

# Regulamin I Biegu Lesista Trzydziecha 2019

## I. ORGANIZATOR BIEGU

1. Organizatorem I Biegu Dzika Lesista 2019 jest Mieroszowskie Centrum Kultury
2. Ul. Żeromskiego 28, 58-350 Mieroszów
3. Osoba do kontaktu: Igor Hoffman, tel. 510080309, e-mail: [igor.hoffman@mck.pl](mailto:igor.hoffman@mck.pl)

## II. TERMIN I MIEJSCE

1. Bieg odbędzie się w dniu 22.09.2019 r.
2. Start o godzinie 11:00 z Rynku w Mieroszowie.
3. Trasa zawodów przebiegać będzie w Masywie Lesistej Wielkiej
4. Meta zawodów znajduje się na Rynku w Mieroszowie

## III. DYSTANS

1. Impreza zostanie rozegrana na dystansie ~ 30 km z przewyższeniem +985m / - 985 m.
2. Szczegółowa mapa biegu znajduje się na oficjalnym Funpage biegu na Facebooku.

## IV. LIMIT CZASU

1. Limity czasu przewidzianego do pokonania trasy zawodów:  
- dystans 30 km – 6 godziny.

## V. PUNKTY ŻYWNOŚCIOWE

1. Na trasie zawodów przewidziane są 2 punkty odżywiania. Opis rozmieszczenia punktów odżywiania oraz ich wyposażenia znajduje się na stronie biegu w opisie trasy. Na punktach odżywiania będą dostępne: woda, cola, banany, czekolada oraz rodzyнки.

## VI. PUNKTY KONTROLNE

1. Na trasie biegu będą rozmieszczone stałe i lotne punkty kontrolne. Rozmieszczenie punktów stałych znajduje się w opisie trasy.

## VII. ZALECANE WYPOSAŻENIE

1. Uczestnicy biegu podczas trwania zawodów, powinni posiadać pojemnik na wodę (camelbak lub bidon itd.) oraz ze względu bezpieczeństwa sprawny telefon komórkowy z numerami kontaktowymi do organizatora zawodów oraz GOPR.

## VIII. WARUNKI UCZESTNICTWA

1. Uczestnikiem I Biegu Lesista Trzydziecha 2019 może zostać każda osoba która do dnia 22 września 2019 r. ukończy 18 lat.
2. Zawodnicy zgłaszając się do biegu oświadczają, że startują w biegu na własną odpowiedzialność i że nie występują przeciwwskazania lekarskie do udziału w górskim biegu maratońskim. Wymagane jest podpisanie Oświadczenia w Biurze Zawodów.
3. Wszyscy zawodnicy, muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów osobiście! Zawodnik podczas weryfikacji musi posiadać dowód tożsamości (dowód osobisty, paszport lub prawo jazdy) celem kontroli tożsamości i daty urodzenia.
4. **ZAWODNIK MUSI ZWERYFIKOWAĆ SIĘ OSOBIŚCIE !!!** w biurze zawodów 22.09.2019 r. od godz. 8.00 do godz. 10.00.

## IX. ZGŁOSZENIA

1. Zgłoszenia przyjmowane będą poprzez formularz zgłoszeń na stronie internetowej [www.ultimasport.pl](http://www.ultimasport.pl) od 1 sierpnia 2019 roku do 20 września 2019 roku, lub do wyczerpania limitu startujących.
2. W przypadku wolnych miejsc startowych będzie możliwość zapisów w biurze zawodów w dniu imprezy oraz dzień wcześniej w godzinach urzędowania biura zawodów.
3. Za ZGŁOSZENIE uważane jest prawidłowe wypełnienie formularza zgłoszeniowego na stronie [www.ultimasport.pl](http://www.ultimasport.pl) i wpłacenie opłaty startowej na konto Organizatora. O znalezieniu się na liście startowej decyduje wpłata opłaty startowej.
4. Będzie również możliwość zapisania się na bieg osobiście w biurze zawodów 22.09.2019 r. od godz. 8.00 do godz. 10.00.

## X. OPŁATA STARTOWA

1. Wysokość opłaty od dnia 01.08.2019 do 20.09.2019 r.:  
- 50zł,
2. Wysokość opłaty w biurze zawodów:  
- 70zł,
3. W przypadku rezygnacji z zawodów, organizator dopuszcza możliwość przepisania opłaty startowej na innego zawodnika.

## XI. TERMIN ZAPISÓW

1. Zapisy rozpoczną się dnia 01.08.2019 i będą prowadzone do dnia 20.09.2019 albo do wykorzystania limitu.
2. Zapisy są możliwe również w biurze zawodów również do wyczerpania limitu.

## XII. LIMIT STARTUJĄCYCH

1. 300 osób (5 miejsc do dyspozycji organizatora).
2. O uczestnictwie w zawodach decyduje termin wpłaty.

