

Uwaga! Komunikat z dnia 29.12.2020 r. - Termin Zimowego Forest Run zostaje przesunięty! Nowy termin to 20.02.2021.
W związku z powyższą zmianą, zgodnie z regulaminem, dla zarejestrowanych i opłaconych zawodników możliwe są następujące opcje:

- prześięgowanie opłaty na nowy termin – opcja automatyczna - nie trzeba nas o tym informować,
- przepisanie pakietu na innego zawodnika,
- rezygnacja oraz zwrot 60% opłaty startowej - tę opcję dodatkowo rozszerzamy. Liczymy się z tym, że nie każdemu może nowy termin pasować. Jeżeli ktoś z zawodników wie już teraz, że w nowym terminie nie będzie mógł wziąć udziału w biegu wówczas prosimy o kontakt na naszego maila - biuro@forestrun.pl. Przy rezygnacji do 10 stycznia 2021 roku zwracamy 100% wpisowego.

Regulamin ulega zmianie w zakresie terminów/harmonogramu wydarzeń związanych z organizacją biegu.

Poniżej przedstawiamy najważniejsze informacje związane z bezpieczeństwem podczas Zimowego Forest Run 2021.

Poniższe reguły zostały wprowadzone aby zapewnić bezpieczeństwo zawodnikom oraz obsłudze biegu. Prosimy o podchodzenie z odpowiedzialnością do poniższych zapisów. Od nas wszystkich zależy czy będziemy postrzegani jako środowisko zdyscyplinowane i odpowiedzialne. Tylko wtedy będziemy mogli oczekiwać zniesienia obostrzeń i organizacji imprez w dawnym wymiarze.

Gdzie odbiorę pakiet?

W CZWARTEK 18 lutego i w PIĄTEK 19 lutego – godz. 11:00-19:00 - w Poznaniu, w sklepie Natural Born Runners przy ul. Szczanieckiej 7

W SOBOTĘ 20 lutego, na Stacji Turystycznej Osowa Góra (miejsce Startu) pakiety będą wydawane dla każdego dystansu OSOBNO przed Startem:

Dystans 22 km – odbiór pakietów 7:30-9:00 – start 9:00

Dystans 12 km – odbiór pakietów 11:00-12:30 – start 12:30

Prosimy o wydrukowanie, podpisanie i przyniesienie ze sobą oświadczenia COVID.

Można je pobrać [tutaj](#). Proszę uzupełnić oświadczenie drukowanymi literami.

Strefy Zawodów

Strefą zawodów jest wydzielona strefa Biura zawodów, strefa startu i mety oraz strefa punktów odżywczych. Nadzór nad tymi strefami obejmuje ekipa organizatorów oraz wolontariuszy, którzy będą dbać o to aby w w/w strefach nie przebywało więcej niż 250 uczestników. W wydzielonych strefach zawodów przebywać mogą tylko zawodnicy. Wstęp dla osób trzecich jest niedozwolony.

Liczba zawodników w każdym biegu jest ograniczona do 250 osób na dystansie.

Za powstałe skupiska ludzi poza strefą zawodów, organizator nie ponosi odpowiedzialności, jednakże będzie się starał dbać by takie nie powstawały.

Przebywając w każdej strefie zawodów zawodnicy są zobligowani do zakrywania ust i nosa za pomocą maseczki lub buffa.

Przed wejściem do strefy prosimy o zdezynfekowanie rąk (środki będą dostępne).

Start/Meta – Prosimy o zgromadzenie się w strefie nie wcześniej jak na kilka minut przed startem biegu; po przebiegnięciu linii mety prosimy o przebywanie w strefie nie dłużej niż na krótki odpoczynek

Biuro zawodów – Prosimy o zachowanie odstępu w kolejce po odbiór pakietu startowego, zdezynfekowanie rąk i założenie maseczki

Punkty odżywcze – Zawodnik ma obowiązek zakryć usta i nos. Z dostępnych na punkcie produktów i napoi można skorzystać tylko po wcześniejszym zdezynfekowaniu rąk. Należy posiadać swój własny kubek lub inny pojemnik na płyn, celem ograniczenia zużycia plastiku. Każdy zawodnik sam nalewa sobie do pojemnika wodę lub izotonik. W strefie punktów odżywczych nie ma możliwości odpoczynku lub pomocy osoby trzeciej. Jest to możliwe poza strefą, nie dalej jak 100 metrów od niej.

