

REGULAMIN II PÓŁMARATONU KANAŁU AUGUSTOWSKIEGO

I. ORGANIZATOR

1. Stowarzyszenie WODA-LAS wpisane do KRS pod numerem 0000623393 z siedzibą w Płaskiej

II. PARTNERZY I ORGANIZACJE WSPIERAJĄCE

1. Nadleśnictwo Płaska w Zylinach
2. Urząd Gminy Płaska
3. OSiR Augustow

III. CEL

1. Popularyzacja sportu oraz propagowanie atrakcyjności terenu i okolicy.
2. Uczczenie pamięci zawodu flisaka.
3. Propagowanie i promocja zdrowego i aktywnego stylu życia oraz aktywności fizycznej .
4. Promocja gminy Płaska jako miejsce zdrowego wypoczynku.
5. Sprawdzenie własnej kondycji fizycznej.

IV. Dla mniej przygotowanych kondycyjnie zawodników zostanie zorganizowany bieg na dystansie 10 km nazwany dalej biegiem Flisaka (wpisowe i pakiet jak w biegu Retmana).

V. TERMIN I MIEJSCE

1. Zawody odbędą się w dniu 26 maja 2018 roku w miejscowości Płaska
2. Oficjalne rozpoczęcie biegu odbędzie się o godz. 11.00. Zakończenie zawodów przewidziane jest na godz. 15.00
3. Biuro zawodów znajduje się w GOK Płaska
Współrzędne GPS: N 53° 54' 17.52", E 23° 15' 54.34"

VI. Trasa

1. Impreza składa się z dwóch różnych biegów: półmaratonu zwanego **biegiem Retmana** oraz biegu na dystansie 10 km zwanego **biegiem Flisaka**.

1.Trasa biegu Retmana: start stadion Orlik - ścieżka rowerowo-narciarska nad jeziorami Orle (droga utwardzona), Paniewo i Krzywe do śluzy Perkuć.-rezerwat Perkuc mieszy jeziorami Mikaszewo i Krzywe – Jazy (drogi leśne) ,ścieżka rowerowa do wsi Mikaszówka (utwardzona) - leśne dróżki północnego brzegu jeziora Mikaszewo -sluza Perkuć.- północny brzeg jeziora Krzywe -pole namiotowe nad jeziorem Paniewo (drogi leśne)- plaża nad jeziorem Orle (asfalt) -przez mostek nad kanałem Augustowskim- stadion gdzie znajduje się meta (szutry) – dystans **21 km 097,5 m**.

2. Trasa biegu Flisaka : start stadion Orlik - ścieżka rowerowo-narciarska nad jeziorami Orle (droga utwardzona), Paniewo i Krzywe do śluzy Perkuć, śluza Perkuć.- północny brzeg jeziora Krzywe -pole namiotowe nad jeziorem Paniewo (drogi leśne)- plaża nad jeziorem Orle (asfalt) -przez mostek nad kanałem Augustowskim- stadion gdzie znajduje się meta (szutry)- dystans **10000 m**.

Szczegółowy plan przebiegu trasy zostanie podany przez organizatora podczas odprawy technicznej.

2. Trasa jest zaliczana do półcrossu (drogi leśne , szutry oraz asfalt i kostka).
3. Trasa będzie oznaczona taśmami oraz zabezpieczona przez wolontariuszy i OSP Płaska
4. Bieg odbywa się w warunkach letnich.
5. Liczy się czas przybycia uczestników na metę .
6. Limit czasowy wynosi 3h
7. Na trasie biegu znajduje się 4 punkty z woda na 4, 10 ,14 i 18 km

VII. WARUNKI UCZESTNICTWA

1. Każdy uczestnik biorący udział w zawodach powinien posiadać ważny dokument tożsamości i mieć do dnia zawodów ukończone 18 lat .

2. Uiszczenie opłaty za udział w zawodach, w wysokości uzależnionej od daty przesłania karty zgłoszeniowej .
3. Zawody odbędą się bez względu na panujące warunki atmosferyczne.
4. Każdy uczestnik otrzyma numer startowy, który będzie musiał umieścić na ubraniu w widocznym miejscu
5. Każdy uczestnik biorący udział w zawodach wyraża zgodę na publikacje w mediach zdjęć z w/w biegu
6. Warunkiem startu w biegu jest prawidłowe wypełnienie formularza i przesłanie go na adres organizatora biegu oraz uiszczenie opłaty startowej.

