Testowy Wielki Bieg Mikołajkowy (TWBM)

09.12.2017 r.

REGULAMIN

1. CEL IMPREZY

- Popularyzacja biegów długodystansowych ultra 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

- Straszyn Ultra Team i Straszyn Biega

WSPÓŁORGANIZATORZY

- Ośrodek Kultury, Sportu i Biblioteka Publiczna Gminy Pruszcz Gdański

- Urząd Gminy w Pruszczu Gdańskim

- Sołectwo Straszyn

- Sołectwo Żuławka

3. INFORMACJE I KONTAKT

- elektronicznezapisy.pl - Testowy Wielki Bieg Mikołajkowy Straszyn

Koordynatorzy biegu

– Marek Wiergowski tel.: 783 391 499

- Bartosz Wasiński tel.: 515 288 471

4. TERMIN I MIEJSCE

- 9 grudnia 2017 r.

- Start i meta – Mediateka, ul. Dworcowa 6a, 83-010 Straszyn

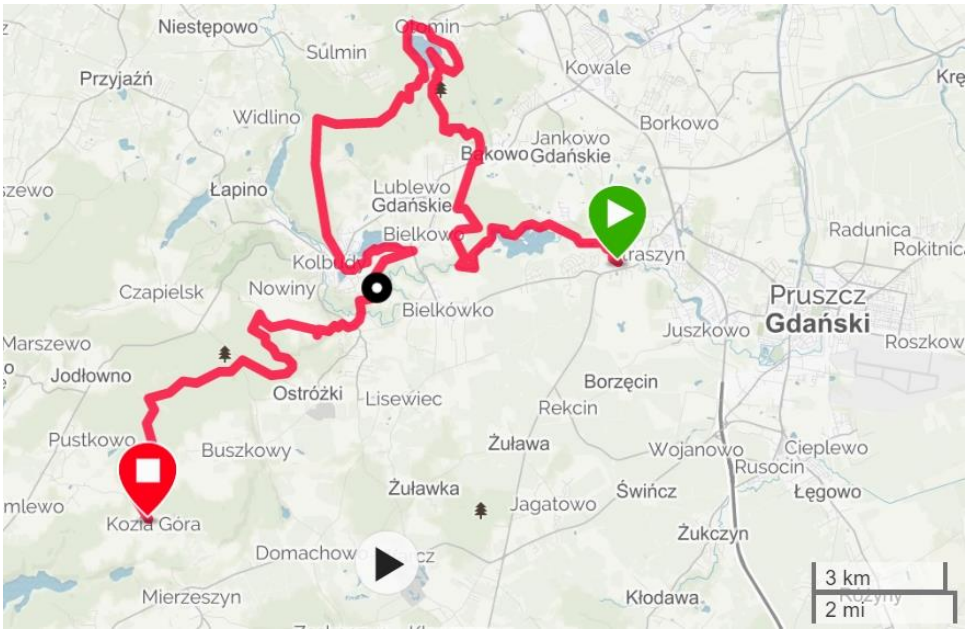
- Dystans Testowego Wielkiego Biegu (TWB) ok. 63 km – start godzina 8:00. Obowiązkowa odprawa o godz. 7:30.

