



## REGULAMIN ZAWODÓW

### ULTRA BLADZINA +160 KM

**Data 19-20.02.2021r. (piątek/sobota)**

**Miejsce startu i mety:** Plac Tadeusza Kościuszki 1 (przy Liceum Sztuk Plastycznych) w Supraślu

- **Zbiórka w punkcie startu - godz. 17.30** (możliwość zdania depozytu i przepaku na stracie)
- **Start – godz. 18.00**
- **Zamknięcie mety – godz. 18:30 (limit 24h)**

#### **Biuro zawodów:**

Dom Ludowy, ul. J. Piłsudskiego 11 w Supraślu

- **odbiór pakietów startowych 18.02. (czwartek) 16-22 i 19.02. (piątek) od 13.00 do 16.00**

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

#### **Odprawa techniczna**

**19.02 (piątek) 16.00 w Biurze Zawodów**

#### **Dekoracja zawodników:**

**20.02.sobota 20.00**

#### **Organizator:**

**Fundacja Tworzywa**

ul. Kodeksu Supraskiego 21,  
16-030 Supraśl

**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

ultrasledz@gmail.com  
www.ultrasledz.pl  
<https://www.facebook.com/ultrasledz>

### **Trasa:**

Trasa biegu ma długość 168km i w 95% prowadzi leśnymi drogami, duktami i ścieżkami, w 5% asfaltem. Mapa, profil oraz dokładny opis trasy zostanie podany na stronie internetowej zawodów. Przewyższenia na trasie wynoszą około +2000 / -2000 m.

Aktualna mapa, przewyższenie i ślad GPS zostaną zamieszczone na stronie internetowej zawodów oraz profilu Facebook.

### **Punkty kontrolne i odżywcze:**

**PK1 Królowy Most (40 km)** – 6 h 0 min (wyjście z punktu nie później niż o godz. 00:00) ciepły posiłek, napoje i ognisko

**PK2 Start (83,7 km)** – 12 h 30 min (wyjście z punktu nie później niż o godz. 6:30) ciepły posiłek, napoje w ogrzewanym namiocie + przepak

**PK3 Królowy Most (ok 123,7 km)** – 18 h 30 min (wyjście z punktu nie później niż o godz. 12:30), ciepły posiłek, napoje i ognisko

**META (167,4) 24 h** – przekroczenie linii mety najpóźniej o godz. 18:00, posiłek regeneracyjny

**Dodatkowo uczestnicy dystansu 160+ mogą korzystać z punktów żywieniowych dystansu 80+ Ultra Śledź w godzinach ich funkcjonowania:**

**PK1 Ogrodniczki (101,70) 7.00-9.00** przekąski, napoje

**PK3 Lipowy Most (141,70km) 10.00-15.00** ciepły posiłek, napoje

**PK4 Wieś Jałówka (159,70km) 11.00-17.20** przekąski, napoje

Punkty kontrolne są jednocześnie punktami odżywczymi, czyli obecność na nich jest obowiązkowa. 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). Wszyscy zawodnicy zobowiązani są do posiadania GPS trackera dostarczonego przez Organizatora na linii startu.

### **Oznakowanie:**

Trasa będzie oznakowana różową taśmą z logo biegu oraz z elementami odblaskowymi. Dodatkowo zawodnicy otrzymają laminowaną mapę w skali 1: 50 000 z zaznaczoną trasą biegu.

### **Klasyfikacja zwycięzców:**

Zawody mają charakter biegu na czas trasą poprowadzoną po drogach i duktach leśnych, w tym po szlakach turystycznych i Rezerwatach Puszczy Knyszyńskiej. Zwycięzcy będą klasyfikowani w 2 kategoriach: kobiety i mężczyźni.

### **Nagrody:**

Pula pieniężna od sponsorów w wysokości 10 000 zł przekazywana jest na cel charytatywny – podany do publicznej wiadomości.

Trójka zawodników, którzy jako pierwsi przebiegną trasę biegu w każdej z kategorii otrzymają nagrody w postaci voucherów na kolejną edycję Ultra Śledzia Puszczy Knyszyńskiej (wybrany dystans) oraz nagrody rzeczowe.

Przewidujemy losowanie drobnych nagród spośród wszystkich uczestników biegu.

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

**Prosimy o wpisanie do telefonu numeru do Organizatora oraz Medyka (info w Biurze Zawodów).**

- 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. 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 któregoś z punktów kontrolnych w wyznaczonym limicie czasu, powinien zejść z trasy i poinformować o tym fakcie Organizatora biegu. Punkty żywieniowe – kontrolne będą zamykane pół godziny po limicie czasowym ustalonym dla danego punktu.
- **Przepak znajduje się na 84km. Depozyt można nadać również na metę.**
- 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: **21.09.2020 r. g. 18.00**; data zakończenia zapisów: **30.01.2021r.**

Data przyjmowania opłat za zapisy **1.02.2021r!!!**

- Organizator zastrzega sobie prawo zwiększenia lub zmniejszenia liczby uczestników.
- **W przypadku dużego zainteresowania, Organizator zastrzega sobie prawo do usuwania z listy zawodników, którzy nie wnieśli opłaty startowej, w celu zrobienia miejsca, chętnym do zapisania się i opłacenia startu. Organizator nie ma obowiązku informowania i przypominania o opłaceniu biegu.**

#### **Opłaty:**

- Wysokość opłaty startowej dla dystansu 168 km wynosi:

**21.09.2020 r. – 31.12.2021 r. 270,00 zł (w tym opłata za GPS tracker)**

**1.01.2021 r. - 30.01.2021 r. 300,00 zł (w tym opłata za GPS tracker)**

- 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 dnia **15.01.2021 r.** Za przepisanie pakietu należy **wnieść opłatę manipulacyjną w wysokości 20 zł.** Nie przewidujemy przepisywania się na inny dystans.

### **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, folii 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 organizatora biegu oraz medyka, które zostaną podane przy odbiorze pakietów
- **gwizdek**
- **folia NRC** – minimalny rozmiar 140 x 200 cm
- **osobisty kubek**
- **dowód tożsamości**
- **tracker GPS** (dostarczony na linii startu przez Organizatora)
- **mapa trasy** (dostarczona przez Organizatora)
- **czołówka lub latarka z bateriami + baterie zapasowe**

### **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
- zapasowa czołówka lub latarka
- kolce antypoślizgowe

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

**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.**

**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.**