

# Regulamin UP-HILL WALIGÓRA – Garbatka (14.11.2020 r., Waligóra 15.11.2020 r.)

## I. ORGANIZATOR BIEGU/NORDIC WALKING

1. Organizatorem Up-hill Waligóra 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/Nordic Walking odbędzie się w dniu 14 i 15.11.2020 r.

Bieg: o godzinie 11:00 , Sanatoria Dolnośląskie Biały Orzeł w Sokołowsku ul. Parkowa 5

Nordic Walking: start o 11:30 , Sanatoria Dolnośląskie Biały Orzeł w Sokołowsku ul. Parkowa 5

Meta na szczycie Garbatka i Waligóra.

2. Trasa zawodów przebiegać będzie w Górach Suchych.

## III. DYSTANS

1. Bieg/Nordic Walking na Garbatkę 14.11.2020 r., 4,7 km, +360 m.
2. Bieg/Nordic Walking na Waligórę 15.11.2020 r. 4,7 km, +360 m

## IV. LIMIT CZASU

1. Limity czasu przewidzianego do pokonania trasy zawodów:  
Bieg/Nordic Walking- na obu dystansach 1,5 godz..

## V. ZALECANE WYPOSAŻENIE

1. Uczestnicy biegu podczas trwania zawodów, powinni posiadać odpowiednie obuwie i strój oraz ze względu bezpieczeństwa sprawny telefon komórkowy z numerami kontaktowymi do organizatora zawodów oraz GOPR.
2. Nordic Walking - wyposażenie obowiązkowe Kijki trekkingowe.

## VI. WARUNKI UCZESTNICTWA

1. Uczestnikiem biegu/Nordic Walking Up-hill Waligóra, Garbatka i Waligóra może zostać każda osoba która do dnia 14 listopada 2020 r. ukończy 18 lat.

2. Zawodnicy zgłaszając się do biegu/Nordic Walking oświadczają, że startują w biegu, przejścia na własną odpowiedzialność i że nie występują przeciwwskazania lekarskie do udziału w górskim biegu oraz Nordic Walking. 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 14 i 15.11.2020 r. od godz. 9.00 do godz. 10.15.

## VII. ZGŁOSZENIA

1. Zgłoszenia przyjmowane będą poprzez formularz zgłoszeń na stronie internetowej [www.ultimasport.pl](http://www.ultimasport.pl) od 07 września 2020 roku do 6 listopada 2020 roku, lub do wyczerpania limitu startujących.
2. W przypadku wolnych miejsc startowych będzie możliwość zapisów w biurze zawodów w dniu imprezy w godzinach urzędowania biura zawodów.
3. Za ZGŁOSZENIE uważane jest prawidłowe wypełnienie formularza zgłoszeniowego na stronie [www.ultimasport.pl](http://www.ultimasport.pl) oraz opłacenie startu.
4. Będzie również możliwość zapisania się na biegi/Nordic Walking osobiście w biurze zawodów 14 i 15.11.2020 r. od godz. 9.00 do godz. 10.15.

## VIII. LIMIT STARTUJĄCYCH

1. 200 osób na każdy z biegów
2. 200 osób na każdy start Nordic Walking

## IX. BIURO ZAWODÓW

1. Biuro zawodów znajduje się w Sanatoria Dolnośląskie Białe Orzeł , ul. Parkowa 5 w Sokołowsku. Czynne od godz. 9.00.

## X. OPŁATA STARTOWA

1. Wysokość opłaty biegu jak i Nordic Walking od dnia 07.09.2020 do 06.11.2020 r.:  
- 30zł za jeden start, 60 zł opłata za oba,
2. Wysokość opłaty w biurze zawodów:  
- 50zł za każdy jeden start w biurze zawodów.

