

# 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 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.

# LEŚNY CROSS MARATON & PÓLMARATON

## REGULAMIN

### 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.

### 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. Leśny Cross Maraton & Półmaraton jest pierwszym biegiem w cyklu biegów pod nazwą „I Grand Prix Biegów Leśnych”. **Uwaga!** Szczegółowe informacje dotyczące całego cyklu Grand Prix opisane są w osobnym regulaminie (patrz załącznik p/n).
2. Przy leśnej wiacie będzie rozpalone ognisko, gdzie będzie można się ogrzać, odpocząć, napić kawy, herbaty, upiec kielbaskę i zjeść coś słodkiego.
3. W miejscu start/meta będzie punkt odżywczy z: wodą, pepsi, banany, czekolada, rodzyнки, daktyle, ciastka, itp.
4. 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)
5. 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.
6. 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.
7. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za przedmioty pozostawione bez zabezpieczenia lub skradzione podczas zawodów.
8. Przypadki nieuwzględnione w niniejszym Regulaminie rozstrzyga Organizator.
9. Kontakt z Organizatorem:

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

# I GRAND PRIX BIEGÓW LEŚNYCH

POD PATRONATEM NADLEŚNICZEGO NADLEŚNICTWA KWIDZYN

## REGULAMIN

### GRAND PRIX BIEGÓW LEŚNYCH

SEZON BIEGOWY 2023r.



#### 1. CEL IMPREZY

- GRAND PRIX BIEGÓW LEŚNYCH to inicjatywa, która ma wypromować bieganie i spacerowanie po leśnych ścieżkach.
- Spopularyzować aktywność fizyczną prowadzoną na świeżym powietrzu.
- Zintegrować wspólnotę mieszkańców i środowisko biegaczy regionu pomorskiego.

#### 2. ORGANIZATORZY

- Koordynator cyklu Grand Prix: Koleżeńskie Biegi w Lesie
- Współorganizatorzy: Nadleśnictwo Kwidzyn, Kwidzyn Biega, Gmina Gardeja Biega.

#### 3. TERMINY, MIEJSCE, DYSTANS

- 25.03.2023 r. - Leśnictwo Bogusz: **I Leśny Cross Maraton & Półmaraton** (42,2 i 21,1 km).
- 29.04.2023 r. - Leśnictwo Dziwno: **Aktywny Turysta** (10 km).
- 17.06.2023 r. - Leśnictwo Miłosna: **Kwidzyńska ZaDyszka** (10 km).
- 01.07.2023 r. - Leśnictwo Miłosna: **Maraton Leśny Kwidzyn** (42,2 i 21,1 km).
- 07.10.2023 r. - Leśnictwo Bogusz: **II Leśny Cross Maraton & Półmaraton** (42,2 i 21,1 km).

#### 4. WARUNKI UCZESTNICTWA

- W zawodach cyklu Grand Prix mogą uczestniczyć osoby pełnoletnie.
- Zgłoszenia do cyklu realizowane będą zgodnie z regulaminem danego Biegu.

#### 5. ZASADY KLASYFIKACJI GRAND PRIX

- Warunkiem sklasyfikowania w klasyfikacji końcowej jest udział w co najmniej 4 z 5 biegów cyklu.
- Podczas każdego z Biegów przyznawane będą punkty dla pierwszych 20 zawodników, liczone osobno w kategorii mężczyzn i kobiet.
- Za I miejsce - 20 pkt, II m - 19 pkt, III m - 18 pkt, IV m - 17 pkt, V m - 16, VI m - 15, VII m - 14...itd.
- O kolejności miejsc w całym cyklu decydować będzie największa ilość zdobytych punktów.
- W przypadku zdobycia identycznych ilości punktów, decydować będzie dystans (km), w dalszej kolejności tempo biegu (czas).

#### 6. NAGRODY

- Ceremonia wręczenia nagród Grand Prix odbędzie się w czasie ostatniego biegu cyklu (patrz pkt. 3).
- Dla pierwszej 6 zawodników w kategorii mężczyzn i kobiet, wręczone będą puchary, medale, oraz nagrody rzeczowe.
- Każdy zawodnik, który będzie sklasyfikowany w klasyfikacji końcowej Grand Prix, czyli ukończy co najmniej 4 z 5 Biegów otrzyma pamiątkowy medal.

#### 7. POZOSTAŁE INFORMACJE I POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- Każdy uczestnik podpisując Oświadczenie udziału w danym Biegu cyklu Grand Prix 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 Organizatorów, w tym na internetowych stronach www i w mediach społecznościowych.
- Organizatorzy Biegów cyklu Grand Prix wykorzystają przekazane im dane osobowe, zgodnie z obowiązującymi przepisami, wyłącznie do celów związanych z realizacją zawodów, w szczególności w zakresie zapisów, podania wyników, w mediach społecznościowych, stronach o tematyce biegowej/sportowej oraz innych celach bezpośrednio związanych z organizacją i promocją zawodów, wyłonienia zwycięzców i przyznania nagród.
- Kontakt z Koordynatorem cyklu Grand Prix:

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