



REGULAMIN ZAWODÓW SPORTOWYCH

„PUSZCZYGÓR”

1. CEL ZAWODÓW

1.1.

Popularyzacja biegania, jako zdrowego i aktywnego stylu życia oraz sposobu na zintegrowanie środowiska aktywnych sportowo osób.

1.2.

Umożliwienie sprawdzenia swoich sił i możliwości w rywalizacji sportowej.

1.3.

Promowanie miasta Szczecin, a w szczególności terenów i infrastruktury Puszczy Bukowej.

2. ORGANIZATOR

Stowarzyszenie „Puszczygór”.

3. TERMIN I MIEJSCE ZAWODÓW

3.1.

PUSZCZYGÓR odbędzie się 31 maja 2020 roku.

3.2.

Start/Meta oraz „miasteczko zawodów” znajdować się będą przy ul. Grabowej 1 na terenie byłej restauracji „Grota”.

3.3.

Trasy wszystkich dystansów oraz konkurencji będą przebiegać szlakami i ścieżkami Puszczy Bukowej. Szczegółowe mapy przebiegu tras zostaną udostępnione na stronie biegu.

3.4.

Harmonogram startów poszczególnych konkurencji:

31.05.2020 – niedziela

PUSZCZYGÓR 55KM – 6:00

PUSZCZYGÓR DOKRĘTKA 70KM – 6:00

PUSZCZYGÓRKA 15KM – 9:00



4. KONKURENCJE

4.1. PUSZCZYGÓR 55KM

4.1.1. Opis.

To najbardziej klasyczny dystans, często nazywany przez nas biegiem głównym. Z tego dystansu zrodziły się pozostałe konkurencje. Bieg rozgrywany na dystansie ok. 55km prowadzi szlakami Puszczy Bukowej gdzie znajdziecie każdy rodzaj nawierzchni. Głównie to leśne dukty, trochę bruku czy niewielkie odcinki po drogach asfaltowych. Plus odcinek specjalny gdzie błoto jest zawsze. **Limit czasowy to 8h.**

Limity na trasie:

Punkt 1. - 17 km - - **Limit czasowy to 2h.**

Punkt 2. - 28 km - - **Limit czasowy to 4h.**

Punkt 3. - 35,5 km - **Limit czasowy to 5h.**

Punkt 4. - 45,5 km - **Limit czasowy to 6,5h.**

Punkt 5. - 55 km - Miejsce startu/mety - **Limit czasowy to 8h.**

4.1.2. Dane trasy.

Długość: 55 km z małym haczykiem.

Najwyższy punkt: Bukowiec 148,4 m n.p.m.

Przewyższenie: 0 metrów (różnica wysokości pomiędzy startem a metą).

Całkowite wzniesienie terenu: ok. 1300 metrów (w zależności od urządzenia pomiarowego).

Całkowity spadek terenu: ok. 1300 metrów (w zależności od urządzenia pomiarowego).

4.1.3. Punkty odżywcze.

Punkty odżywcze będą rozmieszczone w następujących lokalizacjach (mapka na stronie):

Punkt 1. - 17 km - Ogródek sklepu spożywczego przemiłej Pani Bernardy w Binowie

Punkt 2. - 28 km - Miejsce biwakowe przy ogrodzie dendrologicznym w Glinnej

Punkt 3. - 35,5 km - Głaz "Serce Puszczy"

Punkt 4. - 45,5 km - "Lipa Pokoju"

Punkt 5. - 55 km - Miejsce startu/mety.

Na punktach będziecie mogli oczywiście znaleźć:

-wodę

-izo

-jedzonko,

-opiekę medyczną



- sędziego, który może wszystko np. sprawdzić czy żele są podpisane :)
- mega obsługę

4.2. PUSZCZYGÓRKA 15KM

4.2.1. Opis.

Nasza druga propozycja, która jest z nami od samego początku. Puszczygórka to kwintesencja górów w naszej kniei. To opcja dla tych, którzy jeszcze nie są gotowi na dystans ultra, a chcieliby spróbować górskiego biegania lub po prostu chcą się pościgać na krótszym dystansie. Bieg rozgrywany na dystansie ok. 15km prowadzi szlakami Puszczy Bukowej gdzie głównie to leśne dukty i trochę bruku.

