



## REGULAMIN ZAWODÓW SPORTOWYCH

# „PUSZCZYGÓR”

### 1. CEL ZAWODÓW

#### 1.1.

Popularyzacja biegania, jako zdrowego i aktywnego stylu życia oraz sposobu na zintegrowanie środowiska aktywnych sportowo osób.

#### 1.2.

Umożliwienie sprawdzenia swoich sił i możliwości w rywalizacji sportowej.

#### 1.3.

Promowanie miasta Szczecin, a w szczególności terenów i infrastruktury Puszczy Bukowej.

### 2. ORGANIZATOR

Stowarzyszenie „Puszczygór”.

### 3. TERMIN I MIEJSCE ZAWODÓW

#### 3.1.

PUSZCZYGÓR odbędzie się 30 maja 2021 roku.

#### 3.2.

Start/Meta oraz „miasteczko zawodów” znajdować się będą przy ul. Grabowej 1 na terenie byłej restauracji „Grota”.

#### 3.3.

Trasy wszystkich dystansów oraz konkurencji będą przebiegać szlakami i ścieżkami Puszczy Bukowej. Szczegółowe mapy przebiegu tras zostaną udostępnione na stronie biegu.

#### 3.4.

**Harmonogram startów poszczególnych konkurencji:**

**30.05.2021** – niedziela

PUSZCZYGÓR 70KM – 6:00

PUSZCZYGÓR DOKRĘTKA 85KM – 6:00

PUSZCZYGÓRKA 15KM – 9:00



#### 4. KONKURENCJE

##### 4.1. PUSZCZYGÓR 70KM

###### 4.1.1. Opis.

Bieg rozgrywany na dystansie ok. 70km prowadzący szlakami Puszczy Bukowej, gdzie znajdziecie każdy rodzaj nawierzchni. Głównie to leśne dukty, trochę bruku czy niewielkie odcinki po drogach asfaltowych. Plus odcinek specjalny gdzie błoto jest zawsze. **Limit czasowy to 9,5h.**

###### Limity na trasie:

Punkt 1. – 22,7 km - - **Limit czasowy to 3h.**

Punkt 2. – 38,1 km - - **Limit czasowy to 5h.**

Punkt 3. - 45,5 km - **Limit czasowy to 6h.**

Punkt 4. - 59 km - **Limit czasowy to 8h.**

Punkt 5. - 70 km - Miejsce startu/mety - **Limit czasowy to 9,5h.**

###### 4.1.2. Dane trasy.

Długość: 69 km z małym haczykiem.

Najwyższy punkt: Bukowiec 148,4 m n.p.m.

Przewyższenie: 0 metrów (różnica wysokości pomiędzy startem a metą).

Całkowite wzniesienie terenu: ok. 1500 metrów (w zależności od urządzenia pomiarowego).

Całkowity spadek terenu: ok. 1500 metrów (w zależności od urządzenia pomiarowego).

###### 4.1.3. Punkty odżywcze.

Punkty odżywcze będą rozmieszczone w następujących lokalizacjach (mapka na stronie):

Punkt 1. – 22,7 km - Ogródek sklepu spożywczego przemiłej Pani Bernardy w Binowie

Punkt 2. – 38,1 km - Miejsce biwakowe przy ogrodzie dendrologicznym w Glinnej

Punkt 3. - 45,5 km - Głaz "Serce Puszczy"

Punkt 4. - 59 km - "Lipa Pokoju"

Punkt 5. - 70 km - Miejsce startu/mety.

Na punktach będziecie mogli oczywiście znaleźć:

-wodę,

-opiekę medyczną

-sędziego, który może wszystko np. sprawdzić czy żele są podpisane :)

-mega obsługę



## 4.2. PUSZCZYGÓRKA 15KM

### 4.2.1. Opis.

Nasza druga propozycja, która jest z nami od samego początku. Puszczygórka to kwintesencja gór w naszej kniei. To opcja dla tych, którzy jeszcze nie są gotowi na dystans ultra, a chcieliby spróbować górskiego biegania lub po prostu chcą się pościgać na krótszym dystansie. Bieg rozgrywany na dystansie ok. 15km prowadzi szlakami Puszczy Bukowej gdzie głównie to leśne dukty i trochę bruku.

