



REGULAMIN ZAWODÓW

ULTRA ŚLEDŹ PUSZCZY KNYSZYŃSKIEJ – 80+ KM

19.02.2019r.

1) Cel imprezy

- promocja Supraśla i Podlasia w Polsce i na świecie,
- popularyzacja biegów długodystansowych na terenach leśnych,
- popularyzacja aktywności fizycznej na świeżym powietrzu.

2) Miejsce i termin imprezy

Miejsce startu i mety: Supraśl, Plac Tadeusza Kościuszki 1 (przy Liceum Sztuk Plastycznych).

Biuro zawodów: Dom Ludowy przy ul. Piłsudskiego 11 w Supraślu.

- Termin: 23 lutego 2019 r.
- Zbiórka w punkcie startu - godz. 5:40,
- Start – godz. 6:00,
- Zamknięcie mety – godz. 18:30 (limit 12h 30 min)

Szczegółowy harmonogram z godzinami pracy biura, obowiązkowej odprawy technicznej i dekoracji zwycięzców zostanie podany w późniejszym terminie na 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

Fundacja "Tworzywa" ul. Kodeksu Supraskiego 21, 16-030 Supraśl

Dyrektor zawodów: Marcin Matejczuk, tel. 782 932 228

Biuro zawodów: Magda Matejczuk, tel. 695 360 539

Koordynator trasy: Wojciech Mojsak, tel. 506 109 088, Adam Sękowski, tel. 609 734 949,

ultrasledz@gmail.com

www.ultrasledz.pl

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

4) Trasa

Trasa biegu ma długość ponad 80 km i w 95% prowadzi leśnymi drogami, duktami i ścieżkami, w 5% asfaltem. Mapa zostanie podana na stronie internetowej zawodów. Przewyższenia na trasie wynoszą około +1000 / -1000 m.

Punkty kontrolne i odżywcze na dystansie 80 km

PK1 Ogrodniczki (ok 20 km) – 3 h 0 min (wyjście z punktu nie później niż o godz. 9:00),

PK2 Królowy Most (ok 40 km) – 6 h 0 min (wyjście z punktu nie później niż o godz. 12:00),

PK3 Lipowy Most (ok 60 km) – 9 h 0 min (wyjście z punktu nie później niż o godz. 15:00),

PK4 Wieś Jałówka (ok 75 km) – 11 h 20 min (wyjście z punktu nie później niż o godz. 17:20),

META 12 h 30 min – przekroczenie linii mety najpóźniej o godz. **18:30**.

Punkty kontrolne są jednocześnie punktami odżywczymi. W Ogrodniczkach (ok 20 km) i Jałówce (ok 75 km) będą „lekkie” punkty żywieniowe – znajdować się na nich będą napoje i zimne przekąski. W Królowym Moście (ok 40 km) i Lipowym Moście (ok 60 km) dodatkowo znajdować się będą ciepłe posiłki.

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, z elementami odbłaskowymi oraz tabliczkami drogowskazowymi przed zmianami kierunku biegu.

Na stronie www Organizatora zostanie zamieszczona mapa z podstawową trasą biegu oraz pliki ze śladem GPS. Dodatkowo zawodnicy otrzymają zalaminowaną mapę w skali 1:50 000 z zaznaczoną trasą biegu.

5) Charakter biegu / klasyfikacja zwycięzców

Zawody mają charakter biegu na czas trasą poprowadzoną po drogach i duktach leśnych, w tym po szlakach turystycznych Puszczy Knyszyńskiej.

Zwycięzcy będą klasyfikowani w 2 kategoriach: kobiety i mężczyźni. Nagrody otrzyma trójka zawodników, którzy jako pierwsi przebiegną/przejdą trasę biegu w każdej z kategorii.

