

REGULAMIN BIEGU CROSS KAMPINOS 2022

§ 1. POSTANOWIENIA OGÓLNE

1. Regulamin – niniejszy regulamin
2. Cel imprezy:
 - a. upowszechnianie sportu i aktywności fizycznej
 - b. popularyzacja i upowszechnienie biegania jako ogólnie dostępnej i najprostszej formy sportu i rekreacji,
 - c. promocja regionu turystycznego Puszczy Kampinoskiej
 - d. krzewienie świadomości ekologicznej,
3. Bieg – Cross Kampinos (zwany dalej Biegiem) to wydarzenie sportowe o charakterze biegu trailowego, mające charakter dobrowolnego, indywidualnego biegu po wyznaczonej trasie na terenie Puszczy Kampinoskiej.
4. Opłata startowa – opłata stanowiąca koszt wzięcia udziału w biegu. Jej uiszczenie stanowi niezbędny warunek ważności dokonanego zgłoszenia.
5. Uczestnik – osoba pełnoletnia (w dniu Biegu musi mieć ukończone 18 lat), podejmująca dobrowolnie i świadomie udział w Biegu i akceptująca jego regulamin.
6. Organizator:

FUNDACJA W PODSKOKACH
01-161 Warszawa, ul. Obozowa 20
www.fundacjawpodskokach.pl
7. Data biegu: 3 września 2022 r.
8. Trasy: na wydarzenie Cross Kampinos składają się cztery dystanse o różnym stopniu trudności: 12km, 21km, 42km, 65km. Trasy biegu będą szlakami Kampinoskiego Parku Narodowego.
9. Baza Zawodów, start i meta wszystkich biegów oraz Biuro Zawodów znajdują się na terenie boisk sportowych w Laskach (ul. Wieczorka 50, Laski).
10. Pytania dotyczące regulaminu oraz biegu należy kierować e-mailowo na adres cross.kampinos@gmail.com lub telefonicznie +48 785-684-896.

§ 2. PRZEBIEG I OPIS TRAS

1. Dystans ultra 65km

- a. Trasa: Start: boiska sportowe w Laskach (ul. Wieczorka 50) – czerwony Szlak Przechadzkowy - niebieski Szlak Krawędziowy – czarny Podwarszawski Szlak Pamięci – Sieraków - Wierzejna Góra -zielony Południowy Szlak Leśny – niebieski Palmirski Szlak Łącznikowy – Truskaw – czarny Szlak im. Kazimierza W. Wójcickiego – Karczmisko – zielony Południowy Szlak Leśny – Roztoka – czerwony Główny Szlak Puszczy Kampinoskiej – Tygrysia Górka – miejsce Pamięci Palmiry - czarny Szlak im. Kazimierza W. Wójcickiego – Palmiry – żółty Szlak im. Antoniego Trębickiego - – czerwony Główny Szlak Puszczy Kampinoskiej – zielony Południowy Szlak Leśny – żółty Szlak im. Stefana Żeromskiego – Spółkowa Góra – czarny Podwarszawski Szlak Pamięci – niebieski Południowy Szlak Krawędziowy – żółty szlak – czerwony Szlak Przechadzkowy – Ścieżka dydaktyczna „Wokół Opalenia” -czerwony Szlak Przechadzkowy – Meta: boiska sportowe w Laskach (ul. Wieczorka 50)
- b. Start: 3 września 2022 r. godz. 06:00, boiska sportowe w Laskach (ul. Wieczorka 50)
- c. Całościowy limit: 12 godz.
- d. Na trasie przewidziane 5 punktów odżywczych co około 10 – 15 km
- e. Całkowita długość trasy: 65,780 km (możliwe są nieznaczne odchylenia w zależności od używanego urządzenia/zegarka mierzącego)

