

TRASY BIEGOWE FESTIWALU BIEGÓW

FESTIWAL
BIEGÓW



REGULAMIN PROJEKTU

„Trasy Biegowe Festiwalu Biegów”

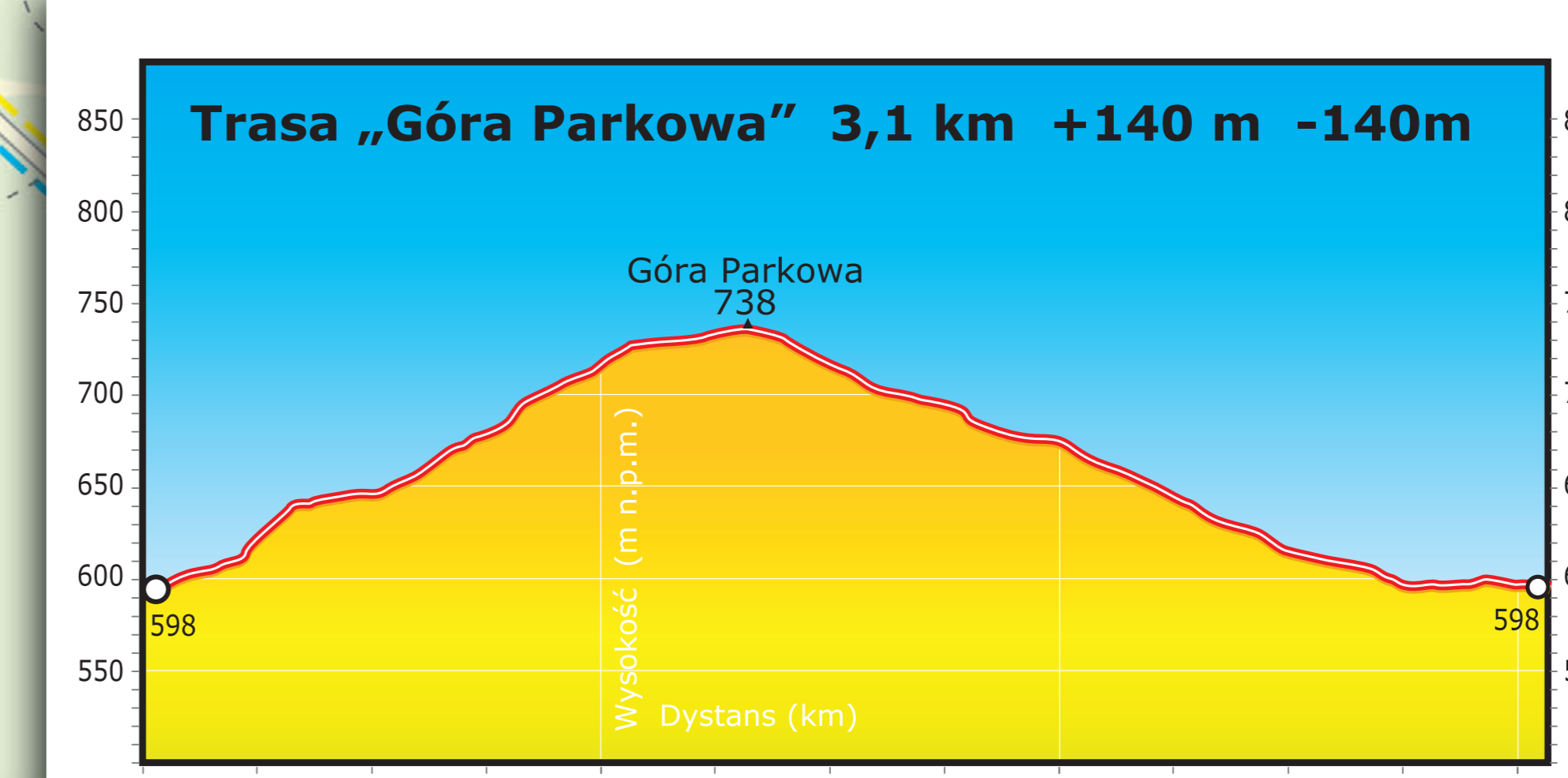
1. Z ogólnodostępnych Tras Biegowych może korzystać każdy na własną odpowiedzialność. Dodatkowo zapraszamy na treningi na Trasach Biegowych Festiwalu Biegów osoby, które ukończyły 18 lat. Osoby młodsze mogą wziąć udział w zajęciach tylko w towarzystwie pełnoletnich opiekunów bądź za ich pisemną zgodą.
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”.
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



Wzór tablicy kierunkowej

KRYNICA-ZDRÓJ, TRASA „GÓRA PARKOWA”, DYSTANS 3.1 KM



Opis Trasy:

- 1 Start przy największym skrzyżowaniu alejek na Górze Parkowej, nad starym kościołkiem zdrojowym i hotelem „Prezydent”.
- 2 Na początku łagodnie pod górę szeroką utwardzoną alejką. Po ok. 300 m po prawej w pewnym oddaleniu Łabędzi Staw, 100 m dalej, krótki bardziej stromy podbieg.
- 3 Po ok. 100 metrach podbiegu Polana Michasiowa, tu krótkie wypłaszczenie dla nabrania oddechu. Na polanie alejki rozwidlają się, a w jej głębi znajdują się przystanki ścieżki zdrowia i źródło „Bocianówka”. Po prawej okazała altana „Michasiowa”.
- 4 Na końcu polany w lewo pod górę. To początek stromego podbiegu kończącego się dopiero na szczycie Góry Parkowej.
- 5 Około 150 m dalej ostry zakręt (ok. 150 st.) w lewo i trochę łagodniejszy odcinek.
- 6 Niecałe 100 m dalej z nieco zapomnianej alejki po prawej stronie dochodzą znaki szlaku turystycznego żółtego i niebieskiego, które towarzyszą trasie aż do szczytu.
- 7 Punkt widokowy tuż pod szczytem Góry Parkowej, szeroka droga, poniżej zjeżdżalnia pontonowa, powyżej stacja kolejki, restauracja, kioski z pamiątkami i zjeżdżalnie „Rajskie Ślizgawki”. Jeszcze kilkadziesiąt metrów prosto.
- 8 Za zjeżdżalniami ostry skręt w lewo, trasa opuszcza szeroką wygodną drogę i wspina się jeszcze kilkanaście metrów w górę drogą prowadzącą do zabudowań kolejki.
- 9 W najwyższym punkcie skręt w prawo łagodnie w dół. Od tego momentu trasa ma już charakter leśnej ścieżki. Zielone znaki ścieżki przyrodniczej widoczne na drzewach towarzyszą jej do połączenia z dolną alejką.
- 10 Po około kilometrze równomiernego zbiegu zakosami, skrzyżowanie z dawnymi alejkami, po prawej altana „Marzenie”. Trasa prosto, jeszcze ok. 250 m do dolnej alejki.
- 11 Dolną alejką w lewo, już prawie płasko. Po kilkudziesięciu metrach mostek nad dawnym torem saneczkowym.
- 12 Mostek nad torami kolejki linowo – terenowej na Górę Parkową, po prawej poniżej jej dolna stacja i jeszcze ok. 150 m płaskiego biegu do punktu startu.

Projekt zrealizowano przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego

Małopolska

www.festiwalbiegow.pl