**Limit czasowy to 3h.**

### 4.2.2. Dane trasy.

Długość: 15 km z małym haczykiem.

Najwyższy punkt: Bukowiec 148,4 m n.p.m.

Przewyższenie: 0 metrów (różnica wysokości pomiędzy startem a metą).

Całkowite wzniesienie terenu: ok. 460 metrów (w zależności od urządzenia pomiarowego).

Całkowity spadek terenu: ok. 460 metrów (w zależności od urządzenia pomiarowego).

### 4.2.3. Punkty odżywcze.

Puszczygórka z założenia ma dawać przedsmak prawdziwego biegu ultra toteż na tym dystansie **NIE MA PUNKTÓW ODŻYWCZYCH**. Każdy uczestnik musi sam wziąć na trasę tyle płynów ile potrzebuje.

## 4.3. PUSZCZYGÓR DOKRĘTKA 85KM

### 4.3.1. Opis.

Kategoria stworzona specjalnie dla tych, którym było mało :)

Bieg podzielony na dwa etapy: pierwszy - dystans ok. 70km oraz drugi – dystans ok. 15km. Pierwszy etap to trasa klasycznego Puszczygóra 70 km; etap drugi natomiast, to właśnie tytułowa „dokrętka” czyli trasa Puszczygórki 15 km. Każdy z etapów zaczyna i kończy się w miejscu startu/miasteczko biegowe.

**By zacząć etap drugi trzeba spełnić następujące wymagania.** Po przekroczeniu mety pierwszego etapu zgłosić sędziemu zamiar przebiegnięcia dokrętki. Zakończyć pierwszy etap w czasie nie dłuższym niż 7,5 godzin od startu biegu. Wybiec na trasę dokrętki nie później niż 8 godzin od rozpoczęcia biegu.

**Limit czasowy na pokonanie obu etapów to 9,5 godzin.**

### 4.3.2. Dane trasy.

Jak wyżej. Dokrętka to kolejno Puszczygór 70km, Puszczygórka 15km

### 4.3.3.

Na „Dokrętkę” mogą się zapisać tylko osoby, które ukończyły w latach 2018-2021 przynajmniej



jeden bieg na dystansie 55 km. W formularzu zgłoszeniowym w przeznaczonym do tego miejscu, należy wpisać nazwę biegu, dystans oraz rok, w którym impreza miała miejsce.

#### 4.3.4. Uwaga!

Dokrętka to konkurencja honorowa, w której nie będziemy nagradzać za miejsca, dlatego wszyscy zawodnicy będą uwzględnieni **tylko** w klasyfikacji generalnej PUSZCZYGÓR 70KM.

Natomiast zawodnicy, którzy podejmą się próby dokręcenia do 85km i szczęśliwie dobiegną do mety w wyznaczonym czasie, trafią do krainy glorii i chwały, w której będą po wsze czasy, póki lux perpetua nie zgaśnie 😊

## 5. OZNAKOWANIE I PRZEBIEG TRAS.

Wszystkie trasy będą wyznaczone w terenie szlakami turystycznymi oraz dodatkowymi oznaczeniami organizatora. Ostateczny przebieg trasy zostanie wyznaczony najpóźniej na tydzień przed biegiem i zostanie przedstawiony na stronie [www.puszczycgor.pl](http://www.puszczycgor.pl). **Trasa biegu zostanie wyraźnie oznaczona.**

## 6. ZASADY UCZESTNICTWA

### 6.1.

W zawodach może wziąć udział każdy, kto do dnia 30 maja 2021 roku ukończy 18 lat.

### 6.2.

Warunkiem uczestnictwa w zawodach jest złożenie w Biurze Zawodów karty uczestnika biegu zawierającą pisemne oświadczenia: o zapoznaniu się z regulaminem, RODO, o braku przeciwwskazań w tym zdrowotnych do udziału w biegu. Z uwagi na obecną sytuację związaną z Covid-19 wszystkie oświadczenia oraz druki należy uprzednio pobrać z naszej strony [www.puszczycgor.pl](http://www.puszczycgor.pl) i dostarczyć do Biura Zawodów uzupełnione oraz podpisane.

