



III Bieg Beskidów i Gorców

Ambasador Biegu

SYLWIA JAŚKOWIEC – 3 krotna **Olimpijka**
i medalistka Mistrzostw Świata w biegach
narciarskich

Zalesie – Trasy „Aktywna Mogielica”
18 stycznia 2020 r. – (sobota)

REGULAMIN

1. Cel :

- Promocja, uatrakcyjnienie i rozwój biegów narciarskich
- Upowszechnianie aktywnego wypoczynku na nartach
- Promocja ziemi limanowskiej i tras biegowych na których odbywają się zawody
- Miłe spędzenie czasu na świeżym powietrzu

2. Organizator

- Beskidzko-Gorczańskie Stowarzyszenie Narciarskie w Limanowej

Współorganizatorzy:

- Powiat Limanowski
- Gminy: Słupnice, Dobra, Kamienica

3. Patronat medialny:

- Skipol.pl

4. Termin i miejsce:

Bieg odbędzie się 18.01.2020r. (sobota) w Zalesiu – Trasy „Aktywna Mogielica”.

Biegi odbędzie się techniką klasyczną

Godz.9.00 Otwarcie biura zawodów przy Centrum Obsługi Ruchu Turystycznego w Zalesiu

Godz. 9.00 – 10.00 Weryfikacja zgłoszeń , wydawanie nr startowych, przyjmowanie zgłoszeń.

Godz.10.30 **otwarcie zawodów przy Starcie (w odległości ok. 3km od Biura Zawodów)**

Godz.11.00 – **Bieg główny ok. 15 km - mężczyźni, kobiety) - styl klasyczny (CL) lub skrócony na wypadek trudnych warunków śniegowych**

Godz.13.30 – zakończenie zawodów, rozdanie nagród w Budynku w Zalesiu.

5. Uczestnictwo:

- każdy chętny, na własną odpowiedzialność, posiadając aktualne badania lekarskie oraz stosowne ubezpieczenie
- limit czasu w biegu głównym 2 godz.30 min.



Limit zgłoszeń do 250 zawodników !

- Każdy uczestnik ma obowiązek zapoznać się z Regulaminem imprezy i zobowiązany jest do jego przestrzegania.
 - Warunkiem udziału w imprezie jest przedstawienie aktualnego zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do udziału w wyścigu lub własnoręczne złożenie podpisu pod oświadczeniem o zdolności do udziału w imprezie na własną odpowiedzialność.
 - Poprzez zgłoszenie się do zawodów uczestnik potwierdza i gwarantuje całkowicie iż posiada ubezpieczenie wypadkowe oraz z medycznego punktu widzenia jest zdolny do wzięcia udziału w zawodach
 - Wszyscy zawodnicy startujący muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów
 - Osoby niepełnoletnie startują za pisemną zgodą opiekunów prawnych
 - Każdy uczestnik wyraża zgodę na filmowanie i fotografowanie go w celu promocji imprezy oraz upublicznienie jego wizerunku utrwalonego w trakcie trwania imprezy przez organizatorów oraz media w celu promocji imprezy i jej celów zgodnie z obowiązującym prawem.
- Zawody zostaną przeprowadzone zgodnie z Narciarskim Regulaminem Sportowym PZN

6. Zgłoszenia :

- Zgłoszenia należy dokonywać elektronicznie poprzez stronę : www.pifsport.pl w terminie do **16.01.2020 r. (czwartek) do godz.12.00.**
- Oplata pakietu startowego 50 zł przy zapisach elektronicznych i 60 zł w dniu zawodów.

Limit zgłoszeń – 250 zawodników !

7. Grupy wiekowe i dystanse:

- **mężczyźni – bieg główny dystans 15 km**
 - **kobiety – bieg główny dystans 15 km**
- grupy wiekowe kobiet i mężczyzn zgodnie z regulaminem tj.

Kategorie K i M	Wiek	Rocznik
Kat. I	15-29	2004-1991
Kat. II	30-39	1990-1981
Kat. III	40-49	1980-1971
Kat. IV	50-59	1970-1961
Kat. V	60 i więcej	1960 i starsi

Technika biegu – styl klasyczny (CL) ,start wspólny .

Uwaga ! w przypadku pogorszenia się warunków śniegowych dystanse mogą być skrócone.

8.Nagrody

Puchary i dyplomy za miejsca 1-3 OPEN Kobiet oraz OPEN Mężczyzn

Ponadto

- Pamiątkowe medale dla wszystkich uczestników biegu
- puchary za I, II, III miejsce w kategoriach wiekowych
- Ciepły posiłek, upominki

8. Postanowienia końcowe:

Dane miejsca zawodów wg. GPS : 49°37'56.2"N 20°20'22.1"E



- Dodatkowe informacje można uzyskać w Biurze Zawodów
Tel. **608 206 220 F. Piwowar** – Dyrektor Biegu oraz na stronie: www.pifsport.pl
- Organizator zastrzega sobie prawo interpretacji spraw nie ujętych w powyższym regulaminie
- Uczestnicy startują na własną odpowiedzialność, organizator nie ubezpiecza zawodników. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za wypadki i kolizje na trasie biegowej
- W zależności od możliwości przygotowania tras ,organizator może skrócić dystans
- Organizator nie ponosi odpowiedzialności materialnej za rzeczy zaginione w trakcie trwania zawodów.

Organizator