IX. ZGŁOSZENIA

1. Wszystkie osoby wyrażające chęć uczestnictwa w biegu proszone są o zgłoszenia do dnia 20 maja 2018
2. Każdy z uczestników powinien dokonać w terminie 3 dni od daty wysłania formularza zgłoszeniowego wpłaty wpisowego na konto organizatora w wysokości ustalonej w regulaminie.
3. Wpłaty należy kierować na konto: Stowarzyszenie Woda-Las WBK BZ 29 1090 2789 0000 0001 3299 5962
4. Wysokość wpisowego jest jednakowa dla wszystkich wynosi 80 pln.
5. Pakiet startowy zawiera lub zapewnia:
 - Numer startowy i chip
 - Pamiątkowy medalu (wręczany po ukończeniu biegu).
 - ☑ Pamiątkowy gadżet (kubek z logo organizatora biegu)
 - ☑ Broszura- Historia poprzez sport (Flisacy)
 - Koszulka z logo biegu
 - Ubezpieczenie NNW
 - Opiekę medyczną podczas trwania zawodów
 - bon na posiłek (obiad)
 - pożywienie i napoje na trasie i po zakończeniu biegu.
6. Odbiór pakietu startowego dla zawodników następuje w biurze zawodów w dniu 25 maja w godzinach od 9 do 15 oraz w dniu 26 maja w godzinach od 9 do 10.30 na podstawie dowodu tożsamości.
UWAGA: Wniesiona opłata startowa nie podlega zwrotowi ale może być przeniesiona na inną osobę,.
7. Limit uczestników zawodów na jeden bieg wynosi 300 osób.
8. Organizator zastrzega sobie prawo odwołania biegu z powodu niewystarczającej liczby uczestników (w tym wypadku wpłacone kwoty zostaną zwrócone wpłacającym).

IX. Kategorie i nagrody

1. Biegi będą klasyfikowane w osobnych kategoriach kobiet i mężczyzn.
 - 16-18 lat juniorzy
 - 18-38 lat seniorzy
 - 35-55lat oldboje
 - 55-70 lat nestorzy
 - 70+ twardziele

Za pierwsze 3 miejsca w każdej kategorii będą okolicznościowe puchary lub statuetki z grawerunkiem .

Tradycyjnie pucharem zostaje wyróżniony najstarszy i najmłodszy zawodnik imprezy. Organizator zastrzega sobie zmianę regulaminu bez podania przyczyn.

Od organizatorów słów kilka.

Jest to drugi bieg zorganizowany w ramach naszej akcji Historia poprzez sport, tym razem poświęcony pamięci ludzi kanału augustowskiego trudniących się spławem drewna (flisaków lub oryli). Nadomiar retman był szefem grupy flisaków...Za swoim retmanem jak za

hetmanem. Biegi są przeznaczone dla amatorów jak i profesjonalistów. Trasa nad brzegiem kanału Augustowskiego w zdrowej i przepięknej okolicy (śluz Perkuć uznawana za najpiękniej położoną śluzę w Polsce), rezerwat Perkuć, jezioro Mikaszewo uznane przez M. Wańkowicza za najładniej położone, Mikaszówka – ulubiony kościółek Jana Pawła 2 (papieża i amatora spływów Czarną Hańcza i kanałem Augustowskim. Leśne biwaki położone nad Mikaszewem, jednym słowem piękno i zdrowie.. Trasa przeprowadzona w samym środku Puszczy Augustowskiej leśnymi ścieżkami w większości szlakiem pieszym oraz odcinkami szlaku rowerowego Green Velo ma swój niepowtarzalny urok. Leśne ścieżki nad samym brzegiem jeziora, mostek pułkownika Dowgirda z Czarnych Chmur, szutrowe drogi i mało asfaltu...i nieskazitelnie czyste powietrze Zielonych Płuc Polski.

Postaramy się nie zawieść państwa oczekiwań.

Dla chcących spędzić cały weekend w naszej miejscowości pomagamy w załatwieniu kwater.

Ceny w okolicy od 30-40pln za nocleg i 70-80 za nocleg z wyżywieniem od osoby. Dzieci ze zniżką. Pozdrawiamy wszystkich biegaczy!!!

Pytania i wątpliwości prosimy kierować mailowo: wodalas@wp.pl lub telefonicznie 691281708. Postaramy się udzielić państwu wyczerpujących informacji.

ORGANIZATORZY STOWARZYSZENIE WODA LAS