



*Witajcie, kochane góry,
O, witaj, droga ma rzeko!
I oto znów jestem z wami,
A byłem tak daleko!*

Jan Kasprawicz, 1916

Triada to słowo oznaczające zbiór 3 elementów. Czemu właśnie tak nazwaliśmy nasz bieg? Sercem i bazą biegu jest Krościenko nad Dunajcem - miejscowość położona na styku trzech pasm górskich: Pienin, Gorców i Beskidu Sądeckiego.

***Możesz wybrać, w którym z nich chcesz pobiec, lub „zaliczyć” wszystkie trzy!
Tym razem w zimowej odsłonie!***

Gdzie?

KROŚCIENKO NAD DUNAJCEM

Kiedy?

21-22 STYCZNIA 2017

Na jakich dystansach?

11 KM - PIENINY

22 KM - GORCE

+ 33 KM - BESKID SĄDECKI

= 66 KM - TRIADA ZIMOWA

Kontakt?

 **IMPREZY.RUNONLINE@GMAIL.COM**

 **TRIADA - etapowy bieg górski**





PROGRAM

20.01 - Piątek

18:00 – 20:00 - Biuro zawodów

21.01 - Sobota

09:00 – 10:30 – Biuro zawodów

11:00 – Start biegu GORCE + TRIADA – 22 km

16:00 – limit czasu na ukończenie biegu

17:30 - 18:30 - Biuro zawodów

19:00 - Start Biegu - PIENINY + TRIADA – 11 km

21:00 - Limit czasu na ukończenie biegu

21:15 - Dekoracja Zwycięzców Biegu GORCE oraz PIENINY

22.01 - Niedziela

08:00 – 09:00 - Biuro zawodów

09:30 - Start Biegu - BESKID SĄDECKI + TRIADA – 33 km

16:00 - Limit czasu na ukończenie biegu

16:30 - Dekoracja Zwycięzców Biegu BESKID SĄDECKI + TRIADA

Pożegnanie uczestników

PIENINY

Start:	<i>21.01.2017 (sobota), godzina 19:00 Rynek Krościenko nad Dunajcem</i>
Trasa:	<i>Krościenko n/D -> Toporzysko -> Krościenko n/D</i>
Dystans:	<i>11 km (2 x nocna pętla)</i>
Limit uczestników:	<i>100 osób</i>
Minimalny wiek:	<i>Zawodnicy urodzeni w roku 2002 i starsi. Osoby niepełnoletnie składają w biurze zawodów pisemną zgodę rodziców.</i>
Oplaty startowe:	<i>49 złotych – październik 59 złotych – listopad 59 złotych – grudzień 69 złotych – styczeń (do 16.01) 70 złotych – Biuro zawodów (opłaty w biurze zawodów będą przyjmowane tylko w przypadku niewyczerpania limitu miejsc)</i>
Biuro zawodów:	<i>20.01.2017 (piątek) - 18:00 – 20:00 21.01.2017 (sobota) - 09:00 – 10:30 21.01.2017 (sobota) - 17:30 – 18:30</i>
Wyposażenie obowiązkowe:	<i>Czołówka, telefon z naładowaną baterią, numer startowy oraz chip</i>
Limit czasu:	<i>2 godziny</i>

Dodatkowo zapisy dotyczące każdego z biegów znajdujące się na stronie 7.

BESKID SĄDECKI

- Start:** 22.01.2017(niedziela), godzina 09:30
Rynek Krościenko nad Dunajcem
- Trasa:** Krościenko n/D -> Dzwonkówka -> Przehyba ->
Bereśnik -> Dzwonkówka -> Krościenko n/D
- Dystans:** 33 km
- Limit uczestników:** 100 osób
- Minimalny wiek:** Do startu dopuszczeni są zawodnicy, którzy z dniem startu ukończyli 18 lat
- Opłaty startowe:** 89 złotych – październik
99 złotych – listopad
109 złotych – grudzień
119 złotych – styczeń (do 16.01)
120 złotych - Biuro zawodów (opłaty w biurze zawodów będą przyjmowane tylko w przypadku niewyczerpania limitu miejsc)
- Biuro zawodów:** 20.01.2017 (piątek) - 18:00 – 20:00
21.01.2017 (sobota) - 09:00 – 10:30 i 17:30 – 18:30
22.01.2017 (niedziela) - 08:00 – 09:00
- Wyposażenie obowiązkowe:** Czołówka, telefon z naładowaną baterią, numer startowy, chip
- Limit czasu:** 6 godzin i 30 minut

Dodatkowo zapisy dotyczące każdego z biegów znajdują się na stronie 7.

