

REGULAMIN
FESTIWAL BIEGOWY PÓŁMARATON CROSS LASKOWA
BIEG GÓRSKI 21 km

I ORGANIZATOR

1. Organizatorem jest Fundacja Festiwal Biegów (Fundacja FB), z siedzibą w Niskowej 161, kod pocztowy: 33-395 Chelmiec, biuro w Warszawie, ul. Solec 85/33 kod pocztowy: 00-382; www.festiwalbiegowy.pl/festiwal-biegowy, e-mail: info@festiwalbiegow.pl.

2. Partner Strategiczny – Gmina Gospodarz Gmina Laskowa z siedzibą w Laskowej 643; kod pocztowy: 34 - 602 Laskowa 643

3. Strona internetowa imprezy to:

<https://rejestracja-festiwalbiegowy.pl/laskowa/index.php/rejestracja/index>

II TERMIN, MIEJSCE, TRASA

1. **Termin – 02.08.2025 r. (sobota), start godz. 16:00**
 2. Start i meta: Laskowa , stadion piłkarski
 3. Dystans: ok. 21 km, Przewyższenie + /- 1 127 m
 4. Opis trasy: Trasa średnio- trudna, wyznaczona w Beskidzie Wyspowym, górzysta z podbiegami i zbiegami. Trasa jest głównie asfaltowa (90%).
 5. Punkty żywnościowe: woda + izotonik 6 km / 15 km
 6. Uczestnicy biegu powinni poruszać się po drogach publicznych lewą stroną drogi, po utwardzonym poboczu a w przypadku jego braku po jezdni lewą stroną drogi. W czasie poruszania się po drogach publicznych uczestnicy biegu powinni ograniczyć korzystanie ze słuchawek i urządzeń odtwarzających np. muzykę.
 7. Biuro zawodów otwarte w godzinach 12.00-15.30
- Lokalizacja: Gmina Laskowa - Stadion Klubu Laskovia, 34-602 Laskowa

III LIMITY CZASU

1. Limit trasy: 3,5 godziny
2. Na trasie znajdować się będą dodatkowe, nie oznaczone na mapie punkty kontrolne, które musi pokonać każdy zawodnik. Nie przebiegnięcie przez którykolwiek z punktów kontrolnych powoduje automatyczną dyskwalifikację.
3. Zawodnicy, którzy nie dobiegną do mety w Laskowej do godziny 19:30, zobowiązują się przerwać bieg i zejść z trasy.

IV W ZALECANE WYPOSAŻENIE :

- a. kubek na płyny (wielokrotnego użytku)
- b. plecak lub nerka biegowa na sprzęt i napoje
- c. aktywny, naładowany telefon komórkowy, którego numer jest odnotowany na karcie zgłoszenia,
- d. numer ICE (kontakt do osoby najbliższej) zapisany na odwrocie numeru startowego;
- e. ubezpieczenie zdrowotne

V UWAGI OGÓLNE

1. Uczestnicy są zobowiązani do przestrzegania zasad prawa leśnego i przeciwpożarowego, wszelkie śmieci (m.in. opakowania po żywnościach, napojach) punktów żywieniowych. Udowodnione, ewidentne przypadki śmiecenia zostaną objęte karą dyskwalifikacji.
2. Uczestnicy biegu - poruszają się tylko po - wyznaczonej, oznakowanej i zabezpieczonej trasie- zwłaszcza na drogach publicznych, wszyscy zawodnicy zobligowani są do bezwzględnej przestrzegania przepisów ruchu drogowego zgodnie z artykułem 11 do 15 Prawa o Ruchu Drogowym:

Art. 11.

1. *Pieszy jest obowiązany korzystać z drogi dla pieszych lub drogi dla pieszych i rowerów, a w razie ich braku – z pobocza. Jeżeli nie ma pobocza lub czasowo nie można z niego korzystać, pieszy może korzystać z jezdni, pod warunkiem zajmowania miejsca jak najbliżej jej krawędzi i ustępowania miejsca nadjeżdżającemu pojazdowi.*

2. *Pieszy idący po poboczu lub jezdni jest obowiązany iść lewą stroną drogi.*

3. *Piesi idący jezdnią są obowiązani iść jeden za drugim. Na drodze o małym ruchu, w warunkach dobrej widoczności, dwóch pieszych może iść obok siebie.*

4. *Korzystanie przez pieszego z drogi dla rowerów jest dozwolone tylko w razie braku drogi dla pieszych, drogi dla pieszych i rowerów lub pobocza albo niemożności korzystania z nich. Pieszy, z wyjątkiem osoby niepełnosprawnej, korzystając z tej drogi, jest obowiązany ustąpić miejsca osobie poruszającej się przy użyciu urządzenia wspomagającego ruch, kierującemu rowerem, hulajnogą elektryczną lub urządzeniem transportu osobistego.*

