



REGULAMIN
FESTIWALU BIEGÓW GÓRSKICH
3 x KOPA



Organizator:

- Stowarzyszenie „Bieg Opolski”

Cele:

- Popularyzacja i upowszechnianie biegania jako najprostszej formy aktywności ruchowej.
- Propagowanie zdrowego i aktywnego stylu życia.
- Promocja Gór Opawskich.

Termin:

- 27-28 kwietnia 2024 roku.

Biuro zawodów:

- Zlokalizowane będzie na terenie Ośrodka Złoty Potok w Pokrzywnej.
- Czynne w piątek 26.04.2024 r. w godz. 16.00 – 22.00 oraz w sobotę 27.04.2024 r. w godz. 6.00 – 7.45.

Biuro zawodów dla Głuchej Dyszki:

- W dniach 26-27.04.2024 zlokalizowane będzie na terenie Ośrodka Złoty Potok w Pokrzywnej.
- Czynne w piątek 26.04.2024 r. w godz. 16.00 – 22.00 oraz w sobotę 27.04.2024 r. w godz. 6.00 – 24.00.
- W dniu 28.04.2024 zlokalizowane będzie na terenie Muszli Leśnej w Głuchołazach i czynne w godz. 8.00 – 9.45

Trasa:

- Prowadzi szlakami turystycznymi oraz drogami i ścieżkami polskich i czeskich Gór Opawskich.
- Oznakowana będzie taśmami Organizatora oraz kredą zmywalną, w miejscach skrętów będą zawieszane strzałki kierunkowe. W punktach newralgicznych będą stać sędziowie.

Track (zapis gpx przebiegu trasy) pobrany ze strony internetowej biegu jest narzędziem wspierającym podjęcie decyzji w sytuacji pojawienia się wątpliwości co do dalszego przebiegu trasy biegu, jednak nadrzędne są fizyczne oznaczenia organizatora na trasie (taśmy, tabliczki). Może się zdarzyć, że ze względu na zaistniałą sytuację w terenie podczas znakowania będziemy korygowali przebieg trasy, a to oznacza, że mogą być miejsca, gdzie rzeczywisty przebieg trasy biegu nie będzie zgodny z zapisem gpx pobranego tracka

- Na trasie przewidziane są punkty odżywcze (w miejscowości Pokrzywna, na szczycie Kopy Biskupiej, w Petrovych Boudach i nad miejscowością Janov). Będą na nich dostępne: napoje i drobne przekąski, a dla biegaczy z dystansów Ultra również ciepły posiłek. Uczestnicy mogą korzystać we własnym zakresie z punktów gastronomicznych znajdujących się na trasie biegu.
- Etapy, dystanse i przewyższenia:
 - pętla niebieska (10 km, przewyższenie +/- 450 m).
 - pętla zielona (20 km, przewyższenie +/- 1150 m).
 - pętla żółta (22 km, przewyższenie +/- 1150 m).
 - pętla czerwona (21 km, przewyższenie +/- 900 m).
 - pętla czarna (40 km, przewyższenie +/- 1700 m).
- Szczegółowy i ostateczny przebieg poszczególnych pętli zostanie opublikowany na stronie zawodów bezpośrednio przed zawodami oraz w informatorze, który każdy uczestnik otrzyma w newsletterze przedstartowym.



Dystanse, przewyższenia i limity:

- Dwudziestka Karlika – pętla zielona
 - dystans: 20 km
 - start: Pokrzywna 27.04.2024r. godz. 8.00
 - przewyższenie +/- 1150 m
 - punkty
 - ITRA – 1
 - UTMB – 20K
 - RMT – 2
 - limit czasowy dla osób kontynuujących bieg: 3,5 godz.
 - limit czasowy dla osób kończących bieg: 4,0 godz.
- Maraton Opawski – pętla zielona + pętla żółta
 - dystans: 42 km
 - start: Pokrzywna 27.04.2024r. godz. 8.00
 - przewyższenie +/- 2300 m
 - punkty
 - ITRA – 2
 - UTMB – 50K
 - RMT – 4
 - limit czasowy dla osób kontynuujących bieg: 8,0 godz.
 - limit czasowy dla osób kończących bieg: 10,0 godz.
- Ultramaraton Górski 3xKopa – pętla zielona + pętla żółta + pętla czerwona
 - dystans: 63 km
 - start: Pokrzywna 27.04.2024r. godz. 8.00
 - przewyższenie +/- 3200 m
 - punkty
 - ITRA – 3
 - UTMB – 50K
 - RMT – 5
 - limit czasowy dla osób kontynuujących bieg: 14,0 godz.
 - limit czasowy dla osób kończących bieg: 16,0 godz.
- Petrovicka Setka – pętla zielona + pętla żółta + pętla czerwona + pętla czarna
 - dystans: 100 km
 - start: Pokrzywna 27.04.2024r. godz. 6.00
 - przewyższenie +/- 4900 m
 - punkty
 - ITRA – 4
 - UTMB – 100K
 - RMT – 6
 - limit czasowy: 20 godz.
- Punkt kontrolny z limitami czasowymi znajduje się w miejscowości Pokrzywna. Uczestnik, który dobiegnie do punktu kontrolnego po limicie czasowym powinien przerwać bieg (nie zostanie wypuszczony na kolejną pętlę) i będzie klasyfikowany na dystansie który ukończył.
- Głucha Dyszka – pętla niebieska
 - dystans: 10 km
 - start: Głuchołazy 28.04.2024r. godz. 10.00
 - przewyższenie +/- 450 m
 - punktów RMT – 1
 - limit czasowy: 2 godz.

Gry, zabawy i biegi dla dzieci:

Gra terenowa:

- Odbędzie się w dniu 27.04.2024 w godzinach od 8.00 do 16.00 w Pokrzywnej – ostatnie wyjście na trasę 14.00.
- W zabawie mogą wziąć udział drużyny składające się z dzieci do lat 15 wraz z pełnoletnim opiekunem. Maksymalnie drużyna może liczyć 4 członków (opiekun nie jest członkiem drużyny), dopuszcza się do zabawy również drużyny złożone z jednego dziecka i opiekuna. Drużyna pokonuje całą trasę wspólnie, zadania na punktach wykonuje jeden z członków drużyny.
- Zgłoszenia drużyny można dokonać w dniach 26-27.04.2024 w biurze zawodów dla Głuchej Dyszki w godzinach jego funkcjonowania – zgłoszenia dokonuje opiekun, który potwierdza swoim podpisem, że wszyscy członkowie drużyny w czasie zabawy będą znajdować się pod jego opieką.
- Drużyny wychodzą na trasę w dowolnym momencie w dniu 27.04.2024 roku, pomiędzy godziną 8.00 a 14.00, wyjście na trasę oraz powrót z trasy należy odnotować na stanowisku medalowym w strefie mety Festiwalu 3xKopa
- Udział w zabawie jest bezpłatny.
- Nie prowadzi się klasyfikacji zwycięzców.
- Każdy z uczestników otrzyma medal za uczestnictwo i słodki upominek
- Ze względów logistycznych wprowadza się ograniczenie liczby uczestników do 200 dzieci.

Biegi dla dzieci:

- Odbędą się w dniu 28.04.2024 w Głuchołazach – dzieci startują bezpośrednio po starcie biegu na Głuchą Dyszkę.
- Trasy prowadzą szlakami turystycznymi oraz drogami i ścieżkami Parku Miejskiego w Głuchołazach.
- Dystanse:
 - dzieci do lat 5 – dystans 50 m.
 - dzieci w wieku 6-9 lat – dystans 250 m.
 - dzieci w wieku 10-15 lat – dystans 700 m.
- W rywalizacji dziecięcej mogą brać udział dzieci, których rodzice lub prawni opiekunowie osobiście zgłoszą swoje dzieci do biegu w biurze zawodów w dniu biegu w godzinach 8.00 – 9.45
- Osoby wspierające mogą towarzyszyć w biegu zawodnikowi, pod warunkiem nie przeszkadzania w rywalizacji innym uczestnikom
- Udział jest bezpłatny
- Nie prowadzi się klasyfikacji zwycięzców ani pomiaru czasu
- Każdy z uczestników otrzyma medal za uczestnictwo i słodki upominek
- Limit dzieci startujących: 200

Uczestnictwo indywidualne:

- Uczestnikiem na dystansie dziesięciu kilometrów oraz półmaratonu mogą zostać zawodnicy, którzy do dnia zawodów ukończyli 16 lat i którzy potwierdzą na piśmie (poprzez złożenie podpisu pod oświadczeniem na karcie startowej), iż są zdrowi i nie mają przeciwwskazań do uprawiania biegów średnio i długodystansowych. Zawodnicy, którzy do dnia zawodów nie ukończyli 18 lat obowiązani są przedłożyć organizatorom w formie pisemnej [zgodę rodziców lub prawnych opiekunów](#). Zgody są dostępne na stronie internetowej biegu oraz będą przesłane w formie załącznika w newsletterze przedstartowym.
- Uczestnikiem na dystansie maratonu i ultramaratonu mogą zostać zawodnicy, którzy do dnia zawodów ukończyli 18 lat i którzy potwierdzą na piśmie (poprzez złożenie podpisu pod oświadczeniem na karcie startowej), iż są zdrowi i nie mają przeciwwskazań do uprawiania biegów długodystansowych.
- Podczas biegu wszyscy zawodnicy muszą posiadać numery startowe otrzymane od organizatora przymocowane z przodu.
- Uczestnik, który zmieni (skróci lub wydłuży) deklarowany dystans biegu w trakcie zawodów, zostanie sklasyfikowany na ukończonym przez siebie w regulaminowym limicie czasu dystansie, jednak nie będzie brany pod uwagę przy wręczaniu nagród i wyróżnień.

Sztafety:

- Sztafeta składa się z trzyosobowego zespołu.
- Zadaniem sztafety jest pokonanie dystansu Ultramaratonu Górskiego 3xKopa.
- Członkami sztafety mogą zostać zawodnicy, którzy do dnia zawodów ukończyli 16 lat. Wszyscy zawodnicy są zobowiązani do potwierdzenia na piśmie (poprzez złożenie podpisu pod oświadczeniem na karcie startowej), iż są zdrowi i nie mają przeciwwskazań do uprawiania biegów średnio i długodystansowych. Zawodnicy, którzy do dnia zawodów nie ukończyli 18 lat obowiązani są przedłożyć organizatorom w formie pisemnej [zgode rodziców lub prawnych opiekunów](#). Zgody są dostępne na stronie internetowej biegu oraz będą przesłane w formie załącznika w newsletterze przedstartowym.
- Każdy z członków sztafety pokonuje jedną pętlę. Zespół decyduje o obsadzie zawodników na poszczególnych pętlach. Zmiana zawodników następuje w strefie START/META.
- Sztafety obowiązują identyczne limity czasowe jak zawodników indywidualnych.

Klasyfikacja i wyniki:

- Wszystkie osoby, które ukończą bieg otrzymają medal pamiątkowy za uczestnictwo.
- W biegach indywidualnych:
 - prowadzone będą osobne klasyfikacje OPEN kobiet i mężczyzn na każdym z rozgrywanych dystansów oraz klasyfikacje w kategoriach wiekowych,
 - za zajęcie pierwszych trzech miejsc w poszczególnych kategoriach przewidziane są puchary, a w kategorii OPEN również nagrody rzeczowe.
- W biegach sztafetowych:
 - prowadzona będzie osobna klasyfikacja wśród sztafet żeńskich, męskich i mieszanych,
 - za zajęcie pierwszych trzech miejsc w każdej kategorii przewidziane są puchary,
- Podstawą klasyfikacji jest elektroniczny pomiar czasu wykonywany za pomocą chipa przyczepionego do numeru startowego uczestnika. Na trasie biegu znajdować się będą maty kontrolne, które odnotowują pojawienie się uczestnika w danym punkcie.
- Puchary, statuetki czy nagrody rzeczowe nie przysługują w razie nieobecności zawodnika podczas wręczenia lub losowania. Wydawanie powyższych w zastępstwie jest niemożliwe.
- Dekoracje zwycięzców rozpoczną się
 - dla Dwudziestki Karlika – 27.04 o godz. 12.00 w Pokrzywnej,
 - dla Maratonu Opawskiego – 27.04 o godz. 17.00 w Pokrzywnej,
 - dla Głuchej Dyszki oraz dystansów ultra i biegów sztafetowych 28.04 – o godz. 12.00 w Muszli Leśnej Głuchołazach.

