

# *Regulamin 2024*

6.10.2024

## *Pogórzeński Festiwal Biegowy JESIEŃ*

*Pogórzeński*  
Bieg Niepodległości



  
Tuchów

## 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

## 2. PATRONAT HONOROWY

Burmistrz Gminy Tuchów – **Magdalena Marszałek**

## 3. ORGANIZATOR

- Stowarzyszenie Instytut Badań i Inicjatyw Społecznych
- Stowarzyszenie Kępa Sport
- LKS Burzyn

### Partnerzy wydarzenia:

- Ministerstwo Sportu i Turystyki
- Województwo Małopolskie
- Gmina Tuchów
- Lasy Państwowe – Nadleśnictwo Gromnik
- KGW z Jodłówki Tuchowskiej
- OSP Jodłówka Tuchowsk
- OSP Ryglice
- Salco

## 4. TERMIN I MIEJSCE:

- **6 października 2024 (niedziela)**

- Miejscowość: Wieża Widokowa na BRZANCE (Schronisko na Brzance),  
**Jodłówka Tuchowska 132, 33-173 Jodłówka Tuchowska**, Gmina Tuchów  
(GPS 49.8436716, 21.0970744 )

Program:

- **Biuro zawodów – od 8:00 – 10:30**

(dla każdego dystansu biuro czynne do max 15 min przed startem)

- **Start Biegu – 21 km: 10:00**

- **Start Biegu - 11 km: 10:30**

- **Nordic Walking - 5.5 km: 10:45**

- **Start biegów dzieci: ok. 12:30**

## 5. DYSTANSE

### V Pogórzański Marsz Niepodległości - ok. 5.5 km

- Limit czasowy: 90 minut
  - Trasa oznakowana co 1 km - dokładna trasa dostępna na stronie [www.kepasport.pl](http://www.kepasport.pl))
  - Trasa górzysta - leśna
  - Trasa przebiega w 100% zielonym pieszym szlakiem
  - ok. 200 m przewyższenia w pionie
  - Pomiar czasu: elektroniczny
  - Oznakowanie trasy kolor: **CZERWONY**
- 

### VI Pogórzański Bieg Niepodległości – ok. 11 km

- **Dystans: ok. 11 km** (90% ścieżki leśne utwardzone, 10% drogi utwardzone)
  - Limit czasowy: 120 minut
  - Trasa oznakowana co 1 km - dokładna trasa dostępna na stronie [www.kepasport.pl](http://www.kepasport.pl))
  - Trasa górzysta - leśna
  - Trasa przebiega w 90% zielonym pieszym szlakiem
  - 400 m przewyższenia w pionie
  - Pomiar czasu: elektroniczny
  - Oznakowanie trasy kolor: **ŻÓŁTY**
- 

### II Pogórzański Cross – 21 km+

- **Dystans: ok. 21 km** (85% ścieżki leśne utwardzone, 15 % drogi asfaltowe)
- Limit czasowy: 210 minut
- Trasa oznakowana co 1 km - dokładna trasa dostępna na stronie [www.kepasport.pl](http://www.kepasport.pl))
- Trasa górzysta - leśna
- 800 m przewyższenia w pionie
- Pomiar czasu: elektroniczny
- Oznakowanie trasy kolor: **NIEBIESKI**

## 6. KLASYFIKACJE

### A. II Pogórzański Cross – dystans 21 km+

**Klasyfikacja OPEN - Kobiety / Mężczyzn (1 – 3 miejsca)**

**Klasyfikacje Wiekowe**

<b>Mężczyźni</b>	<b>Kobiety</b>
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 i więcej	K-5 60 i więcej

### B. V Pogórzański Bieg Niepodległości – dystans ok. 11 km

**Klasyfikacja OPEN - Kobiety / Mężczyzn (1 – 3 miejsca)**

**Klasyfikacje Wiekowe**

<b>Mężczyźni</b>	<b>Kobiety</b>
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 i więcej	K-5 60 i więcej