Ze względu na aktualne obostrzenia na mecie nie będzie cateringu.

Inne:

Każdy uczestnik zobowiązany jest do przestrzegania regulaminu oraz zasad przedstawionych w komunikatach oraz wydawanych przez organizatora w trakcie trwania imprez.

Uczestnik który nie będzie stosował się do zaleceń i próśb organizatora może zostać zdyskwalifikowany i proszony o opuszczenie miejsc organizacji imprezy.

Organizator w porozumieniu z medykami zastrzega sobie możliwość niedopuszczenia lub usunięcia z imprez osoby które wykazują objawy chorobowe lub są w złym stanie fizycznym.

W strefach zawodów organizator może sprawdzać temperaturę ciała uczestnikom.
Organizator zastrzega sobie prawo wprowadzania zmian w regulaminie w trakcie trwania imprezy jeśli będzie wymagać tego sytuacja i bezpieczeństwo zawodników i organizatorów.

ZIMOWY FOREST RUN 12 i 22

data: 20 lutego 2021 r.

I. Cel imprezy

1. Promocja walorów turystycznych Wielkopolskiego Parku Narodowego.
2. Popularyzacja zdrowego trybu życia oraz aktywnego spędzania czasu.
3. Popularyzacja biegania w naturalnym, leśnym terenie.

II. Organizator:

Stowarzyszenie Poco Loco Adventure

os. Stefana Batorego 18/39, 60-687 Poznań

NIP 7781432843

reprezentowane przez: Anna Kautz, Agnieszka Korpala

III. Program zawodów

Wydawanie pakietów startowych:

W czwartek 18 lutego oraz w piątek 19 lutego – Sklep Natural Born Runners, ul. Szczanieckiej 7 w Poznaniu, godz. 11:00-19:00

W sobotę 20 lutego pakiety będą wydawane przed startem w Biurze Zawodów na Stacji Turystycznej WPN Osowa Góra w godzinach:

- 7:30-9:00 dla trasy 22 km
- 11:00-12:30 dla trasy 12 km

Dzień zawodów – Sobota 20.02.2021 r.:

START i META znajdują się w tym samym miejscu – Stacja Turystyczna WPN Osowa Góra

godz. 9:00 – Start biegu FOREST RUN 22 km

godz. 12:00 – Limit czasu dla trasy 22 km i wręczenie nagród dla najlepszych zawodników

godz. 12:30 - Start biegu FOREST RUN 12 km

godz. 14:30 – Limit czasu dla trasy 12 km i wręczenie nagród dla najlepszych zawodników

IV. Trasa

1. Trasa prowadzi szlakami turystycznymi Wielkopolskiego Parku Narodowego. Dokładna mapa z przebiegiem trasy zostanie opublikowana na tydzień przed wydarzeniem, co wynika z postanowienia Dyrekcji Wielkopolskiego Parku Narodowego.
2. Start i meta – Stacja Turystyczna WPN Osowa Góra
3. Dystans: ok 12 km i ok 22 km