## XIII. BIURO ZAWODÓW

1. Biuro zawodów znajduje się w Mieroszowskim Centrum Kultury na ul. Żeromskiego 28 , 58-350 Mieroszów

22.09.2019r. od godziny 8:00 do 10:00.

## XIV. KLASYFIKACJA

1. OPEN - kobiet i mężczyzn.
2. Kategorie wiekowe kobiet i mężczyzn:  
Kat. K 20 / M 20 (18-29 lat),  
Kat. K 30 / M 30 (30-39 lat),  
Kat. K 40 / M 40 (40-49 lat),  
Kat. K 50 / M 50 (pow. 50 lat),
3. Mieszkaniec Gminy Mieroszów:  
Najlepsza Kobieta - pierwsze 3 miejsca,  
Najlepszy Mężczyzna - pierwsze 3 miejsca,
4. Zwycięzcy poszczególnych kategorii otrzymają pamiątkowe puchary.

## XV. PAKIET STARTOWY

1. W skład pakietu startowego wchodzi: pamiątkowy medal za ukończenie biegu, chusta wielofunkcyjna, bufety na trasie biegu, posiłek po zawodach.
2. Pakiet startowy może być rozszerzony w zależności od pozyskania nowych sponsorów.

## XVI. NOCLEGI

1. Organizator zapewnia bezpłatny nocleg na Hali Sportowej na ul. Hożej , 58-350 Mieroszów. Osoby korzystające z noclegu powinny posiadać własny śpiwór oraz karimatę.
2. Zawodnicy przyjmowani będą na nocleg w dniu 21.09.2019 od godziny 18:00.
3. Istnieje również możliwość ze skorzystania z noclegów w hotelu Mieroszowskiego Centrum Kultury w cenie 25 zł od osoby za dobę.

## XVII. ŻYWIENIE

1. Bufety będą wydawały: wodę, napoje izotoniczne lub colę, banany, czekoladę oraz rodzynki

2. **Obiad dla zawodników będzie wydawany na stołówce przy ul. Sportowej**

## **XVIII. CEL IMPREZY**

1. **Popularyzacja i upowszechnienie biegania jako najprostszej formy rekreacji.**
2. **Promocja miasta i gminy Mieroszów oraz popularyzacja obszaru Masywu Lesistej Wielkiej.**

## **XIX. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. **Bieg odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.**
2. **Organizator zapewnia obsługę medyczną podczas trwania zawodów.**
3. **W dniu biegu, w godz. 8:00 – 17:00 będzie czynny depozyt, gdzie można złożyć rzeczy osobiste zawodników zapakowane do worków dostarczonych przez Organizatora. Wydawanie worków z depozytu będzie odbywało się za okazaniem numeru startowego. Zagubienie numeru startowego przez zawodnika zwalnia Organizatora od odpowiedzialności za pobranie worka przez inną osobę.**
4. **Zawodnik potwierdza, iż startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność i ponosi związane z tym ryzyko, przyjmując do wiadomości, że udział w zawodach wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci), a także szkód i strat o charakterze majątkowym.**
5. **Podczas biegu zawodnicy muszą posiadać numery startowe przypięte do koszulki z przodu na klatce piersiowej w miejscu widocznym dla obsługi zawodów. Zawodnicy, którzy zrezygnują lub nie ukończą biegu zobowiązani są zgłosić swoją rezygnację obsłudze biegu oraz zdjęcia numeru startowego i udania się do bazy zawodów. Zawodnicy pokonujący dystans w sposób niedozwolony zostaną zdyskwalifikowani. Dyskwalifikacji podlegają również osoby skracające trasę biegu. Zawodnicy zobowiązani są do pokonywania trasy biegiem, marszobiegami lub marszem.**
6. **Zawodnicy mogą korzystać z kijków trekkingowych z zachowaniem szczególnej ostrożności.**
7. **Organizator nie zwraca opłaty wpisowej osobom, które nie ukończyły zawodów lub też nie wzięły udziału w zawodach.**
8. **Skrócenie, zmiana przebiegu trasy lub zawodów oraz odwołanie trasy lub zawodów w czasie ich trwania z powodu zagrażających zdrowiu i życiu warunków atmosferycznych nie stanowi podstawy do zwrotu wpisowego.**
9. **W przypadku odwołania zawodów przed ich rozpoczęciem zawodnikom przysługuje zwrot wpisowego.**
10. **Dyrektor biegu zastrzega sobie możliwość zmian w regulaminie, o których zobowiązany jest poinformować wszystkich uczestników w formie komunikatów pisemnych wywieszonych na tablicy ogłoszeń w Biurze Zawodów, przed rozpoczęciem imprezy.**
11. **Interpretacja regulaminu w sprawach spornych należy do Organizatora.**