

## MAŁY WIELKI BIEG – ULTRAMARATON

06.04.2019 r.

### REGULAMIN

#### 1. CEL IMPREZY

- Popularyzacja biegów długodystansowych oraz biegania jako najprostszej formy ruchu.
- Promocja zdrowego stylu życia, zapobiegania uzależnieniom wśród młodzieży i dorosłych.
- Promowanie walorów przyrodniczych i historycznych gminy Pruszcz Gdański,
- Rywalizacja sportowa

#### 2. ORGANIZATOR

- Ośrodek Kultury, Sportu i Biblioteka Publiczna Gminy Pruszcz Gdański

#### WSPÓŁORGANIZATORZY

- Urząd Gminy w Pruszczu Gdańskim
- Sołectwo Straszyn
- Straszyn Ultra Team i Straszyn Biega
- Gmina Kolbudy
- Szkoła Podstawowa w Straszynie
- Iwona Guzowska

#### 3. INFORMACJE I KONTAKT

- [www.elektronicznezapisy.pl](http://www.elektronicznezapisy.pl)
- [www.facebook.com/malywielkibieg](https://www.facebook.com/malywielkibieg)

Koordynatorzy biegu

Karol Lipski – [kl@pruszczgdanski.pl](mailto:kl@pruszczgdanski.pl) tel.: 728 415 561

Marek Wiergowski – [marek.wiergowski@gmail.com](mailto:marek.wiergowski@gmail.com) tel.: 783 391 499

Bartosz Wasiński - [bartoszwasiński@gmail.com](mailto:bartoszwasiński@gmail.com) tel.: 515 288 471

#### 4. TERMIN I MIEJSCE

- 6 kwietnia 2019 r.
- Start i meta – Szkoła Podstawowa w Straszynie (ul. Starogardzka 48)
- Dystans „Wielkiego Biegu” (WB) ok. 68 km – start godzina 6:00
- Dystans „Małego Biegu” (MB) ok. 13,5 km – start godzina 11:00 (bieg z zadaniami)

- Bieg dzieci – okrążenia na boisku szkolnym – start godzina 10:00

## 5. TRASY

- Dystans „WIELKIEGO BIEGU” ok. 68 km

Trasa Wielkiego Biegu (WB) ultra wiedzie przez malownicze tereny leśne Gminy Pruszcz Gdański, Kolbudy i Przywidz, co graficznie prezentuje poniższa mapa wraz z profilem przewyższeń na odcinku 68 km:

<https://www.traseo.pl/trasa/wielki-bieg-ultramaraton-straszyn-2019>

- Dystans MB ok. 13,5 km

Trasa Małego Biegu (MB) wiedzie przez malownicze tereny leśne Gminy Pruszcz Gdański i Kolbudy, co graficznie prezentuje poniższa mapa wraz z profilem przewyższeń na odcinku 13 km (niektóre fragmenty trasy mogą ulec zmianie):

<https://www.traseo.pl/trasa/maly-bieg-straszyn-2-aa9>

- Bieg na dystansie 13 km to bieg, który oprócz dystansu będzie pełen zadań inspirowanych jednym z najtrudniejszych elementów szkolenia kandydatów do elitarniej jednostki morskiej SEAL. Na specjalnie przygotowanych punktach czekać będą instruktorzy, którzy mają dla biegaczy zadania takie jak pompki, przysiady, burpees

- Trasy poprowadzone są głównie terenami leśnymi, a niekiedy asfaltowymi, ścieżkami. Rzeźba terenu niekiedy mocno pofałdowana.

- Wybór dystansu dokonany jest w trakcie zapisów i może zostać zmieniony nie później niż 2 tygodnie przed startem poprzez informację na stronie internetowej Zawodów

- Mapy, profile oraz opisy tras zostaną podane na stronie internetowej zawodów w odrębnym komunikacie.

**- Trasy będą oznaczone pionowo za pomocą taśm i poziomo za pomocą zmywalnej farby.**

- Biegi Dzieci – boisko szkolne

- Biegi odbędą się 6 kwietnia 2019 r. w Straszynie, ul. Starogardzka 48.

- Zgłoszenia przyjmowane WYŁĄCZNIE w biurze zawodów 6 kwietnia 2019r.

