

MAŁY WIELKI BIEG – ULTRAMARATON

21.05.2022 r.

REGULAMIN

1. CEL IMPREZY

- Popularyzacja biegów krótkodystansowych i 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 Sportu i Rekreacji Gminy Pruszcz Gdański

WSPÓŁORGANIZATORZY

- Urząd Gminy w Pruszczu Gdańskim
- Sołectwo Straszyn
- Straszyn Ultra Team i Straszyn Biega
- Szkoła Podstawowa w Straszynie
- Iwona Guzowska
- The North Event

3. INFORMACJE I KONTAKT

- www.elektronicznezapisy.pl
- www.facebook.com/malywielkibieg

Koordynatorzy biegu

Karol Lipski – kl@pruszczgdanski.pl tel.: 728 415 561

Marek Wiergowski – marek.wiergowski@gmail.com tel.: 783 391 499

Bartosz Wasiński - bartoszwasiński@gmail.com tel.: 515 288 471

4. TERMIN I MIEJSCE

- 21 maja 2022 r.
- Start i meta – Szkoła Podstawowa w Straszynie (ul. Starogardzka 48)
- Bieg dzieci – okrążenia na boisku szkolnym – start godzina 10:00
- Dystans „Małego Biegu” (MB) ok. 13 km – start godzina 12:00 (bieg z zadaniami)
- Dystans „Leśnego Biegu” (LB) – ok. 35 km – start godzina 9:00
- Dystans „Wielkiego Biegu” (WB) ok. 69 km – start godzina 6:00

5. TRASY

- Biegi Dzieci – boisko szkolne

- Biegi odbędą się 21 maja 2022 r. w Straszynie, ul. Starogardzka 48.
 - Rozpoczęcie pierwszego biegu planowane jest na godz. 10:00. Od 9:30 wydawanie numerów startowych dla dzieci w dniu biegu, w Biurze Zawodów.
 - Pakiet zawiera: numer startowy, agrałki, medal, prezent biegowy, posiłek regeneracyjny, napoje.
 - Biegi dla dzieci będą rozgrywane w trzech biegach, w klasyfikacji dziewcząt i klasyfikacji chłopców w następujących grupach wiekowych i dystansach:
 - I kategoria: rocznik 2015 i młodszych na dystansie ok. 300 m (limit 90 miejsc)
 - II kategoria: rocznik 2013 – 2014 na dystansie ok. 300 m (limit 65 miejsc)
 - III kategoria: rocznik 2011 -2012 na dystansie ok. 600 m (limit 40 miejsc)
 - IV kategoria: rocznik 2009 -2010 na dystansie ok. 600 m (limit 35 miejsc)
 - V kategoria: rocznik 2007 -2008 na dystansie ok. 900 m (limit 20 miejsc)
- Limit zawodników Biegu Dzieci – 250.
- Koszt wpisowego to 10 zł

- Dystans MB ok. 13 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

- Dystans LB ok. 35 km

Trasa Leśnego Biegu (LB) wiedzie przez malownicze tereny leśne Gminy Pruszcz Gdański i Kolbudy, co graficznie prezentuje poniższa mapa wraz z profilem przewyższeń na odcinku 35 km (niektóre fragmenty trasy mogą ulec zmianie):

<https://www.traseo.pl/trasa/lesna-3dziecha>

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

- 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-ultramaratton-straszyn-2019>

- 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.

6. LIMITY CZASU WB, LB, MB

Zawodników obowiązuje limit czasu na obu dystansach.

Dystans MB 13 km – 2,5 h.

Dystans LB 35 km – 6 h. Dodatkowy limit czasu 4 h obowiązuje w punkcie w Kolbudach.

Dystans WB 69 km – 11 h. Dodatkowy limit czasu 4 h obowiązuje w punkcie w Kolbudach.

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
3. Punkt nr 3: Na Skarpie – 63 km – punkt z wodą.

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, dużego 11 h oraz Leśnego 6 h. Dodatkowo wprowadzono limit na trasie Wielkiego Biegu: Punkt nr 1, GTS Kolbudy – 4 h.

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 19 maja 2022 r. w Mediatece (Dworcowa 6A, 83-010 Straszyn) w godzinach od 18:00 do 20:00 oraz w piątek 20 maja 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 MB 13 km:

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

Dystans LB 35 km:

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

Dystans WB 69 km:

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

10. KLASYFIKACJA:

- Klasyfikacja Generalna Kobiet i Mężczyzn w trzech dystansach (MB, WB i LB)
- Podstawą klasyfikacji jest pomiar czasu – elektroniczny, z wykorzystaniem transponderów pomiarowych (chipów) w numerach startowych.
- Brak odczytu pojawienia się zawodnika na danym punkcie 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 oraz LEŚNYM BIEGU (po dostarczeniu pisemnej zgody opiekuna prawnego).
- Limit uczestników biegu WB na dystansie 69 km wynosi 30 osób, biegu MB na dystansie 13 km 130 osób oraz Leśnego Biegu na dystansie 35 km wynosi 70 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 oświadczenia 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 pociągga 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 z przodu widoczne i możliwe do odczytania numery startowe przymocowane do koszulek sportowych na piersiach, 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 wyłącznie przy pomocy formularza elektronicznego dostępnego na stronie www.elektronicznezapisy.pl do dnia 16 maja 2022 r.
- Za zgłoszenie uważa się prawidłowo wypełniony formularz zgłoszeniowy oraz uiszczenie opłaty startowej.

OPŁATY STARTOWE		
Nazwa dystansu	do 15.04.2022 r. (przy wpłacie poprzez www.elektronicznezapisy.pl)	od 16.04.2022 r. do 16.05.2022 r. (przy wpłacie poprzez www.elektronicznezapisy.pl)
BIEGI DZIECI	10 zł	10 zł
MAŁY BIEG	30 zł	40 zł
WIELKI BIEG	70 zł	80 zł
LEŚNY BIEG	50 zł	60 zł

- Opłatę startową należy wpłacać poprzez system online Dotpay na stronie www.elektronicznezapisy.pl
- W przypadku rezygnacji z uczestnictwa nie ma możliwości zwrotu opłaty startowej.
- Do 04.05.2022 r. jest możliwe przeniesienie opłaty startowej na inną osobę.
- Po 04.05.2022 r. wniesiona opłata startowa nie podlega zwrotowi ani przeniesieniu na inną osobę.

- Osoby, które do dnia 16.05.2022 r. nie wpłacą wpisowego zostaną usunięte z listy.

11. NAGRODY

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

MAŁY BIEG, WIELKI BIEG, LEŚNY BIEG

1. bony sportowe + nagroda rzeczowa
2. bony sportowe + nagroda rzeczowa
3. bony sportowe + 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 Agrałki
 - 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.
- **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 24 maja 2022 r. na adres e-mail: sekretariat.osir@pruszczgdanski.pl. Protesty będą rozpatrywane w ciągu 48 godzin, zaś ostateczne i oficjalne wyniki zostaną opublikowane najpóźniej w dniu 23 maja 2022 r.

- 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, umożliwiającą 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 umieszczane 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.