



Regulamin U40RR

Organizator:

Organizatorem Ultramaratonu 40 Rybnickich Rond zwanego dalej „Wycieczką biegową” jest CPJ Team

kontakt: tel. 665 332 507 oraz 793 687 666

e-mail: ultramaraton40rr@gmail.com

Cel biegu:

Promocja Rybnika jako miasta przyjaznego biegaczom.

Promocja rybnickich rond jako elementów architektury krajobrazu upiększających miasto.

Popularyzacja biegania jako przyjemnej, zdrowej i przyjaznej środowisku formy spędzania wolnego czasu.

Popularyzacja biegania w terenie i dystansu ultra – czyli dystansu dłuższego niż maraton.

Termin:

Niedziela 20.05.2018 r.

Dystans:

Około 62 km.

Miejsce startu:

Rybnik, parking przy kąpielisku „Ruda”. Godzina startu zostanie ustalona i podana w późniejszym terminie.

Trasa:

Trasa biegnie wzdłuż rond Rybnickich z maksymalnym wykorzystaniem chodników, a także poboczem i ścieżkami leśnymi.

Ślad trasy będzie dostępny do pobrania przez uczestników ze strony biegu

>> <https://www.facebook.com/biegoweADHD/>

Namawiamy aby każdy uczestnik posiadał urządzenie/aplikacje GPS do nawigacji po trasie według dostarczonego śladu trasy przez organizatora.



Zgłoszenia:

Poprzez stronę internetową

<https://dostartu.pl/ultramaraton-40-rybnickich-rond-2018-v2126.pl.html> w terminie do 31 marca.

Limit startujących:

30 osób + VIP .Uczestnicy poprzedniej edycji mają gwarantowane miejsce na liście startowej (wymagane zgłoszenie poprzez stronę do zapisów). Goście zaproszeni (VIP) są zwolnieni z wysyłania zgłoszenia .

W przypadku zgłoszenia się większej liczby uczestników spełniających wymagania, niż wyżej wspomniany limit przeprowadzone zostanie losowanie po którym wylosowane osoby w ciągu siedmiu dni muszą potwierdzić swój udział w U40RR. W przypadku braku potwierdzeń miejsce przechodzi na pierwszą osobę z listy rezerwowej. Nie będzie możliwości przepisania “pakietu” na inną osobę Limit może zostać zmniejszony lub

zwiększony bez podania przyczyny. Określenie wymagań oraz ich interpretacja leży po stronie organizatorów.

Wymagania :

Doświadczenie oraz wyniki świadczące o wykonalności zadania polegającego na umiejętności biegu w grupie oraz stosowania się do poleceń organizatorów , umiejętność ukończenia biegu w założonym limicie oraz tempie . Osobowość o pozytywnych cechach.

Oplata startowa:

Brak – każdy uczestnik „Wycieczki biegowej” ponosi koszty swojego startu indywidualnie.

Pomiar czasu:

Ręczny indywidualny, podczas biegu wszyscy Uczestnicy muszą biec w zwartej kolumnie (jeśli to możliwe).

Tempo “Wycieczki biegowej”:

Zakładane tempo biegu w okolicach 6:30 min/km, a limit czasowy wynosi 7 godzin.

Jako tempo 6:30 min/km rozumie się średni czas pokonania 1 kilometra na ogólnym dystansie 62 km wliczając postoje na uzupełnienie płynów, pozowanie do zdjęć, wywiady, itp. Tempo rzeczywiste (biegu, pokonywania kolejnych metrów między rondami) określa się na poziomie pomiędzy 5:00 a 6:00 min/km. Limit zakłada 7 godzin, pozwala to na dostosowanie tempa oraz czasu postojów do warunków atmosferycznych w dniu biegu. Ilość postojów oraz ich czas nie będzie sprecyzowany. Uczestnicy “wycieczki” którzy w wyniku czynników zewnętrznych lub

zmęczenia nie będą w stanie kontynuować biegu , powinni poinformować organizatora. Organizator w miarę możliwości udzieli pomocy w postaci zorganizowania transportu. Każdy z zawodników powinien mieć jednak na tą okoliczność taki transport zapewniony we własnym zakresie .

Postanowienia końcowe:

Zabrania się skracania trasy "Wycieczki biegowej" lub pokonywania jej inaczej niż pieszo.

Uczestników obowiązują przepisy Prawa Ruchu Drogowego przy przekraczaniu i poruszaniu się drogami na trasie „Wycieczki biegowej”. „Wycieczka biegowa” odbywać się będzie przy braku zabezpieczenia lub tylko przy częściowym zabezpieczeniu trasy, bez wyłączania dróg z ruchu czy pełnej asyście przy ich przekraczaniu. Uczestnicy zobowiązują się do zachowania ostrożności i czujności przy przekraczaniu i pokonywaniu dróg publicznych.

Od startu do końca „Wycieczki biegowej” uczestnicy muszą posiadać elementy odblaskowe (widoczne z przodu jak i z tyłu).

Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania biegu lub jego przerwania bez podania powodów.

Zawodnik startując w „Wycieczce biegowej” wyraża zgodę do wykorzystania swojego wizerunku w celach promocji oraz przetwarzania danych osobowych podanych w zgłoszeniu w zakresie niezbędnym do przeprowadzenia „Wycieczki biegowej”.

„Wycieczka biegowa” ma charakter towarzyski i tylko w takiej formie należy ją rozpatrywać.

Uczestników obowiązuje niniejszy regulamin.

Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie Organizatorowi „Wycieczki biegowej”

CPJ Team