V. Strefy zawodów

1. Strefą zawodów jest wydzielona strefa Biura zawodów, strefa startu/mety oraz strefa punktów odżywczych.
2. Nadzór nad tymi strefami obejmuje ekipa organizatorów oraz wolontariuszy, którzy będą dbać o to aby w w/w strefach nie przebywało więcej niż 250 uczestników. W wydzielonych strefach zawodów przebywać mogą tylko zawodnicy. Wstęp dla osób trzecich jest niedozwolony.
3. Liczba zawodników w biegu jest ograniczona do 250 osób na każdym dystansie.
4. Za powstałe skupiska ludzi poza strefą zawodów, organizator nie ponosi odpowiedzialności, jednakże będzie się starał dbać by takie nie powstawały.
5. Przebywając w każdej strefie zawodów zawodnicy są zobligowani do zakrywania ust i nosa za pomocą maseczki lub buffa. Przed wejściem do strefy prosimy o zdezynfekowanie rąk (środki będą dostępne).
6. Strefa Start/Meta – Prosimy o zgromadzenie się w strefie nie wcześniej jak na kilka minut przed startem biegu; po przebiegnięciu linii mety, prosimy o nie przebywanie w strefie nie dłużej niż na krótki odpoczynek
7. Strefa Biuro zawodów – Prosimy o zachowanie odstępu w kolejce po odbiór pakietu startowego, zdezynfekowanie rąk i założenie maseczki
8. Strefa Punkty odżywcze – Na trasie 12 km znajdować się będzie 1 punkt odżywczy, na trasie 22 km będą to 2 punkty odżywcze. Lokalizacja punktów odżywczych będzie zaznaczona na mapie zawodów. Z dostępnych na punkcie produktów i napoi można skorzystać tylko po wcześniejszym zdezynfekowaniu rąk. Należy posiadać swój własny kubek

lub inny pojemnik na płyn, celem ograniczenia zużycia plastiku. Każdy zawodnik sam nalewa sobie do pojemnika wodę lub izotonik. W strefie punktów odżywczych nie ma możliwości odpoczynku lub pomocy osoby trzeciej. Jest to możliwe poza strefą, nie dalej jak 100 metrów od niej.

VI. Limity i organizacja trasy

1. Limit czasu ukończenia biegu dla trasy 12 km wynosi 2 godziny, a dla trasy 22 km wynosi 3 godziny. Limit godzin może ulec zmianie, o czym zawodnicy zostaną poinformowani w komunikacie na stronie internetowej wydarzenia.
2. Limit uczestników – maksymalnie 250 osób na jednym dystansie.
3. Pomiar czasu dokonywany będzie za pomocą chipów. Chipy są przyklejone na odwrocie numeru startowego. Chipy są jednorazowe, bezzwrotne.
4. W trakcie całych zawodów należy poruszać się wyłącznie po trasie wyznaczonej przez Organizatora.
5. Trasy zostaną oznakowane za pomocą różnokolorowych taśm i strzałek. Każdy dystans ma odrębną identyfikację kolorystyczną.
Trasa 12 km – kolor **żółty**
Trasa 22 km - kolor **niebieski**
Odpowiedni kolor symbolizujący wybraną trasę, znajdzie się także na numerze startowym zawodnika. Dodatkowo użyta zostanie taśma czerwona, która symbolizować będzie zły kierunek oraz drogi, w które nie należy wbiegać.
6. Podczas trwania zawodów zawodnik musi mieć na sobie numer startowy. Numer startowy musi być umieszczony koniecznie na przedniej stronie ciała, w miejscu widocznym, tak by mógł zostać odczytany przez sędziego. Umieszczenie numeru w miejscu niewidocznym może uniemożliwić jego odczytanie przez sędziego, co skutkować może dyskwalifikacją.
7. Zakazane jest korzystanie z pomocy osób trzecich na trasie. Pomoc osób trzecich możliwa jest tylko przy punktach odżywczych, przy czym Strefa punktu odżywczego zarezerwowana jest wyłącznie dla zawodników. Pomocy można udzielać w odległości maksymalnie 100 m od punktu.
8. Zakazane jest niszczenie lub zasłanianie oznaczeń szlaków turystycznych i oznaczeń organizatora lub ich przestawianie, które mogą wprowadzić w błąd co do przebiegu trasy zawodów.
9. Zakazane są wszystkie czynności mogące naruszyć piękno naturalnych obszarów, przez które prowadzi trasa biegu, zwłaszcza: porzucanie śmieci (wszystkie śmieci należy zostawiać na punktach kontrolnych, lub donieść do mety), niszczenie roślinności, zakłócanie ciszy w okolicach rezerwatów, palenie ognisk itp.
10. Zawodnicy łamiący te zasady otrzymają kary czasowe lub zostaną zdyskwalifikowani. Wysokość kary czasowej lub decyzja o dyskwalifikacji zostanie wyznaczona i przyznana przez Organizatora.
11. Oprócz sędziów w wyznaczonych punktach odżywczych będą także sędziowie w dodatkowych punktach na trasie biegu.

