



## III Bieg Beskidu i Gorców

**Ambasador Biegu**

**SYLWIA JAŚKOWIEC** – 3 krotna **Olimpijka**  
**i medalistka Mistrzostw Świata w biegach**  
**narciarskich**

**Zalesie – Trasy „Aktywna Mogielica”**  
**4 stycznia 2020 r. – (sobota)**

### REGULAMIN

**1. Cel :**

- Promocja, uatrakcyjnienie i rozwój biegów narciarskich
- Upowszechnianie aktywnego wypoczynku na nartach
- Promocja ziemi limanowskiej i tras biegowych na których odbywają się zawody
- Miłe spędzenie czasu na świeżym powietrzu

**2. Organizator**

- Beskidzko-Gorczańskie Stowarzyszenie Narciarskie w Limanowej

**Współorganizatorzy:**

- Powiat Limanowski
- Gminy: Słopnice, Dobra, Kamienica

**3. Patronat medialny:**

- Skipol.pl

**4. Termin i miejsce:**

**Bieg odbędzie się 4.01.2020r. (sobota) w Zalesiu – Trasy „Aktywna Mogielica”.**

Biegi odbędzie się techniką klasyczną

**Godz.9.00 Otwarcie biura zawodów przy Centrum Obsługi Ruchu Turystycznego w Zalesiu**

Godz. 9.00 – 10.00 Weryfikacja zgłoszeń , wydawanie nr startowych, przyjmowanie zgłoszeń.

Godz.10.30 **otwarcie zawodów przy Starcie ( w odległości ok. 3km od Biura Zawodów)**

Godz.11.00 – **Bieg główny ok. 15 km - mężczyźni, kobiety) - styl klasyczny (CL) lub skrócony na wypadek trudnych warunków śniegowych**

Godz.13.30 – zakończenie zawodów, rozdanie nagród w Budynku w Zalesiu.

**5. Uczestnictwo:**

- każdy chętny, na własną odpowiedzialność, posiadając aktualne badania lekarskie oraz stosowne ubezpieczenie
- limit czasu w biegu głównym 2 godz.30 min.



Limit zgłoszeń do 250 zawodników !

- Każdy uczestnik ma obowiązek zapoznać się z Regulaminem imprezy i zobowiązany jest do jego przestrzegania.
  - Warunkiem udziału w imprezie jest przedstawienie aktualnego zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do udziału w wyścigu lub własnoręczne złożenie podpisu pod oświadczeniem o zdolności do udziału w imprezie na własną odpowiedzialność.
  - Poprzez zgłoszenie się do zawodów uczestnik potwierdza i gwarantuje całkowicie iż posiada ubezpieczenie wypadkowe oraz z medycznego punktu widzenia jest zdolny do wzięcia udziału w zawodach
  - Wszyscy zawodnicy startujący muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów
  - Osoby niepełnoletnie startują za pisemną zgodą opiekunów prawnych
  - Każdy uczestnik wyraża zgodę na filmowanie i fotografowanie go w celu promocji imprezy oraz upublicznienie jego wizerunku utrwalonego w trakcie trwania imprezy przez organizatorów oraz media w celu promocji imprezy i jej celów zgodnie z obowiązującym prawem.
- Zawody zostaną przeprowadzone zgodnie z Narciarskim Regulaminem Sportowym PZN

#### 6. Zgłoszenia :

- Zgłoszenia należy dokonywać elektronicznie poprzez stronę : [www.pifsport.pl](http://www.pifsport.pl) w terminie do **3.01.2020 r. (piątek) do godz.12.00.**
- Oplata pakietu startowego 50 zł przy zapisach elektronicznych i 60 zł w dniu zawodów.

**Limit zgłoszeń – 250 zawodników !**

#### 7. Grupy wiekowe i dystanse:

- **mężczyźni – bieg główny dystans 15 km**
  - **kobiety – bieg główny dystans 15 km**
- grupy wiekowe kobiet i mężczyzn zgodnie z regulaminem tj.

Kategorie K i M	Wiek	Rocznik
Kat. I	15-29	2004-1991
Kat. II	30-39	1990-1981
Kat. III	40-49	1980-1971
Kat. IV	50-59	1970-1961
Kat. V	60 i więcej	1960 i starsi

**Technika biegu – styl klasyczny (CL) ,start wspólny .**

Uwaga ! w przypadku pogorszenia się warunków śniegowych dystanse mogą być skrócone.

#### 8.Nagrody

Puchary i dyplomy za miejsca 1-3 OPEN Kobiet oraz OPEN Mężczyzn

**Ponadto**

- Pamiątkowe medale dla wszystkich uczestników biegu
- puchary za I, II, III miejsce w kategoriach wiekowych
- Ciepły posiłek, upominki

#### 8. Postanowienia końcowe:

**Dane miejsca zawodów wg. GPS : 49°37'56.2"N 20°20'22.1"E**



- Dodatkowe informacje można uzyskać w Biurze Zawodów  
Tel. **608 206 220 F. Piwowar** – Dyrektor Biegu oraz na stronie: [www.pifsport.pl](http://www.pifsport.pl)
- Organizator zastrzega sobie prawo interpretacji spraw nie ujętych w powyższym regulaminie
- Uczestnicy startują na własną odpowiedzialność, organizator nie ubezpiecza zawodników. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za wypadki i kolizje na trasie biegowej
- W zależności od możliwości przygotowania tras ,organizator może skrócić dystans
- Organizator nie ponosi odpowiedzialności materialnej za rzeczy zaginione w trakcie trwania zawodów.

**Organizator**