



R E G U L A M I N

II Międzynarodowego Biegu Górskiego - Anglosaskiego „LIMANOWA FORREST”

Limanowa 3-4 lipca 2010 r.

I Mistrzostwa w biegu górskim MaratonyPolskie.PL TEAM

I Mistrzostwa w biegu górskim Służb Mundurowych

I. CEL IMPREZY:

Popularyzacja i upowszechnianie biegania jako najprostszej formy aktywności ruchowej. Promocja Miasta i Gminy Limanowa oraz Powiatu Limanowskiego jako idealnej bazy rekreacji ruchowej dla całej rodziny.

Upowszechnianie aktywnego wypoczynku ludzi w każdym wieku!

II. HONOROWY PATRONAT:

Ks. Prałat Józef Poręba - Proboszcz Parafii Matki Bożej Bolesnej w Limanowej

III. ORGANIZATORZY:

**Klub Sportowy „Limanowa Forrest”
Urząd Miasta Limanowa,
Urząd Gminy Limanowa,
Starostwo Powiatowe w Limanowej**

IV. TERMIN I MIEJSCE:

3 LIPCA /SOBOTA/ 2010 r. START godz. 10.00 – 17,5 km – „Bieg Towarzyszący”

Zapisy i weryfikacja zawodników - biuro zawodów będzie czynne:
od godz. 7:00 – 9:00, przy Zespole Szkół Samorządowych Nr 1,
ul. Marii Konopnickiej w Limanowej.

**Wyjazd do miejsca startu: dla rowerów MTB – od godz. 8:00 - 9.00,
a dla biegaczy i nordic walking o godz. 9.15. (przy biurze zawodów)**

W dniu tego biegu - będzie depozyt od godz. 7.00 – 9.00

*** dla rzeczy zawodników, które będą miały być do przewiezienia na metę biegu.**

Start z Przełęczy św. Justa 486 m n.p.m. → Meta na Miejskiej Górze 716 m. n.p.m.
- *Trasa:* tzw. „Pasma Łososińskie” 17, 5 km (niebieski szlak)

Dyscypliny: bieg górski, rower górski MTB i Nordic Walking

Limit czasu na ukończenie BIEGU TOWARZYSZĄCEGO (17,5 km) wynosi: 6 godzin!
(dla osób, które przewidują być dłużej na trasie, możliwość wystartowania 1h wcześniej
– trzeba o tym zgłosić w biurze zawodów).

4 LIPCA /NIEDZIELA/ 2010 r. START godz. 15.00 – 6,5 km – BIEG GŁÓWNY

Zapisy i weryfikacja zawodników - biuro zawodów czynne:
od godz. 11:00 –14:00, przy Zespole Szkół Samorządowych Nr 1,
ul. Marii Konopnickiej w Limanowej

(1 godzinę przed startem - biuro zawodów będzie już ZAMKNIĘTE!!!)

Start biegu głównego: godz. 15.00.

W dniu tego biegu depozyt będzie czynny od godz. 11:00 – 18.00. Organizator nie odpowiada za *rzeczy wartościowe* pozostawione w depozycie – jednak dopilnuje, aby rzeczy pozostawione w depozycie były przez cały czas pod opieką godnych zaufania wolontariuszy.

Start spod Zespołu Szkół Samorządowych nr 1 w Limanowej (200 m od Rynku) na Miejską Górę 716 m. n.p.m. i pętlą z powrotem.

Dyscypliny: bieg górski i Nordic Walking

Limit czasu na ukończenie BIEGU GŁÓWNEGO (6,5 km) wynosi: 2,5 godziny!

UDZIAŁ BIEGU GŁÓWNEGO W LIGACH DLA BIEGACZY:

* **03.07.2010** - (sobota): **Bieg towarzyszący – „kat. I” - Montrail Ligi Biegów Górskich**

* **04.07.2010** -(niedziela): **Bieg Główny – „Kat. S” - Montrail Ligi Biegów Górskich**

oraz **Liga ASICS MaratonyPolskie.PL**

V. OPIS TRASY:

Trasa anglosaska, podłoże zróżnicowane, przebiega głównie po SZLAKACH TURYSTYCZNYCH, drogach leśnych, polnych, miejscami kamienistych i częściowo po asfalcie.

