



# Regulamin Duch Pogorza 2020



## 1. Charakterystyka ogólna

Duch Pogorza jest imprezą biegową, w trakcie której jej uczestnicy będą rywalizować na trasach przebiegających po szlakach turystycznych, poza szlakami oraz na drogach publicznych (bez wstrzymywania ruchu innych użytkowników) Pogorza Przemysko Dynowskiego.

Trasa poprowadzona jest w 98% po użytkach leśnych.

Na trasie występują naturalne przeszkody w postaci powalonych drzew, rowów z wodą, zarośli, pozostałości po wycince drzew i inne.

## 2. Cel imprezy

- a) Promocja gminy Dubiecko, Pogorza Przemysko Dynowskiego i okolic.
- b) Popularyzacja biegów trialowych oraz Nordic Walking, jako uniwersalnej i aktywnej formy spędzania czasu wolnego.
- c) Integracja środowisk sportu amatorskiego

## 3. Termin i miejsce

Duch Pogorza: 27-28.03.2020 start i meta: Dom Kultury, Winne Podbukowina 37-750 Dubiecko

## 4. Program

Szczegółowy program zawodów zostanie podany w komunikacie technicznym.

## 5. Trasa i start

Bieg będzie rozgrywany jednocześnie na 5 dystansach :

Upiór - „100 km” +/- 4140 m

Duch - „+ 60 km” +/- 2760 m (Mistrzostwa Polski Leśników)

Duszek - „+ 30 km” +/- 1380 m

Diabelska trzynastka - „13km” +/- 450 m

Zmora - sztafeta (sztafeta musi składać się z 3 zawodników) „3X +30 km” +/- 1380 m

Każdy zawodnik biegnie jedno okrążenie po czym zmienia go kolejna osoba z drużyny.

Dopuszczamy również możliwość kontynuacji biegu na długim dystansie 100 kilometrów.

Pierwszy z zawodników sztafety może kontynuować bieg po zakończeniu swojego

okrążenia w takim przypadku należy opłacić przez tą osobę wpisowe dla dystansu UPIÓR.

Zostaną również rozegrane zawody NORDIC WALKING na dystansie:

Duszek - „+ 30 km” +/- 1380 m

Szczegółowe informacje zostaną zamieszczone w komunikacie technicznym.

Trasa będzie poprowadzona po pętli o długości ok 30 kilometrów.

Trasy biegów będą oznakowane.



Tel. +48 694 451 929, E-mail: [duchpogorza@gmail.com](mailto:duchpogorza@gmail.com), KRS: 0000703481,  
Regon 36874325600000, NIP 7952544432, Numer konta: 09 1140 2004 0000 3102 6615 1080



Każdy zawodnik może również posiadać i korzystać z własnej mapy turystycznej lub nośników GPS.

Szczegółowy przebieg trasy, znakowanie oraz zasady bezpieczeństwa zostaną podane będą w komunikacie technicznym oraz podczas odprawy technicznej.

Szczegółowy i ostateczny przebieg trasy zostanie opublikowany w formie mapy poglądowej.

Organizator zastrzega możliwość zmiany przebiegu trasy w dowolnym terminie.

Dystanse podane są w przybliżeniu ze względu na możliwe błędy pomiarowe urządzeń GPS.

## 6. Zasady uczestnictwa i technika marszu (NORDIC WALKING)

6.1 Podczas imprezy obowiązują przepisy zawodów Polskiej Federacji Nordic Walking.

6.2 Uczestnicy mają możliwość brania udziału w:

Duch - dystans około 30 km

6.3 Impreza ma charakter otwarty, z zastrzeżeniem ukończenia 18-tego roku życia.

6.4 Wszyscy zawodnicy muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów.

Podczas weryfikacji zawodnicy muszą posiadać dowód osobisty lub inny dokument potwierdzający tożsamość i wiek.

Warunkiem dopuszczenia zawodnika do zawodów będzie złożenie podpisu na liście startowej co będzie równoznaczne z akceptacją regulaminu oraz o przyjęciu pełnego ryzyka i konsekwencji udziału na własną odpowiedzialność.

Weryfikacja zawodników i wydawanie numerów startowych odbędzie się w Biurze Zawodów.

6.5 Każdy uczestnik zobowiązany jest posiadać własne kije oraz strój sportowy stosowny do warunków atmosferycznych (strój niekrępujący oraz obuwie sportowe).