Zgłoszenia:

- Zgłoszeń można dokonywać elektronicznie na stronie www.3xKopa.pl do dnia 21 kwietnia 2024 roku lub do osiągnięcia limitu osób startujących.
- Ze względów logistycznych wprowadza się ograniczenie liczby startujących – limit na łączny na wszystkich dystansach wynosi 1000 osób.
- Limity dotyczą zapisanych i opłaconych zawodników. O udziale zawodników w biegu decyduje kolejność wniesienia opłaty startowej.
- W przypadku przekroczenia limitu zapisanych i opłaconych zawodników, kolejne zgłoszenia i wpłaty nie będą przyjmowane. Organizator powiadomi osoby zapisane bez przypisanej opłaty startowej o zamknięciu listy startowej i usunięciu z listy startowej.
- W sytuacji nieprzekroczenia zakładanej liczby osób startujących podczas zapisów elektronicznych zgłoszeń można też dokonywać w biurze zawodów w przeddzień oraz w dniu biegu.
- Organizator dysponuje dodatkową pulą miejsc dla zawodników elity, sponsorów i partnerów.

Wpisowe, rabaty i świadczenia:

- wysokość opłaty startowej uzależniona jest od wybranego dystansu i terminu jej wniesienia:

	do dnia 14.02.2024	od dnia 15.02.2024 do dnia 31.03.2024	od dnia 01.04.2024 do dnia 26.04.2024	w biurze zawodów
Głucha Dyszka	60,00 zł	80,00 zł	100,00 zł	150,00 zł
Dwudziestka Karlika	120,00 zł	160,00 zł	200,00 zł	250,00 zł
Maraton Opawski	170,00 zł	220,00 zł	250,00 zł	300,00 zł
Ultramaraton Górski 3xKopa	220,00 zł	270,00 zł	300,00 zł	350,00 zł
Petrovicka Setka	270,00 zł	320,00 zł	350,00 zł	400,00 zł
Sztafeta	400,00 zł	450,00 zł	540,00 zł	600,00 zł

- Wszyscy zawodnicy startujący w biegach w dniu 27.04.2024 roku w Dwudziestce Karlika i w Maratonie Opawskim oraz zawodnicy startujący w rywalizacji sztafetowej mają możliwość zapisania się na bieg na 10 km w dniu 28.04.2024 roku z 25% zniżką, a zawodnicy startujący na dystansach Ultra z 50% zniżką.
- Uczestnik sztafety startujący na pierwszej zmianie będzie automatycznie sklasyfikowany wśród zawodników Dwudziestki Karlika. Zawodnik ten ma możliwość na indywidualnie pokonanie innego wybranego przez siebie dystansu, pod warunkiem zapisania się poprzez formularz dla zawodników indywidualnych na danym dystansie i wniesienia dodatkowej opłaty:

dla Maratonu Opawskiego	50,00 zł
dla Ultramaratonu Górskiego 3xKopa	100,00 zł
dla Petrovickiej Setki	150,00 zł

- Organizator przeznacza z każdej opłaty startowej kwotę 5,00 zł na zakup losu, który będzie uprawniał Uczestnika/Uczestniczkę Biegu do udziału w losowaniu nagród dodatkowych. W losowaniu biorą udział wszyscy Uczestnicy / Uczestniczki Biegu, którzy wnieśli pełną opłatę startową bez względu na pokonany dystans i osiągnięty rezultat. Jako los należy rozumieć numer startowy danego Uczestnika / danej Uczestniczki Biegu. Kwotę uzyskaną ze sprzedaży losów przeznacza się na cele charytatywne. Zakup losu jest dobrowolny, przy braku chęci zakupu losu Uczestnikowi / Uczestniczce Biegu przysługuje możliwość pomniejszenia wartości opłaty startowej o wartość losu.
- Do 05.04.2024 roku istnieje możliwość zamówienia pakietu rozszerzonego,
- Osobom wnoszącym opłatę startową po 31.03.2024 roku nie gwarantujemy pełnego pakietu startowego.
- Wpłaty opłaty startowej należy dokonać przez system tpay.com lub na konto bankowe organizatora

Dane do przelewu:

Stowarzyszenie „Bieg Opolski”

ul. Ozimska 57/9

45-368 Opole

BNP Paribas Bank Polska S.A.

