

„Nie możemy cię zmusić do zrobienia czegoś, ale potrafimy sprawić, byś żałował, że tego nie zrobiłeś.”

Stephen E. Ambrose

REGULAMIN

Regulamin III edycji Biegu Górskiego Komandosa (2025)

I. CEL

1. Wspieranie i upowszechnianie kultury fizycznej i sportu.
2. Upowszechnianie biegania jako najprostszej formy ruchu.
3. Promocja aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia.
4. Promocja turystyki w Małopolsce.
5. Promocja Miasta i Gminy Myślenice oraz Małopolski jako przyjaznego dla biegaczy
6. Promocja Miasta i Gminy Myślenice oraz jej walorów turystyczno-rekreacyjnych.
7. Poznawanie wybranych elementów szkolenia Wojsk Specjalnych.
8. Realizacja zadań publicznych w zakresie krajoznawstwa oraz wypoczynku dzieci i młodzieży.
9. Popularyzacja służby w Siłach Zbrojnych RP ze szczególnym uwzględnieniem Wojsk Specjalnych.

II. ORGANIZATOR

1. Organizatorem wydarzenia jest Fundacja Rozwoju Sportu i Promocji Obronności „MURAWA”, Tenczyn 281, 32-433 Lubień, Polska, NIP 6812074960, KRS 0000769616; kontakt: tel. 668827502, mail: fundacjamurawark@gmail.com



III. PARTNERZY I ORGANIZACJE WSPIERAJĄCE

1. Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego - Projekt zrealizowano przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego
2. Miasto i Gmina Myślenice

IV. TERMIN I MIEJSCE

1. Zawody odbędą się w dniu **27 września (sobota) 2025** roku na terenie Miasta i Gminy Myślenice, w rejonie m. Myślenice, Pcim, Beskidu Makowskiego i Beskidu Wyspowego.
2. Oficjalne rozpoczęcie zawodów odbędzie się o godz. 5:50. Zakończenie zawodów przewidziane jest na godz. 18:30.
3. Start oraz meta wszystkich dystansów zlokalizowane będą na plaży trawiastej na Zarabiu w Myślenicach, <https://maps.app.goo.gl/kok94WYWE3JAKmzWA>
4. Bieg indywidualny ze startu wspólnego według planu rozdzielnika w punkcie V.
5. Trasy są stosunkowo trudne. Trasy biegów przebiegać będą przez odcinki terenowe, wodne jak i góryste. Na trasach znajdują się przeszkody naturalne takie jak m.in. luźne kamienie, gałęzie, korzenie, strumienie/rzeki. Na trasach mogą znajdować się wiatrołomy czy błoto.

V. KONKURENCJE

1. Zawodnicy mają do wyboru 4 konkurencje - specyfika dystansów i limity czasu patrz tabela poniżej.
2. Zawodników obowiązują limity czasu na pokonanie tras Biegu, odpowiednio dla danej konkurencji (patrz tabela poniżej).
3. Zawodnicy, którzy nie ukończą biegu w wymaganym czasie oraz po oznaczonej trasie nie będą sklasyfikowani.

KONKURENCJA	FORMUŁA	DYSTANS	OBCIĄŻENIE	LIMIT CZASU	GODZINA STARTU
ODWET	mundur	42-47 km	10 kg	13 h	6.00
SZKOLENIOWY	mundur	24-27 km	10 kg	9 h	9.00
POŚCIG	sport	24-27 km	brak	7 h	10.00
SZCZERBIEC	sport	10-12 km	brak	2 h 30 min	14.00

Podane dystanse oraz sumy przewyższeń mają charakter orientacyjny. Organizator zastrzega możliwe rozbieżności powyższych parametrów względem wskazań urządzeń pomiarowych Zawodników (np. z doświadczenia wiemy że podane w regulaminie wartości przewyższeń mogą być zawyżone nawet o 20%).