6.6 Zawodnicy na trasie mogą korzystać z punktów odżywczych w granicach 50 metrów od punktu odżywczego.

6.7 Na trasie znajdują punkty kontrolne oraz sędziowie, którzy będą dokonywali oceny techniki marszu oraz udzielali upomnień za naruszenie regulaminu zawodów, według przepisów Polskiej Federacji Nordic Walking.

Ewentualne protesty rozstrzyga Sędzia Główny zawodów.

## 7. Zasady uczestnictwa w Mistrzostwach Polski Leśników w Biegach Terenowych

a) W zawodach mogą brać udział pracownicy Lasów Państwowych, pracownicy parków narodowych, pracownicy Starostw i Urzędów Miast zajmujący się lasami, pracownicy Zakładów Usług Leśnych, nauczyciele oraz uczniowie szkół i uczelni leśnych z kraju i zagranicy a także członkowie Klubu Biegających Leśników.

Warunkiem sklasyfikowania zawodnika na pierwszych trzech pozycjach jest przedłożenie ważnej legitymacji służbowej/szkolnej/studenckiej lub zaświadczenia o zatrudnieniu z miejsca pracy lub potwierdzone członkostwo w Klubie Biegających Leśników.

## 8. Limity czasowe i limity miejsc



Tel. +48 694 451 929, E-mail: [duchpogorza@gmail.com](mailto:duchpogorza@gmail.com), KRS: 0000703481,  
Regon 36874325600000, NIP 7952544432, Numer konta: 09 1140 2004 0000 3102 6615 1080



Limity czasowe oraz liczba zawodników, która może wziąć udział w poszczególnych dystansach:  
Upiór - „100km” +/- 4140 m, start 00:00 - 27-28.03.2020, limit 18 godzin -100 osób  
Duch - „+60km” +/- 2760 m, start 6:00 - 28.03.2020, limit 12 godzin - 150 osób  
Duszek - „+30km” +/- 1380 m, start 12:00 - 28.03.2020, limit 6 godzin - 200 osób  
Diabelska trzynastka - „13km” +/- 450 m, start 15:00 – 28.03.2020, limit 3 godziny - 150 osób  
Zmora - sztafeta „+30km” +/- 1380 m, start 00:00 - 27-28.03.2020, limit 18 godzin - 20 drużyn  
Nordic Walking - Duszek - „+30km” +/- 1380 m, start 10:00 - 28.03.2020 limit 8 godzin - 100 osób  
Limity miejsc na danym dystansie zostaną wyczerpane z chwilą uiszczenia przez zawodników opłat oraz zaksięgowania ich na koncie Organizatora do końca lutego 2020 r.

Organizator poza wyznaczonymi limitami miejsc zastrzega sobie do własnej dyspozycji 50 dodatkowych miejsc startowych, przesunięcia oraz zwiększenia limitów pomiędzy poszczególnymi trasami.

Limity na okrążeniach:

Upiór 100 km/sztafeta- wejście na II pętłę do 6:00 (6 godz.) wejście na III pętłę do 12:00 (12godz.)

Duch 60km - wejście na II pętłę do godziny 12:00 (6 godz.)

Organizator zastrzega sobie prawo zmiany limitów czasowych w zależności od warunków atmosferycznych i terenowych panujących na trasie.

#### 9. Punkty kontrolne

Na trasie będą znajdowały się punkty kontrolne stałe i punkty kontrolne lotne.

Uczestnicy muszą biec z odsłoniętymi numerami umieszczonymi z przodu tak by były one widoczne dla sędziów.

O odnotowanie musi zadbać zawodnik - sędzia może nałożyć karę czasową za niewidoczny numer startowy - 10 minut doliczane do czasu biegu danego zawodnika oraz dyskwalifikację za brak numeru startowego.

#### 10. Punkty żywieniowe i odżywianie na trasie

Na trasie biegu będą znajdować się trzy punkty żywieniowe.

Na punktach tych zawodnicy będą mogli skorzystać z dostępnych tam bufetów.

Obowiązkiem jest posiadanie własnych kubków składanych (bidonów lub innych naczyń) wielokrotnego użytku.

