

# TRASY BIEGOWE FESTIWALU BIEGÓW

FESTIWAL  
BIEGÓW



## REGULAMIN PROJEKTU

### „Trasy Biegowe Festiwalu Biegów”

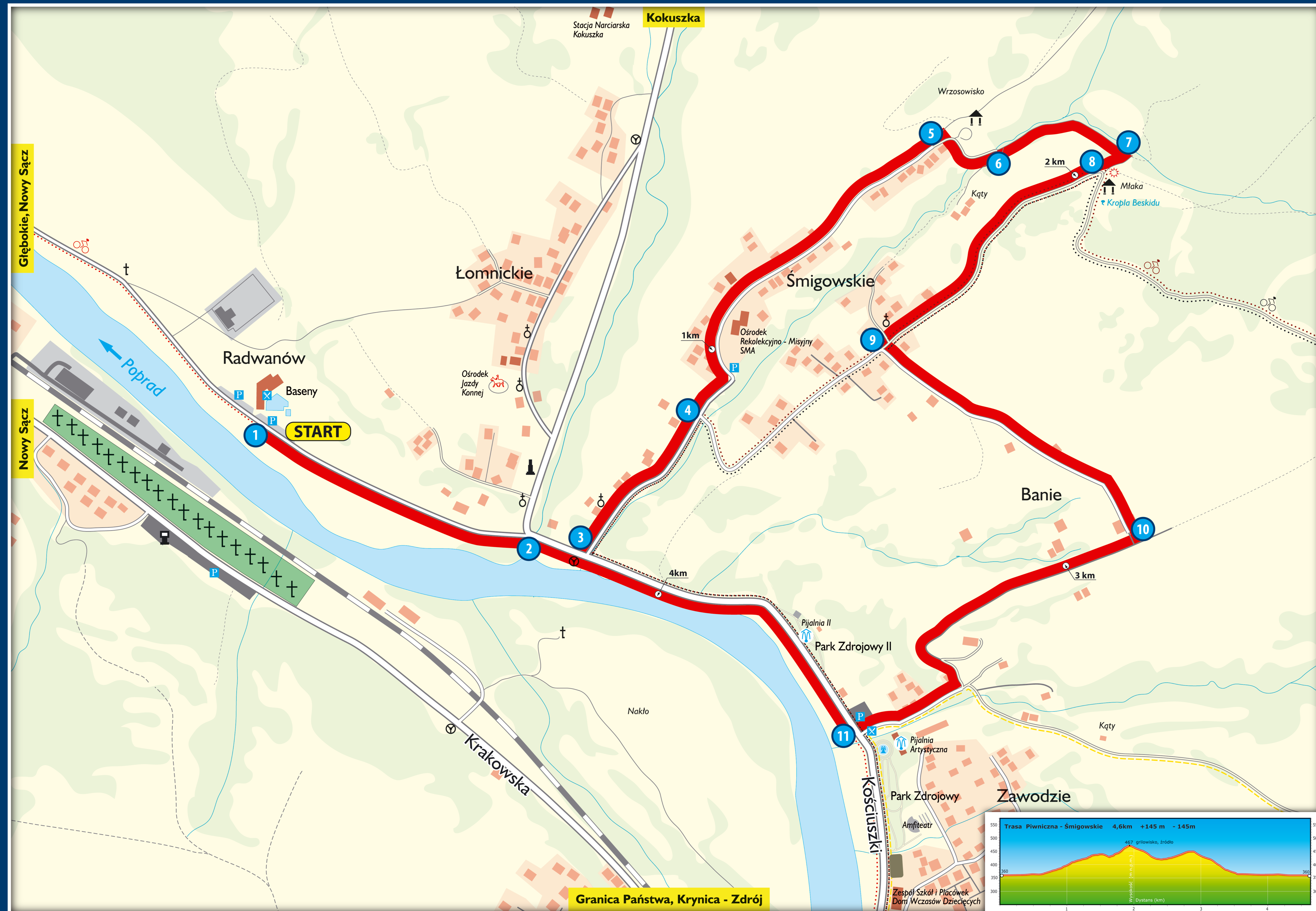
1. Z ogólnodostępnych Tras Biegowych może korzystać każdy na własną odpowiedzialność. Dodatkowo zapraszamy na treningi na Trasach Biegowych Festiwalu Biegów osoby, które ukończyły 18 lat. Osoby młodsze mogą wziąć udział w zajęciach tylko w towarzystwie pełnoletnich opiekunów bądź za ich pisemną zgodą.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



Wzór tablicy kierunkowej

## PIWNICZNA-ZDRÓJ, TRASA „PIWNICZNA-ŚMIGOWSKIE”, DYSTANS 4.6 KM



## Opis Trasy:

- 1 Start, parking przy basenach na Radwanowie. Chodnikiem w kierunku centrum Piwnicznej i Zawodzia - dzielnicy z Parkiem Zdrojowym i pijalnią wody mineralnej (w górę rzeki Poprad).
- 2 Po ok. 500 m skrzyżowanie, droga w lewo na Kokuszkę, trasa jeszcze 100 metrów prosto.
- 3 W lewo asfalterem w kierunku osiedli Śmigowskie i Banie. Ciemnym wąwozem trasa zaczyna łagodnie się wznosić, mija kapliczkę i po ok. 250 m kolejne skrzyżowanie.
- 4 Jeszcze kawałek prosto i ostry zakręt w lewo, dalej łagodny w prawo. Po prawej Ośrodek Rekreacyjno – Misyjny Nowy Stowarzyszenia Misji Afrykańskich. Coraz ostrzej pod górę drogą betonową ok. 700 m do końca zabudowań osiedla Śmigowskie.
- 5 Koniec zabudowy. W prawo betonowe płyty (ok.100 m) sprowadzają do potoku. Powyżej drogi po lewej wiata grilowiska „na wrzosowisku”.
- 6 Po przekroczeniu potoku w lewo pod górkę. Tu zaczyna się najtrudniejszy przełajowy odcinek trasy. Około 250 m leśną kamienistą drogą.
- 7 W prawo 50 m do drogi.
- 8 Najwyższy punkt trasy. Panorama na Piwniczną – Zdrój, wiata z grilowiskiem (można odpocząć), powyżej zagospodarowane źródło wody, obok użytek ekologiczny „Młaka”, można tu obserwować płazy żyjące w Karpatach. Dalej w dół drogą betonową do osiedla Śmigowskie.
- 9 Na skrzyżowaniu za kapliczką w lewo w kierunku osiedla Banie. Drogą asfaltową jeszcze trochę pod górę.
- 10 Koniec asfaltu, poprzeczna droga polna w prawo w dół aż do drogi głównej i parkingu przy parku zdrojowym i pijalni.
- 11 Przy parkingu w prawo chodnikiem w dół rzeki Poprad jeszcze ok. 1 km do punktu startu. Po drodze okazja skosztowania wody mineralnej „Piwniczanka” w samoobsługowej pijalni czynnej całą dobę.

Projekt zrealizowano przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego

Małopolska

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