2. Dystans 42km

- a. Trasa: Start: boiska sportowe w Laskach (ul. Wieczorka 50) – czerwony Szlak Przechadzkowy - niebieski Szlak Krawędziowy – czarny Podwarszawski Szlak Pamięci – Sieraków -zielony Południowy Szlak Leśny – niebieski Palmirski Szlak Łącznikowy – Truskaw – czarny Szlak im. Kazimierza W. Wójcickiego – Karczmisko – miejsce Pamięci Palmiry - czarny Szlak im. Kazimierza W. Wójcickiego – Palmiry – żółty Szlak im. Antoniego Trębickiego - – czerwony Główny Szlak Puszczy Kampinoskiej – zielony Południowy Szlak Leśny – żółty Szlak im. Stefana Żeromskiego – Spółkowa Góra – czarny Podwarszawski Szlak Pamięci – niebieski Południowy Szlak Krawędziowy – żółty szlak – czerwony Szlak Przechadzkowy – Ścieżka dydaktyczna „Wokół Opalenia” – czerwony Szlak Przechadzkowy – Meta: boiska sportowe w Laskach (ul. Wieczorka 50)
- b. Start: 3 września 2022 godz. 07:00, boiska sportowe w Laskach (ul. Wieczorka 50)
- c. Całościowy limit: 8 godz.
- d. Na trasie przewidziane 3 punkty odżywcze co około 10-15 km.
- e. Całkowita długość trasy: 43,110 km (możliwe są nieznaczne odchylenia w zależności od używanego urządzenia/zegarka mierzącego)

3. Dystans 21 km

- a. Trasa: Start: boiska sportowe w Laskach (ul. Wieczorka 50) – czerwony Szlak Przechadzkowy – Góra Ojca – niebieski Południowy Szlak Krawędziowy – uroczysko Łuża – żółty Szlak im. Stefana Żeromskiego – czarny Podwarszawski Szlak Pamięci – Sieraków – zielony Południowy Szlak Leśny – żółty Szlak im. Stefana Żeromskiego – Spółkowa Góra – czarny Podwarszawski Szlak Pamięci – niebieski Południowy Szlak Krawędziowy – żółty szlak – czerwony Szlak Przechadzkowy – Ścieżka dydaktyczna „Wokół Opalenia” – czerwony Szlak Przechadzkowy – Meta: boiska sportowe w Laskach (ul. Wieczorka 50)
 - b. Start: 3 września 2022 godz. 09:00, boiska sportowe w Laskach (ul. Wieczorka 50)
 - c. Całościowy limit: 4:30 godz.
 - d. Na trasie przewidziany jest 1 punkt odżywczy na około 12 km
 - e. Całkowita długość trasy: 21,100 km (możliwe są nieznaczne odchylenia w zależności od używanego urządzenia/zegarka mierzącego)
4. Bieg 12 km
- a. Trasa: Start: boiska sportowe w Laskach (ul. Wieczorka 50) – czerwony Szlak Przechadzkowy – Góra Ojca – niebieski Południowy Szlak Krawędziowy – uroczysko Łuża – żółty Szlak im. Stefana Żeromskiego – czarny Podwarszawski Szlak Pamięci – niebieski Południowy Szlak Krawędziowy – żółty szlak – czerwony Szlak Przechadzkowy – Ścieżka dydaktyczna „Wokół Opalenia” – czerwony Szlak Przechadzkowy – Meta: boiska sportowe w Laskach (ul. Wieczorka 50)
 - b. Start: 3 września 2022 godz. 10:00, boiska sportowe w Laskach (ul. Wieczorka 50)
 - c. Całościowy limit: 3 godz.
 - d. Na trasie przewidziany jest 1 punkt odżywczy z wodą na około 4 km
 - e. Całkowita długość trasy: 12,490 km (możliwe są nieznaczne odchylenia w zależności od używanego urządzenia/zegarka mierzącego)
5. Dokładna trasa biegu zostanie ogłoszona na stronie internetowej biegu www.crosskampinos.pl w zakładce Trasy. Organizatorowi przysługuje prawo do zmiany trasy, o czym poinformuje uczestników na swojej stronie internetowej. Zmiana taka nie skutkuje powstaniem żadnych dodatkowych roszczeń i zobowiązań.
6. Trasa będzie oznaczona taśmami oraz tabliczkami informacyjnymi.
7. Każdy uczestnik Biegu zobowiązany jest zapoznać się z przebiegiem trasy biegów przed startem.
8. Uczestnicy Biegu poruszać się będą w głównej mierze szlakami turystycznymi, w oparciu o oznaczenia PTTK.