4. Dokładny kilometraż dystansów zostanie podany do 20 września 2025.
5. Godziny poszczególnych startów mogą ulec modyfikacji przed lub w trakcie trwania imprezy (np. ze względu na panujące warunki atmosferyczne lub z przyczyn niezależnych od Organizatora, o czym Zawodnicy zostaną poinformowani mailowo/ w biurze zawodów/ przez spikera).
6. Trasy BGK prowadzą przez główne, ogólnodostępne, oznakowane szlaki turystyczne, nawigacja na podstawie otrzymanej mapy z opisem.
7. Newralgiczne części trasy przebiegające poza szlakami turystycznymi będą oznakowane kolorową taśmą sygnalizacyjną oraz drewnianymi palikami z tabliczkami/strzałkami.
8. Każdy Zawodnik otrzyma mapę z wyznaczoną trasą oraz jej szczegółowym opisem. Szczegółowe informacje zostaną przekazane podczas odprawy technicznej.
9. Szczegółowy opis konkurencji:

• ODWET

KONKURENCJA	FORMUŁA	DYSTANS	OBCIĄŻENIE	LIMIT CZASU	GODZINA STARTU
ODWET	mundur	42-47 km	10 kg	13 h	6.00

- a. Zawodnicy w konkurencji mundurowej ODWET mają do pokonania podany dystans w limicie czasowym 13 godzin, ze startu wspólnego.
- b. **Obowiązuje ubiór militarny** lub nawiązujący do tzw. mundurów służbowych, dopuszczalne wersje cywilne lub innych państw z zastrzeżeniem utrzymania w kolorystyce militarnej. **Okrycie wierzchnie** musi posiadać długi rękaw bluzy oraz długie, pełne, luźne nogawki do kostek.
NIEDOPUSZALNE: leginsy i inne obcisłe spodnie.

DOPUSZCZALNE: bluzy taktyczne typu combat shirt.

Organizator zastrzega sobie możliwość dyskwalifikacji uczestnika w przypadku rażącego odbiegania ubioru od zasady kolorystyki militarnej (różę, biele, czerwienie itp.)

Obuwie - zalecane jest używanie obuwia powyżej kostki, dopuszczalne jest używanie obuwia sportowego typu górskiego. Dopuszczalne jest używanie obuwia poniżej kostki ale nie zalecane.

- c. **Obciążenie** - waga minimalna obciążenia musi wynosić 10 kg całości (np. plecak z obciążeniem, kamizelka) na całej długości trasy.

Zawodnicy zobligowani są do przejścia przez kontrolę wagową na minimum 15 minut przed startem, istnieje możliwość złożenia plecaków/obciążeń do poczekalni.

Organizator nie określa rodzaju obciążenia oraz wielkości plecaka, jednakże powinien zabezpieczyć możliwość ewentualnego dociążenia do określonej wagi.

- d. Możliwa kontrola wagi obciążenia w trakcie biegu oraz na mecie. Wynik ujemny wagi poniżej 10kg dyskwalifikuje Zawodnika.

• **SZKOLENIOWY**

KONKURENCJA	FORMUŁA	DYSTANS	OBCIĄŻENIE	LIMIT CZASU	GODZINA STARTU
SZKOLENIOWY	mundur	24-27 km	10 kg	9 h	9.00

- a. Zawodnicy w konkurencji mundurowej SZKOLENIOWY mają do pokonania podany dystans, w limicie czasowym 9 godzin, ze startu wspólnego.

- b. **Obowiązuje ubiór militarny** lub nawiązujący do tzw. mundurów służbowych, dopuszczalne wersje cywilne lub innych państw z zastrzeżeniem utrzymania w kolorystyce militarnej.

Okrycie wierzchnie musi posiadać długi rękaw bluzy oraz długie, pełne, luźne nogawki do kostek.

NIEDOPUSZALNE: legginsy i inne obcisłe spodnie

DOPUSZCZALNE: bluzy taktyczne typu combat shirt

Organizator zastrzega sobie możliwość dyskwalifikacji uczestnika w przypadku rażącego odbiegania ubioru od zasady kolorystyki militarnej (różę, biele, czerwienie itp.)

Obuwie - zalecane jest używanie obuwia powyżej kostki, dopuszczalne jest obuwie sportowe typu górskiego. Dopuszczalne jest używanie obuwia poniżej kostki ale nie zalecane.

- c. **Obciążenie** - waga minimalna obciążenia musi wynosić 10 kg całości (np. plecak z obciążeniem, kamizelka) na całej długości trasy.

Zawodnicy zobligowani są do przejścia przez kontrolę wagową na minimum 15 minut przed startem, istnieje możliwość złożenia plecaków/obciążeń do poczekalni.

Organizator nie określa rodzaju obciążenia oraz wielkości plecaka, jednakże powinien zabezpieczyć możliwość ewentualnego dociążenia do określonej wagi.

- d. Możliwa kontrola wagi obciążenia w trakcie biegu oraz na mecie. Wynik ujemny wagi poniżej 10kg dyskwalifikuje Zawodnika.