VII. Warunki uczestnictwa

1. Uczestnikiem biegu może zostać każda osoba, która do dnia zawodów ukończy 18 lat, posiada ważny paszport lub dowód osobisty oraz:
 - dokona zgłoszenia oraz uiszcza opłatę startową,
 - zgłosi się do biura z wydrukowanym i podpisanym oświadczeniem COVID-19,
 - zgłosi się do biura zawodów celem odbioru pakietu startowego z w/w dokumentem tożsamości oraz z wydrukowanym i podpisanym oświadczeniem o udziale w zawodach na własne ryzyko i odpowiedzialność.
Własnoręczny podpis zaświadcza o dobrym stanie zdrowia pozwalającym na start w zawodach (podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12.09.2001r. Dz. U. Nr 101 poz. 1095).
2. Aby wziąć udział w biegu należy wysłać zgłoszenie przez formularz zgłoszeniowy i dokonać wpłaty wpisowego za pośrednictwem systemu płatności online. Formularz zapisów zostanie zamknięty w przypadku wyczerpania limitu miejsc lub 16 lutego o godzinie 20. Informacja o możliwości zapisów na miejscu w Biurze Zawodów będzie ogłoszona 17 lutego. Opłaty można dokonać także wpłacając należność bezpośrednio na konto organizatora: 57 1140 2004 0000 3002 7871 0019
Stowarzyszenie Poco Loco Adventure
os. Stefana Batorego 18/39, 60-687 Poznań
W tytule wpisując „Forest Run”, imię i nazwisko oraz dystans wybranej trasy.
3. Wysokość opłaty startowej dla trasy 12 km wynosi:
 - do dnia 30.11 – 89 zł
 - do dnia 15.01 – 99 zł
 - od 16.01 – 19.02 – 119 zł

w dniu odbioru pakietów i w dniu zawodów - 129 zł

Wysokość opłaty startowej dla trasy 22 km wynosi:

