

Regulamin 2024

Burzyn, 2.06.2024



PATRONAT HONOROWY
Burmistrz Gminy Tuchów – Magdalena Marszałek

Tour de Pogórze

Biegaj z Nami

III Pogórzeński Festiwal Biegowy



Projekt realizowany ze środków finansowych Województwa Małopolskiego
w ramach 6. edycji Budżetu Obywatelskiego Województwa Małopolskiego

WYDARZENIE DARMOWE

1. CEL IMPREZY

- popularyzacja i upowszechnianie biegania jako najprostszej formy sportu i rekreacji ruchowej zarówno wśród dzieci jak i dorosłych,
- propagowanie aktywnego i zdrowego stylu życia wśród mieszkańców gminy Tuchów i regionu Małopolski

2. PATRONAT HONOROWY

Burmistrz Gminy Tuchów – Magdalena Marszałek

3. ORGANIZATOR

- LKS BURZYN

Partnerzy

- Szkoła Podstawowa w Burzynie
- Dom Kultury w Tuchowie
- Pogórzańskie Stowarzyszenie Rozwoju
- Stowarzyszenie Kępa Sport
- Gmina Tuchów
- OSP Burzyn
- OSP Lubaszowa
- OSP Jodłówka Tuchowska
- OSP Mieszna Opacka
- KGW Burzynianki

4. TERMIN I MIEJSCE

– **2 czerwca 2024**

Burzyn k. Tuchowa

– Adres: Burzyn 1, 33-170 Tuchów

Start / Meta – Stadion LKS Burzyn przy Szkole Podstawowej w Burzynie,

Biurowo Zawodów: w Szkole Podstawowej w Burzynie (obok stadionu LKS Burzyn)

Program

- **7:30-10:30 - Biuro zawodów**
- **od 9:50** – Biegi dzieci (na stadionie starty co 5 min)
- **10:20** – Bieg Kolorów – 400 m
- **10:45** – III Pogórzański Bieg Górski 21+ km
- **10.55** – XI Bieg Burzyński – 10 km
- **11:00** – Start Nordic Walking 5,5 km

– Rozdanie nagród ok. 13:30 - 14:00

– Biuro zawodów będzie znajdować się w Zespole Szkół w Burzynie (obok stadionu LKS Burzyn)

5. DYSTANSE

Nordic Walking

- **Dystans: ok. 5.5 km (100% asfalt)**
- Przewyższenie w pionie: 80 m
- Limit czasowy: 60 minut
- 1 punkt żywieniowy (3 km)
- Trasa oznakowana co 1 km, na czas trwania biegu ruch drogowy zostanie ograniczony
- Pomiar czasu: elektroniczny

XI Bieg Burzyński

- **Dystans: 10 km (90% asfalt, 10% droga szutrowa)**
- Przewyższenie w pionie: 150 m
- Limit czasowy: 90 minut
- 2 punkty żywieniowe (3 km / 12 km / 19 km)
- Trasa oznakowana co 1 km, na czas trwania biegu ruch drogowy zostanie ograniczony
- Pomiar czasu: elektroniczny

Pogórzański Bieg Górski

- **Dystans: ok. 21,8 km**
- Przewyższenie w pionie: ok. 800m
- Limit czasowy: 240 minut (4 godziny)
- Trasa oznakowana co 1 km, na czas trwania biegu ruch drogowy zostanie ograniczony
- Trasa górzysta - 70% leśna / 30% asfalt
- 3 punkty żywieniowe (3 km / 12 km / 19 km)
- Pomiar czasu: elektroniczny

Biegi Dzieci i Młodzieży

M-1 Przedszkolaki	K-1 Przedszkolaki
M-2 I - III klasa podstawowa	K-2 I - III klasa podstawowa
M-3 IV - VI klasa podst.	K-3 IV - VI klasa podst.
M-4 VII-VIII klasa podst.	K-4 VII-VIII klasa podst.

- dystans 100 m. - dla przedszkolaków
- dystans 250 m. - dla uczniów I - III klasa podst.
- dystans 500 m. - dla uczniów IV - VI klasa podst.
- dystans 800m - dla uczniów VII-VIII klasa podst.

6. KLASYFIKACJE

Nordic Walking / Bieg 10 km / Bieg 21+ km

A. Klasyfikacja OPEN – Kobiety / Mężczyźni

B. Prowadzone będą kategorie wiekowe:

M-1 16 - 29 lat	K-1 16 - 29 lat
M-2 30 - 39 lat	K-2 30 - 39 lat
M-3 40 - 49 lat	K-3 40 - 49 lat
M-4 50 – 59 lat	K-4 50 – 59 lat
M-5 60 lat +	K-5 60 lat +

Biegi dzieci i młodzieży

Kategoria OPEN K / M

M-1 Przedszkolaki	K-1 Przedszkolaki
M-2 I - III klasa podstawowa	K-2 I - III klasa podstawowa
M-3 IV - VI klasa podst.	K-3 IV - VI klasa podst.
M-4 VII-VIII klasa podst.	K-4 VII-VIII klasa podst.