• **POŚCIG**

KONKURENCJA	FORMUŁA	DYSTANS	OBCIĄŻENIE	LIMIT CZASU	GODZINA STARTU
POŚCIG	sport	24-27 km	brak	7 h	10.00

- a. Zawodnicy w konkurencji sportowej POŚCIG mają do pokonania podany dystans w limicie czasowym 7 godzin, ze startu wspólnego.

- b. Obowiązuje dowolny ubiór sportowy.
- c. Konkurencja bez obciążenia.
- d. Zawodnicy zobowiązani są do rejestracji oraz stawienia się na co najmniej 10 minut przed planowaną godziną startu.

• **SZCZERBIEC**

KONKURENCJA	FORMUŁA	DYSTANS	OBCIĄŻENIE	LIMIT CZASU	GODZINA STARTU
SZCZERBIEC	sport	10-12 km	brak	2 h 30 min	14.00

- a. Zawodnicy w konkurencji sportowej SZCZERBIEC mają do pokonania podany dystans w limicie czasowym 2 godziny 30 minut, ze startu wspólnego.
- b. Obowiązuje dowolny ubiór sportowy.
- c. Konkurencja bez obciążenia.
- d. Zawodnicy zobowiązani są do rejestracji oraz stawienia się na co najmniej 10 minut przed planowaną godziną startu.

VI. WARUNKI UCZESTNICTWA

1. Udział w Biegu mogą wziąć osoby, które:
 - w dniu zawodów będą miały ukończone 18 lat (16 lat w przypadku dystansu 10-12 km)
 - nie posiadają przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w Biegu i podpiszą oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w Biegu
 - dokonają zgłoszenia oraz uiszczą opłatę startową,
 - odbiorą pakiet startowy w Biurze Zawodów po pozytywnej weryfikacji:
 - a. posiadanie wydrukowanej i wypełnionej Karty Zawodnika (info poniżej)
 - b. potwierdzenie tożsamości na podstawie ważnego dokumentu tożsamości - dowód osobisty, paszport, cyfrowy dokument tożsamości w aplikacji mObywatel – do wglądu
 - stawiają się na starcie o ustalonej w regulaminie godzinie wraz z numerem startowym oraz chipem do pomiaru czasu,
 - w całości akceptują niniejszy regulamin,
 - podpiszą dobrowolne oświadczenie o świadomości startu na własną odpowiedzialność, zagrożeń jakie mogą wyniknąć w trakcie Biegu, zapoznaniu się z regulaminem i obowiązku jego przestrzegania
 - wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych oraz do bezpłatnej publikacji wizerunku do celów związanych z realizacją Biegu
2. Kartę Zawodnika można pobrać na 2 sposoby:
 - wypełnioną – dostępną na indywidualnym koncie Zawodnika na stronie <https://b4sportonline.pl> (po zalogowaniu -> przejdź do zakładki Aktualne zawody -> znajdź wybrany dystans Biegu Górskiego Komandosa -> Kliknij Dodatkowe opcje (po prawej stronie) -> Kliknij Karta zawodnika (po lewej stronie) -> Karta zostanie pobrana

- do samodzielnego wypełnienia – dostępna w Zakładce Karta Zawodnika na stronie https://b4sportonline.pl/bieg_gorskiego_komandosa/
- 3. W zgłoszeniu należy podać m.in. imię, nazwisko, adres e-mail, nr telefonu komórkowego, adres korespondencyjny oraz opcjonalnie przynależność klubową.

4. Zgłoszeń można dokonać drogą elektroniczną poprzez formularz dostępny na stronie https://b4sportonline.pl/bieg_gorskiego_komandosa/ do 21.09.2025 (o ile limit Zawodników nie zostanie wyczerpany).
5. Limit uczestników określa się odpowiednio dla poszczególnych dystansów:
 - BGK ODWET – 65 osób
 - BKG SZKOLENIOWY – 45 osób
 - BKG POŚCIG – 20 osób
 - BKG SZCZERBIEC – 30 osób
6. Po wyczerpaniu limitu zgłoszeń, Zawodnicy będą umieszczani na liście rezerwowej, natomiast Zawodnicy z listy głównej będą mieli 3 dni na dokonanie opłaty startowej. W przypadku nieuiszczenia opłaty w tym terminie, Zawodnik zostaje usunięty z listy startowej z możliwością ponownej rejestracji na listę rezerwową Biegu.
7. Na miejsce zawodów zabrania się wnoszenia środków odurzających, nielegalnych substancji, środków podnoszących wydolność fizyczną oraz środków alkoholowych jakiegokolwiek rodzaju. Uczestnikom zabrania się zażywania takich środków i substancji zarówno przed jak i podczas zawodów. W wypadku stwierdzenia, że Uczestnik narusza powyższy zakaz, Organizator zastrzega sobie możliwość niedopuszczenia go do udziału w zawodach lub wykluczenia go w ich trakcie.
8. Po zakończeniu Biegu może zostać przeprowadzona wrywkowa kontrola antydopingowa, której wyznaczony przez Komisję Zawodnik musi się poddać pod groźbą dyskwalifikacji.
9. Na trasie dopuszczalne jest używanie kijków.