- Rozpoczęcie pierwszego biegu planowane jest na godz. 10:00. Zapisy do biegów przyjmowane są w Biurze Zawodów od 9:30 – wydawane numery startowe dla dzieci

- Pakiet zawiera: numer startowy, agrafki, medal, posiłek regeneracyjny, napoje.

- Biegi dla dzieci będą rozgrywane w trzech biegach, w klasyfikacji dziewcząt i klasyfikacji chłopców w następujących kategoriach wiekowych, w odpowiadających kategorii i dystansie biegu:

I kategoria: rocznik 2013 i młodszych na dystansie ok. 100m

II kategoria: rocznik 2012 – 2010 na dystansie ok. 200 m

III kategoria: rocznik 2009 -2008 na dystansie ok. 400m

- Limit zawodników wynosi po 50 uczestników na każdą z kategorii wiekowych (łącznie 150 osób).

## **6. LIMITY CZASU**

Zawodników obowiązuje limit czasu na obu dystansach.

Dystans WB 68 km – 11 h. Dodatkowy limit czasu 5 h obowiązuje w punkcie w Kolbudach.

Dystans MB 13 km – 2,5 h.

Zawodnicy którzy nie zmieszczą się w limicie końcowym lub dodatkowym zobowiązani są do opuszczenia trasy, zdjęcia numeru startowego oraz zwrotu transpondera pomiarowego(chip) do punktu zwrotu przy mecie lub do biura zawodów.

## **7. PUNKTY ODŻYWCZE na trasie WB**

Na trasie Wielkiego Biegu będą dwa punkty odżywcze.

1. Punkt nr 1: GTS Kolbudy – 27 km, (ul. Polna 55, Kolbudy) punkt z wodą, izotonikiem, herbatą z cukrem, bananami, drożdżówkami
2. Punkt nr 2: Janowa Dolina – 49 km - punkt z wodą, izotonikiem, bananami, drożdżówki

Ciepły poczęstunek na mecie w Straszynie dla każdego zawodnika

Na punktach dostępna będzie woda, izotonik oraz słodkie i słone przekąski.

Limit czasu Małego Biegu to 2,5 h, a dużego 11h. Dodatkowo wprowadzono limit na trasie Wielkiego Biegu: Punkt nr 1, GTS Kolbudy – 5h.

## **8. BIURO ZAWODÓW, SZATNIE, DEPOZYTY**

- Biuro zawodów, szatnie oraz depozyt znajdować się będzie Szkole Podstawowej w Straszynie (w dniu biegu)

- Biuro zawodów czynne w czwartek w dniu 4 kwietnia 2019 r. w Mediatece (Dworcowa 6A, 83-010 Straszyn) w godzinach od 18:00 do 20:00 oraz w piątek 5 kwietnia w godzinach 16:00 – 18:00. W tych godzinach odbędzie się odbiór pakietów startowych.

- Pozostawienie i odbiór depozytów odbywać się będzie na podstawie numeru startowego.

- Za rzeczy wartościowe pozostawione w depozycie organizator nie odpowiada.

## **9. WYPOSAŻENIE:**

W trakcie trwania zawodów, każdy zawodnik musi posiadać przy sobie wyposażenie obowiązkowe. Wyposażenie to może być skontrolowane na trasie. Brak jakiegokolwiek rzeczy z obowiązkowego wyposażenia będzie skutkowało karą czasową 10 minut za każdą z wymienionych rzeczy.

### Dystans WB 68 km:

- Numer startowy (umieszczony z przodu, widoczny i możliwy do odczytania)
- Chip
- Naładowany telefon komórkowy z zapisanym numerem do organizatora
- Dowód osobisty
- Folia NRC
- Bukłak (bidon) z płynami regeneracyjnymi o objętości minimum 1 litra

### Dystans MB 13 km:

- Numer startowy (umieszczony z przodu, widoczny i możliwy do odczytania)
- Chip
- Naładowany telefon komórkowy z zapisanym numerem do organizatora