Trasa rowerowa (ROWER MTB):

Start wszystkich uczestników trasy rowerowej odbywa się jednocześnie (przed startem trasy pieszej), po czym uczestnicy zmierzają do mety non-stop. Wszelkie przerwy na trasie rowerowej wliczane są w czas przebycia trasy. **Na trasie rowerowej obowiązuje wyposażenie!: rower GÓRSKI oraz sztywny KASK rowerowy!**

Trasa piesza (BIEG lub NORDIC WALKING):

Start uczestników trasy pieszej odbywa się jednocześnie (po rowerach MTB, które wcześniej startują), przy czym z przodu najpierw ustawiają się biegacze, a potem na końcu stawki zawodnicy z kijkami. Uczestnicy zmierzają do mety non-stop. **Nie wolno robić tak zwanych „podbiegów” - podczas nordic walking, tą dyscyplinę pokonujemy idąc!** Wszelkie przerwy na trasie wliczane są w czas pokonania trasy.

VI. ZGŁOSZENIA:

Formularz zgłoszeniowy na stronie Klubu Sportowego „LIMANOWA FORREST” lub na stronie Maratonów Polskich - www.maratonyPolskie.pl.

Zgłoszenie na stronie www.forrest.limanowa.pl i opłatę startową przelewem - można dokonywać do dnia 28 czerwca 2010 r. Po tym terminie zapisy i opłata startowa wyłącznie na miejscu w Biurze Zawodów w dniach 3-4 lipca 2010 r.

Ustala się limit uczestników na 300 osób w Biegu Głównym dn. 4 lipca (niedziela) 2010 r. i 100 osób w Biegu Towarzyszącym dn. 3 lipca (sobota) 2010 r., decyduje kolejność wpłat, a w przypadku zwolnionych z opłaty startowej, kolejność zgłoszeń!

Organizator dopuszcza możliwość zwiększenia limitu startujących, przy czym osoby zgłoszone poza limitem, mogą nie otrzymać świadczeń, które Organizator zapewnia zgłoszonym wcześniej zawodnikom!

OPLATA STARTOWA:

„BIEG TOWARZYSZĄCY” - 3 LIPCA 2010 (sobota)

- **10 zł** dla wpłacających **do: dn. 28 czerwca 2010 r.** - na konto Klubu;

- **20 zł** dla wpłacających **dn. 3 lipca 2010 r.** (sobota) - w Biurze Zawodów

”BIEG GŁÓWNY” - 4 LIPCA 2010 (niedziela)

- **20 zł** dla wpłacających **do: dn. 7 czerwca 2010 r.** - na konto Klubu;
- **30 zł** dla wpłacających **do: dn. 28 czerwca 2010 r.** -na konto Klubu;
- **40 zł** dla wpłacających **dn. 3-4 lipca 2010 r.** (sobota-niedziela) - w Biurze Zawodów.

UWAGA! Dla mieszkańców powiatu limanowskiego wpisowe jest stałe, łącznie do dnia biegu i wynosi **3 lipca 2010 r. - 10 zł, 4 lipca 2010 r. - 20 zł.**

Uwaga! Zwolnieni z opłaty startowej są:

- dzieci do lat 13 włącznie (rocznik: 1997 i młodsze);
- osoby w wieku 70 lat i starsze (rocznik: 1940 i starsze);
- członkowie Klubu Sportowego „LIMANOWA FORREST” (nie zalegający ze składką członkowską);
- lub zwolnieni przez Organizatora.

