



REGULAMIN

LETNI ULTRAMARATON NA RATY (EDYCJA I)

OŁAWA 10.06.2018 – 02.09.2018

I CELE

1. Popularyzacja biegania i marszów Nordic Walking oraz propagowanie zdrowego stylu życia i zachęcanie do korzystania z usług sportowych lokalnych organizacji.
2. Promocja XI Biegu Koguta w Oławie i umożliwienie początkującym lub nieregularnie biegającym osobom dobrego przygotowania poprzez starty w czterech pierwszych etapach cyklu.
3. Promocja Oławy jako miasta przyjaznego biegaczom i osobom uprawiającym Nordic Walking.
4. Zachęcenie do członkostwa w Oławskim Klubie Biegacza.
5. Zwrócenie uwagi na potrzebę pomocy bezdomnym zwierzętom i zapewnienie wsparcia Oławskiemu Przytulisku dla Bezdomnych Zwierząt.

II ORGANIZATORZY, PATRONI I PARTNERZY

1. Organizator: Maciej Ziółkowski, tel.: 572 433 620, e-mail: bieg.lumnar@gmail.com
2. Współorganizator: Stowarzyszenie „Podaj Łapę”.
3. Patronat:
 - Burmistrz Miasta Oława,
 - Gmina Oława.
4. Oficjalni Partnerzy:
 - Urząd Miasta Oława,
 - Termy Jakuba - Oławski Park Wodny,
 - Oławski Klub Biegacza,
 - Oławskie Centrum Kultury Fizycznej,
 - Zakład Wodociągów i Kanalizacji w Oławie,
 - Nadleśnictwo Oława.

III TERMINY I MIEJSCA

1. Zawody mają formułę 5 biegów, każdy na dystansie 10 km. Pomiędzy etapami są równe 3-tygodniowe przerwy. Wszystkie etapy odbywają się w niedzielę.

Szczegółowy terminarz:

- **I Etap:** 10 czerwca 2018, godz. 10.00 (start biegu), Oława, ul. Bażantowa (trasa „Zaodrzańska Agrałka”),

- **II Etap:** 1 lipca 2018, godz. 10.00 (start biegu), Oława, ul. Bażantowa (trasa „Zaodrzańska Agrafka”),
 - **III Etap:** 22 lipca 2018, godz. 10.00 (start biegu), Oława, ul. Bażantowa (trasa „Zaodrzańska Agrafka”),
 - **IV Etap:** 12 sierpnia 2018, godz. 10.00 (start biegu), Oława, ul. Bażantowa (trasa „Zaodrzańska Agrafka”),
 - **V Etap:** XI BIEG KOGUTA, 2 września 2018, godz. 11.00 (start biegu), Oława. Start i meta na oławskim rynku. Trasa posiada atest PZLA.
2. Pierwsze cztery etapy mają miejsce na ścieżce biegowej w terenie leśnym (trasa płaska i szybka). Etap piąty (ostatni) to bieg uliczny na trasie o nawierzchni asfaltowej. Trasy są oznaczone co 1 km. Na 2,5 km, 5 km i 7,5 km znajduje się punkt z wodą.
5. Do udziału zapraszamy zarówno biegaczy jak i zawodników w kategorii NORDIC WALKING. Start wspólny na końcu za biegaczami lub o wcześniejszej porze.

Ważne: Udział zawodników w kategorii NORDIC WALKING przewidziany jest tylko w pierwszych czterech etapach cyklu.

6. Gorąco zachęcamy do udziału także właścicieli psów razem ze swoimi pupilami. Dla osób biegnących wspólnie z czworonogami jest dodatkowa klasyfikacja (patrz rozdział VII punkt 5. niniejszego regulaminu).
7. Po zakończeniu piątego (ostatniego) etapu na Stadionie Miejskim przy ul. Sportowej 1 w Oławie odbędzie się wręczenie medali, dekoracja zwycięzców, wręczenie pucharów i statuetek oraz rozlosowanie nagród wśród wszystkich uczestników cyklu.
8. Biuro zawodów czynne:
- 9 czerwca (sobota) w godz. 15.00 – 17.00, miejsce: Termy Jakuba – Oławski Park Wodny, ul. 1-go Maja 33a,
 - 10 czerwca (I etap) w godz. 8.00 – 9.30, na miejscu biegu przy starcie,
 - przed każdym kolejnym etapem w godz. 8.30 – 9.30, na miejscu biegu przy starcie.