VII. BIURO ZAWODÓW I ODBIÓR PAKIETÓW STARTOWYCH

1. Pakiet startowy będzie można nabyć WYŁĄCZNIE ONLINE od 5 sierpnia do 21 września 2025 (o ile limit Zawodników nie zostanie wcześniej wyczerpany).
2. Do odbioru pakietu startowego w Biurze Zawodów niezbędne jest posiadanie przy sobie dokumentu tożsamości do wglądu – dowód osobisty, paszport, cyfrowy dokument tożsamości w aplikacji mObywatel
3. Dokładny skład pakietu startowego zostanie podany do 10 września 2025.
4. **Adres Biura Zawodów:** plaża trawiasta na Zarabiu w Myślenicach, ulica Parkowa, 32-400 Myślenice, <https://maps.app.goo.gl/kok94WYWE3JAKmzWA>
5. **Godziny otwarcia Biura Zawodów:**

Piątek 26 września 2025:
18.00-20.00 - wszystkie dystanse
Sobota 27 września 2025:
5.00-5.50 – TYLKO dla dystansu ODWET
7.30-9.45 – dla dystansu SZKOLENIOWY oraz POŚCIG
12.00-13.50 - TYLKO dla dystansu SZCZERBIEC

6. Uwaga! Brak możliwości odbioru pakietu przez inną osobę.
7. Organizator nie będzie wysyłał do Zawodników nieodebranych przez nich pakietów startowych.
8. Pakiety startowe nieodebrane w godzinach pracy Biura Zawodów trafią do ponownej sprzedaży lub zostaną przeznaczone dla Wolontariuszy.

VIII. ŚWIADCZENIA I PAKIET STARTOWY

1. W ramach opłaty Uczestnicy otrzymają:
 - możliwość startu w Biegu
 - imienny numer startowy
 - pomiar czasu oraz obsługę sędziowską
 - medal (dla Uczestników, którzy ukończą bieg)

- pamiątkowy upominek – koszulka BGK
- posiłek regeneracyjny po biegu
- wodę, napoje izotoniczne i przekąski, które będą serwowane na punkcie regeneracyjnym na trasie (patrz pkt. IX) -> **dotyczy dystansu BGK 42-47km,**
- podstawową opiekę medyczną w czasie Biegu,
- depozyt na mecie
- ubezpieczenie NNW
- sample herbat Teekanne
- opakowanie Makaronu Czanieckiego
- kawa Drip Bag z Palarni Braci Buena
- 2 posiłki pełnowartościowe w formie batona Eatyx

2. Dokładny skład pakietu startowego zostanie podany do 10 września 2025.

Organizator zastrzega sobie możliwość zmiany zawartości pakietu startowego.

Tylko zgłoszenia dokonane i opłacone do 20 września 2025 roku gwarantują otrzymanie kompletnego pakietu startowego.

3. Do dnia 20 września 2025 roku jest możliwe przeniesienie opłaty na inną osobę. W celu przepisania pakietu należy skontaktować się z Organizatorem drogą mailową (kontakt@gorskikomandos.pl) z maila podanego podczas rejestracji i przesłać swoje imię i nazwisko oraz dystans, a także dane Zawodnika, na którego ma zostać przepisany pakiet – imię, nazwisko, mail oraz potwierdzenie dokonania opłaty manipulacyjnej. Zawodnik, na którego ma zostać przepisany pakiet rejestruje się poprzez formularz zapisów bez dokonania opłaty (w kroku płatność należy wybrać płatność przelewem). Organizator nie ingeruje w rozliczenie między Zawodnikami. Za przepisanie pakietu na inną osobę Organizator pobiera opłatę manipulacyjną w wysokości 20 zł. Opłaty należy dokonać na konto Fundacji wskazane w pkt VII. 5 regulaminu, w tytule wpisując „Przepisanie pakietu imię i nazwisko na imię i nazwisko”.
4. Do dnia 20 września 2025 roku możliwa jest zmiana dystansu w ramach wolnych miejsc na dany dystans. W celu zmiany dystansu należy skontaktować się z Organizatorem drogą mailową (kontakt@gorskikomandos.pl) z maila podanego podczas rejestracji i przesłać swoje imię i nazwisko oraz dystans na który jest się zapisanym i dystans na który chce się przepisać oraz potwierdzenie dokonania opłaty manipulacyjnej. Za zmianę dystansu Organizator pobiera opłatę manipulacyjną w wysokości 20zł. Zmiana dystansu z krótszego na dłuższy wymaga dokonania opłaty wyrównującej opłatę wpisową do wysokości obowiązującej w dniu dokonywania zmiany dystansu. W sytuacji zmiany dystansu na krótszy Organizator nie zwraca różnicy wpisowego. Opłaty należy dokonać na konto Fundacji wskazane w pkt VII. 5 regulaminu, w tytule wpisując „Zmiana dystansu imię i nazwisko”.

