

# REGULAMIN ZAWODÓW "DZIKA ROSPUDA ULTRA TRIAL"

## 1) Cel imprezy

- promocja Suwalszczyzny i Doliny Rospudy w Polsce i Europie,
- popularyzacja trialowych biegów długodystansowych
- popularyzacja aktywności fizycznej na świeżym powietrzu.

## 2) Miejsce i termin imprezy

Miejsce startu (80km, 50km): Plaża Wiejska w Bakalarzewie nad j. Sumowo

Miejsce startu (10km): Plaża Miejska nad j. Necko w Augustowie

Miejsce mety(80km, 50km, 10km): Plaża Miejska nad j. Necko w Augustowie

Biuro zawodów: Amfiteatr w Augustowie, plaża miejska ul. Zarzecze

- Termin: 29 czerwiec 2019 r.
- Start:
  - 80km – godz. 6:00 (limit 12 godzin)
  - 50km – godz. 9:00 (limit 8 godzin)
  - 10km – godz. 13:00 (bez limitu)

Szczegółowy harmonogram z godzinami pracy biura, obowiązkowej odprawy technicznej i dekoracji zwycięzców zostanie podany w późniejszym terminie na stronie internetowej i profilu facebookowym Imprezy. Ze względów bezpieczeństwa Organizator zastrzega sobie prawo do skrócenia trasy, zmiany godziny startu, przerwania lub odwołania Zawodów w przypadku wystąpienia bardzo trudnych warunków atmosferycznych lub klęsk żywiołowych bez możliwości zwrotu wpisowego.

## 3) Organizator

- RUN FOR YOU
- STOWARZYSZENIE PRZYJACIÓŁ DZIECI "Jesteśmy Razem"

Dyrektor zawodów: Wojciech Klekotko, tel. 507 077 372

Dyrektor d/s biegów i biura zawodów: Jarosław Zajkowski, tel. 503 777 312

## 4) Trasa

Trasa biegu ma długość ok. 80km, 50km i 10km prowadzi leśnymi drogami, duktami, szutrą i ścieżkami, w 5% asfaltem. Mapa, profil oraz dokładny opis trasy zostanie podany na stronie internetowej zawodów. Przewyższenia na trasie wynoszą ponad +800 / -800 m.

Punkty kontrolne i odżywcze

Położenie, opis i limity czasowe w punktach kontrolnych zostaną podane w późniejszym terminie, nie później niż do 31.03.2019

Przewidziano:

- 4 punkty kontrolno żywnościowe na trasie 80km
- 3 punkty kontrolno żywnościowe na trasie 50km

Poza wymienionymi punktami kontrolnymi na trasie znajdują się punkty lotne sprawdzające obecność zawodników.

Na starcie, mecie i na trasie przewidziano elektroniczny pomiar czasu.

Oznakowanie: trasa będzie oznakowana taśmą ostrzegawczą z logo biegu i/lub sponsora oraz tabliczkami drogowskazowymi przed zmianami kierunku biegu.

Na stronie www Organizatora zostanie zamieszczona zarówno mapa z podstawową trasą biegu.

Pliki ze śladem GPS obu tras również będą do pobrania ze strony internetowej.

## 5) Charakter biegu / klasyfikacja zwycięzców

Zawody mają charakter liniowego biegu na czas trasą poprowadzoną po drogach i duktach leśnych. Zwycięzcy będą klasyfikowani w 2 kategoriach: kobiety i mężczyźni. Nagrody otrzyma trójka zawodników, którzy jako pierwsi pokonają trasę biegu w każdej z kategorii. Poza tym zwycięzcy w kategoriach wiekowych kobiety, mężczyźni: 18-30, 31-40, 41-50, 51-60, +60.

Nagrody nie dublują się.