/Jeśli powyższe osoby, pomimo MOŻLIWOŚCI - zwolnienia z opłaty startowej, będą jednak chciały opłacić opłatę startową za swój udział lub za udział swojego dziecka, będą mogły to również uczynić./

WPLĄTY na konto - należy dokonywać na rachunek:

Klub Sportowy „LIMANOWA FORREST”
ul. Zygmunta Augusta 7/34, 34-600 Limanowa
Bank Spółdzielczy Limanowa.
Nr. Konta: 27 8804 0000 0000 0017 5441 0001

- z dopiskiem przy wpłacie:

bieg główny i / lub bieg towarzyszący

Uwaga! WPLĄTY na konto należy dokonywać do dn. 28 czerwca 2010 r.! Po tym terminie wpłaty tylko w Biurze Zawodów (3-4 lipca br.) w Zespole Szkół Samorządowych Nr 1, ul. Konopnickiej 4, w Limanowej.

VII. UCZESTNICTWO:

Do biegu zostaną dopuszczeni zawodniczki i zawodnicy, którzy:

1. Dokonają zgłoszenia i uiszczą opłatę startową (oprócz zwolnionych z opłaty);
2. Dokonają weryfikacji w Biurze Zawodów w Limanowej – Zespół Szkół Samorządowych Nr 1, ul. Konopnickiej 4 w dniach 3 lipca 2010 r. w godz. od 7:00 do 9:00. Natomiast 4 lipca 2010 r. w godz. 11:00 do 14:00. Podczas weryfikacji zawodnicy muszą posiadać ważny dowód tożsamości ze zdjęciem.
3. Dopuszcza się zarówno dzieci za pisemną zgodą opiekuna prawnego, jak i osoby starsze – Organizator nie podaje dolnej ani górnej granicy wieku, ponieważ każdy będzie miał tyle czasu na ukończenie obu biegów, ile potrzebuje (można bowiem całą trasę przejść!);
4. Zmieszczą się w limicie zgłoszonych i opłaconych;
5. Przedstawią aktualne zaświadczenie lekarskie, lub podpiszą oświadczenie o właściwym stanie zdrowia (swojego – a opiekunowie prawni – ich dziecka).

Wypełniając kartę zgłoszeniową - uczestnik akceptuje poniższą klauzulę:

Organizator, wszystkie osoby z nim współpracujące, a także osoby związane z przeprowadzeniem i organizacją zawodów, nie ponoszą odpowiedzialności względem uczestników za szkody osobowe, rzeczowe i majątkowe, które wystąpią przed, w trakcie lub po zawodach. Uczestnicy startują na własną odpowiedzialność. Uczestnicy ponoszą odpowiedzialność cywilną i prawną za wszystkie szkody. Przez akceptację niniejszej deklaracji uczestnicy zrzekają się prawa dochodzenia prawnego lub zdrowotnego od organizatora lub jego zleceniodawców w razie wypadku lub szkody związanej z zawodami. Organizator – dołoży wszelkich starań w celu zapewnienia bezpieczeństwa na zawodach (pomoc medyczna, służby porządkowe, zabezpieczenie trasy przejazdu, wolontariusze, itp.). **Przyjmuje do wiadomości**, że w razie wypadku nie mogą wnosić żadnych roszczeń w stosunku do organizatora. Przyjmuje do wiadomości, że należy przestrzegać zarządzeń służb porządkowych, sędziów oraz warunków Regulaminu. Zgadzam się z warunkami uczestnictwa w w/w zawodach. Mój stan zdrowia pozwala na uczestnictwo w zawodach „**II. Limanowa Forrest**” (3-4 lipca 2010), bez ryzyka utraty zdrowia bądź życia. Zapoznałem się z formułą zawodów. Jestem świadomy zagrożeń wynikających z uczestnictwa w zawodach.

Nie jestem i nie będę podczas zawodów pod wpływem alkoholu, środków psychoaktywnych, bądź innych substancji wywierających niekorzystny wpływ na zdolność oceny sytuacji i ryzyka związanego w uczestnictwie w zawodach.

