

REGULAMIN
SZCZEBEL CUP 2024
13.09.2025
/wersja 17.02.2025/

I CEL:

- promocja walorów przyrodniczych Małopolski w Polsce i na świecie;
- promocja długodystansowych biegów górskich i integracja biegaczy;
- popularyzacja zdrowego trybu życia, kultury fizycznej i sportu;
- wzrost świadomości ekologicznej i ochrona przyrody.

II ORGANIZATORZY I KIEROWNICTWO ZAWODÓW

Organizator:

Fundacja 4 Alternatywy

NIP: 6783156051, REGON: 362343691

KRS: 0000572408

tel. 600 053 939

e-mail: fundacja@ultratrailmalopolska.pl

Kierownikiem zawodów jest **Paweł Derlatka**.

Współorganizator:

Fundacja Hala

NIP: 6783182427, REGON: 384808581

KRS 0000812308

III BIURO ZAWODÓW, TERMIN, MIEJSCE, TRASY BIEGÓW:

1. Minibiuro zawodów:

- Lokalizacja: **Pensjonat Szczebel, ul. Krakowska 21, 34-650 Mszana Dolna, [MAPA](#)**;
- Otwarte: **13.09.2025, w godzinach 10:00-11:30**
- **Organizacja biura zawodów:** 1. Kontrola wyposażenia obowiązkowego 2. Wydanie numeru startowego na podstawie wypełnionej karty zawodnika, która jest załącznikiem nr 2 do niniejszego Regulaminu. 3. Wejście do strefy startu.
- **Nie jest możliwe odebranie numeru startowego innego zawodnika.**
- **Nie jest możliwe opuszczenie strefy startu po odebraniu numeru startowego.**
- **Nie jest możliwe wcześniejsze odebranie numeru startowego.**

TRASA:

- dystans: **około 21 km**;
- przewyższania: **około 2000 m +/- 2000 m -**;
- limit uczestników: **150 osób**;
- limit czasu: **5 godzin**;
- start, meta: **Pensjonat Szczebel, ul. Krakowska 21, 34-650 Mszana Dolna, [MAPA](#)**;
- start: **13.09.2025, godzina 12.00**;

Przewidziano 3 punkty kontrolnych i odżywczych/nawadniania:

- 1) KASINKA MAŁA – punkt kontrolny i nawadniania, ok. 6 km (woda, cola, izo);
- 2) LUBIEŃ - punkt kontrolny i nawadniania, ok. 10,5 km (woda, cola, izo, słodycze, bakalie);

- 3) GLISNE - punkt kontrolny i odżywczy/nawadniania, ok. 17 km (woda, cola, izo, słodczyce, bakalie);

IV ZGŁOSZENIA

1. Zgłoszenia będą przyjmowane do **08.09.2025 r.** lub zakończenia zapisów – wyczerpania limitu startujących (decyduje data wpływu opłaty startowej).
2. Za zgłoszenie uważane jest prawidłowe wypełnienie formularza zgłoszeniowego na stronie internetowej **<https://www.e-gepard.eu/>** oraz dokonanie płatności w tym serwisie lub wpłacenie opłaty startowej na konto Organizatora. **Termin płatności to 3 dni od dnia przesłania formularza zgłoszeniowego, nie później jednak niż 08.09.2025.** Po 3 dniach Organizator ma prawo do usunięcia z listy startowej zgłoszenia nieopłaconego.

Dane do przelewu:

Fundacja 4 Alternatywy

Bank: **BNP Paribas S.A.**

Nr konta: **36 1750 0012 0000 0000 3628 4633**

IBAN: **PL 361750001200000000362846335**

SWIFT/BIC: **PPABPLPK**

Tytuł wpłaty: *nazwa wybranego biegu*, imię i nazwisko, data urodzenia np. **SZCZEBEL CUP, Jan Kowalski, 1.01.1980.**

3. OPŁATY STARTOWE

Pierwsze 25 pakietów startowych	Pakiety 26-50	Pakiety 51-75	Pakiety 76-100	Pakiety 101-125	Powyżej 125
125 zł	150 zł	175 zł	200 zł	225 zł	250 zł