§ 3. LIMITY CZASU

1. Na trasie biegów obowiązują limity całościowe (maksymalny czas, w jakim uczestnik musi stawić się na mecie), a dla dystansów 42 km oraz 65 km także limity częściowe (maksymalny czas, w jakim uczestnik musi stawić się na określonych punktach odżywczych), zgodnie z poniższym zestawieniem:

- a. Dystans 65 km: limit całościowy 12 godz., limit cząstkowy na punkcie odżywczym na ok. 38 km - 7:30 godz.
 - b. Dystans 42 km: limit całościowy 8 godz., limit cząstkowy na punkcie odżywczym na ok. 24 km - 5 godz.
 - c. Dystans 21 km : limit całościowy 4:30 godz.
 - d. Dystans 12 km : limit całościowy 3 godz.
2. Limity czasu na punktach obowiązują od czasu wejścia na punkt.
 3. Po upływie limitu czasu zawodnik nie jest klasyfikowany i nie bierze udziału w dalszej części trasy. Nie ma także możliwości kontynuowania trasy bez numeru startowego na tzw. „własną odpowiedzialność” czy „poza klasyfikacją”.
 4. Organizator zastrzega sobie możliwe zmiany w limitach czasu oraz dodanie lub odjęcie dodatkowych punktów pomiaru. O ewentualnych zmianach organizator poinformuje na swojej stronie internetowej (www.crosskampinos.pl).

§ 4. UCZESTNICTWO

1. Udział w Biegu ma charakter dobrowolny.
2. Każdy uczestnik startuje w zawodach na własną odpowiedzialność
3. Uczestnikiem może być osoba, która spełni następujące warunki:
 - a. jest osobą pełnoletnią - w dniu zawodów musi mieć ukończone 18 lat. W biegu 12 km dopuszcza się uczestnictwo osób od 16 roku życia (za pisemną zgodą opiekunów prawnych).
 - b. wypełni formularz zgłoszeniowy znajdujący się na stronie Biegu (lub, o ile pozostaną wolne miejsca na listach startowych i organizator wyrazi zgodę, w Biurze Zawodów) i wnieśli opłatę startową. Miejsce na liście startowej mają tylko zawodnicy zarejestrowani i opłacony. W przypadku wypełnienia limitu miejsc na dany dystans, nieopłacony zawodnicy zostaną usunięci z listy.
 - c. akceptuje niniejszy regulamin - dokonanie rejestracji jest jednoznaczne z akceptacją regulaminu.
 - d. zostanie zweryfikowany w Biurze Zawodów - osobiście na podstawie dowodu tożsamości ze zdjęciem (dowód osobisty, paszport, prawo jazdy etc). Dopuszcza się odbiór pakietu startowego (bez numeru startowego i chipu) przez osobę trzecią po przekazaniu pisemnego upoważnienia.
 - e. przed startem złoży w Biurze Zawodów podpisane oświadczenie o stanie swojego zdrowia i braku przeciwwskazań do udziału w Biegu.
 - f. stawi się na starcie o określonej dacie i godzinie.
4. Uczestnik zobowiązany jest do udziału w Biegu w sposób zgodny z obowiązującym prawem, zasadami współżycia społecznego, dobrymi obyczajami oraz w zgodzie z niniejszym regulaminem. Uczestnik ponosi odpowiedzialność za wszelkie szkody powstałe z jego winy w trakcie wydarzenia Cross Kampinos.

