



III Biegu Górskiego Bł. Jana Pawła II – KONINKI 2013



Regulamin III Biegu Górskiego Bł. Jana Pawła II – KONINKI 2013

1. Cel:

- Promocja aktywności fizycznej wśród społeczeństwa
- Upowszechnianie biegania w górach jako najprostszej formy ruchu i turystyki
- Promocja walorów turystycznych w strefie transgranicznej
- Upamiętnienie Ojca Świętego Jana Pawła II

2. Organizator

Ośrodek Ostoja Górską Koninki, 34-735 Niedźwiedź, Poręba Wielka 251, www.koninki.pl

Karolina Talaga, tel. +48 18 33 17 580, oraz Katolickie Stowarzyszenie Młodzieży

3. Termin i miejsce

18.08.2013r. (niedziela) Poręba Wielka – Koninki, Start z parkingu przed Ośrodkiem Ostoja Górską, godz. 11.00

4. Dystans/trasa

Start: Ostoja - Koninki. Doliną potoku Turbacz szlakiem **niebieskim** na Halę Turbacz. Po minięciu Szałasowego Ołtarza na Hali Turbacz w prawo, szlakiem **czerwonym** na Obidowiec. Na Obidowcu w prawo, na szlak **zielony** do Koninek. Na Tobołowie w prawo, w dół **trasą narciarską** do drogi stokowej. Stokówką do doliny potoku Olszowej. Dalej doliną do mety przy ośrodku Ostoja. (patrz mapka biegu).

Dystans ~ 18km

Suma przewyższeń + 750 m / - 750 m

Na trasie przewidziane są punkty sędziowskie i odżywcze na Hali Turbacz (6 km) oraz na szczycie Tobołowa obok górnej stacji kolejki linowej (12 km).

Limit czasu na pokonanie trasy biegu wynosi 3,5 godziny. Zawodnicy, którzy nie ukończą biegu w wyznaczonym limicie są obowiązani do zejścia z trasy.

5. Kategorie wiekowe dla mężczyzn i kobiet

- senior (od 18 do do 34 lat) - (1995 – 1979)
- masters (od 35 do 49 lat) - (1978 – 1964)



III Biegu Górskiego Bł. Jana Pawła II – KONINKI 2013



- weteran (50 lat i więcej) - (1963 i starsi)

Warunkiem prowadzenia klasyfikacji w danej kategorii (grupie wiekowej) jest uczestnictwo co najmniej 3 zawodników w danej kategorii. Jeśli w danej kategorii nie zgłosi się minimum 3 zawodników zawodnicy będą klasyfikowani w kategorii niższej wiekowo.

6. Prawo startu mają wszyscy chętni powyżej 18 lat legitymujący się dobrym stanem zdrowia. W przypadku startu osoby niepełnoletniej (od 16 do 18 lat) wymagana jest pisemna zgoda rodzica / opiekuna prawnego podpisana w dniu zawodów w obecności organizatora w Biurze Zawodów.

7. Wpisowe

50 zł - płatne gotówką w dniu zawodów

Opłata startowa zawiera: (medal dla zawodników, którzy ukończą bieg, pamiątka, posiłek, napoje na trasie i mecie).

8. Nagrody

1. Klasyfikacja generalna kobiet:

I miejsce – 200 ZŁ, II miejsce - 150 zł, III miejsce - 100 zł

2. Klasyfikacja generalna mężczyzn:

I miejsce - 200 zł, II miejsce - 150 zł, III miejsce - 100 zł

W kategoriach wiekowych dyplomy i nagrody rzeczowe lub finansowe w zależności od pozyskanych środków. Zawodnicy nagradzani w klasyfikacji generalnej nie są brani pod uwagę w klasyfikacji w poszczególnych kategoriach wiekowych.

9. Biuro zawodów

Ostoja Górka Koninki

34-735 Niedźwiedź, Poręba Wielka 251

+48 18 33 17 580, ostoja@koninki.pl

Biuro Zawodów czynne w dniu zawodów od godz. 8.00

10. Zgłoszenia

- poprzez wypełnienie formularza na stronie: www.pifsport.pl do dnia 15.08.2013r.
- w dniu zawodów do godz. 10.00