4. Minimum 5 zł z każdej opłaty startowej zostanie przekazane przez Organizatora na cel charytatywny - akcję „Człowiek zwierzakowi bratem”.
4. Honorowym Dawcom Krwi przysługuje zniżka w wysokości 10 % opłaty startowej. Rabat przyznawany jest na podstawie legitymacji Honorowego Dawcy Krwi, pod warunkiem, że od ostatniego pobrania minął nie więcej niż rok – zgodnie z zasadami naszego Partnera – akcji „Dawcom w Darze”. Legitymację należy okazać w biurze zawodów przy odbiorze numeru startowego. Aby skorzystać ze zniżki należy przed dokonaniem opłaty skontaktować się z nami za pośrednictwem poczty elektronicznej: fundacja@utm.run.
5. Osobom z niepełnosprawnościami, posiadającym aktualne orzeczenie o stopniu niepełnosprawności przysługuje zniżka w wysokości 25 % opłaty startowej. Orzeczenie należy okazać w biurze zawodów przy odbiorze numeru startowego. Aby skorzystać ze zniżki należy przed dokonaniem opłaty skontaktować się z nami za pośrednictwem poczty elektronicznej: fundacja@utm.run
6. W przypadku rezygnacji z uczestnictwa w biegu, do dnia 31.07.2025, możliwy jest zwrot 80 % wniesionej opłaty startowej na konto uczestnika na jego wniosek przesłany pocztą elektroniczną (wraz z potwierdzeniem dokonania wpłaty oraz podaniem numeru rachunku bankowego do zwrotu) na adres poczty elektronicznej: fundacja@utm.run.
7. Organizator przewiduje możliwość przepisania pakietów startowych na inne zawody. Jest to możliwe do 30 dni przed terminem zawodów na jego wniosek uczestnika przesłany na adres poczty elektronicznej: fundacja@utm.run.
8. W ramach opłaty startowej, Organizator zapewnia zawodnikom m.in. udział w biegu, pomiar czasu, pamiątkowy numer startowy, zabezpieczenie medyczne, wyraźne oznakowanie trasy, depozyt (w biurze zawodów), punkty odżywcze (wege)/nawodnienia na trasie, wegetariański posiłek regeneracyjny po biegu i dla osób, które ukończą bieg w limicie czasu pamiątkowy medal oraz pakiet finiszera.
9. Organizator nie zwraca opłaty startowej osobom, które nie ukończyły zawodów, zostały zdyskwalifikowane albo nie wzięły udziału w zawodach.
10. Organizator nie przewiduje możliwości przepisywania pakietów startowych pomiędzy zawodnikami.
11. Organizator ma prawo nie przyjąć zgłoszenia do udziału w zawodach.

V WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE I DODATKOWE

1. W czasie trwania zawodów, **każdy z zawodników musi posiadać przy sobie wyposażenie obowiązkowe. Wyposażenie wszystkich uczestników może być kontrolowane w biurze zawodów, przed wejściem do strefy startu, w punktach kontrolnych, na trasie i na mecie.** Wyposażenie obowiązkowe stanowi niezbędne minimum a każdy uczestnik musi uzupełnić je zgodnie z własnymi potrzebami.
2. Wyposażenie obowiązkowe:

- dowód osobisty;
- folia NRC, co najmniej 140 x 200 cm;
- kubek osobisty;
- minimum litrowy bukłak lub bidony;
- bandaż elastyczny, opatrunek jałowy;
- naładowany telefon;
- kurtka przeciwdeszczowa;
- numer startowy;
- plecak biegowy lub kamizelka;
- czapka lub chusta.

Wyposażenie zalecane:

- kije trekkingowe (teleskopowe lub jednoczęściowe);
- pieniądze (w celu pokrycia niespodziewanych wydatków);
- zapas jedzenia.

