



Polanicka Liga Biegowa

**15-17-20.VI.2021r – Polanica-
Zdrój.**

15.VI.2021r.

**Piekielna Mila ok1650m, ↑165m, start godz.18.00
tor saneczkowy „Góralka”, Polanica-Zdrój.**

17.VI.2021r.

**Kamienna Góra ok 3200m, ↑300m, start godz.17.30
ul. Sokołowskiego (przed Kościołem Matki Bożej
Królowej Pokoju), Polanica-Zdrój.**

20.VI.2021.

**Wolarz ok 4800m, ponad ↑400m, start godz.11.00
OW „Rzemieślnik”, ul. Tadeusza Gajcego 9.**

I. ORGANIZATOR

1. Fundacja Szansa w ramach projektu: „Łączy Nas Sport”, dotowanego z Urzędu Miasta Polanica-Zdrój

II. CELE

1. Promocja aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia
2. Integracja społeczna poprzez sport

III. TERMIN I MIEJSCE

1. Polanica-Zdrój, 15-20.6. 2021r.

2. Dystans: 1 mila – Piekielna Góra, 2 mile – Kamienna Góra, 3 mile – Wolarz
O końcowym rezultacie decyduje łączna suma czasów uzyskana z trzech biegów.

3. Trasy biegu:

PIEKIELNA MILA 15.06.2021. godz.18.00 odbiór pakietów od godz 16.30 (tor saneczkowy Góralka) bieg o charakterze alpejskim, starty indywidualne w odstępach 20s, starty przy torze saneczkowym Góralka, meta na szczycie Piekielnej Góry, dystans ok 1650m, przewyższenia ok 165m. Trasa oznaczona taśmami ostrzegawczymi widocznymi z każdego miejsca na trasie oraz słupkami dystansowymi od 1400m do mety co 100m.

Dekoracja po biegu w okolicy startu. NAGRODY: każdy kończący milę otrzyma nagrodę + Kategoria N (niepełnosprawni) wg zajętych miejsc, Kategoria Open I-III K i M, Rekord trasy: M i K + mini tombola wśród uczestników, którzy ukończyli bieg.

KAMIENNA GÓRA 17.06.2021r. start godz.17.30 ul. Sokołowskiego Polanica- Zdrój (przed Kościołem Matki Bożej Królowej Pokoju).(2mile ok 3200m, przewyższenie ok 300m) Przewidziany jest start wspólny, chyba, że rygory covidowe na dzień startu będą przewidywały inaczej. Trasa oznaczona taśmami i strzałkami oraz ostatnie 400m słupkami dystansowymi co 100m. Pierwsze 2km asfalt, następnie ok 400m droga szutrowa i 800m ścieżka leśna. W tym dniu nie będzie możliwości zapisania się do biegu. Przybywamy na start, rozgrzewamy się i startujemy, następnie schodzimy na dół ustępując po drodze miejsca wolniej wbiegającym. W tym dniu nie będzie ceremonii dekoracji.

WOLARZ 20.06.2021r. Start godz. 11.00 OW Rzemieślnik, dystans 3mile ok 4800m, przewyższenie ponad 400m, Przewidziany jest start wspólny, trasa oznaczona taśmami oraz ostatnie 600m słupkami dystansowymi ustawionymi co 100m, trasa przebiega także w większości wzdłuż szlaku czerwonego (głównie ścieżki leśne i drogi szutrowe). Pierwsze 900m w miarę płasko oraz pomiędzy 3 a 4 km też w miarę płasko, pozostała część trasy atrakcyjne podbiegi. Każdy uczestnik ligi otrzyma medal. Po biegu nastąpi podsumowanie wyników, dekoracje oraz przewidziany jest posiłek dla uczestników.

IV. LIMIT CZASU

1. Limit czasu: 1 mila 40min, 2 mile 1h, 3mile 1,15h.

2. Zawodnicy, którzy nie ukończą biegu w limicie czasu zobowiązani są do zejścia z trasy.

V. ZGŁOSZENIA

1. Warunkiem uczestnictwa, jak i otrzymania pakietu startowego w biegu jest ukończenie 18 lat, dokonanie rejestracji elektronicznej oraz opłacenie startowego w terminie.

2. **Odbiór pakietów startowych: 15.06.2021r. godz. 16:30-17:50, Tor saneczkowy Góralka, Polanica-Zdrój,**

3. Organizator nie zapewnia uczestnikowi jakiegokolwiek ubezpieczenia oraz nie ponosi odpowiedzialności za możliwe wypadki. Zapewnia jednak obecność ratownika medycznego.

4. Pomiar czasu dokonywany będzie za pomocą chipów zintegrowanych z numerem startowym. Za pomiar czasu odpowiedzialna jest firma ULTIMASPORT.PL

5. W dniu biegu zostanie zorganizowany depozyt dla zawodników. Prosi się o pozostawienie tylko niezbędnych rzeczy, zapakowanych własnoręcznie. Depozyt zostanie wydany tylko za okazaniem numeru startowego.

VII. OPŁATY

1. Opłata startowa wynosi **50zł od osoby przy płatności elektronicznej w terminie do 11.06.2021**



3. Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi.

4. Odbiór pakietu startowego będzie możliwy po okazaniu dokumentu tożsamości oraz podpisaniu formularza zgłoszeniowego w biurze zawodów w dniu 15.06.2021r.

6. Pobranie numeru jest równoznaczne z akceptacją niniejszego regulaminu

VIII. KLASYFIKACJA I NAGRODY za całą ligę.

1. Open I-III K, M (miejsca OPEN nie są nagradzane w kategorii wiekowej)
2. Open I-III kategorie wiekowe: K 20, K 30, K40, K50+,
M20, M30, M40, M50, M60+
3. POLANICZANIE I-III K, M
4. SPECJALNA NAGRODA DLA OSÓB, które w trzech biegach uzyskają łączny czas (wynik) poniżej 1h
5. NAGRODY UPOMINKI dla osób NR 1. czyli wszystkich, którzy ukończą trzy biegi w czasie równym lub niższym niż 1h11min11s.
6. **Klasyfikacja drużynowa** I-III – w zgłoszeniu musi być podana jednolita nazwa teamu, z każdego biegu do klasyfikacji końcowej zostaną wyłonione 3 najlepsze czasy męskie + jeden najlepszy czas kobiety. Drużyna musi się składać minimum z 4 osób w tym (3 M i 1 K).
7. W miarę dostępnych środków po ostatnim biegu przewidziana jest TOMBOLA.

IX. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Kontakt do organizatora wydarzenia- tel. 663 781 130, email: vikingrun@wp.pl
2. Organizator ma prawo do zmian w regulaminie imprezy.
3. We wszystkich sprawach nieujętych w regulaminie decyduje Organizator Biegu.
4. Ze względu na covid-19 bieg odbędzie się z dostosowaniem do wymogów przypadających na dzień biegu.