54 1600 1462 1085 9598 0000 0002

for foreign transfers:

kod BIC (SWIFT) PPABPLPK

PL54 1600 1462 1085 9598 0000 0002

W tytule przelewu prosimy wpisać imię i nazwisko zawodnika lub zawodników

- Koszty organizacyjne:
 - od 01.12.2023 do 31.12.2023 roku – 20% wniesionej opłaty startowej,
 - od 01.01.2024 do 28.02.2024 roku – 30% wniesionej opłaty startowej,
 - od 01.03.2024 do 15.03.2024 roku – 40% wniesionej opłaty startowej,
 - od 16.03.2024 do 31.03.2024 roku – 50% wniesionej opłaty startowej,
 - od 01.04.2024 do 10.04.2024 roku – 75% wniesionej opłaty startowej,
 - po 10.04.2024 roku – 100% wniesionej opłaty startowej.
- Uczestnik może zmienić dystans, na którym ma zamiar wystartować poprzez [formularz](#) w nieprzekraczalnym terminie do 10.04.2024 roku. Każdorazowo taka decyzja podejmowana jest przez Organizatora indywidualnie, w zależności od dostępności pakietów na danym dystansie. W sytuacji, gdy zmiana następuje z dystansu krótszego na dłuższy uczestnik zobowiązany jest dokonać wpłaty na konto organizatora wyrównującej różnicę w wysokości opłaty startowej obowiązującej w momencie zmiany dystansu, natomiast gdy zmiana następuje z dystansu dłuższego na krótszy Organizator dokona zwrotu różnicy wpłaconej opłaty startowej pomniejszonej o 10 zł opłaty manipulacyjnej na konto, z którego została dokonana opłata do 7 dni od dokonania zmiany.
- Członków sztafety można dowolnie zmieniać – zmian można dokonywać w nieprzekraczalnym terminie do 10.04.2024 roku. Nie dopuszcza się zmiany nazwy sztafety.
- W razie rezygnacji ze startu po opłaceniu opłaty startowej:
 - można wystąpić o zwrot wpłaconej opłaty startowej, w tym celu należy powiadomić o rezygnacji ze startu organizatora biegu poprzez [formularz](#). Przesłanie takiej wiadomości skutkuje usunięciem z listy startowej i dla rezygnacji zgłoszonych do 10 kwietnia 2024 roku włącznie również zwrotem wpłaconej opłaty startowej z uwzględnieniem poniesionych kosztów organizacyjnych na konto, z którego została dokonana opłata. Zwrócone w wyniku rezygnacji pakiety zostaną powtórnie udostępnione do dyspozycji biegaczy.
 - do dnia 10 kwietnia 2024 roku można dokonać przepisania pakietu na inną osobę, w tym celu należy powiadomić o rezygnacji ze startu organizatora biegu oraz przesłać kompletne dane osoby, na którą ma być przepisany pakiet za pomocą [formularza](#).

Nowego uczestnika obowiązują aktualne w momencie przepisania stawki opłaty startowej – oznacza to, że nowy uczestnik zobowiązany jest dokonać wpłaty wyrównującej różnicę w wysokości opłaty startowej wniesionej przed osobą rezygnującą do aktualnie obowiązującej. Organizator do 7 dni od dokonania zmiany prześle na podany e-mail nowego uczestnika informację o wysokości tej różnicy wraz z numerem konta do dokonania wpłaty. Wpłaty należy dokonać w terminie 7 dni od otrzymania e-maila. Organizator nie pośredniczy w kontakcie pomiędzy zawodnikami.

- Opłata jest nieważna, jeżeli uczestnik nie zostanie zarejestrowany poprzez formularz zgłoszeniowy, jeżeli opłata została dokonana po terminie lub gdy zostanie wniesiona po wyczerpaniu limitu miejsc. W takiej sytuacji opłata zostanie zwrócona, na konto, z którego została dokonana po potrąceniu kosztów manipulacyjnych.
- Chęć otrzymania faktury proszę potwierdzać podczas internetowej rejestracji podając niezbędne dane. Faktury będą wysłane pocztą e-mailową do 14 dni od zakończenia biegu.
- Świadczenia:
 - start w Zawodach,
 - obsługa i oznakowanie trasy,
 - elektroniczny pomiar czasu,
 - obsługa sędziowska,
 - zabezpieczenie medyczne,
 - informator zawierający najważniejsze informacje dotyczące imprezy,
 - napoje i wyżywienie na trasie biegu,
 - posiłek regeneracyjny na mecie (nie dotyczy Głuchej Dyszki),
 - depozyt,
 - medal dla wszystkich którzy ukończyli bieg,
 - przepak dla dystansów Ultra,
 - pamiątkowy numer startowy,
 - finiszanka dla zawodników kończących Ultramaraton Górski 3xKopa i Petrovicką Setkę,
 - puchary i nagrody rzeczowe dla zwycięzców.