5. Każdy uczestnik przyjmuje do wiadomości i akceptuje, że udział w Biegu wiąże się z ponadprzeciętnym wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko sportowe, w tym ryzyko wypadku, odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci), a także szkód i strat o charakterze majątkowym. Ponadto, z udziałem w zawodach mogą wiązać się inne, niemożliwe w tej chwili do przewidzenia, czynniki ryzyka.
6. Każdy uczestnik akceptując regulamin przy zapisach online wyraża zgodę na udzielenie sobie pierwszej pomocy przedmedycznej oraz transportu w bezpieczne miejsce przez osoby działające w imieniu organizatora. Akceptacja regulaminu oznacza, że uczestnik rozważył i ocenił zakres i charakter ryzyka wiążącego się z udziałem w biegu, startuje dobrowolnie i wyłącznie na własną odpowiedzialność.
7. Wszyscy uczestnicy oświadczają, że w przyszłości nie będą sobie rościć prawa do dochodzenia odszkodowania od organizatora w razie poniesienia uszczerbku na zdrowiu lub poniesienia strat materialnych związanych z uczestnictwem w Biegu.
8. Wszyscy uczestnicy zobowiązują się przestrzegać zasad ustalonych przez organizatora oraz stosować się do poleceń zespołu organizatora.
9. Uczestnik jest zobowiązany do zapoznania się i stosowania się do regulaminu Kampinoskiego Parku Narodowego. W szczególności zabrania się pozostawiania jakichkolwiek przedmiotów na terenie KPN (wszelkie śmieci należy zabrać ze sobą lub zostawić w punktach odżywczych) oraz zakłócania ciszy i płoszenia zwierząt. Brak zastosowania się do zakazu śmiecenia będzie skutkowało natychmiastową dyskwalifikacją.
10. Przystępując do udziału w biegu uczestnik wyraża zgodę na nieodpłatne wykorzystanie jego wizerunku utrwalonego w formie fotografii lub zapisu wideo oraz udziela organizatorowi nieodpłatnej licencji na wykorzystanie go na wszystkich polach eksploatacji, w tym: utrwalania i rozpowszechniania w dowolnej formie oraz wprowadzanie do pamięci komputera, wykorzystania do promocji i organizacji biegów, udostępniania sponsorom oraz partnerom biegu Cross Kampinos w celu ich promocji w kontekście udziału w imprezie, zamieszczania i publikowania w wydawnictwach, na promocyjnych materiałach drukowanych organizatora, w prasie, na stronach internetowych oraz w przekazach telewizyjnych i radiowych.
11. Uczestnik wyraża także zgodę i zezwala na wykorzystanie jego danych osobowych dla potrzeb związanych z organizacją i przesłania do uczestnika informacji o przyszłych wydarzeniach sportowo-rekreacyjnych oraz przyjmuje do wiadomości, że przysługuje mu prawo wglądu do treści jego danych oraz ich poprawiania. Dane te będą przechowywane zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa w bezpiecznym miejscu i nie będą przetwarzane w innym celach niż te, wskazane w regulaminie.

§ 5. ŚWIADCZENIA

1. W ramach opłaty startowej organizator zapewnia
 - a. elektroniczny pomiar czasu
 - b. numer startowy
 - c. oznaczoną trasę biegów
 - d. zabezpieczenie medyczne oraz pomoc ratowniczą
 - e. napoje i lekkie posiłki na punktach odżywczych
 - f. posiłek regeneracyjny po biegu

- g. obsługę fotograficzną biegu
- h. medal dla wszystkich, którzy ukończą bieg (w obowiązującym limicie czasowym)
- i. statuetki dla najlepszych
- j. okolicznościowy pamiątkowy gadżet
- k. ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków na czas Biegu

