



MIEROSZOWSKIE CENTRUM KULTURY

ul. Żeromskiego 28, 58-350 Mieroszów

NIP 886 26 00 251

tel. (74) 880-12-69 tel./fax 880-12-68

e-mail: mck@mck.pl

www.mck.pl

Regulamin III Biegu Lesista Trzydziecia 2021

I. ORGANIZATOR BIEGU

1. Organizatorem III Biegu Lesista Trzydziecia 2021 jest Mieroszowskie Centrum Kultury ul. Żeromskiego 28, 58-350 Mieroszów.
2. Osoba do kontaktu: Igor Hoffman, tel. 510080309, e-mail: igor.hoffman@mck.pl

II. TERMIN I MIEJSCE

1. Bieg odbędzie się w dniu 19.09.2021 r.
2. Bieg rozpocznie się o godzinie 10:00 (start/meta zawodów znajduje się na Rynku w Mieroszowie).
3. Trasa zawodów przebiegać będzie przez Masyw Lesistej Wielkiej.

III. DYSTANS

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

IV. LIMIT CZASU

Limit czasu do pokonania trasy zawodów wynosi 5 godz. 30 min.

V. PUNKTY ŻYWNOŚCIOWE

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

VI. PUNKTY KONTROLNE

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

VII. ZALECANE WYPOSAŻENIE

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 III Biegu Lesista Trzydziecia 2021 może zostać każda osoba, która do dnia 19 września 2021 r. ukończy 18 lat.

2. Zawodnicy zgłaszając się do biegu oświadczają, że startują w biegu na własną odpowiedzialność oraz 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 19.09.2021 r. od godz. 7.00 do godz. 9.30.

IX. ZGŁOSZENIA

1. Zgłoszenia przyjmowane będą poprzez formularz zgłoszeń na stronie internetowej www.ultimasport.pl od 08 kwietnia 2021 roku do 10 września 2021 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 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 19.09.2021 r. od godz. 7.00 do godz. 09.30.

X. OPŁATA STARTOWA

Bieg jest bezpłatny.

XI. TERMIN ZAPISÓW

Elektroniczne zapisy rozpoczną się dnia 08.04.2021 i będą prowadzone do dnia 10.09.2021 albo do wykorzystania limitu miejsc.

XII. LIMIT STARTUJĄCYCH

Limit startujących wynosi 200 osób (5 miejsc do dyspozycji organizatora).

XIII. BIURO ZAWODÓW

Biuro zawodów znajduje się w budynku Mieroszowskiego Centrum Kultury - ul. Żeromskiego 28, 58-350 Mieroszów. Czynne w dniu 19.09.2021 r. od godz. 7.00 do godz. 09.30.

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

Istnieje również możliwość skorzystania z noclegów w hostelu

Mieroszowskiego Centrum Kultury w cenie 35 zł od osoby za dobę.

XVII. ŻYWIENIE

1. Bufety będą wyposażone w: wodę, napoje izotoniczne lub colę, banany, czekoladę oraz rodzyunki.
2. Ciepły posiłek 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. OBOSTRZENIA I ZALECENIA DOTYCZĄCE COVID-19

1. Przy odbieraniu numerów/pakietów startowych należy zachować dystans społeczny minimum 1,5 m!
2. Każdy uczestnik zawodów ma obowiązek wypełnienia oświadczenia uczestnika zgodnie z zaleceniami głównego inspektora sanitarnego, że nie jest osobą zakażoną wirusem SARS-CoV-2 wywołującym chorobę COVID-19 oraz nie przebywa na obowiązkowej kwarantannie, a także w czasie ostatnich 14 dni nie miał kontaktu z osobą, u której potwierdzono zakażenie wirusem SARS CoV-2.
3. Każdy uczestnik zobowiązany jest do posiadania przy sobie maseczki oraz środków dezynfekujących – na starcie i na mecie maseczki obowiązkowe!
4. Organizator zastrzega sobie prawo do przesunięcia godziny startu.

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 idzie 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.

8. Obowiązek zakrywania nosa i ust, dezynfekcji rąk oraz zachowania dystansu społecznego.

XX. 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 będzie możliwość zostawienia rzeczy osobistych zawodników, zapakowanych w worki przygotowane przez organizatora. Wydawanie worków z depozytu będzie odbywało się za okazaniem numeru startowego. W przypadku zagubienia numeru startowego, rzeczy pozostawione w depozycie zostaną wydane za okazaniem dowodu osobistego, po odebraniu wszystkich pozostałych worków z rzeczami pozostawionymi przez innych Zawodników.

4. Zawodnik potwierdza, iż startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność i ponosi związane z tym ryzyko. Przyjmuje do wiadomości, że udział w zawodach wiąże się z wysiłkiem fizycznym, pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami oraz 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 z przodu, w miejscu widocznym dla obsługi zawodów. Zawodnicy, którzy zrezygnują lub nie ukończą biegu zobowiązani są zgłosić swoją rezygnację obsłudze oraz dokonać zwrotu numeru startowego w biurze zawodów.

6. 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.

7. Zawodnicy mogą korzystać z kijków trekkingowych z zachowaniem szczególnej ostrożności.

8. Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania imprezy w przypadku nałożenia obostrzeń związanych z organizacją imprez sportowych.

9. Organizator 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.

10. Interpretacja regulaminu w sprawach spornych należy do Organizatora.

W imieniu Organizatora
Mieroszowskie Centrum Kultury