

## REGULAMIN BIEGU ICEMANA

- Organizatorem biegu jest stowarzyszenie Rada Odnowy Przesieki w Przesiece.
- Dystans biegu – 5 km
- Start i meta: Wodospad Podgórnej w Przesiece.
- Nawierzchnia – szuter, asfalt, dukt leśny
- Ideą biegu jest propagowanie zdrowego trybu życia, hartowania organizmu w zimnie, promocja walorów turystycznych Przesieki i gminy Podgórzyn.
- Impreza nie ma na celu rywalizacji. Każdy z uczestników jest jednocześnie zwycięzcą.
- Bieg nie jest imprezą komercyjną.
- Od uczestników nie pobiera się opłaty startowej.
- Uczestnicy startują jedynie w szortach - mężczyźni, szortach i minimalnym zakryciu tyłowi - kobiety, dopuszcza się udział uczestników także w koszulkach. Zaleca się udział w odpowiednim obuwiu do biegu.
- Uczestnicy biorą udział w biegu na własną odpowiedzialność po podpisaniu oświadczenia o stanie zdrowia pozwalającym na udział w Biegu Icemana.
- Organizator nie ubezpiecza uczestników biegu.
- Organizator zapewnia oznakowanie trasy biegu oraz imienne certyfikaty uczestnictwa w Biegu Icemana dla każdego startującego w biegu.

Tel. do organizatora: +48 668 283243