



# TATRA FEST BIEG

## REGULAMIN TATRA FEST BIEGU

### 1. Informacje podstawowe

W dniu 20 sierpnia 2022 r. odbędzie się indywidualny bieg górski dla osób pełnoletnich, rozgrywany na wyznaczonej trasie, na dystansie zbliżonym do ok. 65 km i z łącznym przewyższeniem ok. 5000 m w Polskich Tatrach. Trasa zawodów prowadzi kamienistymi szlakami górskimi. Zawody w całości rozgrywane są w Tatrach. W przypadku niekorzystnych prognoz meteorologicznych organizatorzy zastrzegają sobie prawo do zmiany trasy lub przeniesienia dnia startu biegu Tatra Fest Bieg z soboty na niedzielę (21.08) oraz, w przypadku bardzo złych prognoz, do zmiany terminu zawodów.

### 2. Cel i misja zawodów

CEL: popularyzacja biegów ultra oraz promocja aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia. Wyłonienie najlepszych zawodników w imprezie Tatra Fest Bieg

MISJA: budowanie zrównoważonych relacji między ludźmi i biosferą na obszarach zawierających cenne zasoby przyrodnicze.

### 3. Nazwa imprezy

Tatra Fest Bieg

### 4. Organizator

Stowarzyszenie Spotkania z Filmem Górskim (KRS0000251320)

### 5. Kontakt

e-mail: [biuro@mocgor.pl](mailto:biuro@mocgor.pl)

Oficjalna strona internetowa: [www.tatrafestbieg.pl](http://www.tatrafestbieg.pl),

### 6. Trasa zawodów

Dystans – około 65 km

Deniwelacja – około 5000 m

START GuguPark → Przełęcz Białego → Kuźnice → Dolina Jaworzynki → Hala Gąsienicowa → Sucha Przełęcz → Kasprowy Wierch (limit czasowy) → Przełęcz pod Kopą Kondracką → Kopa Kondracka → Małołączniak → Krzesanica → Ciemniak → Dolina Tomanowa → Dolina Kościeliska - Schronisko Ornak (bufet z napojami i posiłkami + limit czasowy) → Iwaniacka Przełęcz → Ornak → Siwy Zwornik → Starorobociański Wierch → Kończysty Wierch (limit czasowy) → Jarząbczy Wierch → Łopata → Wołowiec → Rakoń → Grześ → Dolina Chochołowska - schronisko (bufet z napojami i posiłkami+ limit czasowy) → Ścieżka nad Regłami → Niżnia Kominiarska Polana → Dolina Kościeliska - Cudakowa Polana (bufet z napojami i posiłkami) → Przystop Miętusi → Wielka Polana w Dolinie Małej Łąki → Przełęcz w Grzybowcu → Polana Strążyska → Czerwona Przełęcz → META Gugu Park (limit czasowy)

### 7. Termin i program imprezy

**WTOREK, 16.08.2022**

Od godziny 20.00 dostępna będzie odprawa w formie online.

**CZWARTEK, 18.08.2022**

Q&A na naszym profilu FB (<https://www.facebook.com/tatrafestbieg/>)

19.00 – 21.00 lub do do wyczerpania Waszych pytań.

### **PIĄTEK 19.08.2022**

godz. 12.00 - 19.00

rejestracja zawodników, wydawanie pakietów startowych i numerów.

godz. 20.00 – 21.00

obowiązkowa odprawa zawodników TFB połączona z blokiem edukacyjnym (Spotkanie i/lub webinar przygotowany przez pracownika TPN).

### **SOBOTA 20.08.2022**

godz. 4:00

zbiórka, GuguPark, Zakopane

godz. 4.00 - 4.50

weryfikacja obowiązkowego sprzętu

godz. 5:00

start, GuguPark

godz. 8:10

limit na Kasprowym Wierchu

godz. 11:00

limit przy Schronisku PTTK na Hali Ornak

godz. 13:30

limit na Kończystym Wierchu

godz. 16:00

limit przy Schronisku PTTK na Polanie Chochołowskiej

godz. 21:00

limit na mecie w GuguParku

godz. 12.00 - 21.00

wydawanie ciepłych posiłków na mecie w GuguParku /Zakopane

## **8. Kary i zakazy**

1. Zawody odbywają się na terenie Tatrzańskiego Parku Narodowego i zawodnicy zobowiązani są do zapoznania się i do przestrzegania zasad obowiązujących na terenie TPN, w szczególności:

- zakazu schodzenia ze szlaku
- zakazu wyrzucania śmieci
- zakazu hałasowania
- zakazu płoszenia zwierząt

2. Komisja Sędziowska w porozumieniu z organizatorem może nałożyć na Uczestnika następujące kary:

- Upomnienie
- Kara czasowa
- Dyskwalifikacja

3. Zawodnicy mogą zostać ukarani/zdyskwalifikowani w przypadku

- nieprzestrzegania zasad panujących na terenie TPN
- nieprzestrzegania zasad fair play
- pominięcia punktu kontrolnego

4. W przypadku dyskwalifikacji organizator nie zwraca wpisowego.

## **9. Warunki uczestnictwa**

1. Uczestnikiem Tatra Fest Biegu może zostać osoba (zgodnie z pkt.1 niniejszego regulaminu), która wypełni formularz zgłoszeniowy klikając przycisk ZAPISY na [www.tatrafestbieg.pl](http://www.tatrafestbieg.pl). O udziale zawodniczki/ka w imprezie decyduje dokonanie zgłoszenia, spełnienie kryteriów opisanych poniżej oraz realizacja opłaty startowej zgodnie z informacjami otrzymanymi w mailu potwierdzającym przyjęcie przez organizatora zawodniczki/ka na listę startową.

W formularzu zgłoszeniowym, w polu p.n. BIEGI KWALIFIKUJĄCE należy wskazać „biegi kwalifikujące” do udziału w TFB 2022. Prosimy o podanie nazwy, terminu, dystansu oraz przewyższenia trzech górskich imprez biegowych, na dystansie wynoszącym co najmniej 20 km, które zostały ukończone przez zawodniczkę/ka w limicie czasu, od roku 2017 (włącznie) aż do dnia zapisu na TFB wraz z linkiem do wyników każdego z biegów kwalifikujących.

Spośród osób spełniających powyższe kryterium zostanie wylosowanych 330 osób do udziału w imprezie. Wyniki losowania zostaną opublikowane w dniu 11 lutego 2022 roku na stronie [www.tatrafestbieg.pl](http://www.tatrafestbieg.pl) na liście startowej.

20 miejsc organizator pozostawia na własne cele.

Osoby zakwalifikowane zostaną poinformowane na adres poczty elektronicznej podany w zgłoszeniu o potwierdzeniu udziału w imprezie, uczestnik zobowiązany będzie do uiszczenia opłaty startowej, o której mowa w pkt.11 niniejszego Regulaminu, w terminie 4 dni (kalendarzowych) od dnia wysłania wiadomości (czyli do dnia 15 lutego 2022 roku). Jeśli wpłata nie wpłynie na konto organizatora, miejsce przepada, a organizator dokona kwalifikacji osób, kolejno z rezerwowej listy startowej;

Ostateczna lista osób startujących w TFB 2022 zostanie opublikowana na stronie organizatora [www.tatrafestbieg.pl](http://www.tatrafestbieg.pl).

Wypełniając „zgłoszenie” uczestnik akceptuje warunki niniejszego regulaminu. Dodatkowo podczas odbioru pakietu startowego uczestnik zobowiązany jest do podpisania oświadczenia o akceptacji regulaminu, zrzeczeniu się roszczeń cywilnych i prawnych wobec organizatora i o posiadaniu aktualnego ubezpieczenia NNW na terenie Polski i Słowacji obejmującego termin zawodów i dzień po (20-21.08.2022 r.).

2. Organizatorzy (czyli wszystkie osoby biorące udział w organizacji imprezy Tatra Fest Bieg) nie ponoszą odpowiedzialności względem uczestników za szkody osobowe, rzeczowe i majątkowe, które wystąpią przed, w trakcie lub po zawodach. Uczestnicy startują na własną odpowiedzialność i ponoszą pełną odpowiedzialność cywilną i prawną za wszystkie szkody przez siebie wyrządzone, w tym w wyniku nabytych kontuzji na trasie zawodów. Przez akceptację oświadczenia podpisanego podczas odbioru pakietu startowego uczestnicy zrzekają się możliwości dochodzenia prawnego lub zwrotu wpisowego od organizatora lub jego zleceniobiorców w razie wypadku lub szkody związanej z zawodami.

3. Większość trasy zawodów prowadzi w górskim, trudno dostępnym, ekspozowanym terenie, w którym udzielenie pomocy specjalistycznych służb ratowniczych może wiązać się z długim oczekiwaniem. W sytuacji wypadku każdy z uczestników biegu jest zobowiązany do wezwania pomocy oraz udzielenia pomocy doraźnej poszkodowanemu biegaczowi.