Limit czasowy to 3h.

4.2.2. Dane trasy.

Długość: 15 km z małym haczykiem.

Najwyższy punkt: Bukowiec 148,4 m n.p.m.

Przewyższenie: 0 metrów (różnica wysokości pomiędzy startem a metą).

Całkowite wzniesienie terenu: ok. 460 metrów (w zależności od urządzenia pomiarowego).

Całkowity spadek terenu: ok. 460 metrów (w zależności od urządzenia pomiarowego).

4.2.3. Punkty odżywcze.

Puszczygórka z założenia ma dawać przedsmak prawdziwego biegu ultra toteż na tym dystansie **NIE MA PUNKTÓW ODŻYWCZYCH**. Dopiero na mecie organizator zapewnia napoje i posiłek. Każdy uczestnik musi sam wziąć na trasę tyle płynów ile potrzebuje.

4.3. PUSZCZYGÓR DOKRĘTKA 70KM

4.3.1. Opis.

Kategoria stworzona specjalnie dla tych, którym było mało :)

Bieg podzielony na dwa etapy: pierwszy - dystans ok. 55km oraz drugi – dystans ok. 15km. Pierwszy etap to trasa klasycznego Puszczygóra 55 km; etap drugi natomiast, to właśnie tytułowa „dokrętka” czyli trasa Puszczygórki 15 km. Każdy z etapów zaczyna i kończy się w miejscu startu/miasteczko biegowe.

By zacząć etap drugi trzeba spełnić następujące wymagania. Po przekroczeniu mety pierwszego etapu zgłosić sędziemu zamiar przebiegnięcia dokrętki. Zakończyć pierwszy etap w czasie nie dłuższym niż 6 godzin od startu biegu. Wybiec na trasę dokrętki nie później niż 6 godzin i 30 minut od rozpoczęcia biegu.

Limit czasowy na pokonanie obu etapów to 8 godzin.

4.3.2. Dane trasy.



Jak wyżej. Dokrętka to kolejno Puszczygór 55km, Puszczygórka 15km

4.3.3. Uwaga!

Dokrętka to konkurencja honorowa, w której nie będziemy nagradzać za miejsca, dlatego wszyscy zawodnicy będą uwzględnieni **tylko** w klasyfikacji generalnej PUSZCZYGÓR 55KM.

Natomiast zawodnicy, którzy podejmą się próby dokręcenia do 70km i szczęśliwie dobiegną do mety w wyznaczonym czasie, trafią do krainy glorii i chwały, w której będą po wsze czasy, póki lux perpetua nie zgaśnie 😊

5. OZNAKOWANIE I PRZEBIEG TRAS.

Wszystkie trasy będą wyznaczone w terenie szlakami turystycznymi oraz dodatkowymi oznaczeniami organizatora. Ostateczny przebieg trasy zostanie wyznaczony najpóźniej na tydzień przed biegiem i zostanie przedstawiony na stronie www.puszczygor.pl. **Trasa biegu zostanie wyraźnie oznaczona.**

6. ZASADY UCZESTNICTWA

6.1.

W zawodach może wziąć udział każdy, kto do dnia 31 maja 2020 roku ukończy 18 lat.

6.2.

Warunkiem uczestnictwa w zawodach jest złożenie w Biurze Zawodów pisemnego oświadczenia o stanie zdrowia pozwalającym na udział w biegu.

6.3.

Warunkiem uczestnictwa w zawodach jest opłacenie wpisowego zgodnie z pkt 8 niniejszego Regulaminu.

7. PAKIETY STARTOWE

Organizator chcąc wyjść naprzeciw potrzebom zawodnika ustalił dwa rodzaje pakietów startowych.