W przypadku startu młodzieży poniżej 18 lat, wymagana jest również zgoda rodzica lub opiekuna prawnego, poprzez złożenie podpisu (pismo to dostępne jest na stronie: www.forrest.limanowa.pl). Zdjęcia, nagrania filmowe oraz wywiady, a także wyniki z moimi danymi osobowymi mogą być wykorzystane przez prasę, radio i telewizję. Moim podpisem zapewniam, że zapoznałem się z wszystkimi warunkami Regulaminu zawodów i wypełniłem formularz zgłoszeniowy zgodnie z prawdą oraz kompletnie. Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych (Dz.U.Nr 133, poz.883).

VIII. ŚWIADCZENIA DLA ZAWODNIKÓW w Biegu Głównym:

- zabezpieczenie medyczne (karetka, lekarz, GOPR);
- oznakowana trasa co 1 km;
- zabezpieczenie trasy (Policja, OSP, sędziowie i wolontariusze w żółtych kamizelkach);
- ubezpieczenie zbiorowe OC i NW uczestników sportów ekstremalnych
- dwa punkty z wodą **na trasie**;
- w pakiecie startowym upominki od sponsorów
- po biegu ciepły posiłek - pyszny kapuśniak z baru „Jackówka”, znajdującego się w pobliżu startu i mety;
- możliwość umycia się i wykąpania w Szkole nr 1 (Biuro Zawodów) – **prysznic koedukacyjny**,
- noclegi na sali gimnastycznej, w dniach 2-5 lipca 2010 – wziąć własny śpiwór i karimatę;
- pamiątkowy, unikalny medal dla wszystkich!
- koszulka firmy ‘**Rogelli**’,
- i inne... jak uśmiech organizatorów i wolontariuszy dla wszystkich!!! ☺

Wśród wszystkich uczestników, którzy ukończą bieg zostaną rozlosowane atrakcyjne nagrody!

Możliwość taniego, odpłatnego zakwaterowania ze stołówką w Zespole Szkół Technicznych i Ogólnokształcących im. Jana Pawła II, Limanowa ul. Z. Augusta 8. REZERWACJA TEL: tel/fax (18) 337-26-02. Pokoje w większości 4-osobowe.

IX. KLASYFIKACJE

Bieg Towarzyszący 3 lipca 2010 (sobota)

Bieg górski

Klasyfikacja generalna kobiet i mężczyzn

Najlepszy zawodnik i zawodniczka z Gminy Limanowa

Najmłodszy uczestnik i uczestniczka

Najstarszy uczestnik i uczestniczka

Rower MTB

Z POWODU MAŁEGO ZAINTERESOWANIA STARTEM ROWERZYSTÓW MTB NA KRÓTSZY BIEG (6,5km) - przeniesiony jest on na bieg towarzyszący 17,5km. Zatem, Rowerzyści MTB będą ścigać się tylko w sobotę na dłuższej trasie.

Podsumowując, rowerzyści MTB już w sobotę (3 lipca br) będą mieć bieg główny... i będą nagradzani i traktowani jak na biegu głównym w niedzielę (4 lipca). Opłata w sobotę dla kolarzy górskich jest taka sama jak na bieg główny na drugi dzień - zatem i nagrody są takie same dla nich jak z biegu głównego... czyli, że rowerzyści MTB dostaną w sobotę pełne pakiety startowe i nagrody dla najlepszych (oprócz medalu, m.in. pamiątkowa koszulka 'Rogelli' oraz puchary w kat. wiekowych, itp).

1. Klasyfikacja generalna kobiet i mężczyzn

2. Kategoriach wiekowych mężczyzn:

- M do 17 lat (1993 i młodsi)
- M18 (1986-1992)
- M25 (1971-1985)
- M40 (1970 i starsi)

3. Kategorie specjalne:

- Najlepszy zawodnik i zawodniczka z Gminy Limanowa
- Najmłodszy uczestnik
- Najstarszy uczestnik

Nordic Walking

1. Klasyfikacja generalna kobiet i mężczyzn

2. Najlepszy zawodnik i zawodniczka z Gminy Limanowa

3. Najmłodszy uczestnik i uczestniczka

4. Najstarszy uczestnik i uczestniczka

Bieg Główny 4 lipca 2010 (niedziela)

