



## REGULAMIN VI BIEGU ICEMANA 16.02.2019

### 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 biegu** będzie się znajdowało **w dniu 15.02.2019 roku, w godz. 15:00 – 19:00**, w dawnym barze „Pod Lipami”, ul Karkonoska 37 Przesieka.

**W dniu zawodów w godz. 9:30 – 11:30** bezpośrednio przy starcie na placu przy ul. Karkonoskiej 37.

### TERMIN, MIEJSCE, TRASA:

Bieg Icemana odbędzie się **16.02.2019 roku o godz. 12:00** na dystansie **10 km**. 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**

### WARUNKI UCZESTNICTWA:

**Warunkiem uczestnictwa jest ukończenie 18 roku życia do dnia 15.02.2019r.**

Uczestnicy startują w biegu jedynie w szortach

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

**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 dowodów osobistych lub paszportów – data urodzenia, obywatelstwo, miejsce zamieszkania.

### ZGŁOSZENIA:

Zgłoszenia do Biegu Icemana będą przyjmowane poprzez formularz na stronie internetowej biegu **do dnia 01.02.2019 roku**.



Zapisy na Bieg możliwe są **od dnia 19.11.2018r., od godz. 12:00**, tylko poprzez **formularz internetowy dostępny na stronie organizatora**.  
Opłata za Bieg możliwa jest tylko poprzez wpłatę na konto bankowe wskazane przez organizatora.  
**Organizator nie przyjmuje opłat w gotówce.**

### **Limit uczestników 300 osób!**

Zgłoszenie się uczestnika poprzez formularz na stronie internetowej musi być też potwierdzone wpłatą wpisowego na konto organizatora najpóźniej do **05.02.2019r.**

Liczy się termin wpłynięcia środków na konto organizatora.

**Wpisowe dla osób zgłaszających się do 01.02.2019 r. wynosi 50 zł.**

**Mieszkańcy gminy Podgórzyn startują bezpłatnie.** Warunkiem jest potwierdzenie zamieszkania na terenie gminy Podgórzyn w dniu zgłoszenia i prawidłowa weryfikacja w dniu startu.

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

Za zgłoszenie uważane jest prawidłowe wypełnienie formularza zgłoszeniowego na stronie Biegu Icemana **do 01.02.2019r.** i zaksięgowanie opłaty startowej na koncie Organizatora **do 05.02.2019 r.,**

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 Podgórzyn w Przesiece (we własnym zakresie).

#### **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 uzależnione od pozyskanych sponsorów
  - wspianiałą, 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.

#### **Dane kontaktowe do organizatora**

Tel.: +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)