7. WARUNKI UCZESTNICTWA w NW / BIEGU 10km / BIEGU 21+km

A. Impreza ma charakter otwarty.

B. Prawo uczestnictwa w biegu głównym mają osoby pełnoletnie oraz osoby w wieku od 16 lat (ur. 2006r.), jeśli mają pisemną zgodę rodziców.

C. **Warunkiem dopuszczenia zawodnika do biegu będzie własnoręczne podpisanie zaświadczenia o braku przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w biegu, które będzie dostępne w biurze zawodów i na stronie www.kepasport.pl /Dz.Ustaw nr 101, poz 1095/ lub przedstawienie przez uczestnika zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do udziału w biegu.**

D. PAKIET STARTOWY

W ramach opłaty startowej każdy uczestnik biegu głównego otrzymuje pakiet startowy, na który składają się:

- numer startowy
- elektroniczny pomiar czasu
- **atrakcyjny upominek sportowy**
- wodę na trasie i mecie zawodów
- materiały informacyjne i reklamowe
- pamiątkowy medal na mecie
- posiłek na mecie

E. Podczas biegu uczestnicy muszą posiadać numery startowe przekazane przez organizatora, przypięte z przodu do koszulki startowej. Zastąpienie numeru startowego w części lub w całości jest niedopuszczalne pod karą dyskwalifikacji. Uczestnicy biegu otrzymują CHIPY Startowe, które należy zwrócić na mecie biegu. **Nie zwrócenie chipu startowego, oznacza dla uczestnika poniesienie kary pieniężnej w kwocie 100 zł**

F. Uczestnicy pokonujący dystans w sposób niedozwolony zostaną zdyskwalifikowani.

G. Zabrania się startu zawodnikom będącym pod wpływem alkoholu, bądź innych środków odurzających.

8. ZGŁOSZENIA

- Biuro zawodów mieści się w miejscu STARTU /METY – **Burzyn**, Szkoła Podstawowa w Burzynie
- Zgłoszenia do biegu głównego dostępne są przez Internet na stronie: www.kepasport.pl lub w biurze zawodów od 8.00 do 10.30 w dniu zawodów.

Zasady zgłoszenia

Za zgłoszenie uważa się dostarczenie wypełnionego formularza na stronie www.kepasport.pl lub formularza pisemnego w biurze zawodów.

- A. Podczas odbioru pakietu zawodnicy muszą posiadać dokument ze zdjęciem celem weryfikacji danych osobowych oraz wieku
- B. Wydarzenie DARMOWE**
- C. OBOWIĄZUJE LIMIT ZGŁOSZEŃ - 700 uczestników (dorośli i dzieci)**
 - po osiągnięciu limitu - formularz zgłoszeń zostanie zablokowany - nie będzie możliwości zapisów w biurze zawodów.

9. NAGRODY

A. Nagrody Nordic Walking / Bieg 10 km / Bieg 21 km

- a. Kategoria OPEN K / M
 - i. 1 msc. Nagroda Rzeczowa + Statuetka
 - ii. 2 msc. Nagroda Rzeczowa + Statuetka
 - iii. 3 msc. Nagroda Rzeczowa + Statuetka

- b. Kategorie wiekowe K / M
 - i. 1 msc. Nagroda Rzeczowa + Statuetka
 - ii. 2 msc. Nagroda Rzeczowa
 - iii. 3 msc. Nagroda Rzeczowa

B. Biegi Dzieci i Młodzieży

Nagrody w kategoriach wiekowych dla chłopców i dziewcząt

- Kategoria OPEN K / M
 - i. 1 msc. Nagroda Rzeczowa
 - ii. 2 msc. Nagroda Rzeczowa
 - iii. 3 msc. Nagroda Rzeczowa



10. Marsz Nordic Walking - (Zasady)

Opis techniki nordic walking (NW): jest to przemieszczanie się ruchem naprzemiennym, marsz z jednoczesnym odpychaniem się kijami, przy zachowaniu stałego kontaktu przynajmniej jednej stopy z podłożem. Podczas wykonywania prawidłowego marszu Nordic Walking ma miejsce moment, gdy zawsze jedna noga (stopa) dotyka podłoża. W marszu NW brak fazy lotu — zawsze ma miejsce faza jednołożnego podparcia. Dodatkowo należy zachować naprzemianstronne odpychanie się kijami następujące w rytm marszu.