3. Od uczestników wymaga się samodzielnej oceny sytuacji panującej w górach i odpowiedniego reagowania w razie pogorszenia pogody. Zawody odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne, jednakże w sytuacji zaistnienia klęsk żywiołowych lub innych ekstremalnych sytuacji zagrażających bezpieczeństwu zawodników Organizator zastrzega sobie prawo do skrócenia trasy, zmiany godziny startu, przerwania lub odwołania biegów. W takiej sytuacji Organizator zastrzega brak zwrotu opłaty startowej.

VI WARUNKI UCZESTNICTWA

1. Każdy uczestnik biegu musi być całkowicie świadomy długości i specyfiki biegu, w tym musi mieć świadomość, że jego bezpieczeństwo zależy od zdolności do przewidywania lub przetrwania problemów związanych z warunkami atmosferycznymi w górach, odizolowaniem, dużym zmęczeniem, bólem mięśni i stawów. Uczestnik biegu pozostaje sam i musi być samowystarczalny pomiędzy dwoma punktami kontrolnymi i odżywczymi/nawadniania - powinien posiadać odpowiednie przygotowanie do biegu.
2. Pomoc osób trzecich nie jest dozwolona.
3. **W biegach może wziąć udział osoba, która spełni poniższe warunki:**
 - jest pełnoletnia (ukończy 18 lat najpóźniej w dniu startu);
 - zgłosi swój udział w wybranym biegu za pomocą formularza zgłoszeniowego oraz wniesie opłatę startową w terminie wskazanym w punkcie IV Regulaminu;
 - oświadczy, że jest zdolna do udziału w biegu i nie występują u niej przeciwwskazania zdrowotne a także przyjmuje do wiadomości, że udział wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko wypadku, odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci) a także szkód i strat o charakterze majątkowym. Organizator zaleca uczestnikom wykonanie profilaktycznych badań lekarskich mogących potwierdzić brak przeciwwskazań do udziału w biegach;
 - oświadczy, że startuje w biegu na własną odpowiedzialność;
 - oświadczy, że znany jest jej Regulamin zawodów;
 - odbierze w biurze zawodów numer startowy;
 - stawi się na start w wyznaczonym w punkcie II Regulaminu terminie.
4. W trakcie całych zawodów należy poruszać się wyłącznie po trasie wskazanej przez Organizatora. Numer startowy musi być noszony przez uczestnika biegu na klatce piersiowej albo brzuchu i musi być stale widoczny podczas biegu.
5. **Obowiązek ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków leży w gestii uczestników biegu.** Organizator jest ubezpieczony od odpowiedzialności cywilnej. Organizator 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 zawodach.

6. Organizator zastrzega sobie prawo do zezwolenia personelowi medycznemu i paramedycznemu działającymi w imieniu Organizatora do udzielenia pierwszej pomocy medycznej lub wykonania innych zabiegów medycznych, także transportu uczestnika poszkodowanego w bezpieczne miejsce.

VII ZEJŚCIE Z TRASY

1. Za wyjątkiem kontuzji, uczestnik biegu powinien (w razie konieczności) zrezygnować z udziału w biegu w punkcie kontrolnym i odżywczym/nawadniania i niezwłocznie poinformować o tym telefonicznie Organizatora.
2. Osoby, które nie zgłoszą swojego zejścia z trasy, mogą zostać obciążone kosztami nieuzasadnionej akcji poszukiwawczej.
3. Organizator w miarę możliwości logistycznych i warunków pogodowych będzie zapewniał transport (samochodowy) w okolicy strefy startu zawodnikom rezygnującym z udziału w punktach kontrolnych.
4. Organizator nie gwarantuje transportu zawodnikom rezygnującym z udziału poza wskazanymi punktami odżywczymi.