Odbiór numerów startowych:

- Odbiór numerów startowych będzie możliwy osobiście lub przez wskazaną osobę w biurze zawodów po okazaniu dowodu tożsamości. W przypadku odbioru numeru startowego przez inne osoby, wymagane jest przekazanie Organizatorowi wydrukowanego i podpisanego przez uczestnika [upoważnienia do odbioru](#) oraz przedstawienie kopii jego dowodu tożsamości do wglądu. Upoważnienia są dostępne na stronie internetowej biegu oraz będą przesłane w formie załącznika w newsletterze przedstartowym.
- Osoby, których opłaty nie wpłyną na konto organizatora do 25 kwietnia 2024 roku (co skutkuje brakiem adnotacji o wpłacie na liście osób zapisanych) proszone są o wzięcie ze sobą potwierdzenia dokonania przelewu oraz zobowiązane są do odbioru pakietu startowego w przeddzień zawodów do godz. 20.00. Nieodebrane do godz. 20.00 numery startowe bez przypisanej wpłaty traktowane będą jako wolne i będą wydane osobom chętnym, dotychczas nie zapisanym.

Wyposażenie:

- Obowiązkowe:
 - telefon komórkowy z aktywnym roamingiem (zalecamy zainstalować aplikacją RATUNEK),
 - dowód osobisty lub paszport (trasa prowadzi przez Republikę Czeską),
 - dowolny napój (minimum 250 ml w chwili startu),
 - bidon lub kubek wielokrotnego użytku (na bufetach nie będzie kubeczków jednorazowych),
 - folia NRC,
 - obuwie sportowe umożliwiające bezpieczne poruszanie się w terenie górzystym,
 - numer startowy umieszczony z przodu ciała w widocznym miejscu,
 - tracker dla wszystkich zawodników dystansów Ultra
 - czołówka (dla zawodników dystansów Ultra wyruszających na ostatnią pętlę po godz. 15.30 oraz dla wszystkich zawodników Petrovickiej Setki w chwili wyruszenia na 4 pętlę),
 - dla wszystkich zawodników Petrovickiej Setki w chwili wyruszenia na 4 pętlę również lampka koloru czerwonego umieszczona z tyłu

Za brak któregośkolwiek z elementów obowiązkowego wyposażenia może zostać nałożona na uczestnika kara czasowa (5 min za każdą z wymienionych rzeczy), a za brak numeru startowego – dyskwalifikacja. Weryfikacja posiadania obowiązkowego wyposażenia może odbywać się wrywkowo w dowolnym miejscu i momencie podczas zawodów.

- Zalecane:
 - kurtka lub inna osłona przeciwwietrzna,
 - nakrycie głowy, czapeczka z daszkiem lub chusta,
 - żywność (ok. 300 kcal),
 - kije trekkingowe,
 - apteczka,
 - okulary przeciwsłoneczne.
 - track (plik gpx) wgrany w dowolne urządzenie
 - elementy odblaskowe
 - ubezpieczenie NNW (następstw nieszczęśliwych wypadków)
 - ubezpieczenie KR (kosztów ratownictwa) dla zawodników Maratonu Opawskiego, 3xKopa i Petrovickiej Setki

Postanowienia końcowe:

- Bieg odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.
- Ze względów bezpieczeństwa w porozumieniu ze służbami medycznymi Organizator może zmienić lub skrócić trasę, a w przypadku ekstremalnych warunków atmosferycznych odwołać zawody.
- Skrócenie, zmiana przebiegu trasy lub odwołanie zawodów w czasie ich trwania (z przyczyn obiektywnych) nie stanowi podstawy do zwrotu wpisowego.
- Zawodnicy zobowiązani są do przestrzegania zasad ogólnie panujących na szlakach turystycznych i drogach publicznych. Zabrania się zaśmiecania terenu (np. porzucania opakowań po żywności, butelek, kubeczków) – wszystkie śmieci należy zostawiać w oznaczonych strefach na punktach odżywczych. Uczestnicy łamiący ww. zasady mogą zostać zdyskwalifikowani.
- Zawodnicy zobowiązani są zwracać szczególną uwagę na odcinki przebiegające po drogach publicznych. W miejscach ich przekraczania, uczestnicy mają obowiązek poruszania się zgodnie z przepisami prawa o ruchu drogowym. W tych miejscach zawody odbywają się przy ruchu otwartym.
- W przypadku rezygnacji z zawodów w trakcie ich trwania należy niezwłocznie powiadomić o tym fakcie Organizatora, w przeciwnym wypadku uczestnik może być obciążony kosztami ewentualnej akcji poszukiwawczej.
- Uczestnicy ubezpieczają się od NNW i kosztów ratownictwa we własnym zakresie.
- Zewnętrzne wsparcie (rodziny, przyjaciele, trenerzy, itp.) dozwolone jest jedynie w punktach odżywczych. Osoby wspierające nie mogą towarzyszyć w biegu zawodnikowi. Dopuszcza się spontaniczną pomoc osób trzecich (mieszkańców miejscowości, przez które przebiega trasa oraz turystów spotykanych na szlakach).
- Jedzenie i picie na punktach odżywczych przeznaczone jest wyłącznie dla zawodników
- Nie dopuszcza się do biegu uczestników z psami.
- Rzeczy do przechowywania będą przyjmowane we własnych workach (torbach, plecakach) odpowiednio zabezpieczone i opisane numerem startowym. Organizatorzy zabezpieczają materiały do opisanego depozytu. Worki (torby, plecaki) będą wydawane na podstawie posiadanego numeru startowego.
- Uczestnicy oraz rodzice lub prawni opiekunowie uczestników niepełnoletnich wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych oraz akceptują niniejszy regulamin poprzez dokonanie rejestracji uczestnictwa. Zgoda i akceptacja podlegają potwierdzeniu przy odbiorze numeru poprzez własnoręczne podpisanie oświadczenia - wyrażenie zgody jest warunkiem przystąpienia do Zawodów. Dane osobowe przetwarzane są w celach związanych z Zawodami, o których mowa w niniejszym Regulaminie. Do swoich danych uczestnik ma zawsze dostęp w celu ich weryfikacji, modyfikacji lub usunięcia.
- Uczestnicy oraz rodzice lub prawni opiekunowie uczestników niepełnoletnich upoważniają personel medyczny i paramedyczny zatrudniony w imieniu Organizatora do udzielenia pierwszej pomocy medycznej lub wykonania innych zabiegów medycznych, także transportu uszkodzonego uczestnika w bezpieczne miejsce.
- Służby medyczne lub Organizator zawodów mogą zakazać dalszego kontynuowania biegu przez uczestnika, jeśli zachodzi podejrzenie złego stanu zdrowia zagrażającego życiu lub zdrowiu uczestnika.
- Akceptując niniejszy Regulamin, uczestnik potwierdza, że wie, iż udział w biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci). Przekazanie Organizatorowi prawidłowo wypełnionego formularza rejestracyjnego oraz dokonanie opłaty rejestracyjnej oznacza, że uczestnik rozważył i ocenił charakter, zakres i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w biegu i dobrowolnie zdecydował się podjąć to ryzyko, startując wyłącznie na własną odpowiedzialność.
- Uczestnik może złożyć reklamację, jeżeli Zawody odbywają się niezgodnie z postanowieniami niniejszego Regulaminu do dnia 25 maja 2024 roku do godz. 22.00. Protesty wniesione po tym terminie nie będą rozpatrywane. Zgłoszenie reklamacyjne należy kierować za pośrednictwem wiadomości e-mail przesłanej na adres e-mail: info@biegopolski.pl. Do tak złożonej reklamacji Organizator ustosunkuje się jak najszybciej, maksymalnie w przeciągu 7 dni. Odpowiedź na reklamację wysyłana jest wyłącznie na zwrotny adres e-mail.