### C. V Pogórzański Marsz Niepodległości - Nordic Walking - dystans 5.5 km

**Klasyfikacja OPEN - Kobiety / Mężczyzn (1 – 3 miejsca)**

**Klasyfikacje Wiekowe - Kobiety / Mężczyzn**

<b>Mężczyźni</b>	<b>Kobiety</b>
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 i więcej	K-5 60 i więcej

## D. 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.

Przybliżone dystanse dzieci

- dystans 100 m. dla przedszkolaków
- dystans 250 m. dla uczniów I - III klasa podst.
- dystans 500 m. dla uczniów IV - VI klasa podst.
- dystans 1000m dla uczniów VII-VIII klasa podst.

## 7. WARUNKI UCZESTNICTWA w BIEGU i Marszu NW

A. Impreza ma charakter otwarty.

B. Prawo uczestnictwa w biegu głównym mają osoby pełnoletnie, oraz osoby w wieku od 16 lat (ur. 2008 r.), 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](http://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 (Bieg i Marsz )

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

- numer startowy
- elektroniczny pomiar czasu
- artykuły pozyskane od sponsorów
- **pamiątkowa koszulka techniczna**
- wodę na trasie i mecie zawodów
- materiały informacyjne i reklamowe
- pamiątkowy odlewany medal na mecie
- posiłek regeneracyjny na mecie

W miarę możliwości sponsorskich, organizator przewiduje rozszerzenie pakietu startowego.

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. V Pogórzański Marsz Niepodległości - (Zasady)**

- Na trasie będą rozstawieni sędziowie pilnujący techniki i zasad Nordic Walking

**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.

## 9. ZGŁOSZENIA

- Biuro zawodów /odbioru pakietów mieści się w miejscu STARTU /METY –

**Wieża Widokowa na BRZANCE (Schronisko na Brzance), Jodłówka Tuchowska 132, 33-173 Jodłówka Tuchowska, Gmina Tuchów** , (GPS 49.8436716, 21.0970744 )

- Zgłoszenia do biegu głównego dostępne są przez Internet na stronie: [www.kepasport.pl](http://www.kepasport.pl)

### I. Bieg główny i Nordic Walking

Za zgłoszenie uważa się dostarczenie wypełnionego formularza na stronie [www.kepasport.pl](http://www.kepasport.pl) lub formularza pisemnego i wpłacenie opłaty startowej:

- w wysokości **69 zł przelew** – pierwsze 50 osób lub do 18 sierpnia 2024
- w wysokości **79 zł przelew** - do 26 września 2024
- w wysokości **89 zł przelew** - do 3 października 2024
- w wysokości **100 zł w biurze zawodów** - 6 października 2024

**Wpłaty za pośrednictwem przelewów On-Line na stronie [www.kepasport.pl](http://www.kepasport.pl) (na liście startowej)**

- A. Podczas odbioru pakietu zawodnicy muszą posiadać dokument ze zdjęciem celem weryfikacji danych osobowych oraz wieku
- B. Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi, nie ma również możliwości przeniesienia jej na inną osobę.
- C. **OBOWIĄZUJE LIMIT ZGŁOSZEŃ - 250 uczestników opłaconych (Bieg i Marsz)**  
- po osiągnięciu limitu - formularz zgłoszeń zostanie zablokowany - nie będzie możliwości zapisów biurze zawodów.
- D. Organizator informuje, że numery startowe są przydzielane zawodnikom/-czkom, którzy uiszcili opłatę startową przed dniem zawodów tj. 4.10.2024, pozostałe osoby bez opłaty nie mają zagwarantowanego startu – ilość dodatkowych numerów startowych w dniu zawodów jest ograniczona.

Organizator gwarantuje wszystkim uczestnikom na mecie medale.