Bieg górski

1. Klasyfikacja generalna kobiet i mężczyzn
2. W kategoriach wiekowych kobiet i mężczyzn:

MEŹCZYŹNI:

- M do 11 lat (1999 i młodszy)
- M12 (1998-1995)
- M16 (1991-1994)
- M20 (1981-1990)
- M30 (1971-1980)
- M40 (1961-1970)
- M50 (1951-1960)
- M60 (1950 i starsi)

KOBIETY:

- K do 11 lat (1999 i młodsze)
- K12 (1998-1995)
- K16 (1991-1994)
- K20 (1981-1990)
- K30 (1971-1980)
- K40 (1961-1970)
- K50 (1951-1960)
- M60 (1950 i starsze)

3. Kategorie specjalne:

- * Najmłodszy uczestnik i uczestniczka
- * Najstarszy uczestnik i uczestniczka
- * Najlepszy zawodnik i zawodniczka z Powiatu Limanowskiego.
- Najlepszy zawodnik w kategorii wagowej (90+)
- Zawodnik „Ostatni będą... pierwszymi”
- Najliczniejsza Rodzina

Nordic Walking

MEŹCZYŹNI	KOBIETY
I m-ce, II m-ce, III m-ce – Nordic walking 6,5 km. /M w klasyfikacji generalnej/	I m-ce, II m-ce, III m-ce – Nordic walking 6,5 km. /K w klasyfikacji generalnej/
I m-ce, II m-ce, III m-ce – Nordic walking 6,5 km. M do 17 lat (1993 i młodszy)	I m-ce, II m-ce, III m-ce – Nordic walking 6,5 km. K do 17 lat (1993 i młodsze)
I m-ce, II m-ce, III m-ce – Nordic walking 6,5 km. M-18 (1986-1992)	I m-ce, II m-ce, III m-ce – Nordic walking 6,5 km. K-18 (1986-1992)
I m-ce, II m-ce, III m-ce – Nordic walking 6,5 km. M-25 (1971-1985)	I m-ce, II m-ce, III m-ce – Nordic walking 6,5 km. K-25 (1971-1985)
I m-ce, II m-ce, III m-ce – Nordic walking 6,5 km. M-40 (1956-1970)	I m-ce, II m-ce, III m-ce – Nordic walking 6,5 km. K-40 (1956-1970)
I m-ce, II m-ce, III m-ce – Nordic walking 6,5 km. M-50 (1951-1960)	I m-ce, II m-ce, III m-ce – Nordic walking 6,5 km. K-50 (1951-1960)
I m-ce, II m-ce, III m-ce – Nordic walking 6,5 km. M-60 (1950 i starsi)	I m-ce, II m-ce, III m-ce – Nordic walking 6,5 km. K-60 (1950 i starsze)

Najmłodszy uczestnik. Nordic walking 6,5 km.	Najmłodsza uczestniczka. Nordic walking 6,5 km.
Najstarszy uczestnik. Nordic walking 6,5 km.	Najstarsza uczestniczka. Nordic walking 6,5 km.
Najlepszy zawodnik z Powiatu Limanowskiego. <u>Nordic walking 6,5 km.</u>	Najlepsza zawodniczka z Powiatu Limanowskiego. Nordic walking 6,5 km.
<u>Najlepszy zawodnik w kategorii wagowej (+90 kg)</u>	
Nordic walking 6,5 km.	
<u>Zawodnik „OSTATNI... będą pierwszymi”</u>	
Nordic walking 6,5 km.	
<u>Najliczniejsza Rodzina</u>	
Nordic walking 6,5 km.	

Załącznik do niniejszego regulaminu stanowi szczegółowy regulamin nordic walking (do pobrania na stronie klubu).

Mistrzostwa w biegu górskim **MaratonyPolskie.PL TEAM**
(wśród mężczyzn: „ścigacze” i „weterani”, a wśród kobiet: „generalna”)

Mistrzostwa w biegu górskim **Służb Mundurowych „generalna”**

X. NAGRODY:

Organizatorzy przeznaczyci ponad 170 pucharów do rozdania !!!