do dnia 30.11 – 109 zł

do dnia 15.01 – 119 zł

od 16.01 – 19.02 – 129 zł

w dniu odbioru pakietów i w dniu zawodów - 139 zł

4. Istnieje możliwość zamówienia dodatkowo okolicznościowych rękawków do biegania w cenie 39,90 zł. W przypadku zaznaczenia takiej opcji w formularzu koszt rękawków zostanie doliczony do całkowitej należności za wpisowe.
5. W przypadku rezygnacji z udziału w zawodach, po uprzednim mailowym powiadomieniu organizatora, możliwy jest zwrot całości lub części kwoty wpisowego, zależnie od daty rezygnacji. W związku ze zmianą terminu biegu oraz wynikającą z tego możliwością odzyskania całości wpisowego terminy zwrotów wyglądają następująco:
 - do dnia 10.01 – przysługuje zwrot 100% kwoty wpisowego,
 - od dnia 10.01 do dnia 30.01 - przysługuje zwrot 60 % kwoty wpisowego,
 - od dnia 31.01 - nie przysługuje zwrot wpisowego.
6. Zamiany zawodników możliwe będą do dnia 4.02.2021 r. Osoby zamieniające się zobowiązane są do dopłaty różnicy w wysokości wpisowego, zależnie od daty zgłoszenia, zgodnie z punktem 3. Dokonanie zamiany możliwe jest online w panelu biegacza w serwisie www.plus-timing.pl.
7. Za zgłoszenie uważane jest prawidłowe wypełnienie formularza zgłoszeniowego na stronie internetowej oraz wpłacenie opłaty startowej.
8. Zgłoszenie nie jest ważne, jeśli zostanie dokonane po terminie, jeżeli zawodnik nie zostanie zgłoszony elektronicznie lub gdy zostanie wysłane po wyczerpaniu limitu miejsc.
9. Po zarejestrowaniu zgłoszenia i zaksięgowaniu opłaty startowej dane zawodnika (imię i nazwisko) zostaną opublikowane na liście zgłoszeń na stronie internetowej. W biegu biorą udział tylko zawodnicy widniejący na liście startowej.
10. Opłata startowa obejmuje:
 - numer startowy i agrałki,
 - przekąskę oraz napoje na mecie,
 - napoje (woda niegazowana, izotonik) oraz przekąski (owoce, ciastka, czekolada) w punktach odżywczych,
 - pamiątkowy gadżet biegu,
 - pamiątkowy medal dla każdego
11. W przypadku braku możliwości organizacji zawodów ze względu na sytuację epidemiologiczną w kraju **zawody zostaną przełożone**. Zakwalifikowani uczestnicy będą mogli skorzystać z jednej z trzech opcji, które zostaną szerzej omówione przez Organizatora w przypadku zaistnienia wskazanej sytuacji:
 - prześięgowanie opłaty na nowy termin – opcja automatyczna,
 - przepisanie pakietu na innego zawodnika,
 - rezygnacja oraz zwrot 60% opłaty startowej.

VIII. Klasyfikacja i nagrody

1. Będzie prowadzona osobna klasyfikacja OPEN Kobiet i Mężczyzn dla 22 i 12 km.
2. Zawodnicy, którzy w ramach klasyfikacji OPEN kobiet i mężczyzn, zajęli trzy pierwsze miejsca otrzymają od Organizatora pamiątkowe statuetki.
3. Zawodnicy, którzy ukończą zawody otrzymają od Organizatora pamiątkowy medal.
4. W przypadku zgłoszenia się Sponsora, Organizator może przewidzieć dodatkowe nagrody dla zwycięzców. O dodatkowych nagrodach Organizator poinformuje w komunikacie na stronie internetowej.

IX. Bezpieczeństwo

1. Zawody zabezpieczać będzie karetką pogotowia ratunkowego, ratownicy medyczni, Straż Pożarna oraz Policja.
2. Zawodnicy muszą zwrócić szczególną uwagę na panujące zimowe warunki i odpowiednio dostosować swój strój, ubiór i obuwie. Naturalne, leśne ścieżki, po których biegnie trasa nie będą odśnieżane bądź przygotowywane przez Organizatora w inny sposób. Trasa może się okazać zaśnieżona lub miejscowo oblodzona - zalecamy wyposażenie się w rączki biegowe bądź buty z kolcami w celu uniknięcia poślizgnięć.
3. Każdy zawodnik zobowiązany jest podpisać Oświadczenie, w którym oświadcza, że bierze udział w zawodach na własną odpowiedzialność i ryzyko.
4. Uczestnik posiada aktualne badania lekarskie dopuszczające do startu w Biegu lub podpisze własnoręcznie Oświadczenie o braku przeciwwskazań do udziału w Biegu. Zaleca się wszystkim Uczestnikom wykonanie

odpowiednich badań lekarskich lub konsultację z lekarzem rodzinnym, aby wykluczyć ewentualne przeciwwskazania do udziału w Biegu.