PKT 1 Parking leśny, około 9 km pętli

PKT 2 Dom Kultury w Słonne, około 19 km pętli

PKT 3 Star/meta, około 33 km pętli

#### 11. Uczestnictwo

Aby wziąć udział w biegu należy:

- a) pozytywne przejście weryfikacji obowiązkowego wyposażenia podczas odbioru pakietu startowego, lub tuż przed startem.
- b) być osobą pełnoletnią w dniu rozgrywania zawodów;
- c) zarejestrować swój udział wypełniając formularz zgłoszeniowy
- d) wnieść opłatę startową według obowiązującego cennika,
- e) własnoręcznie podpisać listę startową w Biurze Zawodów - który podpis będzie jednoznaczny z zaakceptowaniem całego regulaminu oraz braku zdrowotnych przeciwwskazań do startu w



Tel. +48 694 451 929, E-mail: [duchpogorza@gmail.com](mailto:duchpogorza@gmail.com), KRS: 0000703481,  
Regon 36874325600000, NIP 7952544432, Numer konta: 09 1140 2004 0000 3102 6615 1080



zawodach i o startcie na własną odpowiedzialność,

f) odebrać w terminie pakiet startowy w Biurze Zawodów (osoby, które nie będą w stanie osobiście odebrać pakietu startowego muszą wcześniej skutecznie dostarczyć podpisane oświadczenie o którym mowa w punkcie poprzednim),

g) stawić się na start biegu z niezbędnym wyposażeniem.

Zabrania się używania innych chipów niż chipy Organizatora.

Za niestosowanie się do tej zasady grozi bezwzględna dyskwalifikacja.

Numer startowy - musi być umieszczony z przodu w taki sposób, aby zawsze był widoczny i możliwy do odczytania.

Niestosowanie się do tej zasady skutkuje karą czasowa w wysokości 10 min. Patrz pkt. 6.

## 12. Wyposażenie

W trakcie trwania zawodów każdy z zawodników musi posiadać przy sobie wyposażenie obowiązkowe.

Wyposażenie może być kontrolowane na trasie.

Brak niezbędnego wyposażenia będzie skutkować naliczeniem kary czasowej (10 min. za brak każdej obowiązkowej rzeczy) lub dyskwalifikacją zawodnika.

### 12.1. Wyposażenie obowiązkowe na trasie dla wszystkich dystansów:

a) włączony telefon komórkowy z baterią działającą co najmniej przez kilkanaście godzin (włączony roaming) z zapisanym numerem alarmowym i numerem do organizatora - dla wszystkich dystansów,

b) koc ratunkowy/folia NRC,

c) kubek składany wielokrotnego użytku (lub inny) lub bidon,  
Ponadto dla dystansów Upiór (100km) - Zmora (sztafeta)

e) latarka lub czołówka

g) elementy odblaskowe

### 12.2. Wyposażenie zalecane:

a) ubiór odpowiedni do pogody,

b) kurtka przeciwdeszczowa (niezależnie od spodziewanej pogody),

c) apteczka osobista.

## 13. Zasady obowiązujące na trasie:

a) w trakcie całych zawodów należy poruszać się wyłącznie po trasie wskazanej przez Organizatora,

b) w miejscach przebiegających po drogach publicznych należy poruszać się zgodnie z przepisami o Ruchu Drogowym, czyli chodnikami lub poboczem jeżeli nie ma chodników.

Przekraczanie dróg publicznych powinno następować w miejscach do tego wyznaczonych lub w przypadku ich braku zgodnie z obowiązującymi przepisami - z zachowaniem szczególnej ostrożności !!!

c) cały ekwipunek używany w trakcie zawodów należy mieć przy sobie od startu.

Zakazane jest wcześniejsze magazynowanie ekwipunku na trasie zawodów.

Wyjątek stanowi jedzenie i picie, które można uzupełniać na punktach żywieniowych,

d) „pomoc koleżeńska” tzw. support jest dozwolona wyłącznie w strefach wyznaczonych przy



Tel. +48 694 451 929, E-mail: [duchpogorza@gmail.com](mailto:duchpogorza@gmail.com), KRS: 0000703481,  
Regon 36874325600000, NIP 7952544432, Numer konta: 09 1140 2004 0000 3102 6615 1080



punktach żywieniowych ustalonych przez organizatora, w szczególności w postaci podawania odżywek i napojów własnych zawodnika, zmiany stroju, przepaku itp.,

e) zakazane są wszystkie czynności mogące naruszyć piękno naturalnych obszarów przez które prowadzi trasa biegu zwłaszcza - porzucanie śmieci (wszystkie śmieci należy zostawiać na punktach kontrolnych, schroniskach lub donieść do mety, wszystkie opakowania zawodnika muszą zostać opisane jego nr startowym), niszczenie roślinności, zakłócanie ciszy w okolicach rezerwatów, palenie ognisk itp.,

f) zakazane jest niszczenie lub zasłanianie oznaczeń szlaków turystycznych i oznaczeń Organizatora lub w inny sposób wprowadzane w błąd co do przebiegu trasy zawodów.