4. Uczestnik wyraża zgodę na realizację zdjęć, nagrań filmowych oraz wywiadów z jego udziałem, a także na wykorzystanie oficjalnych wyników (zawierających dane osobowe) przez prasę, radio i telewizję.

5. Swoim zgłoszeniem i akceptacją warunków uczestnictwa zawodnik zapewnia, że zapoznał się ze wszystkimi warunkami regulaminu zawodów i wypełnił formularz zgłoszeniowy.

6. Uczestnik wyraża zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych do celów przeprowadzenia zawodów Tatra Fest Bieg i innych imprez sportowych oraz kulturalnych organizowanych przez stowarzyszenie Spotkania z Filmem Górskim. Dane osobowe będą przetwarzane zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997r. o ochronie danych osobowych (Dz.U.Nr 133, poz.883 z późn. zm). Uczestnik dysponuje prawem wglądu do swoich danych, a także do ich poprawiania lub usunięcia.

7. Uczestnik dokona opłaty startowej zgodnej z przewidzianym w regulaminie terminem (preferowane opłaty poprzez banki internetowe). Oryginał dowodu opłaty startowej należy zachować do wglądu w Biurze Zawodów.

8. Każdy uczestnik startuje na własną odpowiedzialność podpisując oświadczenie o braku zdrowotnych przeciwwskazań do startu w zawodach.

9. Organizator nie zapewnia uczestnikom ubezpieczenia NNW na terenie Polski i Słowacji. Uczestnik zobligowany jest do zapewnienia sobie aktualnego ubezpieczenia NNW na terenie Polski i Słowacji.

#### **10. W ramach opłaty startowej za udział w imprezie Tatra Fest Bieg zapewnia**

- **recyclingową torbę na pakiet startowy (z materiału, któremu dajemy w ten sposób 2gie życie)**
- pełne oznakowanie trasy biegu
- **gadżety od sponsorów w pakiecie startowym (bez plastiku)**
- pamiątkowy medal
- numer startowy
- pełne zabezpieczenie medyczne imprezy
- nagrody finansowe dla najlepszych zawodników. Pula nagród wynosi 5.000 PLN
- elektroniczny pomiar czasu
- dostęp do 4 bufetów regeneracyjnych na trasie z napojami i jedzeniem (Kasprowy Wierch- napoje, Schronisko na Hali Ornak - napoje i posiłki, Schronisko w Dolinie Chochołowskiej - napoje i posiłki)
- **dwudaniowy posiłek regeneracyjny na mecie skomponowany z lokalnych produktów podawany w biodegradowalnych naczyniach**

- wstęp do Wspólnoty 8 Wsi oraz do Tatrzańskiego Parku Narodowego
- worek na depozyt (depozyt pozostawiony w miejscu start/meta) oraz depozyt na starcie / mecie

### 11. Opłata za pakiet startowy w ramach imprezy Tatra Fest Bieg

Opłaty startowej należy dokonywać w terminie wskazanym w emailu otrzymanym przez Uczestnika po zakwalifikowaniu na bieg. W przeciwnym razie Uczestnik zostanie usunięty z listy startowej i umieszczony na liście rezerwowej.

Zapisy na bieg odbywają się w terminie od 24 stycznia 2022 r., od godz. 19.00, do 07 lutego 2022 r., do godz. 19:00.

W przypadku rezygnacji z udziału w zawodach przed 1 lipca 2022 istnieje możliwość refundacji kosztów wpisowego, o ile na liście rezerwowej imprezy Tatra Fest Bieg znajduje się zawodnik deklarujący udział w wydarzeniu i spełniający kryteria opisane w pkt.9. Zawodnicy nie mają możliwości zamieniania się / sprzedaży pakietów startowych w biegu Tatra Fest Bieg bez wiedzy organizatora.