GORCE

- Start:** 21.01.2017 (sobota), godzina 11:00
Rynek Krościenko nad Dunajcem
- Trasa:** Krościenko n/D -> Pisarzowa -> pod Lubaniem -> Jaworzyna -> Marszałek -> Krościenko n/D
- Dystans:** 22 km
- Limit uczestników:** 100 osób
- Minimalny wiek:** Do startu dopuszczeni są zawodnicy, którzy z dniem startu ukończyli 18 lat
- Opłaty startowe:** 59 złotych – październik
69 złotych – listopad
79 złotych – grudzień
89 złotych – styczeń (do 16.01)
90 złotych – Biuro zawodów (opłaty w biurze zawodów będą przyjmowane tylko w przypadku niewyczerpania limitu miejsc)
- Biuro zawodów:** 20.01.2017 (piątek) - 18:00 – 20:00
21.01.2017 (sobota) - 09:00 – 10:30
- Wyposażenie obowiązkowe:** Czołówka, telefon z naładowaną baterią, numer startowy, chip
- Limit czasu:** 5 godzin

Dodatkowo zapisy dotyczące każdego z biegów znajdują się na stronie 7.

TRIADA

Start:	21.01.2017 (sobota)	godzina 11:00 GORCE
	21.01.2017 (sobota)	godzina 19:00 PIENINY
	22.01.2017 (niedziela)	godzina 09:30 BESKID SĄDECKI
Trasa:	Trasa pokrywa się z trasami poszczególnych biegów.	
Limit uczestników:	200 osób	
Minimalny wiek:	Do startu dopuszczeni są zawodnicy, którzy z dniem startu ukończyli 18 lat	
Opłaty startowe:	149 złotych – październik 159 złotych – listopad 179 złotych – grudzień 189 złotych – styczeń (do 16.01) 200 złotych - Biuro zawodów (opłaty w biurze zawodów będą przyjmowane tylko w przypadku niewyczerpania limitu miejsc)	
Biuro zawodów:	20.01.2017 (piątek) - 18:00 – 20:00 21.01.2017 (sobota) - 09:00 – 10:30	
Wyposażenie obowiązkowe:	zgodne z poszczególnymi biegami	
Limit czasu:	obowiązują limity poszczególnych biegów	

Dodatkowo zapisy dotyczące każdego z biegów znajdujące się na stronie 7.



ZAPISY DOTYCZĄCE WSZYSTKICH BIEGÓW

- Każdy uczestnik otrzymuje:**
- zabezpieczenie medyczne, oraz ratownicze,
 - bezzwrotny numer startowy,
 - uczestnicy biegów długich (GORCE, BESKID SĄDECKI) otrzymują napoje oraz wyżywienie na trasie biegu,
 - opaska termo z grafiką biegu, fullprint
 - pamiątkowy medal.
- Opłaty startowe:** Opłaty uiszczamy na konto:
- STOWARZYSZNIENIE BIEGOWE PODGÓRZE BARTKOWA**
BARTKOWA - POSADOWA 375 33-318 GRÓDEK N/D
- Tytuł: TRIADA, Dystans, Imię i Nazwisko**
- Numer konta: 49 1950 0001 2006 6725 5138 0002**
- Trasy biegów:** Trasy biegów dostępne są pod adresem: www.runonline.pl/triada
Organizator ma prawo do zmiany trasy oraz dystansu z powodów bezpieczeństwa nawet w dniu biegu. Uczestnicy zostaną o tym poinformowani niezwłocznie po podjęciu decyzji o zmianie.
- Zmiana zawodnika:** Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi. Istnieje możliwość przepisania swojego pakietu startowego na innego zawodnika. Informację o zamianie prosimy zgłaszać w nieprzekraczalnym terminie do 12 stycznia. Do dnia 22 grudnia zamiana jest bezpłatna. Po tym terminie zamiana jest płatna opłatą manipulacyjną w kwocie 15 złotych.
- Chip pomiarowy:** Każdy z uczestników otrzymuje chip pomiarowy do przywiązania do sznurówki (ewentualnie zapięcia zaciskiem). Posiadanie chipa jest warunkiem sklasyfikowania zawodnika. Numery startowe powinny być widoczne dla sędziów. **Uczestnicy TRIADY otrzymują jeden numer i chip na całe zawody.**

