

# REGULAMIN ZAWODÓW

## ULTRA JACWING SZELMENT 2020

Zimowy bieg ultra w kultowym miejscu historycznych terenów plemienia Jacwingów, słynących z waleczności i wytrzymałości. Start i meta biegów usytuowane na gościnnych obiektach WOSiR Szelment. Trasy przebiegają pięknymi ale trudnymi szlakami Suwalskiego Parku Krajobrazowego a zimowy termin zapewni jeszcze większe wyzwanie dla uczestników. Na trasie kultowe góry naszych terenów Cisowa, Zamkowa, Jasionowa. To super wyzwanie na pierwszy bieg w nowym 2020 roku. Czekamy na was.

- **Cel imprezy**

- promocja Suwalszczyzny i Suwalskiego Parku Krajobrazowego w Polsce i Europie,
- popularyzacja trailowych biegów długodystansowych
- popularyzacja aktywności fizycznej na świeżym powietrzu.

- **Miejsce i termin imprezy**

Miejsce startu; 60km i 40km WOSiR Szelment

Miejsce startu 10km WOSiR Szelment

Miejsce mety; 60km 40km 10km WOSiR Szelment

Biuro zawodów: WOSiR Szelment

- Termin: 18.01.2020
- Start:
- 60km – godz. 7 (limit 10 godzin)
- 40km – godz. 10.00 (limit 7 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.

- **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

- **Trasa**

Trasa biegu ma długość ok. 60km, 40km 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 +1000 / -10 m.

Punkty kontrolne i odżywcze

Położenie, opis i limity czasowe w punktach kontrolnych zostaną podane w późniejszym terminie, nie później niż do 31.12.2019

Przewidziano:

- 3 punkty kontrolno żywnościowe na trasie 60km w zamkniętych obiektach
- 2 punkty kontrolno żywnościowe na trasie 40km w zamkniętych obiektach

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.

- **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 pierwsza szóstka zawodników, którzy jako pierwsi pokonają trasę biegu w każdej z kategorii.

Oraz zawodnicy wyróżnieni przez organizatorów

Przewyższenia na tasie ok.1500m,90% trasy stanowią drogi szutrowe i ścieżki leśne.

Na punktach ciepłe napoje i posiłki, punkty w zamkniętych pomieszczeniach (Smolniki ,Turtul,Czajewszczyzna)ogrzewane.

- **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 jakkolwiek 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 11.01.2020r. wniosą opłatę startową.
- Opłata startowa stanowi darowiznę na rzecz Stowarzyszenia. O kolejności na liście startowej decyduje kolejność księgowania wpłat na naszym koncie.
- 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 pozostawienia depozytu na metę.
- Decyzja zabezpieczenia medycznego o możliwości kontynuacji biegu przez Uczestnika w przypadku problemów zdrowotnych jest ostateczna.

- **Zgłoszenia**

- Zgłoszeń można dokonywać wyłącznie poprzez elektroniczną platformę dostępną na stronie organizatora i FB
- Data rozpoczęcia zapisów: 01.10.2019r.; data zakończenia zapisów: 11.01.2020 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 wpisu na konto Organizatora.
- Limit uczestników (60km): wynosi 100 osób.
- Limit uczestników (40km): wynosi 100 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 (60km):
  - 01.10.2020- 11.01.2020 r -100zł
  - w dniu zawodow- 130zł
  - zawodnicy w kategorii wiekowej 60+ zwolnieni z opłat na podstawie okazania dokumentu

- Wysokość opłaty startowej (40km):
  - 01.10.2019 - 80,00zł
  - w dniu zawodów - 100,00zł
  - zawodnicy w kategorii wiekowej 60+ zwolnieni z opłat na podstawie okazania dokumentu
- Wysokość opłaty startowej (10km):
  - 50,00zł bez terminu
- Opłatę startową należy wpłacać na konto:  
**podane na stronie w zapisach**

- **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,
- ubranie odpowiednie do pogody
- folia ochronna
- drobna gotówka,
- plecak biegowy z pojemnikiem na napoje.

- **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.
- Możliwość noclegu [ograniczone miejsca, tylko sala i toalety]

- **Nagrody**

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

- **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.

- **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 zagrożenie 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.