**7. PAKIETY STARTOWE** – z konieczności dostosowania się do obecnej sytuacji związanej z Covid-19, podczas edycji 2021 dostępny będzie tylko jeden pakiet.

### 7.1. PUSZCZYGÓR OLDSCHOOL – BEZ KOSZULKI FINISHERA

7.1.1. numer startowy wraz z agrałkami

7.1.2. analogowy pomiaru czasu za pomocą stopera oraz kamery tv

7.1.3. pamiątkowy medal (tylko dla osób, które ukończą zawody w limicie czasowym)

7.1.4. woda na trasie biegu

7.1.5. worek foliowy na bagaż osobisty do przechowania w Depozycie

7.1.6. oznakowanie trasy, Biura Zawodów oraz Depozytu, w którym uczestnicy będą



mogli składać rzeczy na czas trwania biegu

**7.1.7.** depozyt zlokalizowany w pobliżu START/META

**7.1.8.** relację fotograficzną z biegu

**7.1.9.** opiekę medyczną podczas trwania imprezy

## **8. WPISOWE**

### **8.1.**

**Podczas tegorocznej edycji 2021, wpisowe na każdy z dystansów wynosi 0 zł.**

### **8.2.**

Będzie natomiast możliwość wsparcia imprezy poprzez portal [www.zrzutka.pl](http://www.zrzutka.pl)

Zrzutka będzie dobrowolna. Link do zrzutki zostanie opublikowany na stronie biegu:

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

### **8.3.**

Zrzutka w całości przeznaczona będzie na pokrycie kosztów organizacyjnych biegów.

### **8.4.**

W przypadku konieczności odwołania imprezy, cała zebrana kwota zrzutki zostanie przekazana na cele charytatywne.

## **9. KOSZULKI**

### **9.1.**

Podczas edycji 2021 organizator nie przewiduje koszulek Finishera dołączonych do pakietu.

### **9.2.**

Będzie możliwość zakupu pamiątkowych koszulek z edycji 2021 u naszego partnera, sklepu Druk Ekspres.

### **9.3.**

Zapisy na koszulki przeprowadzi organizator biegu.

### **9.4.**

Koszulki będą ogólnodostępne. Nie tylko dla zawodników.

### **9.5.**

Dostępne wzory oraz rozmiary koszulek zostaną umieszczone na stronie biegu

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

### **9.6.**

Termin przeprowadzenia zapisów zostanie opublikowany na stronie biegu [www.puszczygor.pl](http://www.puszczygor.pl) oraz profilu biegu, na portalu facebook.



**9.7.**

Zapisy na koszulki zostaną przeprowadzone poprzez formularz, do którego link będzie dostępny na stronie biegu [www.puszczygor.pl](http://www.puszczygor.pl).

**9.8.**

Regulamin oraz procedura zakupu pamiątkowych koszulek zostaną opublikowane na stronie biegu [www.puszczygor.pl](http://www.puszczygor.pl) oraz w mailu zwrotnym potwierdzającym zamówienie.

**9.9.**

Koszulki będzie można odebrać podczas trwania imprezy w biurze zawodów oraz po zakończeniu imprezy w siedzibie naszego partnera, sklepu Druk Ekspres - [www.handsinpockets.pl](http://www.handsinpockets.pl)

## **10. ZGŁOSZENIA**

**10.1.**

Zapisy do Biegu PUSZCZYGÓR odbywać się będą w formie elektronicznej za pośrednictwem formularza.

**10.2.**

**Formularz zgłoszeniowy zostanie opublikowany w momencie uruchomienia zapisów na stronie biegu [www.puszczygor.pl](http://www.puszczygor.pl) .**

**10.3.**

Zapisy na zawody zostaną uruchomione **05.03.2021. o godz: 19:00.**

**10.4.**

Listy Startowe zostaną zamknięte 30.04.2021 lub po wyczerpaniu limitów.

**10.5.**

**Numery startowe będą nadawane według kolejności wpływu zgłoszeń na dany dystans.**

**10.6.**

Limit uczestników na wszystkie dystanse ustalono na łącznie 250 osób.

