGULAMIN IX BIEGU ICEMANA 19.02.2022

### 1. CEL IMPREZY:

Promocja Dolnego Śląska, regionu turystycznego Karkonoszy, w tym gminy Podgórzyn, w Polsce i na świecie.

Promocja biegów oraz zdrowego trybu życia, hartowania organizmu w niskich temperaturach.

### 2. ORGANIZATOR:

Gmina Podgórzyn z siedzibą w Podgórzynie,  
ul. Żołnierska 14,  
58 – 562 Podgórzyn.

### 3. BIURO ZAWODÓW:

**Biuro biegu** będzie się znajdowało w dniu 17 i 18.02.2022 roku, w godz. 8:00 – 22:00, w Centrum Aktywności Społecznej „Pogórze”, ul. Żołnierska 13, Podgórzyn.

**Odbiór pakietów w dniu zawodów (19.02.2022) możliwy jest po wcześniejszym uzgodnieniu tego faktu z organizatorem, wysyłając odpowiednią informację na mail [bieg-icemana@tu.info.pl](mailto:bieg-icemana@tu.info.pl).**

### 4. TERMIN, MIEJSCE, TRASA:

Bieg Icemana odbędzie się **19.02.2022 roku** na dystansie **10 km**.

Trasa będzie przebiegała po duktach i ścieżkach leśnych oraz po nawierzchni asfaltowej i będzie oznaczona przez organizatora. Start Biegu Icemana odbywa z placu przy ul. Karkonoskiej 37 w Przesiecu. W tym samym miejscu znajduje się meta  
**Limit czasu wynosi 1 godz. 30 min dla dystansu 10km.**

### 5. WARUNKI UCZESTNICTWA:

**Warunkiem uczestnictwa jest ukończenie 18 roku życia do dnia 19.02.2022r.**

Uczestnicy startują w biegu jedynie w szortach

- mężczyźni, szortach i minimalnym zakryciu tułowia
- kobiety, dopuszcza się udział uczestników także w koszulkach z krótkim rękawem.

W przypadku niesprzyjających warunków atmosferycznych, organizator może wymagać od startujących pełnego ubioru na poszczególnych lub obu dystansach.

Decyzję o tym czy warunki atmosferyczne są odpowiednie podejmuje organizator.

Nie dostosowanie się do zaleceń organizatora grozi dyskwalifikacją zawodnika.

**Zaleca się udział w odpowiednim obuwiu do biegu. Z uwagi na termin biegu występuje możliwość zalegania śniegu i lodu na trasach biegu.**

Zgłaszający się do biegu uczestnicy oświadczają, że startują w biegu na własną odpowiedzialność oraz, że nie występują przeciwwskazania lekarskie i medyczne do udziału w Biegu Icemana, tj.: biegu w terenie górskim, w zimie, przy niskiej temperaturze otoczenia i w minimalnej ilości odzieży, czego potwierdzeniem będzie przedstawienie zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do udziału w Biegu Icemana lub

podpisanie oświadczenia o zdolności do udziału w biegu.

Wszyscy startujący muszą zostać zweryfikowani, przedstawić zaświadczenie lekarskie, lub popisać oświadczenie o zdolności do udziału w biegu i odebrać numery startowe. Weryfikacja osobowa będzie przebiegała na podstawie dokumentu tożsamości ze zdjęciem.

## 6. ZGŁOSZENIA I OPŁATY:

Zapisy na Bieg zostaną uruchomione **od dnia 27.12.2021r., od godz. 12:00**, tylko poprzez **formularz internetowy dostępny na stronie organizatora.**

Zgłoszenia do Biegu Icemana będą przyjmowane **do dnia 01.02.2022 roku lub wyczerpania limitu miejsc.**

Opłata za Bieg możliwa jest tylko poprzez wpłatę na konto bankowe wskazane przez organizatora. **Organizator nie przyjmuje opłat w gotówce.**

## 7. Limit uczestników:

**300 osób na dystansie**

Zgłoszenie się uczestnika poprzez formularz na stronie internetowej musi być też potwierdzone wpłatą wpisowego na konto organizatora.

**Liczy się termin wpłynięcia środków na konto organizatora.**

**Wpisowe dla zawodników wynosi: 80 zł.**

**Mieszkańcy gminy Podgórzyn startują bezpłatnie.** Warunkiem jest potwierdzenie zamieszkania na terenie gminy Podgórzyn które należy przedstawić **przed wyczerpaniem się limitu zawodników i nie później niż do dnia 01.02.2022.**

**Nr konta Biegu Icemana: 91 2030 0045 1110 0000 0111 8720**

Za zgłoszenie uważane jest prawidłowe wypełnienie formularza zgłoszeniowego na stronie Biegu Icemana **do 01.02.2022r.** i zaksięgowanie opłaty startowej na koncie Organizatora **w terminie podanym powyżej.**

Opłaty startowe dokonane z błędami – bez podania wystarczających do identyfikacji danych uczestnika, lub w niepełnej wysokości nie będą honorowane i nie podlegają zwrotowi. Brak opłaty startowej w wyznaczonym terminie spowoduje usunięcie zgłoszenia. **W przypadku rezygnacji uczestnika po dokonaniu wpłaty, nie podlega ona zwrotowi.** Uczestnik startujący w Biegu Icemana wyraża zgodę do wykorzystania swojego wizerunku w celach promocji Biegu Icemana – w tym do zgłoszenia i udziału w konkursach m. in. takich jak: Biegowe Wydarzenie Roku, a także przetwarzania swoich danych osobowych podanych w zgłoszeniu w zakresie niezbędnym do przeprowadzenia zawodów.