IX. OPŁATA STARTOWA

1. Opłata dla Uczestników wynosi następująco dla danego dystansu:

KONKURENCJA	05-31.08.2025	01-21.09.2025
ODWET	240 zł	260 zł
SZKOLENIOWY	180 zł	200 zł
POŚCIG	200 zł	220 zł
SZCZERBIEC	140 zł	160 zł

2. **Tylko zgłoszenia dokonane i opłacone do 20 września 2025 roku gwarantują otrzymanie kompletnego pakietu startowego.** O dostępnych pakietach będziemy informować na stronie zapisów i w mediach społecznościowych.
3. Za datę dokonania opłaty uważa się datę wpłynięcia pełnej sumy pieniędzy na konto Organizatora, zgodnie z w.w. stawkami.
4. Opłatę startową należy wpłacać przez Autopay lub bezpośrednio na konto:

Fundacja Rozwoju Sportu i Promocji Obronności "MURAWA"
Tenczyn 281, 32-433 Lubień
nr konta: PL 58160014621828111730000001 
W tytule wpłaty należy podać kod otrzymany w czasie rejestracji
lub „imię+nazwisko+nazwę dystansu” (np. Jan Kowalski, BGK ODWET)

5. Opłata startowa raz wniesiona nie podlega zwrotowi (z wyjątkiem odwołania wydarzenia lub braku możliwości organizacji zawodów sportowych z powodu obostrzeń).
6. Organizator nie zwraca wpłaconej kwoty osobom, które nie stawiają się na miejscu startu w wyznaczonym czasie.
7. Osoby, które nie dokonają opłaty do dnia 21 września 2025 zostaną usunięte z listy startowej.

X. PUNKTY KONTROLNE I ŻYWIENIOWE

1. Na trasie będą znajdowały się oznakowane punkty kontrolne, zabezpieczone przez Instruktorów Biegu.
2. Na trasę należy zabrać ze sobą niezbędne produkty żywnościowe na dany dystans oraz wystarczający zapas wody/napojów.
3. Na trasie mogą znajdować się dodatkowe punkty kontrolne, których usytuowanie nie będzie wcześniej publikowane.
4. Na dystansie 42-47 km (konkurencja ODWET) będzie znajdował się 1 punkt żywieniowy zaopatrzony w wodę, napoje i drobne przekąski około połowy dystansu.
5. Na dystansie 10-12 km oraz 24-27 km nie będzie zlokalizowanych punktów żywieniowych.
6. **UWAGA: Zawodnik dystansu 42-47 km musi posiadać własny kubek, bidon lub inny pojemnik na napój. Na punktach nie będzie jednorazowych kubków.**
7. Nie zezwala się na przyjmowanie przez Zawodników napojów, odżywek i innych rzeczy od osób trzecich (w tym innych Zawodników). Dopuszczalne tylko w wyznaczonej strefie – na punkcie żywieniowym (dotyczy dystansu 42-47 km).

XI. KLASYFIKACJA

1. Podczas zawodów prowadzona będzie klasyfikacja generalna kobiet i mężczyzn (miejsca 1-3) w każdej konkurencji.
2. Każdy z Zawodników, który ukończy Bieg otrzyma na mecie pamiątkowy medal (dotyczy Zawodników z kompletnym pakietem startowym).
3. Dla pierwszych trzech miejsc w kategoriach generalnych kobiet i mężczyzn w każdej konkurencji przewidziano statuetki oraz nagrody rzeczowe.
4. Organizator zastrzega sobie prawo wprowadzenia dodatkowych klasyfikacji i nagród.
5. Podstawą klasyfikacji jest pomiar czasu. Na trasie Biegu znajdować się będą punkty kontrolne, które odnotowują pojawienie się Zawodnika w danym punkcie. Brak odczytu pojawienia się Zawodnika na danym punkcie może spowodować dyskwalifikację. Zawodnicy zobowiązani są do zachowania należytej staranności, w tym by zostać zarejestrowanym na punktach kontrolnych, poprzez okazanie numeru startowego.
6. Klasyfikacja Zawodników odbywa się na podstawie czasu brutto (liczonego od chwili strzału

startera).