- Depozyt:** *Każdy uczestnik będzie miał możliwość skorzystania z depozytu.*
- Punkty żywieniowe:** *Punkty żywieniowe wyposażone będą w ciepłe napoje, wodę, pepsa, ciasto, rodzyunki, czekoladę i wiele innych smakołyków.*
- Rezygnacja:** ***Osoby rezygnujące z kontynuowania biegu mają obowiązek poinformowania o tym organizatora!** Osoba, która nie poinformuje o fakcie przzerwania biegu zostanie obciążona kosztami poszukiwań oraz akcji ratowniczej. Rezygnację z biegu można zgłaszać na punktach pośrednich na trasie biegu oraz pod numerem telefonu, który zostanie zamieszczony na mapie, którą otrzyma każdy uczestnik.*
- Klasyfikacje:** *W biegach Pieniny, Gorce, Beskid Sądecki pierwsze 3 miejsca wśród kobiet i mężczyzn zostaną nagrodzone pamiątkowymi trofeami.*
- W biegu TRIADA pierwsze 3 miejsca wśród kobiet i mężczyzn zostaną nagrodzone pamiątkowymi trofeami oraz nagrodami rzeczowymi.*

BEZPIECZEŃSTWO

- ❖ *Biegi długodystansowe to coś więcej niż bieganie. Musisz być przygotowany na ekstremalne warunki oraz być gotowy fizycznie i mentalnie do podjęcia takiego wyzwania. W biegu startujesz wyłącznie na własną odpowiedzialność i ponosisz związane z tym ryzyko. Oświadczenie dotyczące startu na własną odpowiedzialność będzie podpisywane przed wydaniem numeru startowego. Pomyśl o ubezpieczeniu NNW.*
- ❖ *Przygotuj się odpowiednio do startu. Pogoda w trakcie biegu może się gwałtownie zmienić. Zadbaj o odpowiedni strój i wyposażenie, w szczególności: naładowany telefon komórkowy, zapas wody, żeli energetycznych oraz jedzenia, kurtkę przeciwdeszczową, folię NRC, latarkę, drobną gotówkę, GPS.*
- ❖ *Jeśli w trakcie biegu źle się poczujesz bezzwłocznie zadzwoń na numery ratownicze. Przed wykonaniem telefonu postaraj się dokładnie zlokalizować swoje położenie, powiedz, między jakimi punktami pośrednimi się znajdujesz, wymień charakterystyczne punkty, które niedawno mijales lub przy których się znajdujesz. Postaraj się dotrzeć do najbliższego punktu pośredniego lub wróć do poprzedniego. Zwróć szczególną uwagę na sygnały wysyłane przez organizm, nie zostawiaj decyzji o wezwaniu pomocy na ostatnią chwilę. Służby ratownicze mogą potrzebować więcej czasu żeby do Ciebie dotrzeć, jeśli znajdujesz się w utrudnionym terenie.*
- ❖ *Pomagaj innym! Jeśli widzisz, że inny biegacz ma problemy udziel mu pierwszej pomocy, poinformuj służby ratownicze o waszym położeniu i występujących objawach, zaopiekuj się aż do przyjazdu pomocy, lub jeśli jest taka możliwość doprowadź do najbliższego punktu pośredniego.*
- ❖ *Szanuj inne osoby poruszające się po szlakach. Trasa biegu nie jest wyłączona z ruchu turystycznego. Zadbaj o to, żeby nie ingerować nadmiernie w środowisko w czasie biegu: nie zbaczaj z trasy, nie zostawiaj śmieci (możesz pozostawić je na najbliższym punkcie pośrednim).*

