

**ULTRA LESZCZ**  
**+65 KM**



**Data:**

18.02.2023r. (sobota)

**Miejsce startu i mety:**

Plac Tadeusza Kościuszki 1 (przy Liceum Sztuk Plastycznych) w Supraślu

**Zbiórka w punkcie startu i weryfikacja:**

godz. 7:00 (możliwość zdania depozytu na stracie)

**Start:**

godz. 7:30

**Zamknięcie mety:**

godz. 18:30 (limit 11h)

**Biuro zawodów:**

Dom Ludowy, ul. J. Piłsudskiego 11 w Supraślu

- odbiór pakietów startowych 17.02. (piątek) od 13.00 do 22.00

Istnieje możliwość odebrania pakietu przez osoby trzecie z wydrukowanym i podpisanym oświadczeniem osoby startującej (do pobrania na stronie internetowej)

**Dekoracja zawodników:**

18.02. (sobota) 20.00 Dom Ludowy – Biuro Zawodów

Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany miejsca i czasu dekoracji ze względu na ewentualne obostrzenia związane z pandemią koronawirusa.

**Organizator:**

Fundacja Tworzywa

ul. Kodeksu Supraskiego 21

16-030 Supraśl

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

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

<https://www.facebook.com/ultrasledz>

### **Prosimy o zapisanie podanych numerów w telefonach.**

Numer do medyka zostanie podane przy odbiorze pakietów.

Dyrektor zawodów: Marcin Matejczuk, tel. 782 932 228

Biuro zawodów i wolontariat: Magda Matejczuk, tel. 695 360 539

Koordynator trasy: Wojciech Mojsak, tel. 506 109 088

### **Trasa:**

Trasa biegu wynosi 66,7km i w 95% prowadzi leśnymi drogami, duktami i ścieżkami, w 5% asfaltem. Aktualna mapa, przewyższenie i ślad GPS zostaną zamieszczone na stronie internetowej zawodów oraz profilu Facebook, a bliżej zawodów zostaną rozesłane na adres e-mail wraz z najważniejszymi informacjami.

### **Punkty kontrolne i odżywcze:**

**PK1 WYŻARY** 21km (wyjście z punktu nie później niż 10.30)

**PK2 LIPOWY MOST** 44,2km (wyjście z punktu nie później niż 15.00)

**PK3 JAŁÓWKA** 61km (wyjście z punktu nie później niż 17.40)

**PK META** 66,7km (wejście na punkt najpóźniej do 18.30)

### **Punkty kontrolne są jednocześnie punktami odżywczymi, czyli obecność na nich jest obowiązkowa.**

Na wszystkich punktach przewidujemy ciepły posiłek i napoje oraz zimne przekąski.

Dodatkowo na trasie zostały wyznaczone punkty kontrolne, na których wolontariusze sprawdzają listę zawodników oraz pokazują drogę.

Na starcie, mecie i na trasie przewidziano elektroniczny pomiar czasu (chip na numerze startowym).

### **Oznakowanie:**

Trasa będzie oznakowana różową taśmą z logo biegu. Na trasie pojawią się również strzałki. Część trasy pokrywającej się z trasą dystansu 80km, będzie oznaczona taśmami z odblaskami.

Ze względu na pojawiające się sytuacje, w których osoby nie związane z zawodami zdejmują taśmy, prosimy o wgranie mapy do urządzenia nawigującego (telefon, zegarek) i uwagę na trasie. Organizator zapewnia, iż reaguje na wszelkie informacje dotyczące zwieszenia taśm, jednak jest to trasa dosyć długa, a niektóre miejsca trudne do szybkiego pokonania.

### **Klasyfikacja:**

Zwycięzcy będą klasyfikowani w 2 kategoriach: kobiety i mężczyźni.

### **Nagrody:**

Trójka zawodników, którzy jako pierwsi przebiegną trasę biegu w każdej z kategorii otrzymają nagrody w postaci voucherów na kolejną edycję Ultra Śledzia Puszczy Knyszyńskiej na wybrany dystans oraz nagrody rzeczowe. Nagrody uzależnione są od hojności sponsorów.

### **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 ultra dystansowym, co potwierdzą podpisując oświadczenie przy odbiorze pakietu startowego. Odbiór pakietu osobisty z dowodem tożsamości w przeddzień zawodów lub przez osoby trzecie z wydrukowanym i podpisanym przez zawodnika oświadczeniem (do pobrania na stronie internetowej).