Zawodnicy łamiący zasady określone w lit. a-b otrzymają kary czasowe w wysokości 30 min., a naruszenie zasad wynikających z lit. e-f wiąże się z dyskwalifikacją.

#### 14.. Pogoda

Zawody odbędą się bez względu na pogodę, z wyjątkiem zaistnienia klęsk żywiołowych lub innych ekstremalnych sytuacji pogodowych zagrażających bezpieczeństwu zawodników.

W przypadku bardzo złych warunków pogodowych organizator dopuszcza możliwość wydłużenia limitów o 30min na jednej pętli.

#### 15. Bezpieczeństwo

Podczas trwania zawodów pod nazwą Duch Pogorza obowiązuje zakaz przebiegania przez wiszące kładki nad rzeką San. Przez kładki należy przejść. Niezastąpienie się do tej zasady będzie karane bezwzględną dyskwalifikacją.

Uczestnicy biorą udział w zawodach na własną odpowiedzialność i w razie poniesienia uszczerbku na zdrowiu lub strat materialnych nie będą dochodzić odszkodowania od organizatorów.

Większość trasy zawodów prowadzi w górskim trudno dostępnym terenie w którym udzielenie pomocy może wiązać się z koniecznością długiego oczekiwania.

W sytuacji wypadku każdy z uczestników biegu jest zobowiązany do wezwania pomocy oraz udzielenia pomocy doraźnej poszkodowanemu biegaczowi.

Pozostawienie potrzebnego uczestnika bez pomocy karane będzie dyskwalifikacją.

#### 16. Rezygnacje

Jeśli zawodnik wycofa się w trakcie rywalizacji musi niezwłocznie poinformować o tym sędziego głównego zawodów lub innego sędziego.

Osoby, które nie zgłoszą swojego zejścia z trasy mogą zostać obciążone kosztami nieuzasadnionej akcji poszukiwawczej.

Organizator zapewnia transport do bazy zawodów tylko i wyłącznie z punktów kontrolnych.

#### 17. Rywalizacja i nagrody

Bieg ma charakter rywalizacji sportowej.

Klasyfikacja zostanie przeprowadzona w klasyfikacji generalnej z podziałem na kobiety i mężczyzn:

Nagrodzeni zostaną najlepsi - 3 najlepszych zawodników i zawodniczek na danej trasie, oraz 3 sztafety.

Kategoria Leśników na każdym z dystansów (3 pierwsze osoby)

Organizator zastrzega sobie prawo wprowadzenia innych kategorii w późniejszym terminie.



Tel. +48 694 451 929, E-mail: [duchpogorza@gmail.com](mailto:duchpogorza@gmail.com), KRS: 0000703481,  
Regon 36874325600000, NIP 7952544432, Numer konta: 09 1140 2004 0000 3102 6615 1080



18. Osoby odpowiedzialne:

Odpowiedzialna za sprawy techniczne, logistykę, trasę, zapisy:

Dorota Kaszycka

Dawid Czajka

Odpowiedzialny za pracę Biura Zawodów oraz wolontariuszy:

Dorota Łopuszańska-Patrylak

Sędzia główny Nordic Walking

Andrzej Tylutki

19. Wpisowe

19.1. Opłata za udział w zawodach zależy od terminu rejestracji i wpłynięcia wpisowego na konto Organizatora:

Od 01.11.2019 do 30/11/2019

Upiór (100km) 150 zł

Duch (60km) 120 zł

Duszek (30km) 90 zł

Zmora-sztafeta (3x30km) 240 zł - drużyna

Diabelska trzynastka (13km) 60 zł

NW Duszek (30km) 90 zł

Od 01.12.2019 do 31.01.2020

Upiór (100km) 170 zł

Duch (60km) 140 zł

Duszek (30km) 110 zł

Zmora-sztafeta (3x30km) 270 zł - drużyna

Diabelska trzynastka (13km) 80 zł

NW Duszek (30km) 90 zł

Od 01.02.2019 do 28.02.2019

Upiór (100km) 200 zł

Duch (60km) 170 zł

Duszek (30km) 140 zł

Zmora-sztafeta (3x30km) 330 zł - drużyna

Diabelska trzynastka (13km) 110zł

NW Duszek (30km) 140zł

19.2. Tylko osoby, które dokonają płatności zostaną wpisane na listę startową.

Osoby, które dokonają rejestracji a nie opłacą wpisowego nie będą widoczne na liście startowej.