7.1. SÓWKA – BEZ KOSZULKI FINISHERA

7.1.1. numer startowy wraz z chipem oraz agrafkami

7.1.2. elektroniczny pomiaru czasu

7.1.3. pamiątkowy medal (tylko dla osób, które ukończą zawody w limicie czasowym)

7.1.4. napoje (woda, napój izotoniczny) na trasie biegu

7.1.5. worek foliowy na bagaż osobisty do przechowania w Depozycie

7.1.6. oznakowanie trasy, Biura Zawodów oraz Depozytu, w którym uczestnicy będą



mogli składać rzeczy na czas trwania biegu

7.1.7. Depozyt zlokalizowany w pobliżu START/META

7.1.8. PAPU na mecie – na pewno coś ciepłego

7.1.9. relację fotograficzną z biegu

7.1.10. opiekę medyczną podczas trwania imprezy

7.2. PUCHACZ – Z KOSZULKĄ FINISHERA

7.2.1. numer startowy wraz z chipem oraz agrafkami

7.2.2. elektroniczny pomiaru czasu

7.2.3. pamiątkowy medal (tylko dla osób, które ukończą zawody w limicie czasowym)

7.2.4. napoje (woda, napój izotoniczny) na trasie biegu

7.2.5. worek foliowy na bagaż osobisty do przechowania w Depozycie

7.2.6. oznakowanie trasy, Biura Zawodów oraz Depozytu, w którym uczestnicy będą mogli składać rzeczy na czas trwania biegu

7.2.7. Depozyt zlokalizowany w pobliżu START/META

7.2.8. PAPU na mecie – na pewno coś ciepłego

7.2.9. relację fotograficzną z biegu

7.2.10. opiekę medyczną podczas trwania imprezy

7.2.11. pamiątkową koszulkę FINISHERA (tylko dla osób, które ukończą zawody mieszcząc się w limicie czasowym – tak wiemy, kasa idzie, a i tak trzeba to wywalczyć). Rozmiarówki koszulek umieszczone są na stronie internetowej zawodów.

8. WPISOWE

Serdecznie prosimy o szczegółowe zapoznanie się z zawartością poszczególnych pakietów. Patrz punkt 7. :)

8.1. PUSZCZYGÓR 55KM

8.1.1. Zgłoszenie + wpłata **do 29 lutego 2020** - Pakiety:

„SÓWKA” – **100 zł** - pakiet bez koszulki finishera

„PUCHACZ” – **115 zł** - pakiet z koszulką finishera

8.1.2. zgłoszenie + wpłata **od 1 marca 2020 do 30 kwietnia 2020** – Pakiety:

„SÓWKA” – **120 zł** - pakiet bez koszulki finishera

„PUCHACZ” – **135 zł** - pakiet z koszulką finishera

8.2. PUSZCZYGÓRKA 15KM



8.2.1. Zgłoszenie + wpłata **do 29 lutego 2020** - Pakiety:

„SÓWKA” – **65 zł** - pakiet bez koszulki finishera

„PUCHACZ” – **80 zł** - pakiet z koszulką finishera

8.2.2. zgłoszenie + wpłata **od 1 marca 2020 do 30 kwietnia 2020** – Pakiety:

„SÓWKA” – **85 zł** - pakiet bez koszulki finishera

„PUCHACZ” – **100 zł** - pakiet z koszulką finishera

8.3. PUSZCZYGÓR DOKRĘTKA 70KM

8.3.1. Zgłoszenie + wpłata **do 29 lutego 2020** - Pakiety:

„SÓWKA” – **120 zł** - pakiet bez koszulki finishera

„PUCHACZ” – **135 zł** - pakiet z koszulką finishera

8.3.2. zgłoszenie + wpłata **od 1 marca 2020 do 30 kwietnia 2020** – Pakiety:

„SÓWKA” – **140 zł** - pakiet bez koszulki finishera

„PUCHACZ” – **155 zł** - pakiet z koszulką finishera

8.4.

Osoby zgłoszone, które nie dokonają przelewu wpisowego w terminie 7 dni od daty zgłoszenia, zostaną usunięte z listy startowej.

8.5.

W przypadku rezygnacji z uczestnictwa w biegu wpisowe nie podlega zwrotowi.

8.6.

Istnieje możliwość udziału innego zawodnika w ramach opłaconego już wpisowego, po uprzednim poinformowaniu o tym Organizatora w terminie do 30.04.2020 r.