## **10. KLASYFIKACJA:**

- Klasyfikacja Generalna Kobiet i Mężczyzn w dwóch dystansach (MB i WB)
- Podstawą klasyfikacji jest pomiar czasu – elektroniczny, z wykorzystaniem transponderów pomiarowych (chipów) zwrotnych, zamocowanych na bucie. Transpondery będą wydawane nieodpłatnie w biurze zawodów przy weryfikacji wraz z pakietem startowym.
- Niezwłocznie po zakończeniu biegu należy zwrócić transponder pomiarowy (chip) do punktu zwrotu przy mecie lub do biura zawodów.
- Brak odczytu pojawienia się zawodnika na danym punkcie lub niezwrócenie transpondera pomiarowego (chipa) może spowodować dyskwalifikację
- Klasyfikacja zawodników odbywa się na podstawie czasu brutto (liczonego od strzału startera)
- Zawodnicy, którzy nie ukończyli biegu lub nie zmieścili się w limicie czasu nie będą ujęci w klasyfikacji końcowej biegu.

## 11. UCZESTNICTWO

- W zawodach mogą startować osoby, które wypełniły formularz zgłoszeniowy, wpłaciły wpisowe i ukończyły 18 lat w WIELKIM BIEGU oraz 16 lat w MAŁYM BIEGU (po dostarczeniu pisemnej zgody opiekuna prawnego).
- Limit uczestników biegu WB na dystansie 68 km wynosi 70 osób, a biegu MB na dystansie 13 km 180 osób.
- Organizator zastrzega sobie prawo wcześniejszego zamknięcia zapisów w przypadku wypełnienia limitu zgłoszeń lub z innych niezależnych od organizatora powodów.
- Warunkiem dopuszczenia zawodnika do biegu będzie własnoręczne podpisanie oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w biegu oraz okazanie dokumentu tożsamości, celem weryfikacji danych osobowych.
- Uczestnik przyjmuje do wiadomości, że udział w biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym pociągającym za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość obrażeń ciała i urazów fizycznych, w tym śmierci.
- Przekazanie organizatorowi podpisanego oświadczenia oznacza, że uczestnik rozważył i ocenił charakter, zakres i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w imprezie i dobrowolnie zdecydował się podjąć to ryzyko startując w biegu wyłącznie na własną odpowiedzialność.
- Pobranie numeru startowego przez zawodnika oznacza, że zapoznał się z regulaminem biegu i akceptuje go i zobowiązuje się do jego przestrzegania.
- Podczas biegu wszyscy zawodnicy muszą posiadać widoczne numery startowe przymocowane do koszulek sportowych na piersiach oraz transpondery pomiarowe (chipy) wsznurowane w buta, brak grozi dyskwalifikacją.
- Uwaga: jeżeli chcesz, żeby ktoś inny odebrał za Ciebie pakiet startowy, musi posiadać upoważnienie do odbioru pakietu.

## 12. ZGŁOSZENIA, OPŁATY

- Zapisy do biegu odbywają się przy pomocy formularza elektronicznego dostępnego na stronie [www.elektronicznezapisy.pl](http://www.elektronicznezapisy.pl) do dnia 1 kwietnia 2019 r. lub osobiście do dnia 5 kwietnia 2019 r. w biurze zawodów – tylko w przypadku wolnego limitu zgłoszeń. Organizator może odmówić przyjęcia zgłoszenia z innych przyczyn.
- Za zgłoszenie uważa się prawidłowo wypełniony formularz zgłoszeniowy oraz uiszczenie opłaty startowej.
- Opłata startowa dla uczestników WB 68 km wynosi 70 zł przy wpłacie poprzez [www.elektronicznezapisy.pl](http://www.elektronicznezapisy.pl) do dnia 1 kwietnia 2019 r., natomiast 80 zł – przy wpłacie w biurze zawodów.
- Opłata startowa dla uczestników MB 13 km wynosi 30 zł przy wpłacie na konto do dnia 1 kwietnia 2019 r., natomiast 40 zł – przy wpłacie w biurze zawodów.

- Opłatę startową należy wpłacać poprzez system online Dotpay na stronie [www.elektronicznezapisy.pl](http://www.elektronicznezapisy.pl)
- W przypadku rezygnacji z uczestnictwa nie ma możliwości zwrotu opłaty startowej.
- Do 02.04.2019 r. jest możliwe przeniesienie opłaty startowej na inną osobę.
- Po 02.04.2019 r. wniesiona opłata startowa nie podlega zwrotowi ani przeniesieniu na inną osobę.
- Osoby, które do dnia 02.04.2019 r. nie wpłacą wpisowego zostaną usunięte z listy.

