



SZCZEBEL

W CZTERECH SMAKACH

REGULAMIN

biegu pod górę i sztafeta!

SZCZEBEL W CZTERECH SMAKACH – L A T O

/wersja: 5 maja 2017 r./

SZCZEBEL W CZTERECH SMAKACH to cykl 4. biegów w czasie 4. pół roku pod jedną z najbardziej stromych gór Beskidu Wyspowego – Szczebel.

I. CEL BIEGÓW SZCZEBEL W CZTERECH SMAKACH:

- promocja walorów Beskidu Wyspowego i szczytu Szczebel (Strzebel);
- integracja biegaczy;
- popularyzacja zdrowego trybu życia, kultury fizycznej i sportu;

II. ORGANIZATOR I KIEROWNICTWO ZAWODÓW

Fundacja 4 Alternatywy

ul. Kisielewskiego 59

31-708 Kraków

NIP: 6783156051, REGON: 362343691

KRS: 0000572408

tel. 600 053 939

e-mail: fundacja4alternatywy@gmail.com

Kierownikiem i głównym pomysłodawcą zawodów jest **Paweł Derlatka**.

III. TERMIN, MIEJSCE, TRASA BIEGU **SZCZEBEL W CZTERECH SMAKACH – L A T O**

- dystans: **3,5 km**;
- przewyższenia: **+ 600 m**;
- limit uczestników: **100 osób**;
- **biuro zawodów**: biuro zawodów będzie zlokalizowane nieopodal Ośrodka Wczasowego PROF-US, Lubień 1113, 32-433 Lubień.
Link do mapy google: <https://goo.gl/maps/f5Mv5NjLmz52>
Współrzędne: 49°42'35.9"N 19°59'35.6"E, 49.709982, 19.993215;
- **meta: szczyt Szczebła (977 m n.p.m.)**;
- biuro zawodów i depozyt otwarte 4 czerwca 2017 r., od godz. 9.00;
- **start: 4 czerwca 2017 r., godz. 10.00 u podnóża Szczebła / czarny szlak**;

IV. ZGŁOSZENIA

1. Zgłoszenia będą przyjmowane do 2 czerwca 2017 r. lub zakończenia zapisów – wyczerpania limitu startujących (decyduje data wpływu opłaty startowej).
2. Za zgłoszenie uważane jest prawidłowe wypełnienie formularza zgłoszeniowego na stronie internetowej www.pucharbeskiduwyspowego.pl i wpłacenie opłaty startowej na konto Organizatora. **Termin płatności**

to 7 dni od dnia przesłania formularza zgłoszeniowego. Zgłoszenia bez dokonania opłaty startowej będą usuwane z listy startowej po 7 dniach od dnia przesłania formularza zgłoszeniowego. Zawodników dokonujących wpłat później niż 26 maja prosimy o zabranie ze sobą do biura zawodów dowodów wpłaty.

Dane do przelewu:

Fundacja 4 Alternatywy
ul. Kisielewskiego 59
31-708 Kraków

Nr konta: 11 1750 0012 0000 0000 3628 4501

Tytuł wpłaty: *nazwa wybranego biegu*, imię i nazwisko, data urodzenia np. Szczebel - LATO, Jan Kowalski, 1.01.1980 r. lub Szczebel – 2 BIEGI, Jan Kowalski, 1.01.1980 r.

3. Kwota opłaty startowej jest uzależniona od terminu zgłoszenia i wpłaty wpisowego:

- **SZCZEBEL W CZTERECH SMAKACH – L A T O**
 - do 19 maja 2017 r.: 40 zł;
 - 20 maja – 2 kwietnia 2017 r.: 60 zł.

Do 19 maja 2017 r. istnieje możliwość opłaty udziału zawodnika w cyklu 2. biegów **SZCZEBŁA W CZTERECH SMAKACH – LATO/JESIEŃ 2017** – 70 zł.

5 zł z każdej opłaty startowej (10 zł w przypadku opłaty wnoszonej jednorazowo za udział w 2. biegach) zostanie przekazane przez Organizatora na cel charytatywny – pomoc zwierzętom w ramach akcji Człowiek zwierzakowi bratem.

