



ULTRA ŚLEDŹ

REGULAMIN ZAWODÓW

ULTRA ŚLEDŹ PUSZCZY KNYSZYŃSKIEJ – 80+ KM

Data 20.02.2021r. (sobota)

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

- **Zbiórka w punkcie startu - godz. 5:20** (możliwość zdania depozytu na stracie)
- **Start – godz. 6:00**
- **Zamknięcie mety – godz. 18:30 (limit 12h 30 min)**

Biuro zawodów:

Dom Ludowy, ul. J. Piłsudskiego 11 w Supraślu

- **odbiór pakietów startowych 19.02. (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)

Odprawa techniczna w Biurze Zawodów:

19.02. piątek 20.00

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 wynosi ok. **84km** i w 95% prowadzi leśnymi drogami, duktami i ścieżkami, w 5% asfaltem. Aktualna mapa i ślad GPS zostaną zamieszczone na stronie internetowej zawodów oraz profilu Facebook.

Przewyższenia na trasie wynoszą około **+1000 / -1000 m**.

Punkty kontrolne i odżywcze na dystansie:

PK1 Ogrodniczki (ok 18 km) – 3 h 0 min (wyście 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 58 km) – 9 h 0 min (wyjście z punktu nie później niż o godz. 15:00),

PK4 Wieś Jałówka (ok 76 km) – 11 h 30 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, czyli obecność na nich jest obowiązkowa. Dodatkowo na trasie zostały wyznaczone punkty kontrolne, na których wolontariusze sprawdzają listę zawodników oraz pokazują drogę.

W Ogrodniczkach (ok 20 km) i Jałowce (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.

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

Oznakowanie:

Trasa będzie oznakowana różową taśmą z logo biegu oraz z elementami odbłaskowymi. 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 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 przeddzień 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 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.

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 80 km wynosi:

21.09.2020 r. – 31.12.2021 r. 170,00 zł

1.01.2021 r. - 30.01.2021 r. 200,00 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 dnia **15.01.2021 r.** Za przepisanie pakietu należy **wnieść opłatę manipulacyjną w wysokości 20 zł.**

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 czółówki 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,**
- **mapa trasy** (dostarczona przez Organizatora),
- **czółówka 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,
- 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.