6) Warunki uczestnictwa

- Uczestnikiem zawodów Ultra Śledź Puszczy Knyszyńskiej 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).
- 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 na wierzchu 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, które każdy z zawodników otrzyma w pakiecie startowym. 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 możliwość nadania 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 <https://elektronicznezapisy.pl/event/3242.html>

- Data rozpoczęcia zapisów: 13.11.2018 r. g.19.00; data zakończenia zapisów: 31.01.2019r. Po tym dniu zapisy ani wpłaty nie będą przyjmowane.
- Po wypełnieniu formularza zgłoszeniowego należy dokonać opłaty. Po 5 dniach roboczych od zapelnienia się listy startowej osoby, które nie dokonały wpłaty zostaną usuwane z listy startowej, a zapisy zostaną uruchomione ponownie. Zawodnik nie będzie otrzymywał przypomnienia o opłacie i informacji o usunięciu z listy w przypadku braku wpłaty.
- Limit uczestników na dystansie 80 km wynosi 200 osób. Organizator zastrzega sobie prawo zwiększenia lub zmniejszenia liczby uczestników.
- Organizator zastrzega sobie także rozdysponowanie dodatkowej części miejsc dla partnerów biegu.
- Wysokość opłaty startowej dla dystansu 80 km wynosi:

Termin wpływu środków na konto Organizatora	Bez koszulki	Z koszulką
13.11.2018 r. – 31.12.2018 r.	150 zł	205 zł
31.12.2018 r. - 31.01.2019 r.	180 zł	235 zł

- Opłatę startową należy wpłacać na konto:
 - 14 1750 0012 0000 0000 4080 6296 Raiffeisen Bank Polska
 - Fundacja Tworzywa ul. Kodeksu Supraskiego 21, 16-030 Supraśl
 - z dopiskiem: darowizna (opłata startowa za Ultra Śledzia) – i ewentualnym podaniem rozmiaru koszulki, np.: Męska M
 - lub za pośrednictwem Dotpay w systemie elektroniczne zapisy
- Do dnia 15.01.2019 r. w razie rezygnacji z uczestnictwa w biegu opłata startowa podlega zwrotowi w wysokości 50%. Po tej dacie wpisowe nie podlega zwrotowi.
- Przepisywanie pakietów będzie możliwe do dnia 08.02.2019 r. Za przepisanie pakietu należy wnieść opłatę manipulacyjną w wysokości 20 zł.
- Możliwa także będzie zmiana dystansu biegu (pod warunkiem dostępności miejsc) do dnia 08.02.2019 r. Za taką zmianę należy wnieść opłatę manipulacyjną w wysokości 20 zł. Różnica opłat nie będzie zwracana

8) 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 i czołówki 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 organizatorów biegu, które zostaną podane przy rejestracji,
- gwizdek,
- folia NRC – minimalny rozmiar 140 x 200 cm,
- osobisty kubek,
- dowód tożsamości,
- mapa trasy (dostarczona przez Organizatora).
- czołówka lub latarka

Wyposażenie 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,
- krem zabezpieczający twarz i ręce przed odmrożeniami,
- odbiornik GPS z wgraną trasą,
- ogrzewacze chemiczne,
- drobna gotówka,
- kolce antypoślizgowe

UWAGA: w przypadku bardzo niskich temperatur i opadów śniegu organizator zastrzega sobie dodanie do wyposażenia obowiązkowego: kurtki przeciwdeszczowej, czapki/buffa, rękawiczek.

9) Świadczenia

- numer startowy,
- mapa z trasą biegu,

- 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 Ultra Śledzia w limicie czasu.

Pakiet startowy może ulec wzbogaceniu w zależności od hojności sponsorów.

Pakiety startowe będzie można odebrać osobiście w biurze zawodów 22.02.2019 r. Nie przewidujemy wysyłki pakietów startowych.

Staramy się, aby Ultra Śledź był ciekawą imprezą nie tylko ze strony biegowej, ale również kulturalnej. O dodatkowych atrakcjach będziemy informować na profilu FB oraz na stronie internetowej zawodów.

10) Nagrody

Pula nagród finansowych zostanie przekazana na cel charytatywny. Kwota zależy od hojności sponsorów.

Za miejsca 1- 3 w kategoriach kobiet i mężczyzn przewidujemy nagrody rzeczowe.

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.
- 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 uszkodzenia 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.