8.7.

Wpisowe przeznaczone jest na pokrycie kosztów organizacyjnych biegów.

8.8.

Uiszczenie wpisowego jest równoznaczne z akceptacją Regulaminu.

9. ZGŁOSZENIA

9.1.

Zapisy do Biegu PUSZCZYGÓR odbywać się będą w formie elektronicznej za pośrednictwem strony <http://super-sport.com.pl/> do **30.04.2020**.

9.2.

Limit uczestników na wszystkie dystanse ustalono na łącznie 600 osób.

9.3.

Listy Startowe zostaną zamknięte po wyczerpaniu limitów (o kolejności zgłoszeń decyduje data



wpływu wpisowego na konto Stowarzyszenia).

9.4.

Informacja o zamknięciu Listy Startowej zamieszczona zostanie na stronie internetowej biegu www.puszczycgor.pl oraz na platformie Facebook, @PUSZCZYGOR.

9.5.

Organizator zastrzega sobie prawo zmiany limitów uczestników zawodów.

10. ODBIÓR PAKIETÓW STARTOWYCH

10.1.

Weryfikacja zawodników odbędzie się na podstawie dokumentu tożsamości.

10.2.

Odbiór pakietów startowych odbywać się będzie w dniu 29-30 maja 2019 (piątek, sobota) w Biurze Zawodów.

10.3.

Biuro zawodów mieścić się będzie w sklepie DECATHLON PRAWOBRZEŻE na ul. Andrzeja Struga 31A.

10.4.

Biuro zawodów będzie czynne 29-30 maja 2019 r. w godz. 16:00-20:00.

10.5.

W przypadku odbioru pakietu przez inną osobę należy dostarczyć upoważnienie (do pobrania na stronie) oraz kopię dowodu osobistego zawodnika do wglądu. Należy również dostarczyć oświadczenie o stanie zdrowia podpisane przez uczestnika, za którego odbiera się pakiet.

10.6.

Organizator zastrzega sobie prawo zmiany miejsca odbioru pakietów oraz miejsca biura zawodów.

11. BEZPIECZEŃSTWO

Ze względu na specyfikę i trudny poziom wyścigu udział w zawodach niesie za sobą pewne niebezpieczeństwo. Jako organizatorzy przykładamy do zapewnienia bezpieczeństwa szczególną wagę. Zgoda na start, potwierdzona zapisem oraz uiszczeniem wpisowego równa się ze świadomością poniższych punktów oraz z ich przestrzeganiem:

11.1.

Każdy uczestnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność i ponosi związane z tym ryzyko. Wszyscy Uczestnicy przyjmują do wiadomości, że udział w zawodach wiąże się z



wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwości odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci), a także szkód i strat o charakterze majątkowym.

11.2.

Trasa biegowa zabezpieczona będzie przez ratowników.

11.3.

Organizator posiada ubezpieczenie OC.

11.4.

Pomagaj i wspieraj innych zawodników. Pamiętaj o zasadach fairplay oraz o tym, że ktoś może mieć słabszy dzień.

11.5.

Jeśli u innych zawodników widzisz wyczerpanie fizyczne lub inne niepokojące objawy, poinformuj o tym jak najszybciej osoby, zabezpieczające trasę.

11.6.

Postaraj się dobrze ocenić swoje samopoczucie. Jeśli jest bardzo złe, podejmij odpowiedzialną decyzję o przerwaniu wyścigu i niezwłocznie poinformuj o tym organizatora. Opuszczanie wyścigu bez poinformowania służb organizatora, grozi obciążeniem kosztami ewentualnej akcji ratunkowej.

Organizator lub przedstawiciel służb medycznych może wydać zakaz kontynuowania wyścigu dla danego zawodnika, jeśli jego zdaniem nie jest zdolny do dalszej rywalizacji lub jego stan zagraża jego zdrowiu lub życiu. Wówczas zawodnik zobowiązany jest oddać swój numer startowy i nie może kontynuować wyścigu.

11.7.