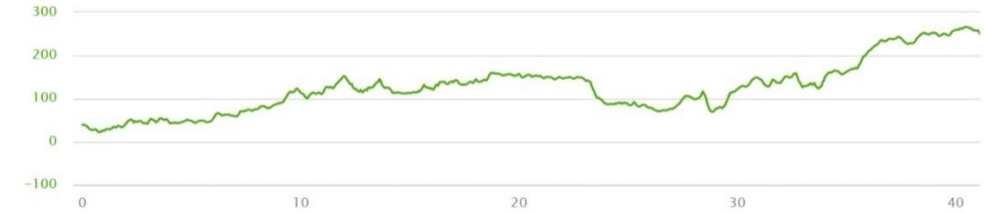
5. TRASA TWBM

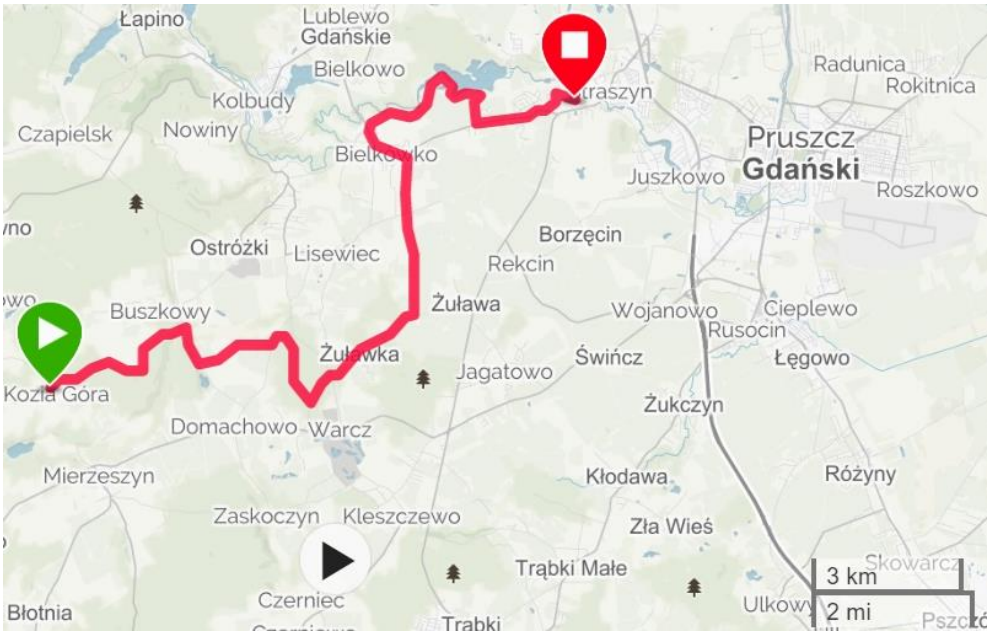
- Dystans TWB ok. 63 km

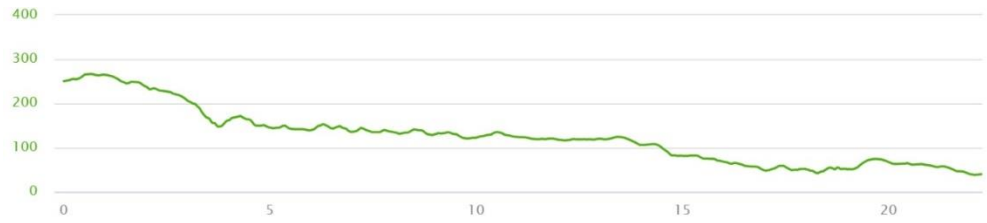
Trasa Wielkiego Biegu (WB) ultra wiedzie przez malownicze tereny leśne Gminy Pruszcz Gdański, Kolbudy i Przywidz, co graficznie prezentuje poniższa mapa:


Niestępowo
Otomin
Sulmin
Przyjaźń
Mankocin
Glinna Góra
Widlino
Mała Przyjaźń
Łapino Kartuskie
Łapino
Kowale
Borkowo
Jankowo Gdańskie
Bąkowo
Lublewo Gdańskie
OCHK doliny Raduni
Bielkowo
jezioro Straszyńskie
Straszyn
powiat kartuski
powiat gdański
Czapielsk Mały
Kolbudy
Marszewska Kolonia
Czapielsk
Nowiny
Babidół
Bielkówko
Pręgówko
Pręgowo
Jodłowno
Ostrożki
Lisewiec
Borzęcin
Rekcin
Pustkowo
Buszkowy
Żuława
Zaleśie Przywidzkie
Wypychy
Malentyn
Krymki
Żuławka
Świńcz
Jagatowo
Kozia Góra
Szklana Góra
Domachowo
Warcz
221
222
226
S6


Niestępowo
Sulmin
Przyjaźń
Kowale
Widlino
Borkowo
Jankowo Gdańskie
Łapino
Lublewo Gdańskie
Bielkowo
Radunica
Rokitnica
Kolbudy
Czapielsk
Nowiny
Bielkówko
Pruszcz Gdański
Juszkowo
Roszkowo
Marszewo
Jodłowno
Ostróżki
Lisewiec
Borzęcin
Rekcin
Pustkowo
Buszkowy
Żuława
Wojanowo
Cieplewo
Rusocin
Żuławka
Jagatowo
Świńcz
Łęgowo
Kozia Góra
Żukczyn
Domachowo
Mierzeszyn
Kłodawa
3 km
2 mi