4. W ramach opłaty startowej, Organizator zapewnia zawodnikom m.in. udział w biegu, pomiar czasu, numer startowy, depozyt, zabezpieczenie medyczne, wyraźne oznakowanie trasy, napoje i wyżywienie, pamiątkowy medal.
5. Organizator nie zwraca raz wniesionej opłaty startowej.
6. Organizator nie przewiduje możliwości przepisywania/przekazywania pakietu startowego zawodnika innej osobie.
7. Organizator ma prawo nie przyjąć zgłoszenia do udziału w biegu.
8. Zawody odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne, jednakże w sytuacji zaistnienia klęsk żywiołowych lub innych ekstremalnych sytuacji pogodowych zagrażających bezpieczeństwu zawodników Organizator zastrzega sobie prawo do skrócenia trasy, zmiany godziny startu, przerwania lub odwołania biegu. W takiej sytuacji Organizator zastrzega brak zwrotu opłaty startowej.

V. WARUNKI UCZESTNICTWA

1. **W biegach może wziąć udział osoba, która spełni poniższe warunki:**
 - jest pełnoletnia (ukończy 18 lat najpóźniej w dniu startu);
 - zgłosi swój udział w biegu za pomocą formularza zgłoszeniowego oraz wniesie opłatę startową w terminie wskazanym w punkcie IV Regulaminu;
 - oświadczy, że jest zdolna do udziału w biegu i nie występują u niej przeciwwskazania zdrowotne a także przyjmuje do wiadomości, że udział wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko wypadku, odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci) a także szkód i strat o charakterze majątkowym.
 - oświadczy, że startuje w biegu na własną odpowiedzialność;
 - odbierze w biurze zawodów pakiet startowy;
 - stawi się na start w wyznaczonym w punkcie III Regulaminu terminie;
 - zachowuje się z szacunkiem do innych uczestników, w tym wolontariuszy - przedstawicieli Organizatora a także kieruje się zasadą solidarności nad rywalizacją, udziela pomocy potrzebującym na trasie biegu.
2. Wszyscy zawodnicy przed startem muszą zostać zweryfikowani osobiście w biurze zawodów - zawodnik musi posiadać przy sobie dowód tożsamości.
3. W trakcie całych zawodów należy poruszać się wyłącznie po trasie wskazanej przez Organizatora. Numer startowy musi być noszony przez uczestnika biegu na klatce piersiowej lub brzuchu i musi być stale widoczny podczas biegu. Każdy zawodnik musi ukończyć bieg o własnych siłach - pomoce m.in. kije trekkingowe są niedozwolone.
4. Uczestnik biegu zostaje zdyskwalifikowany w sytuacji nieprzestrzegania Regulaminu.

5. **Ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków leży w gestii uczestników biegu.** Organizator jest ubezpieczony od odpowiedzialności cywilnej wobec uczestników biegu. Organizator nie zapewnia jakiegokolwiek ubezpieczenia na życie, zdrowotnego lub od odpowiedzialności cywilnej z tytułu choroby, wypadku, odniesienia obrażeń, poniesienia śmierci lub poniesienia jakichkolwiek strat bądź szkód, jakie mogą wystąpić w związku z obecnością i/lub uczestnictwem w którymkolwiek z biegów w ramach cyklu biegów SZCZEBEL W CZTERECH SMAKACH. Organizator zastrzega sobie prawo do zezwolenia personelowi medycznemu i paramedycznemu działającemu w imieniu Organizatora do udzielenia pierwszej pomocy medycznej lub wykonania innych zabiegów medycznych, także transportu uczestnika poszkodowanego w bezpieczne miejsce.

VI. KLASYFIKACJA I WYNIKI

1. Klasyfikacja będzie prowadzona osobno dla kobiet i mężczyzn (Organizator może określić dodatkowe kategorie).
2. Bieg będzie klasyfikowany w klasyfikacji generalnej po zakończeniu wszystkich czterech biegów w ramach CYKLU SZCZEBEL W CZTERECH SMAKACH: ZIMA, WIOSNA, LATO, JESIEŃ. Klasyfikowani będą zawodnicy, którzy ukończą minimum 3 biegi w cyklu w 2017 r.
3. Informacja na temat kategorii klasyfikacji i dekoracji zwycięzców zostanie podana na stronie: www.facebook.pl/Szczebelwczterechsmakach

