



REGULAMIN TATRA RACE RUN - CHÓD TATRZAŃSKI 25

1. Informacje podstawowe

W dniu 15 czerwca 2025 r. odbędzie się indywidualny bieg górski dla osób pełnoletnich, rozgrywany na wyznaczonej trasie, na dystansie zbliżonym do ok. 25 km i z łącznym przewyższeniem ok. 1700 m w Polskich Tatrach. W przypadku niekorzystnych prognoz meteorologicznych organizatorzy zastrzegają sobie prawo do zmiany trasy lub przeniesienia dnia startu biegu Tatra Race Run z niedzieli na wtorek (17.06.2025) oraz, w przypadku bardzo złych prognoz, do zmiany terminu zawodów.

2. Cel zawodów

CEL

Popularyzacja biegów górskich oraz promocja aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia. Wyłonienie najlepszych zawodników Tatra Race Run - Chodu Tatrzańskiego.

MISJA

- budowanie zrównoważonych relacji między ludźmi i biosferą na obszarach zawierających cenne zasoby przyrodnicze
- upamiętnienie pierwszego polskiego biegu górskiego, który odbył się w roku 1925 pod nazwą „Chód Tatrzański”.

3. Nazwa imprezy

Tatra Race Run - Chód Tatrzański

4. Organizator

Stowarzyszenie Spotkania z Filmem Górskim (KRS0000251320)

5. Kontakt

e-mail: kontakt@tatrafest.org

Oficjalna strona internetowa: www.tatrafest.org

6. Trasa zawodów

Dystans – około 25 km

Deniwelacja – około 1700 m

START GuguPark Zakopane → Kuźnice → Polana Kalatówki → Hala Kondratowa → Kondracka Przełęcz (punkt kontrolny) → Kopa Kondracka (międzyczas) → Małołączniak (punkt kontrolny) → Krzesanica → Ciemniak (punkt kontrolny) → Zahradziska (bufet z napojami i posiłkami) → Przystop Miętusi (punkt kontrolny) → Dolina Małej Łąki → Droga pod Regłami → META GuguPark Zakopane

Przebieg trasy imprezy oraz jej dystans i przewyższenie wynika z <https://www.alltrails.com/pl-pl>. W rzeczywistości jednak może się różnić od pomiarów indywidualnych. Plik gpx do pobrania poniżej

[Odkryj mapę: Map | AllTrails](#)

7. Termin i program imprezy

PIĄTEK 13 czerwca 2025

godz. 15.00-22.00 biuro zawodów, GuguPark

SOBOTA 14 czerwca 2025

godz. 15.00-22.00 biuro zawodów, GuguPark

NIEDZIELA 15 czerwca 2025

godz. 6:00 zbiórka GuguPark, Zakopane
godz. 6.00 - 6.50 weryfikacja obowiązkowego sprzętu
godz. 7:00 start, GuguPark, Zakopane
godz. 9:00 limit na Przełęcz Kondrackiej
godz. 12:00 limit na Zahradziskach
godz. 13:30 limit na mecie – GuguPark, Zakopane
godz. 11.00 - 15.00 wydawanie ciepłych posiłków na mecie w GuguParku, Zakopane
godz. 15.00 ceremonia wręczenia nagród, GuguPark, 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 zawodów Tatra Race Run Chód Tatrzański zostać osoba (zgodnie z pkt.1 regulaminu), która wypełni „zgłoszenie” klikając przycisk ZGŁOSZENIA tatrafest.org. O terminie przyjęcia zgłoszenia decyduje kolejność jego dokonania oraz realizacja opłaty startowej zgodnie z informacjami otrzymanymi w mailu potwierdzającym przyjęcie przez Organizatora zgłoszenie. Link zostanie opublikowany także na stronie Organizatora tatrafest.org w zakładce TATRA RACE RUN. 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.
2. Organizatorzy (czyli wszystkie osoby biorące udział w organizacji imprezy p.n. Tatra Race Run - Chód Tatrzański) 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 prawa 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, eksponowanym 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 Race Run - Chód Tatrzański oraz innych imprez sportowych oraz kulturalnych organizowanych przez stowarzyszenie Spotkania z Filmem Górskim i Stowarzyszenie Tatra Fest Bieg. 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. Opłata i pakiet startowy

W ramach opłaty startowej za Tatra Race Run - Chód Tatrzański Organizator zapewnia

- oznakowanie trasy biegu
- gadżety od sponsorów w pakiecie startowym (bez plastiku)
- pamiątkowy medal
- numer startowy
- pełne zabezpieczenie medyczne imprezy
- nagrody finansowe dla najlepszych zawodników
- elektroniczny pomiar czasu
- posiłek regeneracyjny na mecie
- wstęp do Tatrzańskiego Parku Narodowego
- opłata startowa wynosi 370 zł dla pierwszych zgłoszonych 50 osób | 380 zł do 01.05.2025 | 400 zł po 01.05.2025

11. Zapisy na Tatra Race Run - Chód Tatrzański

Zapisy na bieg startują w terminie 01.12.2024 r. od godz. 21.00. W przypadku rezygnacji z udziału w zawodach przed 1 lutego 2025 wpisowe zwracane będzie na rachunek bankowy nadawcy o ile na liście rezerwowej Tatra Race Run – Chód Tatrzański znajduje się zawodnik deklarujący udział w wydarzeniu. Zawodnicy nie mają możliwości zamieniania się / sprzedaży pakietów startowych Tatra Race Run – Chód Tatrzański bez udziału Organizatora.