4a. *Pieszy poruszający się po drodze po zmierzchu poza obszarem zabudowanym jest obowiązany używać elementów odblaskowych w sposób widoczny dla innych uczestników ruchu, chyba że porusza się po drodze dla pieszych, drodze dla pieszych i rowerów lub drodze dla rowerów.*

5. *Przepisów ust. 1–4a nie stosuje się w strefie zamieszkania. W strefie tej pieszy korzysta z całej szerokości drogi i ma pierwszeństwo przed pojazdem oraz osobą poruszającą się przy użyciu urządzenia wspomagającego ruch.*

3. *Zabrania się udziału w biegu w stanie : po użyciu alkoholu, stanie nietrzeźwości, bądź pod wpływem środków odurzających i dopingujących.*

4. *Uczestnik biegu po przekroczeniu regulaminowego limitu, schodzi z trasy biegu - na chodnik/pobocze, zdejmując numer startowy i zgłasza sędziom/organizatorowi ten fakt na nr telefonu podany na numerze startowym*

5. *Uczestnicy biegu - podporządkowują się poleceniom : Sędziów Zawodów, Służby Porządkowej Organizatora, Policji, a także Państwowej Straży Pożarnej, Ratownikom GOPR i Lekarzom/Ratownikom Zabezpieczenia Ratowniczo-Medycznego - podczas prowadzenia akcji ratowniczej.*

Art. 12.

1. *Kolumna pieszych, z wyjątkiem pieszych w wieku do 10 lat, może się poruszać tylko prawą stroną jezdni.*

2. *Do kolumny pieszych w wieku do 10 lat stosuje się odpowiednio przepisy art. 11 ust. 1 i 2.*

3. *Liczba pieszych idących jezdnią w kolumnie obok siebie nie może przekraczać 4, a w kolumnie wojskowej – 6, pod warunkiem że kolumna nie zajmuje więcej niż połowy szerokości jezdni.*

4. *Piesi w wieku do 10 lat mogą iść w kolumnie tylko dwójkami pod nadzorem co najmniej jednej osoby pełnoletniej.*

5. *Długość kolumny pieszych nie może przekraczać 50 m. Odległość między kolumnami nie może być mniejsza niż 100 m.*

6. *Jeżeli przemarsz kolumny pieszych odbywa się w warunkach niedostatecznej widoczności:*

1) *pierwszy i ostatni z idących z lewej strony są obowiązani nieść latarki:*

a) *pierwszy – ze światłem białym, skierowanym do przodu,*

b) *ostatni – ze światłem czerwonym, skierowanym do tyłu;*

2) *w kolumnie o długości przekraczającej 20 m idący po lewej stronie z przodu i z tyłu są obowiązani używać elementów odblaskowych odpowiadających właściwym warunkom technicznym, a ponadto idący po lewej stronie są obowiązani nieść dodatkowe latarki ze światłem białym, rozmieszczone w taki sposób, aby odległość między nimi nie przekraczała 10 m;*

3) *światła latarek powinno być widoczne z odległości co najmniej 150 m.*

7. *Zabrania się:*

1) *ruchu po jezdni kolumny pieszych w czasie mgły; zakaz ten nie dotyczy kolumny wojskowej lub policyjnej;*

2) ruchu po jezdni kolumny pieszych w wieku do 10 lat w warunkach niedostatecznej widoczności;

3) prowadzenia po jezdni kolumny pieszych przez osobę w wieku poniżej 18 lat.

Art. 13.

1. Pieszy wchodzący na jezdnię, drogę dla rowerów lub torowisko albo przechodzący przez te części drogi jest obowiązany zachować szczególną ostrożność oraz korzystać z przejścia dla pieszych.

1a. Pieszy znajdujący się na przejściu dla pieszych ma pierwszeństwo przed pojazdem. Pieszy wchodzący na przejście dla pieszych ma pierwszeństwo przed pojazdem, z wyłączeniem tramwaju.

2. Przechodzenie przez jezdnię lub drogę dla rowerów poza przejściem dla pieszych jest dozwolone na przejściu sugerowanym albo poza przejściem sugerowanym jeżeli odległość od przejścia dla pieszych przekracza 100 m. Jeżeli jednak skrzyżowanie znajduje się w odległości mniejszej niż 100 m od wyznaczonego przejścia dla pieszych, przechodzenie jest dozwolone również na tym skrzyżowaniu.