### 12. Zasady rozgrywania zawodów

1. Zawody Tatra Fest Bieg rozegrane zostaną zgodnie z niniejszym regulaminem.
2. We wszystkich sprawach spornych, nieujętych w regulaminie będzie decydowała Komisja Sędziowska w porozumieniu z organizatorem. Prawo startu w zawodach mają osoby indywidualne. Liczba zawodników startujących w imprezie ograniczona jest do 350 osób.
3. Brak numeru startowego będzie skutkował karą czasową.
4. Na trasie będą zlokalizowane punkty kontrolne. Ominięcie nawet jednego punktu kontrolnego będzie karane dyskwalifikacją.
5. Limity czasowe w ramach Tatra Fest Biegu:
 

godz. 8:10	limit na Kasprowym Wierchu
godz. 10:30	limit przy Schronisku PTTK na Hali Ornak
godz. 13:00	limit na Kończystym Wierchu
godz. 16:00	limit przy Schronisku PTTK na Polanie Chochołowskiej
godz. 21:00	limit na mecie w GuguParku
6. Zewnętrzne wsparcie w trakcie trwania zawodów (rodzina, przyjaciele, trenerzy, itp.) dozwolone jest jedynie w rejonie bufetów (w promieniu 20 m od bufetów). Posiłki i napoje w punktach odżywczych przeznaczone są wyłącznie dla zawodników. Zewnętrzna pomoc medyczna od profesjonalnych trenerów, lekarzy i personelu medycznego nie jest dozwolona.

### 13. Bezpieczeństwo

1. Trasa biegu prowadzi szlakami Tatrzańskiego Parku Narodowego
2. Każdy z uczestników imprezy zobowiązany jest do przemieszczania się po oznaczonej przez organizatora trasie. Trasa przebiegać będzie regularnymi szlakami na terenie Tatrzańskiego Parku Narodowego. Dodatkowo oznaczona zostanie chorągiewkami (traserami) koloru żółtego oraz czerwonego. Na trasie rozmieszczeni będą również sędziowi. Niezależnie od oznaczeń każdy zawodnik podczas całego biegu zobowiązany jest do posiadania mapy.  
! Jeżeli uważasz, że jakieś oznakowanie jest nieczytelne nie „poprawiaj” go samodzielnie! Zadzwoń pod nr +48 664 991 675 i poinformuj o tym sędziego głównego.  
! Jeżeli się zgubiłeś, cofnij się do ostatniego miejsca, gdzie widziałeś oznakowanie trasy.
3. W przypadkach szczególnych, mając na uwadze bezpieczeństwo zawodników, organizator w porozumieniu z lekarzem imprezy lub ratownikiem medycznym ma prawo do wycofania zawodnika z rywalizacji.
4. Zawodnicy niemieszczący się w limicie czasu mogą kontynuować na własną odpowiedzialność wyścig, ale nie będą brani pod uwagę w klasyfikacjach końcowych. Zawodnikom przemieszczającym się po trasach imprezy poza wyznaczonymi limitami organizator nie gwarantuje obsługi technicznej, wsparcia bufetowego i zabezpieczenia medycznego. Zawodnicy, którzy nie ukończyli zawodów w limitach czasowych powinni samodzielnie powrócić do Zakopanego. Sugerujemy w miarę możliwości zejście doliną Kościeliską lub Chochołowską i skorzystanie z transportu publicznego.
5. Na trasie zawodów Tatra Fest Bieg znajdować się będą 2 punkty odżywcze.

### 14. Klasyfikacja

Zwycięzcami w biegu zostaną zawodnicy, którzy w najkrótszym czasie pokonają trasę biegu Tatra Fest Bieg w ramach cyklu imprez biegowych organizowanych przez Stowarzyszenie Spotkania z Filmem Górskim oraz Stowarzyszenie Tatra Fest Bieg.

#### 15. Kategorie wiekowe na imprezie Tatra Fest Bieg

K-18 (18-34 lat) 2004-1988

K-35 (35-49 lat) 1987-1973

K-50 (powyżej 50 lat) 1972 i starsze

M-18 (18-34 lat) 2004-1988

M-35 (35-49 lat) 1987-1973

M-50 (powyżej 50 lat) 1972 i starsi

#### 16. Nagrody

##### Imprezy Tatra Fest Bieg

Organizator przewidział nagrody finansowe dla 3 najlepszych zawodników w kategorii open damskiej i męskiej w zawodach Tatra Fest Bieg. Zwycięzcy otrzymają nagrody finansowe (brutto) w wysokości:

I miejsce - 1000 zł

II miejsce – 800 zł

III miejsce – 700 zł

W poszczególnych kategoriach wiekowych 3 najlepszych zawodników otrzyma pamiątkowe statuetki. Przewidziano także nagrody rzeczowe.

#### 17. Wycofanie się zawodnika w trakcie biegu

1. Zawodnicy wycofujący się z udziału w zawodach w trakcie trwania imprezy Tatra Fest Bieg, niezależnie od przyczyny rezygnacji zobowiązani są do niezwłocznego poinformowania o tym fakcie organizatora.