### III. Biegi dla dzieci i młodzieży

- **Udział w biegach dla dzieci i młodzieży - jest DARMOWY.**
- W biegach dzieci i młodzieży obowiązuje limit 120 zgłoszeń.

## 10. NAGRODY

### 1. Pogórzański Cross -21km

- 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

### 2. Pogórzański Bieg Niepodległości - ok. 11km

- 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

### 3. Pogórzański Marsz Niepodległości - Nordic Walking 5.5 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

### 4. Biegi dla 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



## 11. WYMOGI I ZALECENIA SANITARNE

Wymogi i zalecenia sanitarne wg. Rozporządzenie Rady Ministrów .

Organizator wydarzenia sportowego:

- a) weryfikuje liczbę osób uczestniczących w wydarzeniu sportowym,
- b) dezynfekuje szatnie i węzły sanitarne,
- c) zapewnia osobom uczestniczącym w wydarzeniu sportowym środki do dezynfekcji rąk i sprzętu sportowego,
- d) dezynfekuje urządzenia i sprzęt sportowy po każdym użyciu i każdej grupie korzystających,
- e) zapewnia 15-minutowe odstępy między wchodzącymi i wychodzącymi uczestnikami wydarzeń sportowych

**Osoby uczestniczące w wydarzeniu sportowym oraz korzystające z obiektu sportowego lub sprzętu sportowego są obowiązane do dezynfekcji rąk, wchodząc i opuszczając obiekt, wydarzenie sportowe.**

## 12. OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH

- Administratorem danych osobowych jest Organizator
- Podanie danych osobowych przez Uczestnika oraz wyrażenie zgody na ich przetwarzanie jest dobrowolne
- Dane osobowe przetwarzane są przez Organizatora zgodnie z przepisami powszechnie obowiązującego prawa w celu prowadzenia usług rejestracji do zawodów, zarządzania zgłoszeniami i wynikami zawodów oraz prawidłowego przeprowadzenia zawodów (podstawa prawna: Art 6 pkt 1 lit. B RODO).
- Dane przetwarzane są od momentu rejestracji do momentu wycofania przez zgodę Uczestnika. (tj. publikacja na listach startowych, wynikach, klasyfikacjach: imiona, nazwiska, roku urodzenia, miejscowości, nazwy zespołu )
- Uczestnik ma prawo dostępu do danych, sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania, prawo sprzeciwu, prawo do przeniesienia danych.
- Wycofanie zgody przez uczestnika lub ograniczenie przetwarzania danych osobowych skutkuje usunięciem z list startowych, z wyników oraz uniemożliwia udział w biegu.

## 13. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

**- Służby zabezpieczające to: Ochotnicza Straż Pożarna z Gminy Tuchów, organizacja łączności na biegu – kontakt Jarosław Makowiec – tel. 604 392 461  
Leszek Kępiński 665 611 079 – [kontakt@kepasport.pl](mailto:kontakt@kepasport.pl)**

- 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 biegu zapewnia dla uczestników posiłek, napoje po biegu oraz medale.
- Odebranie numeru startowego przez uczestnika biegu głównego jest równoznaczne z akceptacją Regulaminu.
- Organizator zapewnia opiekę medyczną na trasie i mecie . Organizator zapewnia pomoc medyczną dla uczestników biegu w postaci ambulansu z dwuosobową obsługą ratownictwa medycznego.
- 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 informuje, że nagrody należy odebrać w dniu zawodów, organizator nie wysyła nagród pocztą.
- Organizator informuje, że NIE ma możliwości przepisania numeru startowego na inną osobę.
- 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.

#### Dyrektorzy Biegu

Leszek Kępiński Tel. 665 611 079	Jarosław Makowiec Te. 604 392 461
-------------------------------------	--------------------------------------

Kępa Sport  
[kontakt@kepasport.pl](mailto:kontakt@kepasport.pl)  
[www.kepasport.pl](http://www.kepasport.pl)