**REGULAMIN**

**„Z kijami lub bez”**

**Day & Night Run**

Chyrowa - Pustelnia św. Jana „Na Puszczy” – Chyrowa

**Cel:**

- popularyzacja biegania w naturalnym terenie jako najprostszej formy aktywności ruchowej i sposobu na zdrowe spędzanie czasu wolnego,

- promocja turystycznych walorów Beskidu Dukielskiego

- integracja lokalnego środowiska biegaczy.

**Organizatorzy:**

Organizatorem biegów jest klub tenisowo-biegowy LUKS „Krośnianka”

Kontakt: 512 089 484; 504 312 375

Współorganizator: AZS PWSZ Krosno

**Termin i miejsce:**

- 14 maja 2016 r. (sobota), godz. 10.30 – start spod cerkwi w Chyrowej

21:30 – start spod gospodarstwa agroturystycznego „Pod Chyrową”

**Dystans i trasa:**

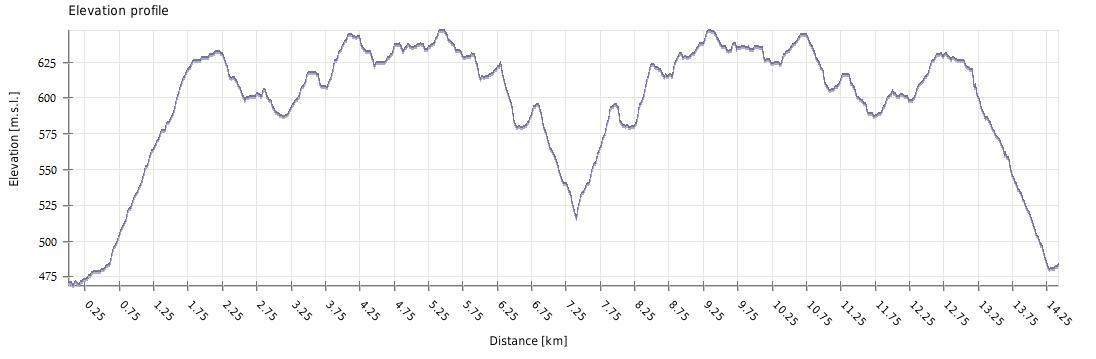
- obydwa biegi zarówno dzienny, jak i nocny odbywają się na tej samej trasie,

- około 14,4 km: Chyrowa -Pustelnia św. Jana-Chyrowa,

- trasa będzie przebiegała ścieżkami i czerwonym szlakiem turystycznym,

- suma różnic wzniesień 601m, a zbiegów 588m

|  |  |
| --- | --- |
| Dystans | 14,4 km |
| Wys. startu | 465 m n.p.m. |
| Wys. mety | 478 m n.p.m. |
| Wys. półmetka | 509 m n.p.m. |
| Max różnica wysokości | 178 m |
| Najwyższy punkt | 643 m n.p.m. |
| Suma podbiegów | 601 m |
| Suma zbiegów | 588 m |



**Program:**

**Część dzienna („Z kijami lub bez”,** [**www.hyrowa.pl**](http://www.hyrowa.pl)**):**

- godz. 8:00 – 10:00 weryfikacja i zapisy zawodników do biegu dziennego (Schronisko Pod  
 Chyrową

- godz. 9:00 msza święta w Cerkwi w Chyrowej z prelekcją o historii wsi

- godz. 10:30 START marszobiegu „z kijami lub bez” z pod Cerkwi w Chyrowej

- godz. 11:30 przewidywany czas przybycia pierwszych zawodników

meta- „Kapliczka Pojednania”

- godz. 13:30 turystyczne muzykowanie z okolicznościowym posiłkiem

- godz. 15:30 przewidywany czas przybycia na metę ostatniego uczestnika

- godz.15:30 piosenki beskidzkie i łemkowskie

- godz.16:00 wręczenie nagród i upominków

- od godziny 12:00 piknik przy ogniskach dla wszystkich uczestników

**Część nocna:**

- godz. 19:00-21:15 weryfikacja zawodników (Schronisko Pod Chyrową)

- godz. 21:30 START spod schroniska „Pod Chyrową”

- godz. 22:30 przewidywany czas przybycia pierwszych zawodników

meta przy schronisku „Pod Chyrową”

- godz. 22:30-23.30 – ciepły posiłek oraz pieczenie kiełbasek na grillu

- godz. 24:00 zakończenie biegu i dekoracja zwycięzców

**Punkty odżywiania i kontrolne:**

- W połowie trasy Biegu będzie jeden punkt odżywiania i zarazem punkt kontrolny (przy Pustelni Św. Jana z Dukli).

