

# TRASY BIEGOWE FESTIWALU BIEGÓW

FESTIWAL  
BIEGÓW

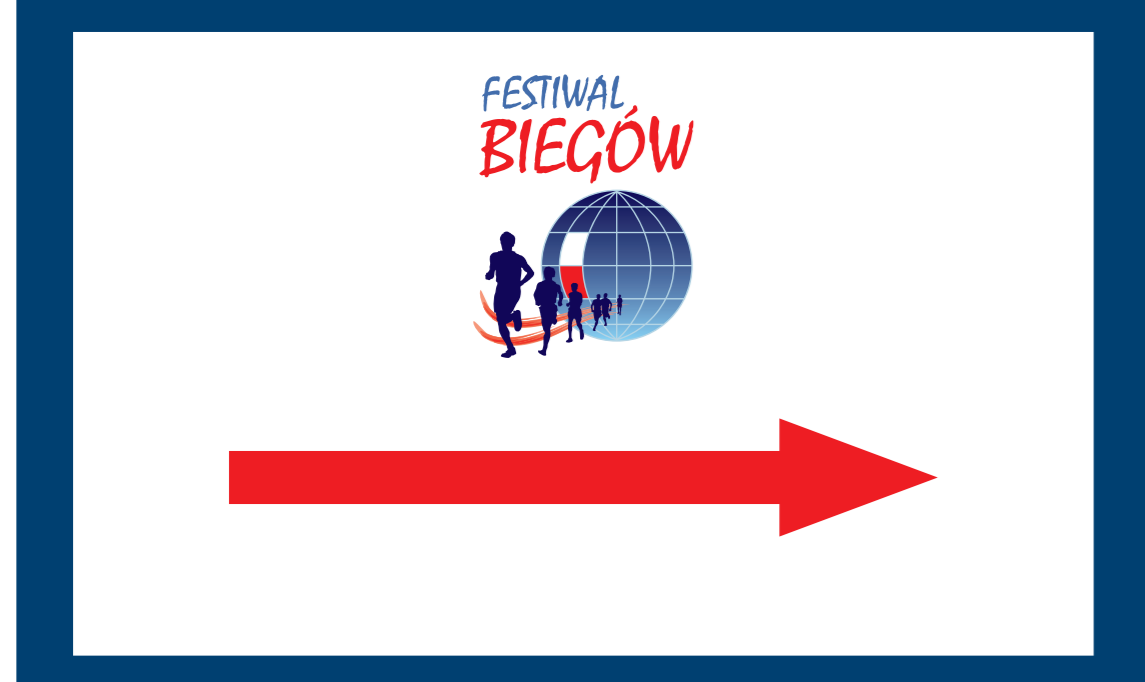


## REGULAMIN PROJEKTU

### „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](http://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”.
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 miejsc, 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 narażeni 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 Instytut Studiów Wschodnich z siedzibą w Warszawie, ul. Solec 85, kod 00-382.
12. Fundacja Instytut Studiów Wschodnich nie ponosi odpowiedzialności za bezpieczeństwo osób korzystających z Tras Biegowych Festiwalu Biegów, zarówno biegaczy indywidualnych jak również prowadzących i uczestników zajęć biegowych.