VIII KARY

1. Za złamanie któregoś z punktów Regulaminu Organizator może nałożyć na zawodnika następujące kary: ostrzeżenie, kara niedopuszczenia do biegu, kara doliczenia 10 minut do czasu końcowego netto, kara doliczenia 30 minut do czasu końcowego netto, kara dyskwalifikacji. Nałożone kary doliczenia minut do czasu końcowego netto sumują się.
2. W przypadku braku wyposażenia obowiązkowego:
 - a. Na starcie: Organizator może nałożyć karę niedopuszczenia do biegu.
 - b. W dowolnym punkcie trasy lub na mecie: Organizator może nałożyć karę doliczenia 10 lub 30 minut do czasu końcowego netto za każdy z brakujących elementów wyposażenia obowiązkowego lub karę dyskwalifikacji za brak trzech lub więcej elementów wyposażenia obowiązkowego.
3. W przypadku naruszenia zasad określonych w załączniku nr 1 do niniejszego Regulaminu ZASADY Eco & Fair Play Organizator może nałożyć na zawodnika kary: ostrzeżenie, karę niedopuszczenia do biegu, karę dyskwalifikacji tj.:
 - a. W przypadku naruszenia godności osobistej innej osoby (zawodnika, wolontariusza, reprezentanta Organizatora, widza) przez zawodnika Organizator ma prawo nałożyć karę ostrzeżenia przy pierwszym zdarzeniu, dyskwalifikacji zawodnika przy drugim lub kolejnym zdarzeniu.
 - b. Kara niedopuszczenia do biegu może zostać nałożona w przypadku naruszenia godności osobistej innej osoby (zawodnika, wolontariusza, reprezentanta Organizatora, widza) przez zawodnika przed rozpoczęciem zawodów (w tym w biurze zawodów, w strefie kontroli wyposażenia obowiązkowego, w strefie startu).
4. Informacja o nałożonych karach doliczenia minut o czasie końcowego oraz dyskwalifikacji może podlegać publikacji na stronie internetowej Organizatora utm.run i na oficjalnej stronie [fb.com/UltraTrailMalopolska](https://www.facebook.com/UltraTrailMalopolska)

IX KLASYFIKACJA I WYNIKI

1. Uczestnik zawodów musi odwiedzić każdy punkt kontrolny i podać swój numer (a także inne udostępnione do przetwarzania dane) do kontroli. Dodatkowo, Organizator przewiduje lotne punkty kontrolne, na których zawodnik będzie również zobowiązany do podania swojego numeru startowego. Zawodnik będzie sklasyfikowany tylko pod warunkiem zaliczenia wszystkich punktów kontrolnych.
2. Klasyfikacja będzie prowadzona osobno dla kobiet i mężczyzn a także w określonych przez Organizatora kategoriach (jeśli dotyczy) według czasu netto.
3. Informacja na temat wyników zawodów zostanie podana na stronie internetowej utm.run lub na oficjalnej stronie [fb.com/UltraTrailMalopolska](https://www.facebook.com/UltraTrailMalopolska) nie później niż 3 dni od zakończenia zawodów

X PRZETWARZANIE DANYCH OSOBOWYCH

1. Administratorem danych osobowych jest Fundacja 4 Alternatywy z siedzibą w Krakowie.
2. We wszelkich sprawach związanych z przetwarzaniem danych osobowych i w celu realizacji swoich praw osoba, której dane dotyczą może skontaktować się z Administratorem pod adresem e-mail: fundacja@utm.run.
3. Dane osobowe przetwarzane będą w celu organizacji i promocji wydarzeń organizowanych przez Administratora, na podstawie zgody oraz prawnie usprawiedliwionego interesu jakim jest promocja wydarzeń organizowanych przez Administratora.
4. Przetwarzanie danych, o którym mowa obejmuje również publikację: imienia, nazwiska, miejscowości, klubu oraz obywatelstwa a także daty urodzenia i płci na stronie internetowej: utm.run, oficjalnym profilu zawodów w serwisie Facebook: [fb.com/UltraTrailMalopolska](https://www.facebook.com/UltraTrailMalopolska) oraz za pośrednictwem witryny: e-gepard.eu.
5. Dane osobowe będą przechowywane bezterminowo.