## **11. NAGRODY**

- za miejsce 1-3 w kategorii kobiet i mężczyzn nagrody finansowe oraz nagrody rzeczowe.

### MAŁY BIEG

1. bony sportowe 300 zł + nagroda rzeczowa
2. bony sportowe 200 zł + nagroda rzeczowa
3. bony sportowe 100 zł + nagroda rzeczowa

### WIELKI BIEG

1. bony sportowe 600 zł + nagroda rzeczowa
2. bony sportowe 400 zł + nagroda rzeczowa
3. bony sportowe 200 zł + nagroda rzeczowa

- Każdy z uczestników otrzyma pamiątkowy medal.
- Wartość i rodzaj nagród uzależnione są od pozyskania dodatkowych środków i sponsorów.

## **12. ZASADY FINANSOWANIA:**

- Zawodnicy startują na własny koszt
- Koszty organizacyjne pokrywają organizatorzy i sponsorzy
- W ramach opłaty startowej organizator zapewnia:
  - o Elektroniczny pomiar czasu
  - o Numer startowy
  - o Zestaw gadżetów od organizatora
  - o Agrafki
  - o Pamiątkowy medal

o Napoje i lekkie posiłki na trasie w punktach regeneracyjnych i mecie

o Podstawowa obsługa medyczna

### **13. OCHRONA PRZYRODY**

- Na całej trasie biegów należy stosować się do zasad ochrony przyrody, a w szczególności zabrania się:

- Zaśmiecania terenu
- Zbaczania z trasy Biegów
- Zakłócenia ciszy

Zawodnicy nie przestrzegający tych zasad będą zdyskwalifikowani.

### **14. ZASADY ZACHOWANIA SIĘ UCZESTNIKÓW IMPREZY ISTOTNE DLA BEZPIECZEŃSTWA RUCHU DROGOWEGO**

- Uczestnicy ruszają do biegu z linii startu po sygnale podanym przez Organizatora,
- Zawodnicy biegną wyłącznie trasą (ulicami) wyznaczoną przez organizatora,
- Wszyscy uczestnicy biegu zobowiązani są do bezwzględnego zastosowania się do wskazań i poleceń Policji, służb porządkowych organizatora biegu oraz osób odpowiedzialnych za bieg.
- Bieg będzie odbywać się częściowo przy ruchu otwartym, należy więc zachować ostrożność.
- Każdy zawodnik zobowiązany jest do uczestnictwa stawiającego sobie rywalizację zgodną z duchem fair play.

### **15. UWAGI KOŃCOWE**

- Wszystkich uczestników Biegu obowiązuje niniejszy Regulamin
- Uczestnik wyraża zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych dla potrzeb biegu i rozpowszechnianie swojego wizerunku na materiałach filmowych i fotograficznych z biegu.
- Zawodnicy zobowiązani są do zwrotu transponderów po biegu lub wpłaty 10 zł w przypadku zgubienia/zniszczenia transpondera.
- **Bieg rozegrany będzie bez względu na warunki atmosferyczne**
- Wyniki dostępne będą po zakończeniu biegu na tablicach w okolicy mety oraz w biurze zawodów.
- Organizator zapewnia opiekę lekarską w trakcie trwania imprezy
- Zaleca się posiadanie aktualnych badań lekarskich
- Organizator nie odpowiada za rzeczy pozostawione bez opieki w trakcie imprezy.