- Na trasie mogą znajdować się dodatkowe punkty kontrolne pomiaru czasu. Ominięcie któregokolwiek będzie skutkowało dyskwalifikacją zawodnika.

**Klasyfikacje w Day&Night Run:**

-klasyfikacja generalna kobiet i mężczyzn od I do VI miejsca

- Na **klasyfikację generalną** składają się dwa biegi: „z kijami lub bez” (bieg dzienny), Day&Night Run (bieg nocny)

Sumujemy czas obu biegów i zwycięzcą zostaje osoba, która pokonała dystans w najkrótszym czasie.

**Klasyfikacje w biegu dziennym „Z kijami lub bez”**

- kategoria generalna kobiet i mężczyzn od I do III miejsca

- kategorie wiekowe:

- do 35 K/M

- 35- 50 K/M

- 50+ K/M

- kategoria generalna nornicwalking kobiet i mężczyzn od I do III miejsca

**Klasyfikacje w biegu nocnym:**

-klasyfikacja generalna kobiet i mężczyzn od I do III miejsca

- kategorie wiekowe:

- do 35 K/M

- 35- 50 K/M

- 50+ K/M

**Kategorie nie powtarzają się, co oznacza że zawodnik, który otrzymał nagrodę w kategorii open, nie będzie klasyfikowany w kategoriach wiekowych.**

**Nagrody w biegu dziennym:**

- najlepsi w poszczególnych klasyfikacjach otrzymują okazjonalne nagrody rzeczowe.

- wszyscy którzy ukończą marszobieg otrzymają pamiątkowe medale z piernika

**Nagrody w biegu nocnym:**

- najlepsi w poszczególnych klasyfikacjach otrzymują okazjonalne nagrody rzeczowe.

**Nagrody w Klasyfikacji generalnej Day&Night Run:**

- za zajęcie miejsc I-III w kategorii OPEN kobiet i mężczyzn zawodnicy otrzymują nagrody pieniężne, puchary, ręcznie robione medale

- za zajęcie miejsc IV-VI w kategorii OPEN kobiet i mężczyzn zawodnicy otrzymują nagrody rzeczowe i ręcznie robione medale

- najlepsi w poszczególnych klasyfikacjach otrzymują okazjonalne nagrody rzeczowe.

- każdy z uczestników obu biegów, którzy zgłoszą się i uiszczą opłatę startową do 30.04.2016 otrzyma pamiątkową imienną koszulkę termo aktywną

- na miejscu będzie możliwość zakupu pamiątkowej koszulki startowej

**Opłata startowa:**

- 30 zł wpisowe płatne do 30.04za 1 bieg (dzienny lub nocny)

- 60 zł wpisowe płatne do 30.04 (za 2 biegi Day&Night Run)

- 40zł wpisowe po terminie za 1 bieg

- 80zł wpisowe po terminie na oba biegi

**Świadczenia – pakiet startowy**:

- opieka medyczna na czas zawodów,

- ciepły posiłek + smażenie kiełbasy

- imienne dyplomy dla wszystkich uczestników biegu,

- każdy z uczestników obu biegów, którzy zgłoszą się i uiszczą opłatę startową do 30.04.2016 otrzyma pamiątkową imienną koszulkę termo aktywną

- na miejscu będzie możliwość zakupu pamiątkowej koszulki startowej

- odpoczynek w rytmach regionalnej muzyki

- niepowtarzalna, rodzinna atmosfera

- możliwość skorzystania z prysznica

**Warunki uczestnictwa:**

- Prawo startu w biegu nocnym mają wyłącznie osoby pełnoletnie, które podczas weryfikacji w biurze zawodów okażą dokument tożsamości, oraz uiszczą opłatę startową.