2. W przypadku wycofania się zawodnika w trakcie trwania biegu, fakt ten należy zgłosić dzwoniąc pod numer telefonu organizatora, tel. +48 791 686 987 lub + 48 664 991 675 celem uniknięcia rozpoczęcia akcji ratowniczej.

#### 18. Obowiązkowe wyposażenie zawodnika Tatra Fest Biegu

- maseczka
- **własny kubek do użytku na punktach żywieniowych oraz na mecie**
- plecak lub nerka biegowa mieszcząca całe obowiązkowe wyposażenie
- co najmniej 1 litr płynów w plecaku, bukłaku, bidonie/bidonach na starcie. Sugerujemy uzupełnianie do 2 litrów płynów w każdym punkcie odżywczym.
- dwa batony lub żele energetyczne
- naładowany telefon komórkowy z włączonym roamingiem
- folia NRC o wymiarach 140 x 200 cm
- dowód tożsamości
- latarka lub czołówka wyposażona w dobre baterie
- czapka lub chusta na głowę i rękawiczki oraz maseczka, szalik lub buff do zakrycia nosa i ust
- kurtka wiatroodporna z długim rękawem (może być bez kaptura)
- gotówka w wysokości 80 zł
- gwizdek
- bandaż elastyczny i jałowy opatrunek
- potwierdzenie posiadania opłaconego ubezpieczenia obejmującego akcję ratowniczą na terenie Słowacji (na 20 i 21 sierpnia 2022 r. w przypadku przesunięcia terminu zawodów)
- numer startowy (przyjęty z przodu, na piersi lub w pasie, zawsze widoczny!) - dostarczony przez organizatora
- mapa Tatr Zachodnich (wersja elektroniczna lub papierowa)

#### 19. Informacje dodatkowe

1. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za:

- rzeczy zaginione w trakcie trwania zawodów

- kolizje i wypadki na trasie
  - brak znajomości regulaminu nie będzie uznawany jako wytłumaczenie
  - na trasie każdego biegu występują strome niebezpieczne podbiegi i zbiegi
2. Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania imprezy w związku z wystąpieniem klęsk żywiołowych lub innych powodów, uznawanych za działanie "siły wyższej".
  3. Wszyscy zawodnicy proszeni są o niezaśmiecanie trasy biegu i szczególną troskę o środowisko naturalne.
  4. Organizator nie wypłaca zwrotu wpisowego w przypadku rezygnacji z udziału w imprezie po wyznaczonym terminie.
  5. Organizator zastrzega sobie prawo do przesunięcia startu Tatra Fest Biegu na kolejny dzień w przypadku wystąpienia niesprzyjających warunków atmosferycznych.
  6. Organizator zastrzega sobie prawo rozstrzygania kwestii spornych, wprowadzania zmian do niniejszego regulaminu oraz zmian trasy.

## 20. Dane osobowe

Dane osobowe uczestników są zbierane i przetwarzane wyłącznie w celach organizacyjnych imprezy Tatra Fest Bieg. Dane osobowe Uczestników Imprezy są przetwarzane zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych). Podanie wszystkich niezbędnych danych do przeprowadzenia zawodów jest dobrowolne, jednakże niepodanie ich uniemożliwi realizację pomiaru czasu.

Organizator zbiera poniższe dane: Imię i nazwisko; Datę urodzenia; Płeć; Adres mailowy; numer telefonu osoby, którą organizator może powiadomić w razie wypadku; Imię i nazwisko, zostaną udostępnione w formie wyników do publicznej wiadomości wraz z osiągniętym czasem i zajęтым miejscem w klasyfikacji.

Wyniki zostaną opublikowane w środkach masowego przekazu, w tym w Internecie na stronie [www.tatrafestbieg.pl](http://www.tatrafestbieg.pl)

Link do wyników zostanie również udostępniony na Facebooku organizatora oraz na stronach partnerów.

Każdy uczestnik będzie miał pełny dostęp do swoich danych, będzie miał możliwość ich poprawienia lub całkowitego usunięcia z Zapisów na Imprezę Tatra Fest Bieg.