§ 6. ZGŁOSZENIA I OPŁATY STARTOWE

1. Zgłoszenia do Biegu odbywają się na podstawie dokonania rejestracji przy pomocy formularza zgłoszeniowego podanego na stronie internetowej Biegu (www.crosskampinos.pl) oraz dokonania opłaty za wybraną przez siebie trasę na rachunek bankowy organizatora.
2. Termin zgłoszeń mija 12 sierpnia 2022 r. lub w momencie osiągnięcia limitu uczestników. W przypadku wolnych miejsc na listach startowych organizator może podjąć decyzję o wydłużeniu czasu trwania zapisów online lub możliwości rejestracji w Biurze Zawodów w dniu Biegu.
3. Ustalona zostaje następująca wysokość opłat dla poszczególnych tras:
 - a. Dystans 12 km - opata startowa 80,00 zł
 - b. Dystans 21 km - opata startowa 120,00 zł
 - c. Dystans 42 km - opata startowa 160,00 zł
 - d. Dystans 65 km - opata startowa 200,00 zł
4. Opłatę startową należy wpłacić przelewem na konto organizatora (podane na stronie crosskampinos.pl/zapisy lub poprzez przelewy online dostępne na stronie z formularzem zapisowym)
5. Uczestnik dokonujący rejestracji ma 30 dni na dokonanie opłaty (od dnia dokonania rejestracji przez formularz). W przypadku braku wpłaty w podanym terminie uczestnik zostanie usunięty z listy zarejestrowanych (przysługuje mu prawo do ponownej rejestracji pod warunkiem niewyczerpania limitu wolnych miejsc). W przypadku rejestracji na bieg na mniej niż 30 dni przed datą imprezy, czas na dokonanie opłaty wynosi 24 godziny.
6. Opłata startowa jest opłatą za uczestnictwo w biegu, a nie opłatą za pakiet startowy. Opłata startowa przeznaczona jest na pokrycie kosztów organizacyjnych biegu.
7. W przypadku kwestii spornych związanych z limitem miejsc startowych decydująca jest data zaksięgowania wpłaty na koncie organizatora.
8. Po zarejestrowaniu zgłoszenia podstawowe dane uczestnika (imię, nazwisko, miejscowość, klub) będą jawne, udostępnione do publicznej wiadomości na liście startowej oraz potem liście wyników. Pozostałe dane pozostają tylko do wglądu organizatora.
9. Wypełnienie formularza zgłoszeniowego na stronie internetowej jest obowiązkowe, a podane dane (dane osobowe, adres, nr telefonu, e-mail) niezbędne do weryfikacji uczestników. Zgłaszający, dokonując rejestracji wyrażają zgodę na gromadzenie i przetwarzanie ich danych osobowych na potrzeby związane z organizacją Biegu.

10. Obowiązkiem każdego uczestnika i zarazem warunkiem uczestnictwa w biegu jest podanie numeru telefonu komórkowego, pod którym uczestnik będzie dostępny w trakcie trwania Biegu oraz numeru telefonu osoby, którą należy powiadomić w razie wypadku (numer ICE – In Case of Emergency).

§ 7. REZYGNACJE, ZMIANY DYSTANSU, PRZEPISANIE PAKIETU

1. Rezygnacja z udziału w biegu:
 - a. Zwrot opłaty startowej ma miejsce jedynie w szczególnych sytuacjach, w których przyczyną nie wzięcia udziału w biegu są okoliczności niezależne od uczestnika. W zależności od terminu rezygnacji wysokość zwrotu będzie zgodna z poniższymi kryteriami:
 - Rezygnacja do końca lipca: zwrot 60%
 - Rezygnacja od sierpnia: opłata nie podlega zwrotowi
 - b. Rezygnację z udziału w biegu należy zgłosić organizatorowi mailowo (na adres cross.kampinos@gmail.com)
2. Przepisanie pakietu startowego na innego zawodnika:
 - a. Jest możliwe do tygodnia przed startem imprezy (tj. 26.08.2022). Pobierana jest opłata manipulacyjna w kwocie 10 zł.
 - b. Przepisanie pakietu na innego zawodnika należy zgłosić mailowo (na adres cross.kampinos@gmail.com) wraz z podaniem wymaganych przy rejestracji danych nowego zawodnika oraz z potwierdzeniem przelewu opłaty manipulacyjnej.
3. Zmiana wybranego dystansu:
 - a. Jest możliwa do dwóch tygodni przed startem imprezy (tj. 19.08.2022 r.) w zależności od dostępnych wolnych miejsc na danej trasie.
 - b. W przypadku zmiany na trasę dłuższą należy uiścić różnicę w opłacie startowej poprzez przelew na konto organizatora oraz przesłać mailowo potwierdzenie dokonania przelewu.
 - c. W przypadku zmiany na trasę krótszą - różnicy w opłacie nie zwraca się
 - d. Chęć zmiany trasy należy zgłosić mailowo na adres cross.kampinos@gmail.com
4. Organizator nie zwraca opłaty startowej osobom, które nie ukończyły biegów lub też nie wzięły udziału w Biegu.