5. Zawodnicy są zobowiązani do poruszania się po drogach powiatowych i krajowych w sposób wyznaczony lub nakazany przez Organizatora, Policję lub Straż Pożarną. Zobowiązani są również do przestrzegania i wypełniania poleceń wydanych przez Organizatora, Policję, Służby WPN lub Straż Pożarną.
6. W miejscach niezabezpieczonych przez służby mundurowe, na drogach publicznych należy poruszać się zgodnie z zasadami ruchu drogowego zachowując szczególną ostrożność.
7. Zawodnicy są zobowiązani do przestrzegania niniejszego Regulaminu oraz przepisów prawa, a w szczególności przepisów ruchu drogowego, zasad poruszania się po drogach publicznych oraz przepisów przeciwpożarowych. Za skutki naruszania tych przepisów Zawodnik odpowiada indywidualnie.

X. Ochrona przyrody

1. Na całej trasie Biegu należy stosować się do zasad ochrony przyrody ujętych w regulaminie Wielkopolskiego Parku Narodowego, a w szczególności zabrania się:
 - zaśmiecania terenu (czyli np. porzucania opakowań po odżywkach, butelek, kubeczków – wszystkie śmieci należy zostawiać na punktach kontrolnych);
 - schodzenia z trasy Biegu poza wyznaczonymi szlakami.
2. Zawodnicy zobowiązani są do przestrzegania Regulaminu Wielkopolskiego Parku Narodowego. Za zejścia ze szlaków (skręcanie trasy) i wyrzucanie śmieci poza wyznaczonymi do tego miejscami zawodnik zostanie zdyskwalifikowany.

XI. Reklamacje

1. Uczestnik może złożyć reklamację, jeżeli Zawody odbywają się niezgodnie z postanowieniami niniejszego Regulaminu.
2. Zgłoszenie reklamacyjne należy kierować na adres: Stowarzyszenie Poco Loco Adventure, os. Stefana Batorego 18/39, 6-687 Poznań lub drogą poczty elektronicznej za pośrednictwem wiadomości e-mail przesłanej na adres e-mail: biuro@forestrun.pl
3. Organizator ma 14 dni na ustosunkowanie się do reklamacji
4. Odpowiedź na reklamację wysyłana jest wyłącznie na adres e-mail, chyba, że Uczestnik zgłosi chęć otrzymania odpowiedzi drogą pocztową.

XII. Postanowienia końcowe

1. Przepisy mogą ulec zmianie przed rozpoczęciem zawodów, o czym Uczestnicy zostaną poinformowani w formie komunikatu na stronie internetowej.
2. Uczestnicy ponoszą pełną odpowiedzialność za przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas pokonywania trasy.
3. Uczestnicy startują na własną odpowiedzialność i ryzyko. Zgłaszając się na bieg oraz podpisując Oświadczenia o starcie na własną odpowiedzialność Organizator uznaje, iż Uczestnik zapoznał się z charakterem Biegu, a także zdaje sobie sprawę z zakresem i stopniem ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w Biegu i dobrowolnie decyduje się podjąć ryzyko, startując w Biegu wyłącznie na własną odpowiedzialność.
4. Uczestnicy muszą posiadać ubezpieczenie NNW we własnym zakresie.
5. Organizator jest ubezpieczony od odpowiedzialności cywilnej wobec Uczestników Biegu. Jednocześnie informuje, iż nie zapewnia jakiegokolwiek ubezpieczenia na życie, zdrowotnego lub od odpowiedzialności cywilnej z tytułu choroby, wypadku, odniesienia obrażeń, poniesienia śmierci lub poniesienia jakichkolwiek strat bądź szkód, jakie mogą wystąpić w związku z obecnością i/lub uczestnictwem w Biegu.
6. Organizatorzy nie zapewniają transportu dla zawodników, którzy przerywają rywalizację na trasie.
7. Wszyscy uczestnicy startując w zawodach wyrażają zgodę na publikację ich wizerunku w relacjach z imprezy zamieszczonych w mediach oraz materiałach promocyjnych Organizatora, Patronów medialnych i Sponsorów.
8. Wszyscy uczestnicy startując w zawodach wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych do celów związanych z realizacją zawodów oraz do celów marketingowych Organizatorów, Patronów medialnych i Sponsorów.
9. Ostateczna interpretacja powyższego regulaminu należy do Organizatora.