Administratorem danych osobowych uczestników będzie Stowarzyszenie Spotkania z Filmem Górskim (KRS 0000251320). W sprawach związanych z przetwarzaniem danych osobowych mogą kontaktować się z organizatorami imprezy Tatra Fest Bieg mailowo: [magda.ziaja@mocgor.pl](mailto:magda.ziaja@mocgor.pl)

## 21. Rozpowszechnianie i utrwalanie wizerunku

Uczestnik wyraża zgodę na nieodpłatne wykorzystanie utrwalonego w formie fotografii lub zapisu wideo wizerunku na następujących polach eksploatacji:

1. utrwalanie i zwielokrotnienie jakąkolwiek znaną techniką oraz rozpowszechnianie w dowolnej formie,
2. wprowadzenie do pamięci komputera i do sieci multimedialnej,
3. zwielokrotnianie zapisu utrwalonego wizerunku,
4. publiczne wystawienie, wyświetlenie, odtwarzanie oraz nadawanie i reemitowanie, a także publiczne udostępnianie w taki sposób, aby każdy mógł mieć do niego dostęp w miejscu i w czasie przez siebie wybranym,
5. zamieszczanie i publikowanie w prasie, na stronach internetowych, plakatach i billboardach,
6. emisja w przekazach telewizyjnych i radiowych,
7. publikowanie zdjęć uczestnika z udziału w Imprezie w postaci zdjęć z trasy zjazdu, wręczania nagród, przygotowań

## 22. Wytyczne sanitarne

1. Zawodnicy zobowiązani są do stosowania się do aktualnych na dzień startu zaleceń, wytycznych i nakazów wydanych przez Ministerstwo Zdrowia, Ministerstwo Sportu oraz Główny Inspektorat Sanitarny lub inne organy państwowe odnośnie zachowania dystansu społecznego, stosowania środków ochrony indywidualnej lub uczestnictwa w zgromadzeniach.
2. Zawodnicy powinni przestrzegać dystansu społecznego tj. 1,5m, zarówno przed, w trakcie jak i po zawodach.
3. Zawodnicy zobowiązani są do zachowania dyscypliny i przestrzegania harmonogramu zawodów.
4. Obsługa zawodów zaopatrzona będzie w niezbędne środki ochrony sanitarnej oraz środki do dezynfekcji.
5. W biurze zawodów zawodnicy są zobowiązani do zakrywania nosa i ust (maseczka, szalik, buff), ponadto obowiązuje dezynfekcja rąk oraz dystans społeczny, tj. 1,5m. Przy punkcie odbioru pakietu startowego może znajdować się tylko jedna osoba. Każdy zawodników zobowiązany jest do wypełnienia ankiety dotyczącej Sars-CoV-2.
6. Do strefy startu zawodnicy wchodzi pojedynczo z zachowaniem odstępu min. 1,5m i są zobowiązani do zakrycia nosa i ust. Zdjęcie maski jest możliwe dopiero po przekroczeniu linii startu.
7. Korzystanie z punktów odżywczych jest możliwe po obowiązkowej dezynfekcji rąk i zakryciu nosa i ust maseczką, szalikiem lub buffem. Na punktach odżywczych zawodnik zobowiązany jest posiadać własny kubek lub bidon, do którego napój wlewa wolontariusz. Posiłek na punkcie odżywczym podawany jest przez wolontariusza na papierowej talerzy. Aby skorzystać z pomocy ratowników medycznych i górskich należy, o ile to możliwe zakryć nos i ust maseczką, szalikiem lub buffem
8. Po minięciu mety należy nałożyć na twarz maseczkę, szalik lub buff.
9. Podczas ceremonii wręczenia nagród każdy uczestnik zobowiązany jest do nałożenia maseczki, szalika lub buffa.
10. Przed ceremonią wręczenia nagród oraz po jej zakończeniu należy bezwzględnie odkażać ręce.
11. Poza strefą startu/mety, a na terenie imprezy obowiązuje zachowanie dystansu społecznego (min. 1,5 m) oraz zakrywanie nosa i ust maseczką szalikiem lub buffem.
12. Organizator nie przewiduje transportu. Osoby, które będą przemieszczały się samochodami z innymi zawodnikami mają obowiązek zakrywania ust i nosa w samochodzie.
13. Za nieprzestrzeganie zasad zawodnik może zostać zdyskwalifikowany.
14. Na terenie imprezy wyznaczone zostanie izolatorium, do którego skierowana zostanie osoba, której stan będzie wskazywał na podejrzenia zakażenia Sars-CoV-2.
15. Organizator deleguje koordynatora ds. Sars-CoV-2, który przez cały czas będzie czuwał nad przestrzeganiem procedur oraz będzie w kontakcie z PSSE Zakopane oraz służbami medycznymi.