7. Dekoracja Zawodników –27.09 g. 18.30 – ceremonia dekoracji wszystkich dystansów, kolejno: ODWET, SZKOLENIOWY, POŚCIG, SZCZERBIEC.
8. Godziny dekoracji mogą ulec zmianie ze względu na panujące warunki na trasie.
9. Odbiór nagród i wyróżnień możliwy jest wyłącznie w trakcie dekoracji podczas ceremonii zakończenia. Nagrody nie będą wysyłane.

XII. DEPOZYT

1. W rejonie Biura Zawodów będzie wydzielona strefa przeznaczona na depozyt.
2. Zawodnicy będą mieli możliwość zdeponowania rzeczy na czas Biegu.
3. Depozyt można odebrać tylko na podstawie numeru startowego.
4. W przypadku nieodebrania depozytu w dniu zawodów do godz. 21:00, Organizator jest zwolniony z odpowiedzialności za pobranie worka przez inną osobę.
5. Uwaga: zabrania się pozostawiania w depozycie przedmiotów wartościowych oraz dokumentów. Za zgubienie, przypadkowe zniszczenie przedmiotów pozostawionych w depozycie Organizator nie ponosi odpowiedzialności.

XIII. BEZPIECZEŃSTWO

1. Uczestnika w czasie pokonywania trasy obowiązują nakazy i zakazy nałożone przez obowiązujące akty prawne.
2. Od Uczestników oczekujemy samodzielnej oceny warunków pogodowych, tym samym dopasowania ubioru i odpowiedniego reagowania w razie pogorszenia pogody. Organizatorzy zastrzegają sobie możliwość wstrzymania lub przerwania Biegu m.in. w razie wystąpienia burzy, innych ekstremalnych warunków pogodowych, naturalnych katastrof lub innych czynników uniemożliwiających bezpieczne przebywanie na trasie.
3. Obowiązkowa odprawa dla Uczestników odbędzie się 15 min przed każdym startem (obecność obowiązkowa).
4. Na trasie należy zwracać szczególną uwagę na osoby trzecie, Zawodnik zobowiązany jest postępować zgodnie z zasadami określonymi w Ustawie z dnia 8 września 2006 r. o Państwowym Ratownictwie Medycznym art. 4.
5. Pokonując trasę po drogach publicznych należy stosować się do zasad ruchu drogowego oraz nakazów i zakazów nałożonych obowiązującymi aktami prawa, zgodne z przepisami o ruchu drogowym (Ustawa z dnia 20 czerwca 1997 r. Prawo o ruchu drogowym - Dz.U. z 2017 r. poz. 128)
6. Wszystkich uczestników zawodów na trasie obowiązują zasady fair-play i bezwzględny zakaz ingerowania w oznakowanie trasy.
7. Uczestnik przez cały czas trwania Biegu musi posiadać **obowiązkowe wyposażenie**, którym jest:
 - **własny kubek/bidon lub pojemnik na napoje** (dotyczy wyłącznie dystansu 42-47 km)
 - **folia NRC**
 - **naładowany i aktywny telefon z zainstalowaną aplikacją RATUNEK, współpracującą z GOPR – numer telefonu musi być zgodny z numerem podanym na zgłoszeniu.**
 - **odpowiedni ubiór – uzależniony od konkurencji**
 - **obciążenie min. 10kg – dotyczy konkurencji ODWET i SZKOLENIOWY**

Wyposażenie zalecane:

- odzież przeciwdeszczowa i przeciwwiatrowa
- krem z filtrem
- zapas jedzenia i picia na wybrany dystans wg własnych preferencji (min. 500ml na starcie)
- czapka lub chusta typu komin,