§ 8. LIMITY ZAWODNIKÓW

1. Limit startujących osób na poszczególnych dystansach:
 - a. Dystans 65km: limit 50 osób
 - b. Dystans 42km: limit 100 osób
 - c. Dystans 21km: limit 100 osób
 - d. Dystans 12km: limit 100 osób
2. Organizator zastrzega sobie prawo do zwiększenia limitu miejsc oraz wykorzystania dodatkowych miejsc do własnej dyspozycji.

§ 9. WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

1. Wyposażenie obowiązkowe dla wszystkich dystansów:

	12 KM	21 KM	42 KM	65 KM
Numer startowy z chipem – w widocznym miejscu z przodu ciała	+	+	+	+
Naładowany telefon komórkowy z wpisanym numerem Organizatora	+	+	+	+
Wgrany track GPX do telefonu lub zegarka z GPS	+	+	+	+
Ważny dowód osobisty lub paszport	+	+	+	+
Kubek/flask/bidon na wodę – minimalna pojemność 0,25l	+	+		
Kubek/bidon na wodę – minimalna pojemność 1l			+	+
Folia NRC - minimalny rozmiar 140x200cm			+	+
Kurtka przeciwdeszczowa			+	+

2. Wyposażenie obowiązkowe może zostać skontrolowane przez organizatorów na całej trasie biegu oraz bezpośrednio przed startem i po przekroczeniu mety. Brak któregoś z elementów wyposażenia może skutkować karą czasową lub wykluczeniem zawodnika z zawodów bez prawa domagania się zwrotu opłaty startowej.

§ 10. ZASADY OBOWIĄZUJĄCE PODCZAS BIEGU

1. Wszyscy zawodnicy w czasie imprezy muszą mieć przypięte z przodu, w widocznym miejscu numery startowe.
2. W trakcie całych zawodów należy poruszać się wyłącznie po trasie wskazanej przez organizatora.
3. Każdy uczestnik zobowiązany jest poruszać się i nieść całe potrzebne na czas biegu wyposażenie samodzielnie, bez używania jakichkolwiek środków transportu i pomocy (supportu) osób trzecich na trasie biegu. Support jest dozwolony na punktach odżywczych.
4. Uczestnicy Biegu mogą korzystać z punktów żywieniowych zapewnionych przez organizatora.
5. Na całej trasie biegów obowiązuje kategoriyczny zakaz rozpalania ognisk.
6. Na całej trasie biegów obowiązuje kategoriyczny zakaz poruszania się po uprawach rolnych, szkółkach leśnych i terenach prywatnych.
7. Klasyfikacja:
 - a. Bieg ma charakter rywalizacji sportowej.
 - b. Klasyfikacja będzie przeprowadzona w klasyfikacji open na danym dystansie, z podziałem na kobiety i mężczyźn. Organizator zastrzega sobie prawo wprowadzenia innych kategorii w późniejszym terminie.
 - c. Dla najlepszych w swoich kategoriach przewidziano nagrody.
 - d. Podstawą klasyfikacji jest elektroniczny pomiar czasu.

§ 11. BEZPIECZEŃSTWO

1. Na trasie biegów obowiązują limity czasowe. Dla dystansów 42 km oraz 65 km obowiązują dodatkowe limity częściowe na określonych punktach odżywczych (zgodnie z par.3 pkt.1 regulaminu). Przekroczenie limitu czasu wskazanego dla danego punktu odżywczego oznacza dyskwalifikację zawodnika. Zawodnicy, którzy nie zmieszczą się w limitach proszeni są o opuszczenie trasy - organizator zapewnia transport z punktów odżywczych (na których obowiązuje częściowy limit czasu) na strefę mety.
2. Każdy uczestnik ma obowiązek niezwłocznie poinformować organizatora o rezygnacji z kontynuowania biegu, telefonicznie lub SMSowo na podany numer kontaktowy lub poprzez poinformowanie osób z zespołu organizacyjnego na punktach odżywczych. W przypadku niedopełnienia tego obowiązku uczestnik zostanie obciążony kosztami akcji poszukiwawczej oraz karą umowną w wysokości 1000 złotych (słownie: jednego tysiąca) złotych na rzecz organizatora. Zaleca się ewentualną rezygnację z kontynuowania biegu na jednym z punktów odżywczych.