W przypadku niespodziewanych klęsk żywiołowych bądź załamania pogody, które mogłyby zagrażać życiu i zdrowiu zawodników Organizator zastrzega sobie możliwość odwołania imprezy i przełożenie jej na inny termin lub zmiany formuły zawodów. W takim przypadku nie przysługuje zwrot uiszczonej opłaty startowej.

12. NAGRODY

12.1.

Wszyscy zawodnicy, którzy ukończą swoją konkurencję otrzymają na mecie pamiątkowe medale.

12.2.

W kategorii generalnej kobiet i mężczyzn pierwsze trzy miejsca (kolejność przekroczenia linii mety) otrzymują pamiątkowe puchary.



12.3.

Odbiór nagród i statuetek może nastąpić wyłącznie podczas kończącej zawody ceremonii wręczenia nagród. Zawodnik może upoważnić inną osobę do ich odbioru. Organizator nie wysyła nieodebranych nagród i statuetek.

13. „BIEGAM ULTRA, NIE ŚMIECĘ”

13.1.

PUSZCZYGÓR wspiera akcję „Biegam ultra, nie śmieczę”. Impreza odbywa się w Szczecińskim Parku Krajobrazowym „Puszcza Bukowa”. Chcielibyśmy naszą knieję zostawić po zawodach w takim stanie w jakim ją zastaliśmy. Dlatego, na punktach odżywczych uczestnicy nie zastaną plastikowych kubeczków.

13.2.

Każdy uczestnik jest zobowiązany do posiadania własnego pojemnika na wodę czy izotonik, które będą na punktach.

13.3.

Każdy uczestnik jest zobowiązany do podpisania swoim numerem startowym wszelkich opakowań batonów, żelków etc.

13.4.

Zawodnik może być poproszony o okazanie podpisanych opakowań przed startem jak i w trakcie biegu na punktach odżywczych (tak to zrobimy by Was nie spowalniać).

13.5.

Przed startem, jeżeli opakowania nie będą podpisane, zawodnik zostanie poproszony o ich podpisanie w czasie kontroli organizatora (tak, markery będziemy mieć przygotowane).

13.6.

W trakcie biegu – brak podpisanych opakowań będzie związany z koniecznością odbycia 15 minutowej kary czasowej na punkcie w którym kontrola miała miejsce.

13.7.

Odmowa będzie traktowana dyskwalifikacją zawodnika. Jesteśmy pewni, że Wszyscy jednogłośnie podzielacie nasze zdanie 😊

14. CHRONA DANYCH OSOBOWYCH

14.1.

Administratorem danych osobowych Uczestników jest Organizator - Stowarzyszenie Puszczygór, ul. Komuny Paryskiej 34/18, 71-681 Szczecin.



14.2.

Z Administratorem danych można skontaktować się poprzez wiadomość email na adres: puszczycgor@gmail.com, bądź telefonicznie – numery telefonów znajdują się w końcowej części niniejszego Regulaminu.

14.3.

Dane osobowe zostały podane przez Uczestników w formularzu zgłoszeniowym.

14.4.

Administrator przetwarza następujące dane:

- 14.4.1.** dane identyfikacyjne: imię i nazwisko, data urodzenia, płeć, miejsce zamieszkania,
- 14.4.2.** dane kontaktowe: numer telefonu, adres email, adres zamieszkania,
- 14.4.3.** dane rozliczeniowe: numer rachunku bankowego,
- 14.4.4.** nazwę klubu,
- 14.4.5.** wizerunek.

14.5.

Dane osobowe Uczestników Imprezy będą przetwarzane w celu:

- 14.5.1.** zawarcie i wykonania umowy, tj. organizacji i przeprowadzenia Imprezy (art. 6 ust. 1 lit b rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) – dalej jako RODO);
- 14.5.2.** wykonania obowiązków prawnych m.in. wystawiania rachunków lub faktur, (art. 6 ust. 1 lit. c RODO);
- 14.5.3.** informacyjnym, wewnętrznym celach administracyjnych, analitycznych i statystycznych (art. 6 ust. 1 lit. a i f RODO w ramach uzasadnionego interesu prawnego Administratora);
- 14.5.4.** ogłoszenia wyników Imprezy (podstawa prawna: art. 6 ust. 1 lit. a RODO);
- 14.5.5.** dochodzenia ewentualnych roszczeń (art. 6 ust. 1 lit. f RODO w ramach uzasadnionego interesu prawnego Administratora);
- 14.5.6.** promocyjnych i marketingowych (podstawa prawna: art. 6 ust. 1 lit. a i f RODO w ramach uzasadnionego interesu prawnego Administratora)

14.6.