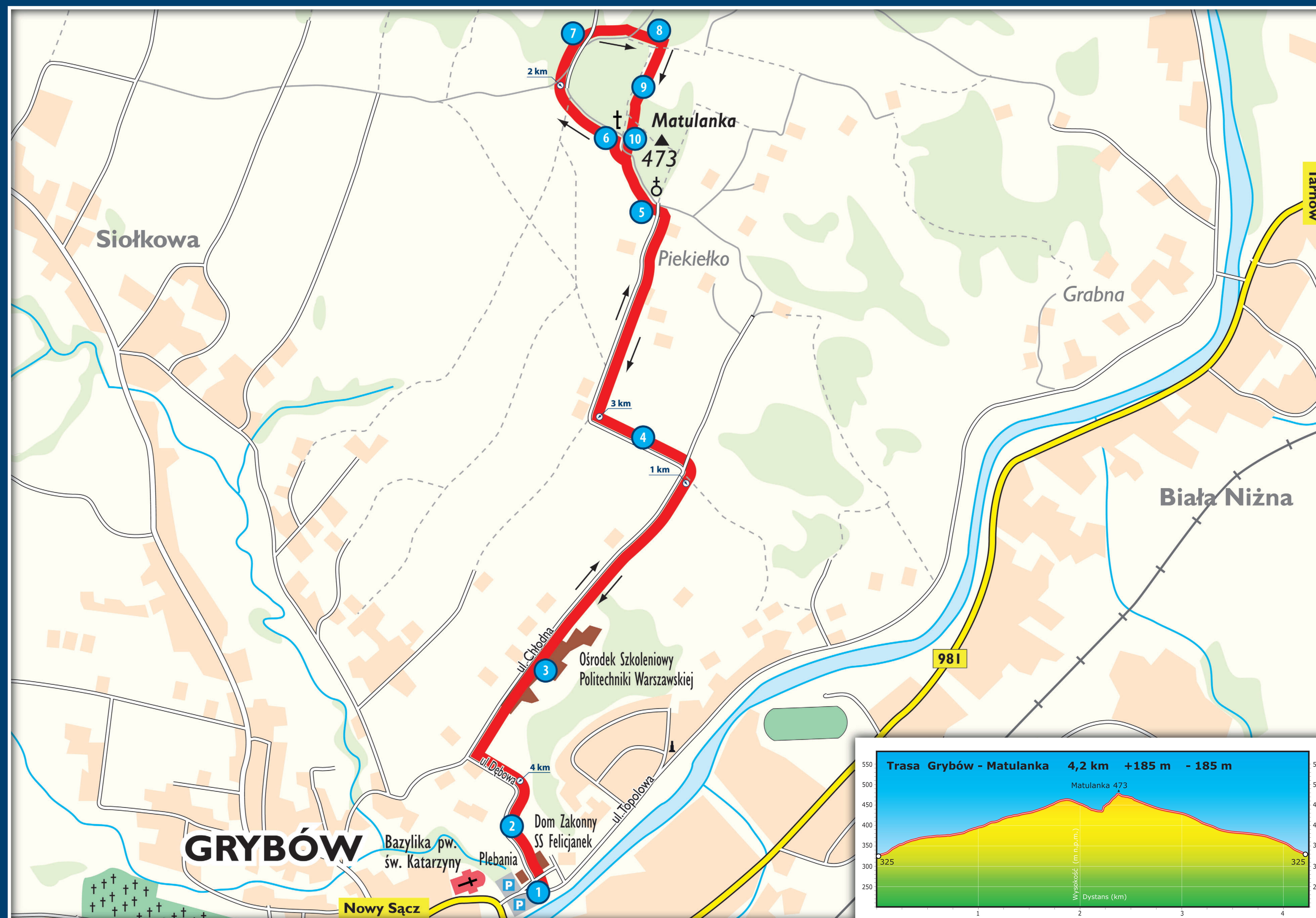
## TRASY BIEGOWE FESTIWALU BIEGÓW



GRYBÓW, TRASA NR 1, DYSTANS 4,2 KM

Wzór tablicy kierunkowej

## GRYBÓW, TRASA NR 1, DYSTANS 4.2 KM



## Opis Trasy:

- 1 Start przy plebanii Bazyliki pw. św. Katarzyny.
- 2 Na początku ostry podbieg ok. 300 m ul. Dębową (droga asfaltowa). Następnie skręt (90 st.) w ul. Chłodną (droga asfaltowa).
- 3 Bieg łagodnie pod górę ok. 600 m obok Ośrodka Szkoleniowego Politechniki Warszawskiej, następnie skręt (90 st.) w lewo.
- 4 Ostry podbieg na dł. ok. 150 m, (90 st.) w prawo i jeszcze ok. 700 m drogą betonową stopniowo pod górę aż do granicy lasu.
- 5 Przy kapliczce w lewo w drogę leśną.
- 6 Przy krzyżu też w lewo i po ok. 200 m wbiegamy na płyty betonowe.
- 7 Po ok. 150 m skręt w prawo znów w drogę leśną i bieg przez ok. 150 m do skraju lasu.
- 8 Tu trudny orientacyjnie moment: wyraźna droga leśna schodzi w lewo w dół, a trasa prowadzi prosto jeszcze kilkanaście metrów słabiej widoczną drogą do łąki. Następnie ostry skręt w prawo (90st.) skrajem lasu pod górę.
- 9 W lesie już wyraźna ścieżka i znów ostry podbieg na dł. ok. 100 m. Na szczycie wzniesienia na wprost, do widocznej w prześwicie drogi.
- 10 Skręt w lewo. Tu zamyka się pętla i już tą samą drogą powrót w kierunku plebanii.

Projekt zrealizowano przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego

Małopolska

[www.festiwalbiegow.pl](http://www.festiwalbiegow.pl)