



## BESKIDZKO-GORCZAŃSKI BIEG NARCIARSKI

**„Aktywna Mogielica 2016 ”**



## REGULAMIN

### 1. Cel:

- - popularyzacja biegów narciarskich
- - kultywowanie tradycji biegów narciarskich na ziemi limanowskiej
- - współpraca samorządów i stowarzyszeń
- - promocja regionu Beskidów i Gorców
- - popularyzacja sportu i rekreacji w środowisku i regionie

**Patronat: Starosty Limanowskiego Jana Puchały**

**Organizator:**

Beskidzko Gorczańskie Stowarzyszenie Narciarskie w Limanowej

Współorganizatorzy :

Powiat Limanowski / ZPO MOS PL Limanowa

Urząd Gminy Słupnice, Urząd Gminy Kamienica, Urząd Gminy Dobra

**Patronat medialny:**

**Skipol.pl; Polska Press, Radio Kraków, ... i inne**

**Termin i miejsce:**

**Bieg Główny odbędzie się 13 lutego 2016r. (sobota) na Trasach w Zalesiu**

**( Gmina Kamienica/pow. Limanowski), dane GPS - 49°37'56.2"N 20°20'22.1"E**

Wszystkie biegi odbywają się techniką klasyczną ze startu wspólnego.

Impreza odbywa się w kategorii OPEN Kobiet oraz Mężczyzn. Limit startujących 250 osób.

**Program imprezy:**

**12.02.2016r. (piątek)**

Godz. 10-14<sup>00</sup> – trening na trasie biegu

Godz. 14-19<sup>00</sup> – potwierdzanie zgłoszeń do biegu – Budynek CORT przy Trasach

Biegowych w Zalesiu ( LKS Zalesianka)

**13.02.2016r. (sobota)**

8<sup>00</sup>-10<sup>00</sup>

- wydawanie numerów/pakietów startowych **Budynek Centrum Obsługi Ruchu Turystycznego przy LKS Zalesianka –Gmina Kamienica.**

11<sup>00</sup> **BIEG GŁÓWNY – KATEGORIA OPEN (10 km kobiety i 15 km mężczyźni)**  
stylem klasycznym. W tym: **BIEG Samorządowców , BIEG Nauczycieli** limit  
czasu w biegu głównym – 2,5 godz.

14<sup>00</sup> zakończenie zawodów, rozdanie nagród – Budynek przy Trasach Biegowych w Zalesiu  
(LKS Zalesianka j.w ), uwaga w razie sprzyjającej pogody zakończenie odbędzie się  
na stadionie zimowym obok budynku w okolicy mety.

### **Uczestnictwo:**

- każdy chętny w wieku od 17 lat wzwyż, na własną odpowiedzialność, posiadający aktualne badania lekarskie oraz stosowne ubezpieczenie. **Oplata startowa** do biegu głównego wynosi - **50 zł**  
Wpisowe wpłacać można bezpośrednio na konto: **59 1910 1048 2107 0018 8939 0001** z dopiskiem  
„Beskidzko Gorczański Bieg Narciarski 2015” lub w dniu wydawania numerów startowych gotówką  
( **wtedy opłata 60 zł** ).

### **Zgłoszenia :**

Zgłoszenia należy dokonać poprzez – do biura zawodów: [formularz>>>>](#)  
<http://pifsport.pl/contest/contest/id/59>

Zgłoszenie grupowe: wypełnić formularz w wersji Excel ([pobierz formularz>>>](#)) i przesłać  
na adres: [biuro@pifsport.pl](mailto:biuro@pifsport.pl) (uwaga formularz grupowy może być wykorzystany do zgłoszenia  
indywidualnego.)

**Termin zgłoszeń do 11.02.2016. do godz.22:00**

### **Grupy wiekowe i dystanse :**

**Mężczyźni – bieg główny dystans 15 km (3 x 5 km) CL**

**Kobiety – bieg główny dystans 10 km: ( 2 x 5km) CL**

**grupy wiekowe kobiet i mężczyzn zgodnie z regulaminem (K – Kobiety, M – Mężczyźni):**

| <b>Kategorie</b> | <b>Wiek</b> | <b>Rocznik</b> |
|------------------|-------------|----------------|
| K 1/ M 1         | 17-29       | 1999-1987      |
| K 2/ M 2         | 30-39       | 1986-1977      |
| K 3/ M 3         | 40-49       | 1976-1967      |
| K 4/ M 4         | 50-59       | 1966-1957      |
| K 5/ M 5         | 60 >        | 1956 >         |

### **Uwaga!**

w rywalizacji mogą brać udział czynni zawodnicy, posiadający aktualną licencję PZN. W/w  
zawodnicy zostaną sklasyfikowani tylko w kategorii OPEN\*.

W kategoriach wiekowych określonych wspólnie dla wszystkich zawodów zostaną  
sklasyfikowani tylko amatorzy. W przypadku pogorszenia warunków śniegowych dystanse  
mogą być zmienione. **Trasa rezerwowa w miejscowości Słupnice ( Trasa Mogielica).**

## **Nagrody:**

### **nagrody pieniężne:**

w biegu głównym mężczyzn – 3 pierwszych zawodników  
w biegu głównym kobiet – 3 pierwsze zawodniczki

### **nagrody rzeczowe**

- w biegu głównym kobiet i mężczyzn puchary i dyplomy do VI miejsca
- w pozostałych kategoriach wiekowych amatorów K 1/ M 1 do K5/M5 - nagrody rzeczowe oraz puchary i dyplomy do 3 – miejsca.
- dla najlepszego samorządowca oraz nauczyciela na dyst. 15 i 10km puchary ufundowane przez sponsorów.

### **Upominki**

Każdy z uczestników biegu **głównego otrzymuje upominek oraz okolicznościowy medal w pakiecie startowym**

### **Noclegi i wyżywienie: informacje na stronie**

[http://www.powiat.limanowa.pl/pl/2201/0/Gdzie\\_spac.html](http://www.powiat.limanowa.pl/pl/2201/0/Gdzie_spac.html)

### **Postanowienia końcowe :**

Dodatkowe informacje można uzyskać w Biurze Zawodów oraz na stronie: [www.pifsport.pl](http://www.pifsport.pl) lub [www.trasymogielica.pl](http://www.trasymogielica.pl) oraz pod nr. 608 206 220 - Komandor Biegu.

Organizator zastrzega sobie prawo interpretacji spraw nie ujętych w powyższym regulaminie.

Uczestnicy startują na własną odpowiedzialność, organizator ubezpiecza zawody, ponadto zawodnicy dokonując zgłoszenia potwierdzają, że nie mają przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w biegach narciarskich, dokonali stosownych ubezpieczeń a także przyjmują do wiadomości, że udział w tego typu zawodach wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwościami odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych.

Start i meta: stadion zimowy w Zalesiu ( LKS Zalesianka) na wysokości 700 m n.p.m.

Komandor Biegu

Feliks PIWOWAR