Dane osobowe Uczestników Imprezy mogą być przekazane następującym kategoriom odbiorców:

- 14.6.1.** podmiotom, którym muszą być udostępnione na podstawie przepisów prawa;
- 14.6.2.** podmiotom, z którymi Administrator współpracuje w celu organizacji Imprezy, w szczególności podmiotom za pośrednictwem, których dokonywane są zgłoszenia do udziału w Imprezie, podmiotom świadczącym obsługę pomiaru czasu,
- 14.6.3.** innym podmiotom współpracującym z Administratorem w celu realizacji jego praw (ubezpieczycielom, podmiotom świadczącym usługi: informatyczne, prawne, marketingowe, księgowo).
- 14.6.4.** Dane osobowe przechowywane będą przez przechowywane przez Administratora danych osobowych do czasu przedawnienia roszczeń oraz upływu przechowywania dokumentów na potrzeby rachunkowości oraz ze względów podatkowych. Po upływie ostatniego z tych okresów dane Uczestnika zostaną usunięte lub zanonimizowane przez Administratora.

14.7.

Uczestnik ma prawo do żądania od Administratora dostępu do danych osobowych jego dotyczących, ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania, ma prawo do wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania, a także przenoszenia danych.

14.8.

W przypadku dokonania naruszeń związanych z ochroną danych osobowych przez Administratora, uczestnikowi przysługuje prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego.

14.9.

Podanie danych osobowych jest dobrowolne, lecz ich niepodanie uniemożliwia udział w Imprezie.

14.10.

Wyrażenie zgody na przetwarzanie danych, w celu ogłoszenia wyników Imprezy oraz przetwarzanie danych osobowych w postaci wizerunku jest dobrowolne, a jej nie wyrażenie uniemożliwi publikację uzyskanego wyniku bądź wizerunku. Zgoda będzie mogła być w każdym czasie wycofana, ale cofnięcie zgody nie wpływa na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie tej zgody przed jej wycofaniem.

14.11.

Dane osobowe nie będą przetwarzane w sposób zautomatyzowany.

14.12.

Dane osobowe nie będą przekazywane do państwa trzeciego.



15. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

15.1.

Bieg odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne, z wyłączeniem przypadku o który mowa w pkt. 11.7 niniejszego regulaminu.

15.2.

Każdy startujący musi posiadać numer startowy przypięty do koszulki z przodu na klatce piersiowej.

15.3.

Zawodnicy pokonujący trasę Biegu w sposób niedozwolony, omijający punkty kontrolne, zostaną zdyskwalifikowani.

15.4.

W przypadku stwierdzenia przez Organizatorów skrócenia trasy przez uczestnika, (przebiegnięcie po innej niż wyznaczona trasa), uczestnik zostanie zdyskwalifikowany.

15.5.

Interpretacja zapisów Regulaminu należy do Organizatora.

15.6.

Sprawy nieuregulowane w Regulaminie rozstrzyga Organizator.

15.7. Organizator zastrzega sobie możliwość zmian w niniejszym Regulaminie.

15.8. U W A G A !!!

Uczestnicy Biegu biorą udział w imprezie na własną odpowiedzialność. Organizator nie ubezpiecza uczestników Biegu od następstw nieszczęśliwych wypadków. Wskazany jest ubezpieczenie się od następstw nieszczęśliwych wypadków we własnym zakresie.

Uczestnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność i ponosi związane z tym ryzyko. Uczestnik rejestrując się do biegu przyjmuje do wiadomości, że udział w biegu PUSZCZYGÓR wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami,

Osoby kontaktowe:

Radosław Erkiert
506 271 067

Karolina Pająk
531 765 133

puszczygor@gmail.com