**10.7.**

Adres maila, podany w formularzu, musi należeć do zawodnika biorącego w nich udział.

**10.8.**

Jeden adres mailowy może być przypisany tylko do jednego zawodnika.

**10.9.**

W przypadku duplikacji adresu mailowego uwzględniane będzie tylko pierwsze zgłoszenie, które wpłynęło na listę.



**10.10.**

Lista startowa będzie dostępna na stronie biegu [www.puszczygor.pl](http://www.puszczygor.pl) i będzie aktualizowana raz dziennie w godzinach wieczornych.

**10.11.**

Informacja o zamknięciu Listy Startowej zamieszczona zostanie na stronie internetowej biegu [www.puszczygor.pl](http://www.puszczygor.pl) oraz na platformie Facebook, @PUSZCZYGOR.

**10.12.**

Organizator nie przewiduje możliwości „przepisywania” pakietów.

**10.13.**

W razie rezygnacji jednego z zawodników na listę startową zostaje wpisany nowy zawodnik, zgodnie z kolejnością zgłoszenia.

**10.14.**

Organizator zastrzega sobie prawo zmiany limitów uczestników zawodów.

**10.15.**

Dokonanie zapisu poprzez formularz jest równoznaczne z akceptacją Regulaminu.

## **11. ODBIÓR PAKIETÓW STARTOWYCH**

**11.1.**

Weryfikacja zawodników odbędzie się na podstawie dokumentu tożsamości.

**11.2.**

Odbiór pakietów startowych odbywać się będzie w dniu 29 maja 2021 (sobota) w Biurze Zawodów. Nie ma możliwości odbioru pakietu w dniu zawodów.

**11.3.**

**Z uwagi na obecną sytuację związaną z Covid-19 wszystkie oświadczenia oraz druki należy uprzednio pobrać z naszej strony [www.puszczygor.pl](http://www.puszczygor.pl) i dostarczyć do Biura Zawodów uzupełnione oraz podpisane.**

**11.4.**

**UWAGA ZMIANA! W TYM ROKU 2021 - Biuro zawodów znajdować się będzie przy ul. Grabowej 1 na terenie byłej restauracji „Grotta” czyli w miejscu START/META. 😊**

**11.5.**

Biuro zawodów będzie czynne 29 maja 2021 r. w godz. 16:00-20:00.

**11.6.**

**PAKIET STARTOWY NALEŻY ODEBRAĆ O S O B I Ś C I E 😊**



### **11.7.**

Organizator zastrzega sobie prawo zmiany miejsca odbioru pakietów oraz miejsca biura zawodów.

## **12. BEZPIECZEŃSTWO**

Ze względu na specyfikę i trudny poziom wyścigu udział w zawodach niesie za sobą pewne niebezpieczeństwo. Jako organizatorzy przykładamy do zapewnienia bezpieczeństwa szczególną wagę. Zgoda na start, potwierdzona zapisem równa się ze świadomością poniższych punktów oraz z ich przestrzeganiem:

### **12.1.**

Każdy uczestnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność i ponosi związane z tym ryzyko. Wszyscy Uczestnicy przyjmują do wiadomości, że udział w zawodach wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwości odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci), a także szkód i strat o charakterze majątkowym.

### **12.2.**

Trasa biegowa zabezpieczona będzie przez ratowników.

### **12.3.**

Organizator posiada ubezpieczenie OC.

### **12.4.**

Pomagaj i wspieraj innych zawodników. Pamiętaj o zasadach fairplay oraz o tym, że ktoś może mieć słabszy dzień.

### **12.5.**

Jeśli u innych zawodników widzisz wyczerpanie fizyczne lub inne niepokojące objawy, poinformuj o tym jak najszybciej osoby, zabezpieczające trasę.

### **12.6.**

Postaraj się dobrze ocenić swoje samopoczucie. Jeśli jest bardzo złe, podejmij odpowiedzialną decyzję o przerwaniu wyścigu i niezwłocznie poinformuj o tym organizatora. Opuszczanie wyścigu bez poinformowania służb organizatora, grozi obciążeniem kosztami ewentualnej akcji ratunkowej.