- Interpretacja regulaminu należy do Organizatora.
- Ze względów bezpieczeństwa zabroniony jest udział w Biegu osób poruszających się na rowerach, wrotkach, rolkach, deskorolkach itp. oraz biegnących ze zwierzętami. Zabrania się wnoszenia na trasę biegu przedmiotów, które mogą być niebezpieczne dla innych uczestników. Uczestnik zobowiązany jest do przestrzegania wszelkich zasad i przepisów dotyczących bezpieczeństwa, zasad fair play oraz niniejszego regulaminu.
- Zawodnicy skracający trasę Biegu zostaną zdyskwalifikowani.
- Pisemne protesty dotyczące wyników przyjmowane są do dnia 10 kwietnia 2018 na adres e-mail: kl@pruszczgdanski.pl. Protesty będą rozpatrywane w ciągu 48 godzin, zaś ostateczne i oficjalne wyniki zostaną opublikowane najpóźniej w dniu 11 kwietnia 2017.
- Ewentualne zmiany w kolejności uczestników, spowodowane korektą wyników, nie stanowią podstawy do otrzymania nagród po dniu rozegrania biegów.
- Depozyty: zawodnicy mogą otrzymać worek oznaczony numerem startowym, umożliwiającym zdeponowanie rzeczy w specjalnie wyznaczonym miejscu. Worek z depozytu można będzie odebrać tylko na podstawie numeru startowego. W przypadku zgubienia przez zawodnika numeru startowego Organizator jest zwolniony z odpowiedzialności za pobranie worka przez inną osobę. Uwaga: osoby pozostawiające w depozycie przedmioty wartościowe oraz dokumenty robią to na własną odpowiedzialność, Organizator nie ponosi za nie odpowiedzialności.
- Przed i po biegu zawodnicy będą mieli możliwość skorzystania z przebieralni.
- Organizator zastrzega sobie prawo do zezwolenia personelowi medycznemu i paramedycznemu zatrudnionemu w imieniu Organizatora do udzielenia pierwszej pomocy medycznej lub wykonania innych zabiegów medycznych, także transportu Uczestnika poszkodowanego w bezpieczne miejsce.
- Decyzje lekarzy dotyczące dopuszczenia lub kontynuowania biegu podczas imprezy są ostateczne i nieodwołalne.
- Uczestnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność i ponosi związane z tym ryzyko. Wszyscy Uczestnicy przyjmują do wiadomości, że udział w Biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci).
- Przekazanie Organizatorowi prawidłowo wypełnionego Formularza Rejestracyjnego oraz dokonanie opłaty wpisowej oznacza, że Uczestnik rozważył i ocenił charakter, zakres i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w Biegu i dobrowolnie zdecydował się podjąć to ryzyko, startując w Biegu wyłącznie na własną odpowiedzialność.
- Uczestnik podpisze własnoręcznie oświadczenie o braku przeciwwskazań do udziału w Biegu.
- Organizator zaleca Uczestnikom Biegu wykonanie profilaktycznych badań lekarskich mogących potwierdzić brak przeciwwskazań do udziału w Biegu.



- Organizator zastrzega sobie prawo do wysyłania Uczestnikom Biegu informacji dotyczących Biegu oraz innych imprez organizowanych lub współorganizowanych przez Organizatora, a także wykorzystania danych teleadresowych uczestników do wewnętrznych potrzeb administracyjnych i analitycznych.
- Organizator zastrzega sobie, a także podmiotom z nim powiązanym, prawo do przeprowadzenia z każdym z Uczestników wywiadów, robienia zdjęć i/lub filmowania, używania imion i nazwisk, wizerunku, głosu oraz innych materiałów pochodzących lub związanych z uczestnictwem w Biegu na potrzeby reklamowe, promocyjne a także możliwość ich wykorzystania w Internecie lub transmisjach radiowo-telewizyjnych oraz na wszelkie inne potrzeby komercyjne z prawem do ich modyfikowania. Organizator zastrzega sobie, a także podmiotom powiązanym prawo do nieodpłatnego wykorzystania wszelkich zdjęć, materiałów filmowych, wywiadów i nagrań przedstawiających Uczestników, które mogą być bezpłatnie umieszczone na wybranych nośnikach elektronicznych, katalogach oraz mediach: telewizja, radio, gazety, magazyny, strony internetowe na potrzeby reklamowe i promocyjne. Uczestnik oświadcza, że Organizator nie jest i nie będzie zobligowany do uiszczenia jakichkolwiek opłat związanych z działaniami opisanymi w niniejszym punkcie, udzielając tym samym nieograniczonej licencji na używanie wypowiedzi, informacji bez powiadomienia w celu reklamy i promocji Biegu.
- Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian w Regulaminie. Wiążąca i ostateczna interpretacja Regulaminu należy do Organizatora. O zmianach w Regulaminie Organizator będzie informował na stronie internetowej Biegu.
- W sprawach nieujętych Regulaminem rozstrzyga Organizator.