6. Osoba, której dane dotyczą ma prawo żądania dostępu do swoich danych oraz prawo żądania ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia ich przetwarzania. Może także skorzystać z prawa do wniesienia wobec sprzeciwu wobec przetwarzania danych oraz z prawa do przenoszenia danych.
7. Osoba, której dane dotyczą może skorzystać z prawa do cofnięcia zgody. Cofnięcie zgody nie wpłynie na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody przed jej cofnięciem.
8. W związku z przetwarzaniem danych osobowych Osobie, której dane dotyczą przysługuje prawo wniesienia skargi do organu nadzorującego przestrzeganie przepisów ochrony danych osobowych – Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych.
9. Podanie danych osobowych jest dobrowolne, lecz niezbędne do udziału w wydarzeniu.
10. Osoba, której dane dotyczą wyraża zgodę na nieodpłatne wykorzystywanie przez Organizatora wizerunku, utrwalonego w dowolnej formie, w celach związanych z organizacją i promocją imprez Organizatora. Niniejsza zgoda dotyczy w szczególności wykorzystania wizerunku poprzez zamieszczenie wykonanych fotografii i filmów w relacji i materiałach promocyjnych Administratora. Zgoda obejmuje także wykorzystanie wykonanych zdjęć w tym do upublicznienia, powielania, zwielokrotniania, emisji, publikacji, nadawania lub transmisji pod warunkiem, że nie zostanie naruszone dobre imię osoby wyrażającej zgodę na publikację wizerunku. Zgoda na wykorzystanie wizerunku nie jest ograniczona czasowo ani terytorialnie.

XI POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Organizator zastrzega sobie prawo do interpretacji Regulaminu oraz do jego zmian, o których jest zobowiązany poinformować uczestników biegów. Komunikaty takie będą pojawiać się na stronie internetowej utm.run lub oficjalnej stronie fb.com/UltraTrailMalopolskaa uczestnicy biegów są zobowiązani do zapoznania się z nimi.
2. W czasie trwania biegów, uczestnicy powinni stosować się do poleceń wydawanych przez osoby odpowiedzialne za bezpieczeństwo, służby porządkowe oraz inne osoby wyznaczone przez Organizatora.
3. Wszyscy uczestnicy biegów powinni zachować szczególną ostrożność podczas poruszania się po trasie biegu.
4. Organizator, wszystkie osoby z nim współpracujące a także osoby związane z prowadzeniem i organizacją biegów nie ponoszą odpowiedzialności względem uczestników za szkody osobowe, rzeczowe i majątkowe, które wystąpią przed, w trakcie lub po biegach. Uczestnicy ponoszą odpowiedzialność cywilną i prawną za wszystkie wyrządzone przez siebie szkody. Przez akceptację niniejszej deklaracji uczestnicy zrzekają się prawa dochodzenia prawnego lub zwrotnego od Organizatora lub osób współpracujących w razie wypadku lub szkody związanej z biegami. Uczestnicy przyjmują do wiadomości, że w razie wypadku nie mogą wnosić żadnych roszczeń w stosunku do Organizatora.
5. Organizator nie odpowiada za rzeczy pozostawione bez opieki a także za cenne rzeczy pozostawione w depozycie. Depozyty są do dyspozycji uczestników biegów przed, w trakcie i godzinę po zakończeniu o biegu. Depozyty i mogą zostać przesłane uczestnikom po zakończeniu zawodów. Zryczałtowany koszt przesyłki na terenie Polski wynosi 30 zł. Przedmioty znajdujące się w workach depozytowych nieodebrane w terminie 14 dni od zakończenia zawodów zostają przeznaczone na cele statutowe Organizatora.
6. Organizator nie zapewnia noclegów.