Organizator lub przedstawiciel służb medycznych może wydać zakaz kontynuowania wyścigu dla danego zawodnika, jeśli jego zdaniem nie jest zdolny do dalszej rywalizacji lub jego stan zagraża jego zdrowiu lub życiu. Wówczas zawodnik zobowiązany jest oddać swój numer startowy i nie może kontynuować wyścigu.





#### **12.7.**

W przypadku niespodziewanych klęsk żywiołowych bądź załamania pogody, które mogłyby zagrażać życiu i zdrowiu zawodników, jak również wprowadzenia przepisów prawnych uniemożliwiających przeprowadzenie Zawodów, Organizator zastrzega sobie możliwość odwołania imprezy i przełożenie jej na inny termin lub zmiany formuły zawodów.

### **13. NAGRODY**

#### **13.1.**

Wszyscy zawodnicy, którzy ukończą swoją konkurencję otrzymają na mecie pamiątkowe medale.

#### **13.2.**

W kategorii generalnej kobiet i mężczyzn pierwsze trzy miejsca (kolejność przekroczenia linii mety) otrzymują pamiątkowe dyplomy.

#### **13.3.**

Odbiór medali i pamiątkowych dyplomów może nastąpić wyłącznie podczas ukończenia biegu, zaraz po przekroczeniu mety.

### **14. „BIEGAM ULTRA, NIE ŚMIECĘ”**

#### **14.1.**

PUSZCZYGÓR wspiera akcję „Biegam ultra, nie śmieczę”. Impreza odbywa się w Szczecińskim Parku Krajobrazowym „Puszcza Bukowa”. Chcielibyśmy naszą knieję zostawić po zawodach w takim stanie w jakim ją zastaliśmy. Dlatego, na punktach odżywczych uczestnicy nie zastaną plastikowych kubeczków.

#### **14.2.**

Każdy uczestnik jest zobowiązany do posiadania własnego pojemnika na wodę , która będzie na punktach.

#### **14.3.**

**Każdy uczestnik jest zobowiązany do podpisania swoim numerem startowym wszelkich opakowań batonów, żelków etc.**

#### **14.4.**

Zawodnik może być poproszony o okazanie podpisanych opakowań przed startem jak i w trakcie biegu na punktach odżywczych (tak to zrobimy by Was nie spowalniać).

#### **14.5.**

Przed startem, jeżeli opakowania nie będą podpisane, zawodnik zostanie poproszony o ich



podpisanie w czasie kontroli organizatora (tak, markery będziemy mieć przygotowane).

#### 14.6.

W trakcie biegu – brak podpisanych opakowań będzie związany z koniecznością odbycia 15 minutowej kary czasowej na punkcie w którym kontrola miała miejsce.

#### 14.7.

**Odmowa będzie traktowana dyskwalifikacją zawodnika.** Jesteśmy pewni, że Wszyscy jednogłośnie podzielacie nasze zdanie ☺

### 15. OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH

#### 15.1.

Administratorem danych osobowych Uczestników jest Organizator - Stowarzyszenie Puszczygór, ul. Komuny Paryskiej 34/18, 71-681 Szczecin.

#### 15.2.

Z Administratorem danych można skontaktować się poprzez wiadomość email na adres: [puszczycgor@gmail.com](mailto:puszczycgor@gmail.com), bądź telefonicznie – numery telefonów znajdują się w końcowej części niniejszego Regulaminu.

#### 15.3.

Dane osobowe zostały podane przez Uczestników w mailu zgłoszeniowym.