**Organizator nie zapewnia bezpłatnych noclegów oraz pryszniców na mecie.**

Ideą biegu jest zmaganie z własnymi ograniczeniami przy zdrowej, sportowej rywalizacji. Chętnych zapraszamy po biegu do darmowej kąpieli pod Wodospadem Podgórznej w Przesiece (we własnym zakresie).

### **RAMOWY POGRAM IMPREZY**

- 10:30 – Rozgrzewka dla dystansu 10km
- 11:00 – start dystansu 10km
- 12:30 – zamknięcie limitu czasu dla dystansu 10km
- 13:30 – Dekoracja zwycięzców.

### **KLASYFIKACJE:**

Prowadzone będą klasyfikacje generalne kobiet i mężczyzn.

### **ŚWIADCZENIA:**

Organizator zapewnia w ramach opłaty startowej

- pamiątkowy medal
- elektroniczny pomiar czasu
- posiłek regeneracyjny dla zawodników po ukończeniu biegu
- zabezpieczenie medyczne
- oznakowanie i zabezpieczenie trasy biegu
- nagrody za pierwsze trzy miejsca w kategoriach: kobieta/mężczyzna uzależnione od pozyskanych sponsorów
- wspianą, niezapomnianą atmosferę

### **POSTANOWIENIA KOŃCOWE:**

Uczestnicy są zobowiązani do przestrzegania zaleceń służb porządkowych i zabezpieczenia biegu.

#### **Uczestnicy ubezpieczają się samodzielnie w zakresie NNW.**

Uczestnicy startujący w Biegu Icemana zobowiązują się do przestrzegania postanowień niniejszego regulaminu.

Organizator jest uprawniony do dyskwalifikacji uczestnika biegu łamiącego zasady niniejszego regulaminu, po uprzednim ostrzeżeniu zawodnika.

Na trasie mogą znajdować się punkty kontrolne i elektronicznego pomiaru czasu. Ominięcie w trakcie biegu któregośkolwiek z w/w punktów będzie skutkowało dyskwalifikacją.

Start odbędzie się ze startu wspólnego.

Bieg odbędzie się poza drogami publicznymi, jednak przy nieograniczonym dopuszczalnym ruchu drogowym. Zawodnicy muszą zachować szczególną ostrożność mając na uwadze możliwość wyjechania różnego rodzaju pojazdów z pól, dróg leśnych czy pojedynczych zabudowań oraz przemieszczania się innych pieszych, rowerzystów itp. Wszyscy zawodnicy na trasie biegu powinni poruszać się prawą stroną drogi, a w czasie trwania całej imprezy bezwzględnie przestrzegać przepisów obowiązujących na terenie Lasów Państwowych oraz Prawa o Ruchu Drogowym.

Pisemne protesty przyjmowane będą przez Biuro Biegu zarówno w czasie trwania biegu, jak też do 30 min. po jego zakończeniu. Składający protest jest zobowiązany do uiszczenia kaucji w wys. 100,00 zł. W przypadku, gdy protest nie będzie uwzględniony, kaucja nie podlega zwrotowi. Rozpatrzeniem protestów zajmować będzie się Komisja Odwoławcza powołana przez organizatora biegu.

Ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu należy do Organizatora.

Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany trasy biegu ze względu na nieprzewidziane okoliczności.

Przystępując do zawodów w dniu imprezy, zawodnik oświadcza, że nie jest osobą zakażoną wirusem SARSCoV-2 wywołującym chorobę COVID-19 oraz nie przebywa na obowiązkowej kwarantannie, a także w czasie ostatnich 14 dni nie miał kontaktu z osobą, u której potwierdzono zakażenie wirusem SARS CoV-2.

**Z uwagi na dynamiczną sytuację i obowiązujące ograniczenia związane z pandemią COVID-19, w czasie trwania imprezy będą obowiązywały aktualne obostrzenia określone przez rząd, które zostaną opublikowane na stronie organizatora, najpóźniej tydzień przed imprezą i będą stanowić załącznik nr 1 do Regulaminu IX Biegu Icemana.**

**Prosimy Zawodników o nie zaśmiecanie trasy biegu, zabieranie pustych opakowań ze sobą i pozostawienie ich w miejscach wyznaczonych. Naruszenie tego obowiązku grozi dyskwalifikacją zawodnika oraz naraża go na kary finansowe.**

**Dane kontaktowe do organizatora**

Tel.: +48 75 75 48 131; +48 883 315 939

Mail: [bieg-icemana@tu.info.pl](mailto:bieg-icemana@tu.info.pl)

www: [www.bieg-icemana.tu.info.pl](http://www.bieg-icemana.tu.info.pl)

FB: [www.facebook.com/BiegIcemana](https://www.facebook.com/BiegIcemana)