## 6)

## Warunki uczestnictwa

- Uczestnikiem zawodów może zostać osoba, która najpóźniej w dniu startu ukończy 18 lat.
- Zawodnicy oświadczają, że startują na własną odpowiedzialność, oraz że nie występują u nich przeciwwskazania zdrowotne do udziału w terenowym biegu ultradystansowym, co potwierdzą podpisując oświadczenie przy odbiorze pakietu startowego.
- Każdy z zawodników ma obowiązek poddać się weryfikacji w Biurze Zawodów w przeddzień startu. Weryfikacja obejmuje sprawdzenie dowodu tożsamości ze zdjęciem (dowód osobisty, paszport, prawo jazdy) oraz kontrolę wyposażenia obowiązkowego.
- Zakazana jest jakakolwiek pomoc osób trzecich, zarówno na punktach odżywczych, jak i na trasie biegu. Za korzystanie z pomocy grozi dyskwalifikacja zawodnika. Każdy Zawodnik musi odwiedzić wszystkie punkty odżywcze oraz punkty kontrolne rozmieszczone na całej trasie i mieć numer startowy na wierzchu w widocznym miejscu. Niezaliczenie wszystkich punktów kontrolnych skutkuje dyskwalifikacją zawodnika.
- Uczestnicy biegu muszą przestrzegać: Regulaminu Zawodów, przepisów poruszania się po drogach publicznych. Nieprzestrzeganie regulaminu może grozić dyskwalifikacją zawodnika.
- Na trasie obowiązuje bezwzględny zakaz śmiecenia, niszczenia roślinności oraz innych działań niosących szkodę przyrodzie. Nieprzestrzeganie tych zasad będzie skutkowało dyskwalifikacją zawodnika.
- Na liście startowej znajdują się zawodnicy, którzy do 15 czerwca 2019r. wniosą opłatę startową.
- Opłata startowa stanowi darowiznę na rzecz Fundacji. O kolejności na liście startowej decyduje kolejność księgowania wpłat na naszym koncie.
- Zawodnik, który nie dotrze do któregoś z punktów kontrolnych w wyznaczonym limicie czasu, powinien zejść z trasy i poinformować o tym fakcie Organizatora biegu. Punkty żywieniowo – kontrolne będą zamykane pół godziny po limicie czasowym ustalonym dla danego punktu.
- Nie przewidujemy przepaków, będzie możliwość pozostawienia depozytu na metę.
- Decyzja zabezpieczenia medycznego o możliwości kontynuacji biegu przez Uczestnika w przypadku problemów zdrowotnych jest ostateczna.

## 7) Zgłoszenia

- Zgłoszeń można dokonywać wyłącznie poprzez elektroniczną platformę dostępną na stronie organizatora i FB
- Data rozpoczęcia zapisów: 01.01.2019r.; data zakończenia zapisów: 15.06.2019 r. Po tym dniu zapisy ani wpłaty nie będą przyjmowane.
- Po wypełnieniu formularza zgłoszeniowego należy dokonać opłaty. O kolejności wpisu na ostateczną listę startową decyduje data wpływu wpłaty na konto Organizatora.
- Limit uczestników (80km): wynosi 200 osób.
- Limit uczestników (50km): wynosi 200 osób.
- Limit uczestników (10km): bez limitu
- Organizator zastrzega sobie prawo zwiększenia liczby uczestników.
- Organizator zastrzega sobie także rozdysponowanie dodatkowej części miejsc dla partnerów biegu.
- Wysokość opłaty startowej (80km):
  - 01.01.2019 – 30.03.2019 - 120,00zł
  - 01.04.2019 – 15.06.2019 - 150,00zł
  - zawodnicy w kategorii wiekowej 60+ zwolnieni z opłat na podstawie okazania dokumentu
- Wysokość opłaty startowej (50km):
  - 01.01.2019 – 30.03.2019 - 80,00zł
  - 01.04.2019 – 15.06.2019 - 100,00zł
  - zawodnicy w kategorii wiekowej 60+ zwolnieni z opłat na podstawie okazania dokumentu
- Wysokość opłaty startowej (10km):
  - 01.01.2019 – 15.06.2019 - 40,00zł
- Opłatę startową należy wpłacać na konto:  
**33 ?????????????????????????????????**

## 8) Wyposażenie obowiązkowe

Uwaga! Organizator zastrzega sobie możliwość kontroli wyposażenia obowiązkowego na mecie i na trasie biegu. Za brak jakiegokolwiek elementu przyznawane będą kary 15 min.

- numer startowy dostarczony przez Organizatora (umieszczony z przodu w sposób umożliwiający jego odczytanie pracownikom obsługi biegu),
- naładowany telefon komórkowy z wpisanymi numerami organizatorów biegu, które zostaną podane przy rejestracji,
- osobisty kubek,

- dowód tożsamości,

Wyposażenie rekomendowane:

- ubranie odpowiednie do pogody
- odbiornik GPS z wgraną trasą,
- drobna gotówka,
- plecak biegowy z pojemnikiem na napoje.

