

# Regulamin II Biegu Lesista Trzydziecha 2020

## I. ORGANIZATOR BIEGU

1. Organizatorem II Biegu Lesista 2020 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 20.09.2020 r.
2. Start BIEGU o godzinie 11:00 z Rynku w Mieroszowie.
3. Trasa zawodów przebiegać będzie przez Masyw 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 – 5,30 h.

## 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 II Biegu Lesista Trzydziecia 2020 może zostać każda osoba która do dnia 20 września 2020 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 20.09.2020 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 11 lutego 2020 roku do 11 września 2020 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 20.09.2020 r. od godz. 8.00 do godz. 10.00.

## X. OPŁATA STARTOWA

1. Bieg jest bezpłatny.

## XI. TERMIN ZAPISÓW

1. Elektroniczne zapisy rozpoczną się dnia 11.02.2020 i będą prowadzone do dnia 11.09.2019 albo do wykorzystania limitu.
2. Zapisy są możliwe również w biurze zawodów pod warunkiem wolnych pakietów oraz 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

20.09.2020r. od godziny 8:00 do 10:00.

## XIV. KLASYFIKACJA

1. OPEN – 3 miejsca kobiet i 3 miejsca 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 (50-59 lat),  
Kat. K 60 / M 50 (60 i więcej),
3. Mieszkaniec Gminy Mieroszów:  
Najlepsza Kobieta,  
Najlepszy Mężczyzna,
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 środków oraz 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 19.09.2020 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 wyposażone w : wodę, napoje izotoniczne lub colę, banany, czekoladę oraz rodzynki
2. Obiad dla zawodników będzie wydawany na mecie.

## **XVIII. CEL IMPREZY**

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

## **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 – 16:00 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. Organizator 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.**

**W imieniu Organizatora**

*Mieroszowskie Centrum Kultury*