- W biegu dziennym osoby niepełnoletnie mają prawo startu wyłącznie za pisemną zgodą rodziców

- Uczestnicy własnoręcznie podpiszą oświadczenie o świadomości zagrożeń związanych z udziałem w biegu i starcie na własną odpowiedzialność oraz braku przeciwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach sportowych.

- limit uczestników startujących w biegu wynosi 150 osób, decyduje kolejność zgłoszeń wraz z wpłatą

- termin zgłoszeń i wpłat wpisowego **do 30 kwietnia 2016 r.** na konto Klubu LUKS Krośnianka we Wrocance 202 38-455 Głowienka

22 8642 1083 2002 8326 7297 0002

W tytule przelewu wpisując; imię i nazwisko oraz bieg dzienny/nocny lub oba

Wniesiona opłata nie podlega zwrotowi. W przypadku zdarzeń losowych istnieje możliwość zamiany zawodnika na innego, ale nie gwarantujemy otrzymania koszulki.

**Obowiązkowe wyposażenie zawodnika ( bieg nocny):**

Każdy zawodnik na trasie zawodów zobowiązany jest posiadać:

- trwale przymocowany numer startowy w widocznym miejscu,

- czołówka + baterie  
- sprawny telefon komórkowy z naładowaną baterią i numerem telefonu podanym organizatorom,  
- gwizdek,  
- folia NRC,  
- odzież dostosowaną do warunków atmosferycznych.

**Organizator ma prawo odmówić prawa do startu (bez zwrotu opłaty startowej) osobom nie posiadającym wymaganego wyposażenia.**

**Biuro zawodów i zgłoszenia do biegu nocnego:**

- zapisy mailowe: [luksbieganie@interia.pl](mailto:luksbieganie@interia.pl) (imię, nazwisko, data urodzenia, klub)

- dodatkowe informacje pod nr telefonu 512-089-484; 504-312-375

- biuro zawodów Agroturystyka ”Pod Chyrową” Chyrowa 35, 38-450 Dukla

**Noclegi:**

Gospodarstwo agroturystyczne Sport-Chata we Wrocance, [www.sport-chata.pl](http://www.sport-chata.pl) tel. 512 089 484; 504 312 375

Agroturystyka ”Pod Chyrową” Chyrowa 35, 38-450 Dukla, <http://hyrowa.pl/>

**Ochrona wizerunku i dane osobowe:**

-Uczestnicy zawodów wyrażają zgodę na publikację ich wizerunku w relacjach z biegu zamieszczonych na stronie biegu, w mediach oraz materiałach promocyjnych biegu.

-Wszyscy uczestnicy startując w zawodach wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych do celów związanych z realizacją zawodów.

**Postanowienia końcowe:**

-zawody odbywać się będą bez względu na warunki atmosferyczne;

-obowiązek ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków leży w gestii zawodników;

-organizatorzy nie odpowiadają za rzeczy pozostawione bez opieki;

- Organizator informuje, iż nie zapewnia jakiegokolwiek ubezpieczenia na życie, zdrowotnego lub od odpowiedzialności cywilnej z tytułu choroby, wypadku, odniesienia obrażeń, poniesienia śmierci lub poniesienia jakichkolwiek strat bądź szkód, jakie mogą wystąpić w związku z obecnością i/lub uczestnictwem w Biegu;

- Organizator zastrzega sobie prawo do zezwolenia personelowi medycznemu i paramedycznemu zatrudnionemu w imieniu Organizatora do udzielenia pierwszej pomocy medycznej lub wykonania innych zabiegów medycznych, także transportu Uczestnika poszkodowanego w bezpieczne miejsce;

- Uczestnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność i ponosi związane z tym ryzyko. Wszyscy Uczestnicy przyjmują do wiadomości, że 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). Zgłoszenie do Biegu 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 w Biegu wyłącznie na własną odpowiedzialność;

- Uczestnik posiada aktualne badania lekarskie dopuszczające do startu w Biegu lub podpisze własnoręcznie oświadczenie o braku przeciwwskazań do udziału w Biegu;