Zasady Eco & Fair Play

1. Każdy uczestnik biegu zobowiązany jest do przestrzegania zasad zawartych w **Zasadach Eco & Fair Play**. Podnoszenie świadomości społecznej w zakresie ochrony środowiska naturalnego i podjęcie odpowiedzialności za nie, to założenia przyświecające organizacji zawodów.
2. Każdy uczestnik biegu swoją postawą chroni środowisko naturalne, dba o utrzymanie krajobrazu i ekosystem, mając świadomość, że człowiek jak każdy żywy organizm, jest elementem środowiska przyrodniczego i podlega jego prawom.
3. Uczestnicy zawodów są zobowiązani:
 - a) wyrzucać śmieci, w tym wykorzystane środki higieniczne jedynie w punktach kontrolnych. Złamanie bezwzględnego zakazu pozostawiania śmieci na trasie biegu skutkuje dyskwalifikacją;
 - b) wykorzystać podczas biegu prywatny kubek wielorazowego użytku. Pozwala to na wyeliminowanie kubków jednorazowych;
 - c) kierować się zasadą szacunku do samych siebie, innych uczestników i środowiska naturalnego;
 - d) kierować się zasadą solidarności nad rywalizacją, udzielać pomocy potrzebującym;
 - e) zachować ciszę w lesie,
 - f) stosować zasady Fair Play, nie oszukiwać poprzez zejścia z wyznaczonego szlaku i skracanie trasy.
4. Każdy zawodnik musi ukończyć bieg o własnych siłach, pomoce są niedozwolone, z wyłączeniem kijów trekkingowych.

Załącznik nr 2 do Regulaminu

SZCZEBEL CUP		NUMER STARTOWY
IMIĘ	NAZWISKO	

WYPEŁNIJ CZYTELNIE DRUKOWANYMI LITERAMI!

1. Oświadczam, że jestem osobą pełnoletnią, zdolną do udziału w wydarzeniu i nie występują u mnie przeciwwskazania zdrowotne a także przyjmuje do wiadomości, że udział w wydarzeniu wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko wypadku, odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci) a także szkód i strat o charakterze majątkowym. Oświadczam, że biorę udział w wydarzeniu na własną odpowiedzialność. Oświadczam, że znany jest mi Regulamin wydarzenia i akceptuję jego treść. **Oświadczam, że według mojej najlepszej wiedzy w okresie ostatnich 14 dni, poprzedzających złożenie oświadczenia: a) nie jestem zakażony/wirusem COVID 19; b) nie przebywam na kwarantannie lub pod nadzorem epidemiologicznym. W przypadku, gdy w ciągu 14 dni od dnia mojego udziału wydarzeniu wystąpią u mnie objawy zakażenia COVID-19, zobowiązuję się niezwłocznie poinformować o tym fakcie właściwe miejscowo służby sanitarne i epidemiologiczne, a także Organizatora na adres mailowy: fundacja@utm.run oraz podjąć niezbędne kroki wg wskazań GIS <https://www.gov.pl/web/koronawirus>.**
2. Wyrażam zgodę na wykorzystanie przedstawionych danych osobowych dla potrzeb realizacji procesu rejestracji, prezentacji list i przeprowadzenia wydarzenia, dla potrzeb związanych z organizacją i promocją imprez przez Organizatora: Fundację 4 Alternatywy, z siedzibą w Krakowie, 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 95/46/WE (RODO). Wyrażam zgodę na wykorzystanie mojego wizerunku w materiałach informacyjnych i promocyjnych Organizatora. Wyrażam zgodę na nieodpłatne wykorzystywanie przez Organizatora wizerunku, utrwalonego w dowolnej formie, w celach związanych z organizacją i promocją imprez Organizatora. Niniejsza zgoda dotyczy w szczególności wykorzystania wizerunku poprzez zamieszczenie wykonanych fotografii i filmów w relacjach i materiałach promocyjnych Organizatora. Zgoda obejmuje także wykorzystanie wykonanych zdjęć w szczególności do upublicznienia, powielania, zwielokrotniania, emisji, publikacji, nadawania lub transmisji pod warunkiem, że nie zostanie naruszone dobre imię osoby wyrażającej zgodę na publikację wizerunku. Niniejsza zgoda na wykorzystanie wizerunku nie jest ograniczona czasowo ani terytorialnie. Potwierdzam, że zapoznałem się z klauzulą informacyjną dla uczestników dotyczącą przetwarzania moich danych przez Fundację 4 Alternatywy zawartą w Regulaminie wydarzenia.

Data	Potwierdzam oświadczenia 1 (podpis)	Wyrażam zgodę 2 (podpis)