3. Przechodzenie przez jezdnię lub drogę dla rowerów poza przejściem dla pieszych, o którym mowa w ust. 2, jest dozwolone tylko pod warunkiem, że nie spowoduje zagrożenia bezpieczeństwa ruchu lub utrudnienia ruchu pojazdów. Pieszy jest obowiązany ustąpić pierwszeństwa pojazdom i do przeciwległej krawędzi jezdni lub drogi dla rowerów iść drogą najkrótszą, prostopadle do osi jezdni lub drogi dla rowerów.

4. Jeżeli na drodze znajduje się tunel lub wiadukt dla pieszych albo pieszych i rowerów, pieszy jest obowiązany korzystać z niego.

5. Na obszarze zabudowanym na drodze dwujezdniowej pieszy, przechodząc przez jezdnię, jest obowiązany korzystać tylko z przejścia dla pieszych.

6. Przechodzenie przez torowisko wyodrębnione z jezdni jest dozwolone na przejściu dla pieszych albo przejściu sugerowanym. Przepisy ust. 3 stosuje się odpowiednio.

7. Jeżeli wysepka dla pasażerów na przystanku komunikacji publicznej łączy się z przejściem dla pieszych, przechodzenie do i z przystanku jest dozwolone tylko po tym przejściu.

8. Jeżeli przejście dla pieszych wyznaczone jest na drodze dwujezdniowej, przejście na każdej jezdni uważa się za przejście odrębne. Przepis ten stosuje się odpowiednio do przejścia dla pieszych w miejscu, w którym ruch pojazdów jest rozdzielony wysepką lub za pomocą innych urządzeń na jezdni.

Art. 14.

Zabrania się:

1) wchodzenia na jezdnię lub drogę dla rowerów:>

a) bezpośrednio przed jadącym pojazdem, w tym również na przejściu dla pieszych,

b) spoza pojazdu lub innej przeszkody ograniczającej widoczność drogi;

2) przechodzenia przez jezdnię lub drogę dla rowerów w miejscu o ograniczonej widoczności drogi;

3) zwalniania kroku lub zatrzymywania się bez uzasadnionej potrzeby podczas przechodzenia przez jezdnię, drogę dla rowerów lub torowisko;

4) przebiegania przez jezdnię lub drogę dla rowerów;

5) chodzenia po torowisku;

6) wchodzenia na torowisko, gdy zapory lub półzapory są opuszczone lub opuszczanie ich rozpoczęto;

7) przechodzenia przez jezdnię lub drogę dla rowerów w miejscu, w którym urządzenie zabezpieczające lub przeszkoda oddzielają drogę dla pieszych lub drogę dla pieszych i rowerów od jezdni lub drogi dla rowerów, bez względu na to, po której stronie jezdni one się znajdują;

8) korzystania z telefonu lub innego urządzenia elektronicznego podczas wchodzenia lub przechodzenia przez jezdnię, drogę dla rowerów lub torowisko, w tym również podczas wchodzenia lub przechodzenia przez przejście dla pieszych – w sposób, który prowadzi do ograniczenia możliwości obserwacji sytuacji na jezdni, drodze dla rowerów, torowisku lub przejściu dla pieszych.

VI UCZESTNICY

Wszyscy zawodnicy, którzy zarejestrują się przez elektroniczny formularz lub w biurze zawodów uiszczą opłatę, odbiorą numer startowy, a w dniu 02 sierpnia 2025 będą mieli ukończone 18 lat.

VII ZGŁOSZENIA

1. Zgłoszenia przyjmowane są na stronie <https://rejestracja-festiwalbiegowy.pl/laskowa/index.php/rejestracja/index> w miarę dostępności miejsc będzie możliwość zgłoszenia się do biegu bezpośrednio w biurze zawodów.
2. Każdy zawodnik który poprawnie wypełnił formularz zgłoszeniowy i uiścił opłatę, winien zgłosić się do biura zawodów i na podstawie wypełnionego przez siebie oświadczenia zawodnika, otrzyma pakiet startowy, numer startowy, który widnieje przy jego nazwisku na liście startowej oraz chip
3. Opłata startowa 30 złotych

VIII KLASYFIKACJE

W biegu prowadzone będą następujące klasyfikacje:

- a. klasyfikacja open kobiet i mężczyzn,
- b. klasyfikacje wiekowe kobiet i mężczyzn : 18-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60+

IX NAGRODY

Lista nagród zostanie zaprezentowana nie później niż do 15.07.2025 r.

X POSTANOWIENIA KOŃCOWE

Ostateczna interpretacja regulaminu należy do Organizatorów.

Organizator zastrzega sobie możliwość zmiany treści regulaminu.

Fundacja Festiwal Biegów