- **Zakazane jest:** nadmierne pochylanie ciała w przód, wbijanie kijów pod kątem prostym, brak wbicia i odepchnięcia kijkiem, obniżanie środka ciężkości (uginanie kolan), używanie techniki chodu sportowego oraz podbiegania.
- **Ostrzeżenia i dyskwalifikacje:** Zawodnik jest informowany, gdy sposób jego poruszania się nie spełnia warunków dotyczących techniki marszu NW, a ich łamanie karane będzie ostrzeżeniami przez sędziów na trasie przez sygnalizowanie żółtą kartką. Pierwsze ostrzeżenie bez konsekwencji (kary czasowej), Drugie i każde następne ostrzeżenie skutkuje karą czasową (jedno ostrzeżenie = 1 minuta dodana do czasu końcowego zawodnika popełniającego błąd). Jeżeli zawodnik drastycznie łamie zasady techniki NW (np.: biega, podbiega) podlega natychmiastowej dyskwalifikacji: czerwona kartka.
- **Wyniki na mecie:** są wynikami wstępnymi i nieoficjalnymi. Za wyniki oficjalne w komunikacie końcowym uważa się wyniki zweryfikowane po uwzględnieniu ewentualnych kar.

11. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- Bieg odbywać się będzie przy ograniczonym ruchu drogowym - służby zabezpieczające to: ochotnicza straż pożarna z Gminy Tuchów oraz Policja, organizacja łączności na biegu – kontakt: Leszek Kępiński – tel. 665 611 079, Jarosław Makowiec – tel. 604 392 461 – kontakt@kepasport.pl
- Organizator informuje, że numery startowe są przydzielane zawodnikom/-czkom, którzy uiścili opłatę startową przed dniem zawodów tj. 2.06.2024, pozostałe osoby bez opłaty nie mają zagwarantowanego startu – ilość dodatkowych numerów startowych w dniu zawodów jest ograniczona
- Impreza odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne,
- Wszyscy uczestnicy biorą udział na własną odpowiedzialność i nie będą wnosić żadnych roszczeń w stosunku do organizatorów w razie zaistnienia zdarzeń losowych podczas trwania imprezy,
- Dyrektor biegu zastrzega sobie możliwość zmian w regulaminie, o których jest zobowiązany poinformować wszystkich uczestników przed rozpoczęciem imprezy.
- Organizator zapewnia opiekę medyczną na trasie i mecie. Organizator zapewnia pomoc medyczną dla uczestników biegu w postaci ambulansu z dwuosobową obsługą ratownictwa medycznego oraz ratownikiem medycznym na starcie/mecie zawodów. Za wyścigiem porusza się ambulans, a za ambulansem pilot zamykający.
- Uczestnicy biegów nie są ubezpieczeni przez organizatora.
- Odebranie numeru startowego przez uczestnika biegu głównego jest równoznaczne z akceptacją Regulaminu.
- Organizator zaleca uczestnikom posiadanie aktualnych badań lekarskich stwierdzających zdolność do udziału w biegu długodystansowym.

- Wartość i ilość nagród rzeczowych jest uzależniona od ilości pozyskanych sponsorów
- Organizator nie odpowiada za rzeczy pozostawione bez opieki w trakcie imprezy
- Parking dla samochodów znajduje się w wyznaczonych miejscach przez organizatora
- Wiążąca i ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora
- Organizator zastrzega sobie prawo do przeprowadzenia z każdym z uczestników wywiadu, robienia mu zdjęć i filmowania na potrzeby reklamowe, promocyjne, wykorzystania w Internecie lub w transmisjach radiowo-telewizyjnych oraz na inne potrzeby komercyjne.
- Organizator zastrzega sobie prawo do nieodpłatnego wykorzystywania wszelkich zdjęć, materiałów filmowych, wywiadów i nagrań dźwiękowych przedstawiających uczestników biegu. Mogą one być wykorzystane przez Organizatora poprzez umieszczanie na nośnikach elektronicznych, w katalogach oraz mediach, na stronach internetowych, w gazetach i na wystawach, jak również na potrzeby promocyjno-reklamowe związane z działalnością prowadzoną przez Organizatora.
- Organizator zastrzega sobie prawo odwołania imprezy bez podawania przyczyn.
- W sprawach nieobjętych regulaminem rozstrzyga Organizator.

Dyrektor Biegu:

Jarosław Makowiec
tel. 604 392 461

Leszek Kępiński
tel. 665 611 079

kontakt@kepasport.pl