12. Zasady rozgrywania zawodów

1. Zawody Tatra Race Run - Chód Tatrzański 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 zawodach Tatra Race Run - Chód Tatrzański 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 zawodów Tatra Race Run - Chód Tatrzański:

godz. 09:00 limit na Przełęcz Kondrackiej

godz. 12:00 limit na Zahradziskach

godz. 13:30 limit na mecie – GuguPark

6. Zewnętrzne wsparcie w trakcie trwania zawodów (rodzina, przyjaciele, trenerzy, itp.) dozwolone jest jedynie w rejonie bufetów (w promieniu 20m 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.

7. Organizator zastrzega sobie do dyspozycji 40 miejsc w Tatra Race Run - Chód Tatrzański.

13. Bezpieczeństwo

1. Podczas biegu zawodnicy będą mieli do czynienia ze znaczną ekspozycją, trudnym technicznie terenem obejmującym strome, kamieniste odcinki. Dodatkowym utrudnieniem jest suma przewyższeń oraz zmienna pogoda. W czasie trwania imprezy wystąpić może porywisty wiatr, jak i burze oraz gradobicie.

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 sędziowie. 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. Na trasie zawodów Tatra Race Run – Chód Tatrzański znajdować się będzie 1 punkty odżywczy i dodatkowy na mecie zawodów.

14. Klasyfikacja

Zwycięzcami w biegu zostaną zawodnicy, którzy w najkrótszym czasie pokonają trasę Tatra Race Run - Chodu Tatrzańskiego.

15. Kategorie wiekowe na TRR

K-18 (18-34 lat) 2007-1991

K-35 (35-49 lat) 1990-1976

K-50 (powyżej 50 lat) 1975 i starsze

M-18 (18-34 lat) 2007-1991

M-35 (35-49 lat) 1990-1976

M-50 (powyżej 50 lat) 1975 i starsi

16. Nagrody

Organizator przewidział nagrody finansowe dla 3 najlepszych zawodników w kategorii open damskiej i męskiej. Zwycięzcy otrzymają nagrody finansowe. W poszczególnych kategoriach wiekowych 3 najlepszych zawodników otrzyma pamiątkowe statuetki.

17. Wycofanie się zawodnika w trakcie biegu

1. Zawodnicy wycofujący się z udziału w zawodach w trakcie trwania imprezy Tatra Race Run – Chód Tatrzański, niezależnie od przyczyny rezygnacji zobowiązani są do niezwłocznego poinformowania o tym fakcie organizatora. Fakt ten należy zgłosić dzwoniąc pod numer telefonu organizatora, tel. +48 607 844 393 celem uniknięcia rozpoczęcia akcji ratowniczej.

2. Przekroczenie limitów czasowych, na którymkolwiek z punktów powoduje dyskwalifikację zawodnika. W wyżej wymienionym przypadku jak i w sytuacji zakończenia imprezy przed czasem decyzją własną, zawodnik zobligowany jest do zwrócenia numeru startowego na najbliższym punkcie kontrolnym / regeneracyjnym.

3. 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 lub skorzystać z transportu organizatora, który zawiezie zawodników na metę:

- 13:00 przy wylocie Doliny Kościeliskiej

18. Obowiązkowe wyposażenie zawodnika Tatra Race Run - Chodu Tatrzańskiego

- własny kubek do użytku na mecie (sugerujemy pozostawienie w depozycie na starcie)
- plecak lub nerka biegowa mieszcząca całe obowiązkowe wyposażenie
- co najmniej 1 litr płynów w plecaku, bukłaku, bidonie/bidonach na starcie.
- baton lub żel energetyczny
- naładowany telefon komórkowy z włączonym roamingiem. Zalecamy wgranie na telefon aplikacji Ratunek oraz aplikacji z mapami (np. mapy.cz)
- folia NRC o wymiarach 140 x 200 cm
- dowód tożsamości
- czapka lub chusta na głowę i rękawiczki
- kurtka wiatroodporna z kapturem i długim rękawem. W przypadku niekorzystnych warunków atmosferycznych kurtka wodoodporna
- gotówka w wysokości 30 zł
- gwizdek
- bandaż elastyczny i jałowy opatrunek
- potwierdzenie posiadania opłaconego ubezpieczenia obejmującego akcję ratowniczą na terenie Słowacji (na 15 czerwca 2025 r. w przypadku przesunięcia terminu zawodów)
- numer startowy (przypięty z przodu, na piersi lub w pasie, zawsze widoczny!) - dostarczony przez Organizatora
- mapa Tatr Zachodnich (dopuszczalna wersja elektroniczna)

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 szczególną troskę o środowisko naturalne.

4. Organizator nie wypłaca zwrotu wpisowego w przypadku rezygnacji z udziału w imprezie.

5. Organizator zastrzega sobie prawo do przesunięcia startu Tatra Race Run - Chodu Tatrzańskiego na inny dzień w przypadku wystąpienia niesprzyjających warunków atmosferycznych.

6. Organizator zastrzega sobie prawo rozstrzygnięcia 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 Race Run - Chód Tatrzański. 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 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 Race Run - Chód Tatrzański.

Administratorem danych osobowych uczestników będzie Stowarzyszenie Spotkania z Filmem Górskim (KRS 0000251320). W sprawach związanych z przetwarzaniem danych osobowych mogą kontaktować się mailowo z: 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