IV ZGŁOSZENIA

1. Impreza ma charakter otwarty. Udział może wziąć każda osoba, która ukończyła 16. rok życia (na dzień startu w zawodach), niezależnie od miejsca zamieszkania, przynależności klubowej czy narodowości. Organizator zaprasza zawodników zrzeszonych w klubach, trenujących indywidualnie lub początkujących biegaczy, jak również osoby mające zamiar rozpocząć swoją przygodę z bieganiem czy Nordic Walking.
2. Uczestnicy zobowiązani są do podpisania oświadczenia udziału na własną odpowiedzialność lub przedstawienia zaświadczenia lekarskiego o zdolności do udziału w biegach długodystansowych. Osoby poniżej 18 roku życia (na dzień startu w zawodach) zobowiązane są do posiadania pozwolenia na udział od rodziców lub prawnych opiekunów.
3. **Ważne: Organizator zaleca Uczestnikom wykonanie profilaktycznych badań lekarskich mogących potwierdzić brak przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w biegach.**
4. Zgłoszenia należy dokonywać drogą elektroniczną poprzez wypełnienie formularza na stronie: www.zmierzymyczas.pl (bezpośredni link: <http://www.zmierzymyczas.pl/zapisy/592/letni-ultramaratona-na-raty-edycja-i.html>), który będzie dostępny do 6 czerwca 2018. Po tym terminie zapisanie się do udziału w zawodach będzie możliwe (w przypadku wolnych numerów) w biurze zawodów w terminach wymienionych w rozdziale III punkcie 6. niniejszego regulaminu.

5. Osoba, która wypełni formularz, o którym mowa powyżej i dokona opłaty zgodnie z informacją w rozdziale V punkcie 2. niniejszego regulaminu uzyskuje prawo udziału w czterech pierwszych etapach cyklu.
6. **Ważne: Aby móc wziąć udział w piątym etapie, czyli XI Biegu Koguta, który dla Uczestników Letniego Ultramaratonu na Raty („LUMNaR”) stanowi ostatni finałowy etap cyklu, ale jest osobną imprezą biegową, należy dokonać dodatkowego zgłoszenia wypełniając formularz na stronie: <http://www.zmierzymyczas.pl/zapisy/531/xi-bieg-koguta.html> i spełnić wszelkie wymogi stawiane przez regulamin imprezy (dostępny pod wyżej wymienionym linkiem).**
7. Niewzięcie udziału w XI Biegu Koguta nie oznacza utraty szansy na zwycięstwo w klasyfikacji końcowej „LUMNaR” pod warunkiem ukończenia wszystkich czterech wcześniejszych etapów.
8. Limit numerów startowych wynosi 500.
9. Odbiór numeru startowego odbywa się w biurze zawodów po okazaniu dowodu osobistego (terminy wymienione w rozdziale III punkcie 6. niniejszego regulaminu).
10. Możliwe jest zgłoszenie zespołowe. W zespole może być od 4 do 6 osób. Do klasyfikacji drużynowej zalicza się 4 najlepsze miejsca Członków zespołu w każdym etapie. Aby zgłosić zespół do rywalizacji należy wysłać wiadomość na adres e-mail: bieg.lumnar@gmail.com i podać:
 - nazwę zespołu,
 - imiona, nazwiska i daty urodzenia Członków zespołu,
 - kapitana zespołu.Następnie każdy z Członków musi dokonać opłaty zgodnie z informacjami w rozdziale V niniejszego regulaminu. Po wpłynięciu na konto organizatora wpłaty od każdego Uczestnika zespołu organizator naliczy 15-procentową premię i w ciągu 7 dni zwróci ją na konto każdej osoby z drużyny.

V OPŁATA STARTOWA

1. Start w „LUMNaR” jest odpłatny. Obowiązuje jednorazowa opłata, która uprawnia do udziału w czterech pierwszych etapach cyklu. Udział w piątym etapie, czyli XI Biegu Koguta, jest dodatkowo płatny, o czym mowa w rozdziale IV punkcie 6. niniejszego regulaminu.
2. Cena cegiełki za udział w „LUMNaR” wynosi:
 - 40 zł do 30 kwietnia 2018,
 - 45 zł od 31 maja 2018,
 - 50 zł od 1 czerwca 2018.
3. Opłatę należy dokonać przelewem bankowym. Dane do przelewu:
Maciej Ziótkowski, nr rachunku bankowego: **32 2490 0005 0000 4004 9553 0367**.
W tytule przelewu należy wpisać **imię i nazwisko, datę urodzenia i dopisek „LUMNaR”**.
4. W przypadku rezygnacji ze startu wniesiona opłata startowa nie podlega zwrotowi i zostanie przeznaczona na cele organizacyjne imprezy.
5. Dochód z biegu zostanie przeznaczony na pomoc dla Oławskiego Przytuliska dla Bezdomnych Zwierząt, a szczegóły organizator przekaze do publicznej wiadomości.