8. W przypadku rezygnacji z dalszego udziału w Biegu, Uczestnik ma obowiązek poinformować o tym Obsługę Biegu (telefonicznie lub w inny skuteczny sposób). W przeciwnym razie Organizator może być zmuszony do uruchomienia akcji poszukiwawczej, czego konsekwencje, w tym koszty akcji będą spoczywały na Uczestniku, który zaniechał udzielenia informacji o rezygnacji z Biegu.
9. Jeśli Zawodnik wycofa się w trakcie rywalizacji musi niezwłocznie poinformować o tym organizatorów na najbliższym punkcie kontrolnym lub na numer telefonu alarmowego podany przed startem. Osoby, które nie zgłoszą swojego zejścia z trasy mogą zostać obciążone kosztami nieuzasadnionej akcji poszukiwawczej.
10. Po zakończeniu Biegu może zostać przeprowadzona wyrównoważająca kontrola obowiązkowego wyposażenia, której wyznaczony przez Komisję Zawodnik musi się poddać pod groźbą dyskwalifikacji.
11. Na trasie dopuszczalne jest używanie kijów.

XIV. SKARGI I WNIOSKI

1. Uczestnik ma prawo wniesienia skargi do Komisji Sędziowskiej po wpłacie kaucji w wysokości 200 zł. W przypadku skargi odrzuconej kaucja nie podlega zwrotowi i zostanie w całości przekazana na cel charytatywny.

XV. OCHRONA PRZYRODY

1. Na całej trasie Biegu należy stosować się do zasad ochrony przyrody, a w szczególności zabrania się:
 - zaśmiecania terenu (czyli np. porzucania opakowań po odżywkach, butelek, kubeczków – wszystkie śmieci należy zabrać ze sobą lub zostawiać w miejscach do tego przeznaczonych),
 - schodzenia z trasy Biegu,
 - zakłócania ciszy.Uczestnicy łamiący te zasady zostaną zdyskwalifikowani.

XVI. DANE OSOBOWE I OCHRONA WIZERUNKU

1. Administratorem danych osobowych Uczestników Biegu jest Organizator zawodów - Fundacja Rozwoju Sportu i Promocji Obronności "MURAWA", z siedzibą pod adresem Tenczyn 281, 32-433 Lubień, wpisana do Rejestru Stowarzyszeń, innych organizacji społecznych i zawodowych, fundacji i ZOZ prowadzonego przez Sąd Rejonowy w Krakowie, XII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego, pod numerem 0000769616.
2. Danymi osobowymi przetwarzanymi przez Organizatora są: imię, nazwisko, data urodzenia, wizerunek, adres korespondencyjny, adres poczty elektronicznej, obywatelstwo, numer telefonu komórkowego, przynależność klubowa.
3. Uczestnik poprzez rejestrację w Biegu akceptuje regulamin i wyraża zgodę na przetwarzanie przez Organizatora swoich danych osobowych oraz ich nieodpłatne wykorzystanie. Zgoda obejmuje w szczególności przetwarzanie danych osobowych w następujących celach:
 - a) imię, nazwisko, informację o stanie zdrowia, adres zamieszkania, adresu poczty elektronicznej oraz numeru telefonu na potrzeby uczestnictwa w Biegu i publikację statystyk;
 - b) imię, nazwisko oraz wizerunek na potrzeby ich upublicznienia w przekazach telewizyjnych, radiowych, internetowych, wywiadach lub w formie drukowanej w celach marketingowych i promocyjnych;
 - c) adres poczty elektronicznej na potrzeby przesyłania przez Organizatora informacji dotyczących imprez organizowanych przez Organizatora oraz w celach promocyjnych i marketingowych;

4. Organizator przekazuje dane osobowe Uczestników w postaci: imienia, nazwiska, numeru telefonu, adresu poczty elektronicznej – podmiotom przetwarzającym dane osobowe działającym na zlecenie Organizatora w celu prowadzenia zapisów, a także obsługującym system pomiaru czasu w tym publikację statystyk.
5. Organizator przekazuje również dane osobowe takie jak: imię, nazwisko oraz adres poczty elektronicznej – oficjalnym sponsorom i partnerom, jednak wyłącznie w celu związanym z promocją i marketingiem oraz współorganizacją Biegu.
6. Organizator nie będzie przekazywać danych osobowych do państw spoza Unii Europejskiej będących siedzibami podmiotów wymienionych w punkcie 4) Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679. W razie ich przekazywania do państw trzecich przekazanie będzie następowało przy zastosowaniu odpowiednich zabezpieczeń, o których mowa w art. 46 Ogólnego rozporządzenia o ochronie danych oraz Uczestnik będzie uprawniony/uprawniona do uzyskania ich kopii w następującym miejscu: Fundacja Rozwoju Sportu i Promocji Obronności "MURAWA", Tenczyn 281, 32-433 Lubień.
7. Organizator będzie przechowywać dane osobowe przez okres nie dłuższy niż 10 lat.
8. Uczestnik ma prawo wycofać zgodę na przetwarzanie danych osobowych przez Organizatora w każdym czasie.
9. Podanie danych objętych niniejszym oświadczeniem jest dobrowolne, jednakże niezbędne do uczestnictwa w Biegu.
10. Uczestnik jest uprawniony do żądania od administratora dostępu do jego danych osobowych, ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania oraz do wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania, a także do przenoszenia danych, jeżeli wynika to z obowiązujących przepisów prawa.
11. Uczestnikowi przysługuje prawo do wniesienia skargi do organu nadzorczego w razie przetwarzania moich danych osobowych niezgodnie z obowiązującymi przepisami prawa.