PRZECZYTAJ KONIECZNIE

- ❖ *W przypadku nie pojawienia się potwierdzenia wpłaty na liście startowej prosimy o kontakt – imprezy.runonline@gmail.com*
- ❖ *Odbiór pakietów startowych tylko w godzinach pracy Biura Zawodów.*
- ❖ *Organizator nie odpowiada za zaginięcie przekazu pocztowego lub przelewu bankowego z winy poczty lub banku.*
- ❖ *Organizator zastrzega sobie możliwość zwolnienia z opłaty startowej specjalnie zaproszonych gości. Organizator zastrzega sobie prawo do obniżenia opłaty startowej wolontariuszom oraz innym osobom pomocnym w organizacji biegu.*
- ❖ *Uczestnik biegu ponosi pełną odpowiedzialność za własne działania i winien stosować się do przepisów ruchu drogowego, oraz wskazań osób odpowiedzialnych za bezpieczeństwo, służb porządkowych i osób działających w imieniu organizatora.*
- ❖ *Zabrania się startu zawodnikom będącym pod wpływem alkoholu, bądź innych środków odurzających.*
- ❖ *Uczestnicy pokonujący dystans w sposób niedozwolony zostaną zdyskwalifikowani.*
- ❖ *Służby zabezpieczające trasę biegu, służby medyczne oraz Organizator mają prawo zakazać dalszego kontynuowania biegu przez zawodnika u którego zachodzi podejrzenie złego stanu zdrowia lub głębokiego wyczerpania zagrażającego zdrowiu zawodnika. Decyzja jest niepodważalna.*
- ❖ *Podczas biegu uczestnicy muszą posiadać numery startowe przekazane przez organizatora. Zasłanianie numeru startowego w części lub w całości jest niedopuszczalne pod karą dyskwalifikacji.*
- ❖ *Warunkiem sklasyfikowania zawodnika jest przebiegnięcie po zatwierdzonej trasie i ukończenie biegu w regulaminowym czasie.*

- ❖ *Zabrania się używania na trasie biegu jakichkolwiek pojazdów, poza pojazdami organizatora oraz odpowiednich służb kierujących ruchem. Zabroniony jest również start ze zwierzętami.*
- ❖ *Uczestnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność i ponosi związane z tym ryzyko. Oświadczenie dotyczące startu na własną odpowiedzialność będzie podpisywane przed wydaniem numeru startowego.*
- ❖ *Organizator zaleca uczestnikom wykonanie profilaktycznych badań lekarskich mogących potwierdzić brak przeciwwskazań do udziału w Biegu.*
- ❖ ***Uczestnicy na mecie zwracają chipy pomiarowe.** Uczestnicy, którzy nie zwrócą chipa pomiarowego na mecie zobowiązują się do zapłacenia kary finansowej w wysokości 100 złotych.*
- ❖ *Uczestnicy odpowiadają finansowo za wyrządzone przez siebie szkody powstałe na terenie bazy zawodów.*
- ❖ *Uczestnicy wyrażają zgodę na nieodpłatne wykorzystywanie przez Organizatora wizerunku, utrwalonego w dowolnej formie, w celach związanych z organizacją i promocją imprez Organizatora. Niniejsza zgoda dotyczy w szczególności wykorzystania wizerunku poprzez zamieszczenie wykonanych fotografii i filmów w relacji i materiałach promocyjnych. Zgoda obejmuje także wykorzystanie wykonanych zdjęć w szczególności do upublicznienia, powielania, zwielokrotniania, emisji, publikacji, nadawania lub transmisji pod warunkiem, że nie zostanie naruszone dobre imię osoby wyrażającej zgodę na publikację wizerunku. Niniejsza zgoda na wykorzystanie wizerunku nie jest ograniczona czasowo ani terytorialnie*
- ❖ *Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w regulaminie oraz zmian trasy. Wiążąca i ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora. O zmianach w regulaminie Organizator będzie informował na stronie internetowej.*
- ❖ *W sprawach nieujętych regulaminem rozstrzyga Organizator.*

Organizator:

Fundacja Kocham Góry
RUNONLINE.PL
imprezy.runonline@gmail.com

Patronat honorowy:

Marszałek Województwa Małopolskiego - Jacek Krupa
Wójt Gminy Krościenko nad Dunajcem – Jan Dyda