



## REGULAMIN VI BIEGU ICEMANA 15.02.2020

### CEL IMPREZY:

Promocja Dolnego Śląska, regionu turystycznego Karkonoszy, w tym gminy Podgórzyn, w Polsce i na świecie.

Promocja biegów oraz zdrowego trybu życia, hartowania organizmu w niskich temperaturach.

### ORGANIZATOR:

Organizatorem jest Gmina Podgórzyn z siedzibą ul. Żołnierska 14, 58 – 562 Podgórzyn.

### BIURO ZAWODÓW:

**Biuro biegu** będzie się znajdowało w dniu **13 i 14.02.2020 roku, w godz. 8:00 – 22:00**, w Centrum Aktywności Społecznej „Pogórze”, ul. Żołnierska 13, Podgórzyn.

**Odbiór pakietów w dniu zawodów (15.02.2020) możliwy jest po wcześniejszym uzgodnieniu tego faktu z organizatorem, wysyłając odpowiednią informację na mail [bieg-icemana@tu.info.pl](mailto:bieg-icemana@tu.info.pl).**

### TERMIN, MIEJSCE, TRASA:

Bieg Icemana odbędzie się **15.02.2020 roku** na dystansie **10 km oraz 20km**.

Dystans 20km składa się z dwóch pętli po 10km.

Trasa będzie przebiegała po duktach i ścieżkach leśnych oraz po nawierzchni asfaltowej i będzie oznaczona przez organizatora. Start Biegu Icemana odbywa z placu przy ul. Karkonoskiej 37 w Przesiecu. W tym samym miejscu znajduje się meta **Limit czasu wynosi 1 godz. 30 min dla dystansu 10km oraz 3h dla dystansu 20km.**

### WARUNKI UCZESTNICTWA:

**Warunkiem uczestnictwa jest ukończenie 18 roku życia do dnia 14.02.2020r.**

Uczestnicy startują w biegu jedynie w szortach

- mężczyźni, szortach i minimalnym zakryciu tułowia
- kobiety, dopuszcza się udział uczestników także w koszulkach z krótkim rękawem.

W przypadku niesprzyjających warunków atmosferycznych, organizator może wymagać od startujących pełnego ubioru na poszczególnych lub obu dystansach. Decyzję o tym czy warunki atmosferyczne są odpowiednie podejmuje organizator. Nie dostosowanie się do zaleceń organizatora grozi dyskwalifikacją zawodnika.

**Zaleca się udział w odpowiednim obuwiu do biegu. Z uwagi na termin biegu występuje możliwość zalegania śniegu i lodu na trasach biegu.**

Zgłaszający się do biegu uczestnicy oświadczają, że startują w biegu na własną odpowiedzialność oraz, że nie występują przeciwwskazania lekarskie i medyczne do udziału w Biegu Icemana, tj.: biegu w terenie górskim, w zimie, przy niskiej temperaturze otoczenia i w minimalnej ilości odzieży, czego potwierdzeniem będzie przedstawienie zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do udziału w Biegu Icemana lub podpisanie oświadczenia o zdolności do udziału w biegu.

Wszyscy startujący muszą zostać zweryfikowani, przedstawić zaświadczenie lekarskie, lub



popisać oświadczenie o zdolności do udziału w biegu i odebrać numery startowe.  
Weryfikacja osobowa będzie przebiegała na podstawie dokumentu tożsamości ze zdjęciem.

#### **ZGŁOSZENIA I OPŁATY:**

Zapisy na Bieg zostaną uruchomione **od dnia 01.12.2018r., od godz. 00:00**, tylko poprzez **formularz internetowy dostępny na stronie organizatora.**

Zgłoszenia do Biegu Icemana będą przyjmowane **do dnia 01.02.2020 roku lub wyczerpania limitu miejsc.**

Opłata za Bieg możliwa jest tylko poprzez wpłatę na konto bankowe wskazane przez organizatora.  
**Organizator nie przyjmuje opłat w gotówce.**

#### **Limit uczestników:**

- **300 osób na dystansie 10km**
- **100 osób na dystansie 20km**

Zgłoszenie się uczestnika poprzez formularz na stronie internetowej musi być też potwierdzone wpłatą wpisowego na konto organizatora.