XVII. UWAGI I POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Uczestnicy, którzy podczas Biegu skrócą lub ułatwią sobie trasę lub będą korzystali z pomocy osób trzecich zostaną zdyskwalifikowani. Dozwolona jest pomoc (support) osób trzecich wyłącznie w obrębie punktów żywieniowych.
2. W szczególnie uzasadnionych przypadkach Organizator może odstąpić od dyskwalifikacji Zawodnika lub nałożyć karę czasową wg własnego uznania, uwzględniając stopień naruszenia regulaminu.
3. Podczas Biegu Uczestnik musi mieć numer startowy przymocowany do przedniej części odzieży w widocznym miejscu. Zasłanianie numeru startowego w części lub w całości bądź jego modyfikacja jest zabroniona pod karą dyskwalifikacji.
UWAGA! Brak widocznego numeru startowego u Zawodnika może skutkować brakiem zdjęć, gdyż fotografowie nie będą mieli możliwości odróżnienia takiej osoby od Turysty ;)
4. Organizator rezerwuje sobie prawo do zmiany trasy, skrócenia, zmiany czasu startu, zmiany limitów czasowych lub odwołania zawodów w przypadku bardzo złych warunków pogodowych lub innych zewnętrznych czynników mogących zagrażać bezpieczeństwu Uczestników bez prawa zwrotu wpisowego.
5. W każdym momencie biegu, Organizator ma prawo wyposażyć Zawodnika w urządzenie służące do zapisu śladu (tzw. tracker). Od tego momentu Zawodnik ma obowiązek kontynuować bieg posiadając włączone urządzenie. Nieprzyjęcie, wyłączenie lub jakiegokolwiek zakłócenie pracy - urządzenia grozi karą czasową lub dyskwalifikacją.
6. Publiczność zobowiązana jest zachowywać się w sposób nienaruszający przebiegu zawodów oraz ogólnie przyjętych norm zachowania. Osoby wobec których prosby o zaprzestanie działań

uznanych za niewłaściwe będą nieskuteczne, zostaną wyproszone przez organizatora z terenu zawodów. Zakazuje się także wprowadzania zwierząt na trasę biegu (nie dotyczy miasteczka eventowego).

7. Naruszenia regulaminu, w szczególności dotyczące bezpieczeństwa, ochrony przyrody, wyposażenia obowiązkowego lub ducha sportowej rywalizacji, mogą skutkować nałożeniem kar czasowych lub, w poważnych przypadkach, dyskwalifikacją. Każdorazowo, decyzja o nałożeniu kary oraz jej formy pozostaje w gestii Organizatora Biegu.
8. Organizator nie odpowiada za rzeczy zgubione w trakcie trwania imprezy.
9. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione na terenie imprezy
10. Organizator zastrzega sobie możliwość odwołania zawodów w przypadku wystąpienia przyczyn od niego niezależnych.
11. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w niniejszym regulaminie, w tym w szczególności w przypadku zmiany sytuacji faktycznej w Polsce w związku z epidemią SarsCoV-2 lub zmianą przepisów prawnych. Uczestnicy, którzy dokonali zgłoszenia, będą na bieżąco informowani o ewentualnych zmianach w regulaminie (poprzez informację na stronie www, na portalach społecznościowych lub drogą e-mailową). Z ostateczną wersją regulaminu zapoznać można będzie się przed startem w Biurze Zawodów.
12. Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie Dyrektorowi Sportowemu Zawodów.
13. W sprawach nieobjętych Regulaminem rozstrzyga Dyrektor Sportowy Zawodów.
14. Informacje dotyczące wydarzenia można uzyskać na stronie internetowej https://b4sportonline.pl/bieg_gorskiego_komandosa/, na Facebooku: <https://www.facebook.com/bieggorskiegokomandosa> oraz pod adresem mailowym: fundacjamurawark@gmail.com