3. Organizator zapewnia transport zawodnik na dystansach 42km oraz 65km dla punktów z limitem czasu w sytuacji gdy zawodnik nie zmieści się w wyznaczonym regulaminowo czasie. W pozostałych przypadkach organizator transportu nie zapewnia (wyjątek stanowi sytuacja, gdzie niezbędna jest pomoc medyczna).
4. Uczestnicy zobowiązują się do zachowania szczególnej ostrożności przy przekraczaniu i pokonywaniu dróg publicznych. Na odcinkach biegów prowadzących drogami publicznymi obowiązuje bezwzględny nakaz przestrzegania zasad ruchu drogowego, stosownie do postanowień ustawy z dnia 20 czerwca 1997r. Prawo o Ruchu Drogowym (Dz. U. 2012.1137 t. j.).
5. Każdy uczestnik zobowiązuje się do przestrzegania poleceń służb ratowniczych, służb medycznych i porządkowych. W przypadku wydania polecenia o braku możliwości kontynuowania biegu ze względów bezpieczeństwa, należy bieg przerwać i skontaktować się z organizatorem.
6. Poszkodowanemu innemu uczestnikowi należy udzielić natychmiastowej pomocy, jeśli takowa jest konieczna. Nieudzielenie pomocy innemu uczestnikowi biegu jest regulowane prawnie i skutkuje dyskwalifikacją. Gdy poszkodowany uczestnik może poczekać na pomoc lub jasno deklaruje, że jej nie potrzebuje można kontynuować bieg.
7. Numer telefonu Organizatora oraz numery ratunkowe zostaną podane na numerze startowym. Zaleca się wpisanie przez Uczestnika tych numerów do telefonu przed rozpoczęciem Biegów
8. Bieg odbędzie się bez względu na pogodę. W sytuacjach wyjątkowych (zagrożających życiu lub zdrowiu uczestników) organizator zastrzega sobie prawo do odwołania lub przerwania biegu.

§ 12. BIURO ZAWODÓW

1. Biuro zawodów zlokalizowane będzie na strefie startu i mety na terenie boisk sportowych w Laskach (ul. Wieczorka 50).
2. Biuro zawodów będzie czynne:
 - a. 02.09.2022 - piątek
 - w godz. 18-21 - dla wszystkich dystansów
 - b. 03.09.2022 - sobota
 - godz 05:00 - 05:45 - bieg 65 km
 - godz 06:00 - 06:45 - bieg 42km
 - godz 07:00 - 08:45 - bieg 21km
 - godz 07:00 - 09:45 - bieg 12km
3. Na czas udziału w Biegu istnieje możliwość skorzystania z punktu depozytowego w strefie startu/mety (organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione w depozycie).

§ 13. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Powyższe przepisy określają zasady przeprowadzenia wydarzenia sportowego pod nazwą Cross Kampinos.

2. Organizator zastrzega sobie możliwość zmiany terminu lub odwołania imprezy w sytuacjach niezależnych od niego.
3. W sytuacji zagrożenia sytuacją epidemiologiczną na terenie Rzeczypospolitej Polskiej organizator pragnąc zapewnić najwyższe bezpieczeństwo zawodnikom a jednocześnie działając w ramach prawa i zgodnie z wytycznymi Rządu RP dostosuje regulamin Biegu do aktualnie obowiązujących zaleceń.
4. Rozstrzyganie spraw spornych i wiążąca wykładnia przepisów niniejszego regulaminu należy wyłącznie do organizatora. Przypadki nieuwzględnione w niniejszym regulaminie rozstrzyga organizator.
5. W wyjątkowej sytuacji przepisy regulaminu mogą ulec zmianie, a zmiany zostaną opublikowane na oficjalnej stronie internetowej crosskampinos.pl