

TRASY BIEGOWE FESTIWALU BIEGÓW

FESTIWAL
BIEGÓW



REGULAMIN PROJEKTU

„Trasy Biegowe Festiwalu Biegów”

1. Z ogólnodostępnych Tras Biegowych może korzystać każdy na własną odpowiedzialność. Dodatkowo zapraszamy na treningi na Trasach Biegowych Festiwalu Biegów osoby, które ukończyły 18 lat. Osoby młodsze mogą wziąć udział w zajęciach tylko w towarzystwie pełnoletnich opiekunów bądź za ich pisemną zgodą.
2. Zajęcia na Trasach Biegowych odbywają się cyklicznie. Terminy zajęć oraz dodatkowe informacje są dostępne na stronie: www.festiwalbiegow.pl
3. Udział w zajęciach jest nieodpłatny.
4. Zajęcia prowadzone są przez trenera, wyznaczonego przez Organizatora.
5. Podczas trwania zajęć uczestnicy są zobowiązani stosować się do zaleceń trenera oraz przestrzegać ustawy „prawo o ruchu drogowym” i ustawy o lasach.
6. Zaleca się, aby uczestnicy treningów mieli obuwie sportowe i odzież przystosowaną do biegania oraz do aktualnych warunków pogodowych.
7. Trener ma prawo wykluczyć z udziału w zajęciach osoby znajdujące się pod wpływem alkoholu lub środków odurzających.
8. Organizator nie zapewnia szatni ani opieki nad rzeczami osobistymi uczestników zajęć na Trasach Biegowych Festiwalu Biegów.
9. Uczestnicy zajęć zobowiązani są do uszanowania miejsca, w których odbywają się treningi.
10. Całoroczne korzystanie z Tras Biegowych Festiwalu Biegów jest możliwe z wyłączeniem sytuacji kiedy w związku z panującymi warunkami atmosferycznymi/administracyjnymi lub innymi uczestnicy narazeni byłiby na urazy zagrażające ich zdrowiu lub życiu lub inne niebezpieczeństwo. W razie wystąpienia ww. okoliczności korzystanie z Tras Biegowych Festiwalu Biegów odbywa się na własne ryzyko korzystającego.
11. Organizatorem i Administratorem Tras Biegowych Festiwalu Biegów jest Fundacja „Festiwal Biegów” z siedzibą: Niskowa 161, 33-395 Chelmiec.
12. Fundacja „Festiwal Biegów” nie ponosi odpowiedzialności za bezpieczeństwo osób korzystających z Tras Biegowych Festiwalu Biegów, zarówno biegaczy indywidualnych jak również prowadzących i uczestników zajęć biegowych.



Wzór tablicy kierunkowej

TRASA „LAS CHEŁMIECKI”, DYSTANS 5.8 KM



Opis Trasy:

Trasa biegowa o długości ok. 5800 m biegnie w zwartym kompleksie leśnym. Różnica między najniższym a najwyższym punktem na trasie wynosi 106 m. Rosnące w tym miejscu 100-letnie wielogatunkowe lasy z przewagą jodły zapewniają ciszę i spokój, a czyste powietrze zachęca do oddychania pełną piersią. W takim miejscu można poznać zapach lasu, tj.: zapach żywicy, ziół oraz kwiatów. Trasa bardzo atrakcyjna zarówno biegowo jak i widokowo. Roztacza się z niej piękny widok na meandry przepływającego dole Dunajca, a przy dobrej pogodzie dodatkową atrakcją jest panorama Tatr.

- 1 Start przy skrzyżowaniu szlaków. Szeroką drogą w lewo, bardzo łagodnie pod górę (prawie płasko).
- 2 Po ok. 400 m na rozwidleniu, w prawo pod górę nadal szeroką, utwardzoną drogą. W dół szlak rowerowy prowadzi do Chelmea.
- 3 Około 600 m dalej kolejne rozwidlenie, trasa skręca ostro w prawo i po stu metrach dochodzi do poprzecznej drogi. Tu skręt w lewo.
- 4 Lekko w dół, a potem znowu pod górę do najwyższego punktu na trasie.
- 5 Po 2 km trasy szlaban i koniec lasu, ok. 300 m do drogi asfaltowej i nią w prawo kilkaset metrów w dół (znowu przez las).
- 6 Koniec lasu, przed zabudowaniami droga gruntowa w prawo w dół. Z polany wspaniały widok na Beskid Wyspowy.
- 7 Na dole polany (na trzecim km) trasa mija odchodzącą w lewo drogę i kilkadziesiąt metrów dalej na grzbiecie wchodzi do lasu. Lekkie wzniesienie, a potem znowu w dół.
- 8 Rozwidlenie, skręcamy w prawo i trasa przechodzi w łagodnie opadający trawers. Od tego miejsca ma już charakter leśnej ścieżki.
- 9 Na 4 km trasy mija źródła potoków i dochodzi do najniższego punktu na trasie.
- 10 Niewielki stawek utworzony przez wał usypany w celu przeprowadzenia drogi. Odtąd już do końca trasy niezbyt stromy podbieg.
- 11 Szlaban, a kilkadziesiąt metrów dalej droga asfaltowa, która w prawo doprowadza do punktu startu (końca trasy).

PARTNER TRASY



Nadleśnictwo Stary Sącz

Projekt zrealizowano przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego

Małopolska

www.festiwalbiegow.pl