VII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Organizator zastrzega sobie prawo do interpretacji niniejszego Regulaminu oraz do jego zmian, o których jest zobowiązany poinformować uczestników biegów. Komunikaty takie będą pojawiać się na stronie www.facebook.pl/Szczebelwczterechsmakach a uczestnicy biegów są zobowiązani do zapoznania się z nimi.
2. Uczestnik akceptując treść niniejszego Regulaminu wyraża zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych.
 - Dane osobowe uczestników biegów będą przetwarzane w celach organizacji i promocji imprez Organizatora, wyłonienia zwycięzców biegów oraz przyznania i wydawania nagród.
 - Dane osobowe uczestników będą przetwarzane zgodnie z obowiązującymi przepisami, w szczególności z Ustawą o ochronie danych osobowych (Dz. U. z 2016 r. poz. 922). Przetwarzanie i wykorzystanie danych, o którym mowa obejmuje również publikację: imienia, nazwiska, miejscowości, klubu.
 - Uczestnik przyjmuje do wiadomości, że przysługuje mu prawo wglądu do treści jego danych oraz ich poprawiania.
 - Podanie danych osobowych oraz wyrażenie zgody na ich przetwarzanie jest dobrowolne, lecz niezbędne do udziału w biegu.
3. Uczestnik biegu wyraża 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 cyklu biegów SZCZEBEL W CZTERECH SMAKACH. 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.
4. W czasie trwania biegów, uczestnicy powinni stosować się do poleceń wydawanych przez osoby odpowiedzialne za bezpieczeństwo, służby porządkowe oraz inne osoby wyznaczone przez Organizatora.
5. Wszyscy uczestnicy biegów powinni zachować szczególną ostrożność podczas poruszania się po trasie biegu.
6. Organizator, wszystkie osoby z nim współpracujące a także osoby związane z prowadzeniem i organizacją biegów nie ponoszą odpowiedzialności względem uczestników za szkody osobowe, rzeczowe i majątkowe, które wystąpią przed, w trakcie lub po biegach. Uczestnicy ponoszą odpowiedzialność cywilną i prawną za wszystkie wyrządzone przez siebie szkody. Przez akceptację niniejszej deklaracji uczestnicy zrzekają się prawa dochodzenia prawnego lub zwrotnego od Organizatora lub osób współpracujących w razie wypadku lub szkody związanej z biegami. Uczestnicy przyjmują do wiadomości, że w razie wypadku nie mogą wnosić żadnych roszczeń w stosunku do Organizatora.
7. Organizator nie odpowiada za rzeczy pozostawione bez opieki a także za cenne rzeczy pozostawione w depozycie. Zalecane jest niepozostawianie cennych rzeczy w depozytach (depozyty są do dyspozycji uczestników biegów przed, w trakcie i godzinę po zakończeniu każdego biegu).

SZCZEBEL W CZTERECH SMAKACH – L A T O

SZTAFETA

1. Zawodników biorących udział w Sztafecie Szczebel w czterech smakach – L A T O obowiązuje Regulamin biegu pod górę.
2. W sztafecie może wziąć udział zawodnik biegnący w biegu pod górę – zostanie wówczas sklasyfikowany dwukrotnie: w biegu pod górę i w biegu sztafetowym.
3. Drużyna sztafetowa musi się składać z trzech osób (zawodnicy nr 1, nr 2, nr 3), w tym co najmniej jednej kobiety.
4. Start sztafety to start zawodnika nr 1 razem z zawodnikami biegu pod górę z Lubnia (czarny szlak) przez szczyt Szczebła (to również koniec biegu pod górę).
Trasa pokonywana przez zawodnika nr 1: Lubień – Szczebel – Przetęcz Glisne (czarny szlak i zielony szlak).
Trasa pokonywana przez zawodnika nr 2: Przetęcz Glisne – Szczebel – Mszana Dolna/Kasinka Mała (zielony szlak i czarny szlak).
Trasa pokonywana przez zawodnika nr 3: Mszana Dolna / Kasinka Mała – Szczebel - Lubień (czarny szlak)
5. Zwycięża drużyna, której zawodnicy pokonają najszybciej wyznaczoną trasę.
6. Zawodnicy chcący wziąć udział w sztafecie wypełniają zgłoszenia indywidualne, jak dla biegu pod górę: www.pucharbeskiduwypowego.pl Wartość opłaty startowej każdego zawodnika jest taka sama jak w biegu pod górę.
Zawodnicy, którzy chcą stworzyć drużynę, przesyłają mail - zgłoszenie na adres fundacja4alternatywy@gmail.com z nazwiskami zawodników drużyny oraz jej nazwą.
Transport zawodników nr 2 i nr 3 z poszczególnych drużyn do punktu w Mszanie Dolnej/ Kasince Małej i do punktu w Przetęczy Glisne zostanie zapewniony przez Organizatora – wyjazd o godzinie 10.00 z Biura zawodów.

Dekoracja zwycięzców odbędzie się na szczycie Szczebła – co do zasady zawodnicy po zakończonych zawodach wchodzą na szczyt samodzielnie. Organizator, w ramach możliwości, zapewni transport na szczyt samochodem terenowym.

Wszystkie pytania dotyczące biegu pod górę lub sztafety prosimy kierować na adres: fundacja4alternatywy@gmail.com