**Liczy się termin wpłynięcia środków na konto organizatora.**

#### **Wpisowe dla dla zawodników wynosi:**

- **60 zł na dystansie 10km.**
- **80 zł na dystansie 20km.**

**Mieszkańcy gminy Podgórzyn startują bezpłatnie.** Warunkiem jest potwierdzenie zamieszkania na terenie gminy Podgórzyn które należy przedstawić **przed wyczerpaniem się limitu zawodników i nie później niż do dnia 01.02.2020.**

**Nr konta Biegu Icemana: 50 1600 1462 1016 7768 8000 0020**

Za zgłoszenie uważane jest prawidłowe wypełnienie formularza zgłoszeniowego na stronie Biegu Icemana **do 01.02.2020r.** i zaksięgowanie opłaty startowej na koncie Organizatora **w terminie podanym powyżej.**

Opłaty startowe dokonane z błędami – bez podania wystarczających do identyfikacji danych uczestnika, lub w niepełnej wysokości nie będą honorowane i nie podlegają zwrotowi. Brak opłaty startowej w wyznaczonym terminie spowoduje usunięcie zgłoszenia.

**W przypadku rezygnacji uczestnika po dokonaniu wpłaty, nie podlega ona zwrotowi.**

Uczestnik startujący w Biegu Icemana wyraża zgodę do wykorzystania swojego wizerunku w celach promocji Biegu Icemana – w tym do zgłoszenia i udziału w konkursach m. in. takich jak: Biegowe Wydarzenie Roku, a także przetwarzania swoich danych osobowych podanych w zgłoszeniu w zakresie niezbędnym do przeprowadzenia zawodów.

**Organizator nie zapewnia bezpłatnych noclegów oraz pryszniców na mecie.**

Ideą biegu jest zmaganie z własnymi ograniczeniami przy zdrowej, sportowej rywalizacji.

Chętnych zapraszamy po biegu do darmowej kąpieli pod Wodospadem Podgórznej w Przesiece (we własnym zakresie).

#### **RAMOWY POGRAM IMPREZY**

- 10:00 – Rozgrzewka dla dystansu 20km
- 10:30 – Start Dystansu 20km
- 11:00 – Rozgrzewka dla dystansu 10km
- 11:30 – start dystansu 10km
- 13:00 – zamknięcie limitu czasu dla dystansu 10km
- 13:30 – zamknięcie limitu czasu dla dystansu 20km
- 14:00 – Dekoracja zwycięzców.

#### **KLASYFIKACJE:**

Prowadzone będą klasyfikacje generalne kobiet i mężczyzn.

#### **ŚWIADCZENIA:**

- Organizator zapewnia w ramach opłaty startowej
- pamiątkowy medal
  - elektroniczny pomiar czasu
  - posiłek regeneracyjny dla zawodników po ukończeniu biegu
    - zabezpieczenie medyczne
    - oznakowanie i zabezpieczenie trasy biegu
  - nagrody za pierwsze trzy miejsca w kategoriach: kobieta/mężczyzna na 10km i kobieta/mężczyzna na 20km uzależnione od pozyskanych sponsorów
    - wspianą, niezapomnianą atmosferę

#### **POSTANOWIENIA KOŃCOWE:**

Uczestnicy są zobowiązani do przestrzegania zaleceń służb porządkowych i zabezpieczenia biegu.

#### **Uczestnicy ubezpieczają się samodzielnie w zakresie NNW.**

Uczestnicy startujący w Biegu Icemana zobowiązują się do przestrzegania postanowień niniejszego regulaminu.

Organizator jest uprawniony do dyskwalifikacji uczestnika biegu łamiącego zasady niniejszego regulaminu, po uprzednim ostrzeżeniu zawodnika.

Pisemne protesty przyjmowane będą przez Biuro Biegu zarówno w czasie trwania biegu, jak też do 30 min. po jego zakończeniu. Składający protest jest zobowiązany do uiszczenia kaucji w wys. 100,00 zł. W przypadku, gdy protest nie będzie uwzględniony, kaucja nie podlega zwrotowi. Rozpatrzeniem protestów zajmować będzie się Komisja Odwoławcza powołana przez organizatora biegu.

Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany trasy biegu ze względu na nieprzewidziane okoliczności.



**Prosimy Zawodników o nie zaśmiecanie trasy biegu, zabieranie pustych opakowań ze sobą i pozostawienie ich w miejscach wyznaczonych. Naruszenie tego obowiązku grozi dyskwalifikacją zawodnika oraz naraża go na kary finansowe.**

**Dane kontaktowe do organizatora**

Tel.: +48 75 75 48 131; +48 883 315 939

Mail: [bieg-icemana@tu.info.pl](mailto:bieg-icemana@tu.info.pl)

www: [www.bieg-icemana.tu.info.pl](http://www.bieg-icemana.tu.info.pl)

FB: [www.facebook.com/Bieglcemana](https://www.facebook.com/Bieglcemana)