**W przypadku rezygnacji z zawodów, organizator dopuszcza możliwość przepisania opłaty startowej na innego zawodnika do dnia 06.11.2020 r.. W przypadku rezygnacji uczestnika z udziału Biegu/Marszu wpłacona kwota opłaty startowej nie podlega zwrotowi.**

## XI. KLASYFIKACJA

1. OPEN - kobiet i mężczyzn biegu
2. OPEN- kobiet i mężczyzn Nordic Walking

- Kategorie wiekowe kobiet i mężczyzn:  
 Kat. K 20 / M 20 (18-29 lat)- (2002 r.-1991 r.)  
 Kat. K 30 / M 30 (30-39 lat)- (1990 r.-1981 r.)  
 Kat. K 40 / M 40 (40-49 lat)- (1980 r.-1971 r.)  
 Kat. K 50 / M 50 (50-59 lat)- (1970 r.-1961 r.)
  - Kat. K 60 / M 60 (60 lat i powyżej)- (1960 r. i w dół)
3. W pierwszym i drugim starcie tj. 14 i 15.11.2020 r. wszyscy uczestnicy otrzymają pamiątkowe medale (bieg i Nordic Walking).
  4. W kategoriach wiekowych oraz open będą klasyfikowani uczestnicy, którzy wzięli udział w obu startach tj. 14 i 15.11.2020 r. i oni będą mieli wręczane puchary 15.11.2020 r..
  5. Klasyfikacja w open i kategoriach wiekowych będzie obliczana na podstawie czasów uzyskanych w obu startach tj. suma czasów.
  6. U zawodników, którzy uzyskają takie same czasy będą brane pod uwagę zajęte miejsca w poszczególnych startach.

## XII. PAKIET STARTOWY

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

## XIII. ŻYWIENIE

1. Posiłek dla zawodników będzie wydawany przy Sanatoria Dolnośląskie Białe Orzeł ul. Parkowa 5 w Sokołowsko.

## XIV. CEL IMPREZY

1. Popularyzacja i upowszechnienie biegania/Nordic Walking jako najprostszej formy rekreacji.
2. Promocja miasta i gminy Mieroszów oraz popularyzacja obszaru Gór Suchych.

## XV. OBOSTRZENIA I ZALECENIA DOTYCZĄCE COVID-19

1. Przed odebraniem numeru startowego należy złożyć w biurze zawodów podpisane oświadczenie.
2. Przy odbieraniu numerów/pakietów startowych należy zachować dystans społeczny minimum 1,5 m!
3. Organizator zastrzega sobie prawo do przesunięcia godziny startu!
4. Każdy uczestnik zobowiązany jest do posiadania przy sobie maseczki oraz środków dezynfekujących – na starcie i na mecie maseczki obowiązkowe!
5. Na trasie nie ma obowiązku zakrywania nosa i ust, należy jednak przestrzegać zasad bezpieczeństwa i zachowywać, w miarę możliwości, dystans społeczny.

6. Na punkcie kontrolnym uczestnik zgłasza się po pieczętkę, zabiera przygotowaną dla uczestników wodę oraz przekąski i idziemy dalej – prosimy o nie gromadzenie się, nie tworzenie zbiorowisk!
7. Po dotarciu na metę uczestnik pokazuje numer z pieczętką z punktu kontrolnego i odbiera medal wraz z certyfikatem – obowiązkowo zakrywamy usta i nos, dezynfekujemy ręce i zachowujemy dystans społeczny!

## XVI. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Bieg/Nordic Walking odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.
2. Organizator zapewnia obsługę medyczną podczas trwania zawodów.
3. W dniu startu, w godz. 9:00 – 14:00 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 startu zobowiązani są zgłosić swoją rezygnację obsłudze biegu/Nordic 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, marszobiegiem lub marszem.
6. Zawodnicy mogą korzystać z kijków trekkingowych z zachowaniem szczególnej ostrożności.
7. 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.
8. Interpretacja regulaminu w sprawach spornych należy do Organizatora.

W imieniu Organizatora

Dyrektor Mieroszowskie Centrum Kultury

**Igor Hoffman**