#### 15.4.

Administrator przetwarza następujące dane:

**15.4.1.** dane identyfikacyjne: imię i nazwisko, data urodzenia, płeć, miejsce (miasto, wieś) zamieszkania,

**15.4.2.** dane kontaktowe: numer telefonu, adres email,

**15.4.3.** nazwę klubu,

**15.4.4.** wizerunek.

#### 15.5.

Dane osobowe Uczestników Imprezy będą przetwarzane w celu:

**15.5.1.** zawarcie i wykonania umowy, tj. organizacji i przeprowadzenia Imprezy (art. 6 ust. 1 lit b rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) – dalej jako RODO;

**15.5.2.** informacyjnym, wewnętrznym, celach administracyjnych, analitycznym i statystycznym (art. 6 ust. 1 lit. a i f RODO w ramach uzasadnionego interesu

prawnego Administratora);

**15.5.3.** ogłoszenia wyników Imprezy (podstawa prawna: art. 6 ust. 1 lit. a RODO);

**15.5.4.** dochodzenia ewentualnych roszczeń (art. 6 ust. 1 lit. f RODO w ramach uzasadnionego interesu prawnego Administratora);

**15.5.5.** promocyjnych i marketingowych (podstawa prawna: art. 6 ust. 1 lit. a i f RODO w ramach uzasadnionego interesu prawnego Administratora)

**15.6.**

Dane osobowe Uczestników Imprezy mogą być przekazane następującym kategoriom odbiorców:

**15.6.1.** podmiotom, którym muszą być udostępnione na podstawie przepisów prawa;

**15.6.2.** innym podmiotom współpracującym z Administratorem w celu realizacji jego praw (ubezpieczycielom, podmiotom świadczącym usługi: informatyczne, prawne, marketingowe).

**15.6.3.** Dane osobowe przechowywane będą przez Administratora danych osobowych do czasu przedawnienia roszczeń. Po upływie tego okresu dane Uczestnika zostaną usunięte lub zanonimizowane przez Administratora.

**15.7.**

Uczestnik ma prawo do żądania od Administratora dostępu do danych osobowych jego dotyczących, ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania, ma prawo do wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania, a także przenoszenia danych.

**15.8.**

W przypadku dokonania naruszeń związanych z ochroną danych osobowych przez Administratora, uczestnikowi przysługuje prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego.

**15.9.**

Podanie danych osobowych jest dobrowolne, lecz ich niepodanie uniemożliwia udział w Imprezie.

**15.10.**

Wyrażenie zgody na przetwarzanie danych, w celu ogłoszenia wyników Imprezy oraz przetwarzanie danych osobowych w postaci wizerunku jest dobrowolne, a jej nie wyrażenie uniemożliwi publikację uzyskanego wyniku bądź wizerunku. Zgoda będzie mogła być w każdym czasie wycofana, ale cofnięcie zgody nie wpływa na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie tej zgody przed jej wycofaniem.

**15.11.**

Dane osobowe nie będą przetwarzane w sposób zautomatyzowany.



**15.12.**

Dane osobowe nie będą przekazywane do państwa trzeciego.

**16. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

**16.1.**

Bieg odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne, z wyłączeniem przypadku o który mowa w pkt. 12.7 niniejszego regulaminu.

**16.2.**

Każdy startujący musi posiadać numer startowy przypięty do koszulki z przodu w widocznym miejscu. 😊

**16.3.**

Zawodnicy pokonujący trasę Biegu w sposób niedozwolony, omijający punkty kontrolne, zostaną zdyskwalifikowani.

**16.4.**

W przypadku stwierdzenia przez Organizatorów skrócenia trasy przez uczestnika, (przebiegnięcie po innej niż wyznaczona trasa), uczestnik zostanie zdyskwalifikowany.

**16.5.**

Interpretacja zapisów Regulaminu należy do Organizatora.

**16.6.**

Sprawy nieuregulowane w Regulaminie rozstrzyga Organizator.

**16.7.** Organizator zastrzega sobie możliwość zmian w niniejszym Regulaminie.

**16.8.** U W A G A !!!

Uczestnicy Biegu biorą udział w imprezie na własną odpowiedzialność. Organizator nie ubezpiecza uczestników Biegu od następstw nieszczęśliwych wypadków. Wskazany jest ubezpieczenie się od następstw nieszczęśliwych wypadków we własnym zakresie.

Uczestnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność i ponosi związane z tym ryzyko. Uczestnik rejestrując się do biegu przyjmuje do wiadomości, że udział w biegu PUSZCZYGÓR wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami,

**Osoby kontaktowe:** Radosław Erkiert 506 271 067, Karolina Pająk 531 765 133

[puszczygor@gmail.com](mailto:puszczygor@gmail.com)