19.3. Opłatę za udział w zawodach należy dokonać poprzez E-płatności na stronie zapisów.

19.4. Zwroty wpisowego:

- do 31 grudnia— 50 % wpisowego

- od 1 stycznia— brak zwrotu wpisowego.

Możliwość zamiany lub odsprzedaży miejsca na liście przyjmujemy do 20 marca.



Tel. +48 694 451 929, E-mail: [duchpogorza@gmail.com](mailto:duchpogorza@gmail.com), KRS: 0000703481,  
Regon 36874325600000, NIP 7952544432, Numer konta: 09 1140 2004 0000 3102 6615 1080



## 20. Baza zawodów

Baza zawodów będzie miała miejsce w Dom Kultury - Winne Podbukowina, 37-750 Dubiecko

## 21. Zakwaterowanie

Organizator zapewnia nocleg w warunkach turystycznych dla uczestników dystansów ultra ( Upiór 100km, Duch 60km) oraz dla sztafety (Zmora 3x30km) nocleg zlokalizowany jest w miejscowości Dubiecko , oddalonej o około 4km od startu-mety.

## 22. Świadczenia

Uczestnikom zawodów zapewniamy:

- a) udział w rywalizacji na wybranym dystansie,
- b) napoje i lekkie posiłki na punktach odżywczych;
- c) posiłek regeneracyjny po biegu,
- d) numer startowy ,
- e) elektroniczny pomiar czasu,
- f) pamiątkowy medal
- g) trofea dla najlepszych zawodniczek i zawodników na każdej z tras,
- h) pamiątkowe gadżetyz biegu

## 23. Kibice

Cała trasa zawodów jest otwarta dla kibiców.

## 24. Komunikat techniczny

Przed zawodami zostanie wydany komunikat techniczny, w którym zostaną podane szczegółowe i dodatkowe informacje o Biegu.

## 25. Ochrona wizerunku i dane osobowe

Uczestnicy Biegu wyrażają zgodę na publikację ich wizerunku w relacjach z Biegu zamieszczonych na stronie Biegu, w mediach, innych zdarzeniach mających związek z Duch Pogorza oraz materiałach promocyjnych Biegu. Wszyscy uczestnicy startując w zawodach wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych do celów związanych z realizacją zawodów poprzez podpisanie listy startowej.

26. Uczestnik biegu przy odbiorze numeru startowego na formularzu zgłoszeniowym wyraża zgodę i zezwala na wykorzystanie danych na potrzeby przesłania do uczestnika informacji o przyszłych imprezach sportowo-rekreacyjnych, a także na wewnętrzne potrzeby analityczne zgodnie z ustawą o ochronie danych osobowych z dnia 29 sierpnia 1997r., Dz. U. nr 33, poz.883. Uczestnikowi przysługuje prawo wycofania tej zgody i może to zrobić w dowolnym momencie kierując korespondencje na adres CHRONOSPORTS sp. z o.o. ul. Dzierżonia 4 42-221 Częstochowa

27. Uczestnicy podpisując formularz zgłoszeniowy w dniu biegu (przy odbiorze numeru startowego) oświadczają, że są sprawni fizycznie i zdolni od udziału w biegu na wybranym przez siebie dystansie.

Organizator nie ponosi odpowiedzialności stan zdrowia uczestników.

## 28. Organizatorzy

Stowarzyszenie Duch Pogorza



Tel. +48 694 451 929, E-mail: [duchpogorza@gmail.com](mailto:duchpogorza@gmail.com), KRS: 0000703481,  
Regon 36874325600000, NIP 7952544432, Numer konta: 09 1140 2004 0000 3102 6615 1080



## 29. Kontakt

[duchpogorza@gmail.com](mailto:duchpogorza@gmail.com)

Tel. 694451929

## 30. Postanowienia końcowe

Nieprzestrzeganie niniejszego regulaminu grozi dyskwalifikacją uczestnika.

Informacje o ewentualnych zmianach w regulaminie pojawią się na stronie zawodów.

Ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu należy do Organizatorów



Tel. +48 694 451 929, E-mail: [duchpogorza@gmail.com](mailto:duchpogorza@gmail.com), KRS: 0000703481,  
Regon 36874325600000, NIP 7952544432, Numer konta: 09 1140 2004 0000 3102 6615 1080