## 9) Świadczenia

- numer startowy,
- mapa z trasą biegu, oznaczeniem punktów kontrolnych, startu/mety oraz profilem trasy,
- zabezpieczenie medyczne,
- punkty żywieniowe na trasie i posiłek regeneracyjny na mecie,
- obsługa sędziowska na trasie,
- wyraźne oznakowanie trasy taśmą ostrzegawczą z elementem odblaskowym,
- depozyt,
- pamiątkowy medal dla wszystkich, którzy ukończą zawody w limicie czasu.
- pakiet startowy może ulec wzbogaceniu w zależności od hojności sponsorów.
- dowóz zawodników na start z Augustowa do Bakalarzewa lub Raczek do Bakalarzewa (autokar) - szczegóły i godziny zostaną podane w późniejszym terminie

## 10) Nagrody

Charakter, oraz ew. wysokość nagród zostanie podana w późniejszym terminie.

## 11) Bezpieczeństwo

- Uczestnicy biorą udział w zawodach na własną odpowiedzialność, a w razie poniesienia uszczerbku na zdrowiu lub strat materialnych nie będą rościć żadnych pretensji wobec Organizatorów.
- W przypadku rezygnacji z zawodów w trakcie ich trwania należy niezwłocznie powiadomić o tym fakcie organizatora. W przeciwnym wypadku zawodnik będzie obciążony kosztami ewentualnej akcji poszukiwawczej.
- Przystępując do Zawodów każdy Uczestnik deklaruje, iż jego stan zdrowia pozwala na uczestniczenie w tego rodzaju aktywności fizycznej.
- W razie kontuzji, wypadku lub uszkodzenia ciała, należy zadzwonić pod podany w trakcie rejestracji numer awaryjny i oczekiwać na przyjazd ratowników po podaniu przybliżonej lokalizacji.
- Każdy uczestnik, widząc innego zawodnika, który potrzebuje pomocy, zobowiązany jest udzielić mu pomocy w możliwym wymiarze oraz powiadomić telefonicznie Organizatora o miejscu zdarzenia, rodzaju kontuzji oraz numerze zawodnika.
- Uczestnicy zobowiązują się do zachowania szczególnej ostrożności przy przekraczaniu dróg asfaltowych i torów, podczas poruszania się drogami asfaltowymi oraz do bezwzględnego podporządkowania się oznaczeniom ostrzegawczym Organizatora i poleceniom Policji oraz służby porządkowej Organizatora. Przy poruszaniu się drogami publicznymi zawodnicy zobowiązują się do poruszania się chodnikiem/ścieżką rowerową, a w drugiej kolejności lewym poboczem. Jeśli nie ma takiej możliwości należy poruszać się lewą stroną drogi i
- ustępować pojazdom poruszającym się po drodze.
- W przypadku rezygnacji z zawodów organizator nie zapewnia transportu do bazy.

## 12) Postanowienia końcowe

- Organizator zastrzega sobie prawo do zmian w Regulaminie Zawodów.
- Informacje o zmianach w Regulaminie będą zamieszczane na stronie internetowej Zawodów i FB
- W razie dyskwalifikacji zawodnikom nie przysługuje zwrot wpisowego.
- Każdy zawodnik decydując się na udział w Zawodach oświadcza, że rozumie ewentualne zagrożenia dla zdrowia i życia, jakie pociąga za sobą uczestnictwo w długodystansowym biegu terenowym.
- Jednocześnie zawodnik przyjmuje odpowiedzialność za wszelkie uszczerbki na zdrowiu powstałe w trakcie uczestnictwa, a niewynikające z zaniedbań Organizatora.
- Uczestnicy Zawodów zezwalają na publikację swojego wizerunku w materiałach dotyczących Zawodów, tj. w szczególności w relacjach z Zawodów oraz materiałach promocyjnych. Uczestnicy wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych w zakresie niezbędnym do prawidłowego przeprowadzenia Zawodów. Dane osobowe uczestników Zawodów nie będą przekazywane osobom trzecim.
- Wszelkie sytuacje sporne rozstrzyga Organizator lub Sędzia Główny.
- Zapisanie się na bieg jest równoznaczne z akceptacją Regulaminu.