Zorganizowana pomoc dopuszczalna jest wyłącznie w promieniu 100m od oficjalnych punktów odżywczych organizatora. Zakazana jest jakakolwiek pomoc osób trzecich na trasie biegu. Za korzystanie z pomocy na trasie grozi dyskwalifikacja zawodnika.

Każdy Zawodnik musi odwiedzić wszystkie punkty odżywcze oraz punkty kontrolne

rozmieszczone na całej trasie i mieć numer startowy w widocznym miejscu. Niezaliczenie wszystkich punktów kontrolnych skutkuje dyskwalifikacją zawodnika.

Wszyscy uczestnicy biegu muszą przestrzegać: Regulaminu Zawodów, przepisów poruszania się po drogach publicznych oraz zasad poruszania się po Parku Krajobrazowym Puszczy Knyszyńskiej. 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.

Zawodnik, który nie dotrze do któregośkolwiek punktu kontrolnego 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 jedynie możliwość nadania depozytu na metę przed startem. Decyzja zabezpieczenia medycznego o możliwości kontynuacji biegu przez Uczestnika w przypadku problemów zdrowotnych jest ostateczna.

**Zgłoszenia:** Zgłoszeń można dokonywać poprzez elektroniczną platformę <https://elektronicznezapisy.pl>.

**Osoby, które wygrały voucher na nasz bieg, zobowiązane są do zapisania się i poinformowania Organizatora o chęci skorzystania z nagrody. Zawodnik zostanie odznaczony na liście startowej jako opłacony.**

**Data rozpoczęcia zapisów:**

17.09.2022 r. g. 18.00

**Data zakończenia zapisów:**

4.02.2023r

**UWAGA opłaty za zapisy przyjmujemy do 5.02.2023r.**

**Opłaty:**

Wysokość opłaty startowej dla dystansu 65 km wynosi:

**17.09.2022 r. – 31.12.2022 r.** 160,00 zł

**1.01.2022 r. - 4.02.2023 r.** 185,00 zł

**Opłatę startową należy wpłacać na konto:**

14 1750 0012 0000 0000 4080 6296 BNP Paribas

Fundacja Tworzywa

ul. Kodeksu Supraskiego 21

16-030 Supraśl

z dopiskiem: opłata startowa (imię i nazwisko) lub za pośrednictwem Tpay w systemie elektroniczne zapisy.

**Przepisywanie pakietów będzie możliwe do końca zapisów.**

**Wyposażenie obowiązkowe:**

Uwaga! Organizator zastrzega sobie możliwość kontroli wyposażenia obowiązkowego na starcie, mecie i na trasie biegu. Za brak jakiegokolwiek elementu przyznawane będą kary + 15 min, np. brak gwizdka, foli NRC daje +45 min kary.

W przypadku braku wyposażenia obowiązkowego na starcie zawodnicy nie będą dopuszczeni do startu.

- numer startowy** dostarczony przez Organizatora (umieszczony z przodu w sposób umożliwiający jego odczytanie pracownikom obsługi biegu),
- naładowany telefon** komórkowy z wpisanymi numerami organizatora biegu oraz medyka, które zostaną podane przy odbiorze pakietów,
- gwizdek**,
- folia NRC** – minimalny rozmiar 140 x 200 cm,
- osobisty kubek**,
- czołówka lub latarka**

**Wypożyczenie rekomendowane:**

- ubranie odpowiednie do pogody w całości nieprzemakalne i nieprzewiewne plecak biegowy lub nerka,
- pojemniki na wodę (butelki, bidony) o łącznej pojemności 1L,
- zapas jedzenia wystarczający do następnego punktu żywieniowego,
- bandaż elastyczny i opatrunek jałowy,
- zapasowe baterie do czołówki lub latarki
- odbiornik GPS z wgraną trasą**

Ze względów bezpieczeństwa Organizator zastrzega sobie prawo do skrócenia trasy, zmiany godziny startu, przerwania lub odwołania Zawodów w przypadku wystąpienia bardzo trudnych warunków atmosferycznych, klęsk żywiołowych czy obostrzeń dotyczących pandemii bez możliwości zwrotu wpisowego.

**Zapisanie się na bieg jest równoznaczne z akceptacją Regulaminu.**

Ze względu na wyjątkową sytuację związaną z wirusem COVID-19 prosimy o przestrzeganie zalecanych zasad bezpieczeństwa i odpowiedzialności społecznej.