Bieg Towarzyszący, 3 lipca 2010 (sobota)

Puchary w kategorii generalnej za miejsca I-III i w kategoriach specjalnych w biegu górskim i Nordic Walking

oraz rower MTB także w kat. wiekowych (jak w biegu głównym).

Bieg Główny, 4 lipca 2010 (niedziela)

Nagrody w Biegu Górskim:

Klasyfikacja generalna

MĘŻCZYŹNI:

- I** miejsce **500 zł + puchar**
- II** miejsce **300 zł + puchar**
- II** miejsce **200 zł + puchar**

KOBIETY:

- I** miejsce **500 zł + puchar**
- II** miejsce **300 zł + puchar**
- II** miejsce **200 zł + puchar**

W pozostałych kategoriach wręczane będą puchary.

XI POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

- a) Zawody odbędą się bez względu na pogodę,
- b) Korzystanie ze zorganizowanej pomocy osób trzecich podczas pokonywania trasy jest niedozwolone,
- c) Podczas trwania zawodów uczestnicy poruszają się po wyznaczonej trasie. Skracanie trasy karane będzie dyskwalifikacją zawodnika,
- d) Podczas biegu uczestnicy muszą posiadać numery startowe przekazane przez organizatora, przypięte z przodu do koszulki. Zasłanianie numeru startowego jest niedopuszczalne,
- e) Zawodnicy podczas biegu zobowiązani są do przestrzegania niniejszego Regulaminu, odnoszenia się z należyty szacunkiem do innych uczestników zawodów oraz stosowania się do poleceń sędziów, organizatorów, służb porządkowych oraz medycznych,
- f) Zawodnicy zobowiązani są do zachowania kultury osobistej (w szczególności do nie używania wulgaryzmów), przestrzegania zasad 'fair play', poszanowania środowiska naturalnego,
- g) Organizator nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne kolizje i wypadki na trasie – każdy zawodnik jest zobligowany do podpisania stosownego Oświadczenia,
- h) Organizator zastrzega sobie możliwości zmian w Regulaminie, o których zobowiązany jest poinformować wszystkich uczestników przed rozpoczęciem imprezy,
- i) Wszelkie uwagi dotyczące organizacji lub przebiegu imprezy, prosimy kierować bezpośrednio do organizatora.
- j) Organizator, wszystkie osoby z nim współpracujące, a także osoby związane z przeprowadzeniem i organizacją zawodów, nie ponoszą odpowiedzialności względem uczestników za szkody osobowe, rzeczowe i majątkowe, które wystąpią przed, w trakcie lub po zawodach.
- k) Uczestnicy startują na własną odpowiedzialność. Uczestnicy ponoszą odpowiedzialność cywilną i prawną za wszystkie szkody.
- l) Organizator dołoży wszelkich starań w celu zapewnienia bezpieczeństwa na trasie (pomoc medyczna, służby porządkowe, zabezpieczenie trasy, wolontariusze, itp.). Gdyby jednak, wydarzył się nieszczęśliwy wypadek, uczestnicy zrzekają się prawa dochodzenia prawnego lub zwrotnego od organizatora lub jego zleceniobiorców w razie wypadku lub szkody związanej z zawodami.
- ł) Pisemne protesty przyjmuje Biuro Organizacyjne w terminie do 15 minut po zakończeniu biegu. Protesty będą rozpatrywane w czasie do 15 minut od ich zgłoszenia.

Do ostatecznej interpretacji powyższego Regulaminu uprawniony jest jedynie ORGANIZATOR.

UWAGA! Zawody odbędą się bez względu na pogodę. Chyba, że wystąpią inne przyczyny, które nie pozwolą przeprowadzić zawodów. Wtedy zawody zostaną przełożone na inny termin. W razie wątpliwości i pytań, kontakt telefoniczny do organizatora: *tel. 501 762 102*.

Limanowa, 07 kwietnia 2010 r.

Zarząd Klubu Sportowego „LIMANOWA FORREST”

ZAPRASZAMY!!!