300
200
100
0
-100
0
10
20
30
40


Łapino
Lublewo Gdańskie
Bielkowo
Radunica
Rokitnica
Kolbudy
Czapielsk
Nowiny
Pruszcz Gdański
Juszkowo
Roszkowo
Ostróżki
Lisewiec
Borzęcin
Rekcin
Buszkowy
Żuława
Wojanowo
Cieplewo
Rusocin
Żuławka
Jagatowo
Świńcz
Łęgowo
Kozia Góra
Żukczyn
Domachowo
Warcz
Mierzeszyn
Kłodawa
Różyny
Zaskoczyn
Kleszczewo
Zła Wieś
Trąbki Małe
Czerniec
Błotnia
Trąbki
3 km
2 mi


400
300
200
100
0
0
5
10
15
20

Planowane jest wspólne wybiegnięcie grupy i ewentualny podział w trakcie biegu na dwie podgrupy biegnące w tempie ok. 7 min/km (szacowany czas całego dystansu ok. 7,5 godziny) oraz ok. 8 min/km (szacowany czas całego dystansu ok. 8,5 godziny). Przez ok. 41 km ze Straszyna do Koziej Góry trasa ma charakter wspinający (621 m wzrostu wysokości, 407 m spadku wysokości), natomiast kolejne ok. 22 km z Koziej Góry do Straszyna (z punktem żywieniowym w Żuławce) trasa ma charakter spadkowy (131 m wzrostu wysokości, 344 m spadku wysokości).

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

- Trasa będzie oznaczona za pomocą szarf i tablic informacyjnych 10 km przed metą w Straszynie.

6. LIMITY CZASU

Zawodników obowiązuje limit czasu. Dystans WB 63 km – 10 h.

7. PUNKTY ODŻYWCZE na trasie testowego TWBM

- **Pierwszy punkt żywieniowy** w świetlicy w Żuławce na 47 km otwarty dla biegaczy w godzinach od godz. 13:00 do 15:00. Na punkcie żywieniowym w Żuławce przewidziane są: banany, drożdżówki, woda niegazowana, izotonik, żurawina, kabanosy, gorąca herbata, cukier, cytryny;

- **Drugi punkt żywieniowy** na koniec biegu na 63 km w Cafe Stacja w Mediatece w Straszynie, otwarty dla biegaczy w godzinach od 16:00 do 18:00. Przewidziana żywność na punkcie żywieniowym w Cafe Stacja - ciepłe danie dwudaniowe i herbata.

8. SPOTKANIE ORGANIZACYJNE

- Spotkanie organizacyjne do Testowego Wielkiego Biegu odbędzie się o 7:30 przy Mediatece w Straszynie.

9. WYPOSAŻENIE:

W trakcie trwania zawodów, każdy zawodnik musi posiadać przy sobie wyposażenie obowiązkowe.

Dystans WB 63 km:

- Naładowany telefon komórkowy z zapisanym numerem do organizatora

- Ubranie dostosowane do warunków pogodowych

- Folia NRC

- Bukłak (bidon) z płynami regeneracyjnymi o objętości minimum 1 litra

11. UCZESTNICTWO

- W zawodach mogą startować osoby, które wypełniły formularz zgłoszeniowy, ukończyły 18 lat oraz zapoznały się z regulaminem biegu.

- Limit uczestników biegu TWBM na dystansie 63 km wynosi 30 osób.

- Warunkiem dopuszczenia zawodnika do biegu będzie własnoręczne podpisanie oświadczenie 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 pociąga 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.

12. ZGŁOSZENIA

- Zapisy do biegu odbywają się przy pomocy formularza elektronicznego dostępnego

na stronie www.elektronicznezapisy.pl do dnia 30 listopada 2017 r.

12. ZASADY FINANSOWANIA:

- Koszty organizacyjne pokrywają organizatorzy i sponsorzy

13. OCHRONA PRZYRODY

- Na całej trasie biegów należy stosować się do zasad ochrony przyrody, a w

szczególności zabrania się:

- Zaśmiecania terenu

- Zbaczania z trasy TWBM

- Zakłócenia ciszy

Zawodnicy nie przestrzegający tych zasad będą zdyskwalifikowani.

14. 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

- Zaleca się posiadanie aktualnych badań lekarskich

- Organizator nie odpowiada za rzeczy pozostawione bez opieki w trakcie imprezy.

- Interpretacja regulaminu należy do Organizatora.