VI POMIAR CZASU

1. Pomiar czasu i ustalenie kolejności Zawodników odbywa się elektronicznie za pomocą chipów umieszczonych w numerach startowych.
2. Kolejność Zawodników po zakończeniu każdego etapu ustalana jest wg czasów netto (od przekroczenia linii startu do przekroczenia linii mety).
3. Numer startowy przydzielony Uczestnikowi przed jego pierwszym startem będzie jego numerem od pierwszego do czwartego etapu cyklu. Numer jest bezzwrotny. Każdy Zawodnik zobowiązany jest używać wyłącznie oficjalnego numeru z chipem pomiarowym.
4. W przypadku zgubienia lub zniszczenia numeru należy przed rozpoczęciem biegu poinformować o tym fakcie organizatora.
5. Numer należy przymocować z przodu tak, aby był dobrze widoczny podczas przekraczania mety. Zawodnicy bez widocznego numeru startowego nie będą sklasyfikowani.
6. Zabrania się przekazywania swojego numeru startowego innym osobom, jak również wykorzystywania numeru innego Zawodnika.

VII KLASYFIKACJE

1. Klasyfikacje prowadzone są w następujących kategoriach:
 - kobiet i mężczyzn, po zakończeniu każdego etapu oraz generalna (klasyfikacja indywidualna),
 - drużynowa po zakończeniu każdego etapu oraz generalna,
 - Zawodnicy biegnący ze swoimi czworonogami, po zakończeniu każdego etapu oraz generalna (klasyfikacja indywidualna).
2. W indywidualnych klasyfikacjach końcowych organizator zalicza każdemu zawodnikowi 4 najlepsze starty.
3. Punkty przyznawane są za miejsca zajęte w poszczególnych biegach według reguły: 1 miejsce – 1 punkt, 2 miejsce – 2 punkty, ... 199 miejsce – 199 punktów. Zwycięzcą zostaje osoba, która uzbiera najmniejszą liczbę punktów, uwzględniając wyniki z 4 najlepszych startów. W kategorii kobiet i mężczyzn w razie zdobycia przez zawodników takiej samej liczby punktów o wyższym miejscu decyduje kolejno: najlepsze uzyskane miejsce, najlepszy uzyskany czas netto.
4. Klasyfikacja drużynowa po każdym etapie jest ustalana na podstawie miejsc zajętych przez członków zespołów (sumowane są 4 najlepsze miejsca w każdym zespole). Zwycięzcą klasyfikacji generalnej zostaje drużyna, która uzbiera najmniejszą liczbę punktów, uwzględniając wyniki z 4 najlepszych startów.

W przypadku ukończenia któregośkolwiek biegu przez mniej niż 4 zawodników danej drużyny za każdego nieobecnego Zawodnika zespół otrzymuje punkty karne (np. jeżeli etap ukończyły tylko 2 osoby z danej drużyny, a łączna ilość Zawodników, którzy dobiegli do mety wyniosła 357 to drużynie zostanie doliczonych 716 punktów, czyli $358 \cdot 2$).

W razie identycznej sumy punktów pomiędzy zespołami o wyższym miejscu decyduje kolejno: mniejsza ilość punktów karnych, najwyższa suma punktów za pojedynczy bieg.

Osoba będąca członkiem drużyny uwzględniana jest również w klasyfikacji indywidualnej kobiet i mężczyzn.
5. W klasyfikacji Uczestników biegnących z psami po zakończeniu każdego etapu ich fotografie biorą udział w konkursie organizowanym na stronie facebook'owej „Letni Ultramaraton Na Raty”. Konkurs ma na celu

wyłonić zdjęcie z największą ilością tzw. polubień. W ten sposób ustalana jest kolejność po każdym etapie. Wyniki publikowane są na stronie facebook'owej cyklu.

6. Wyniki poszczególnych etapów oraz klasyfikacje generalne w kategoriach kobiet i mężczyzn oraz drużynowej publikowane są na stronie www.zmierzymyczas.pl.

VIII NAGRODY

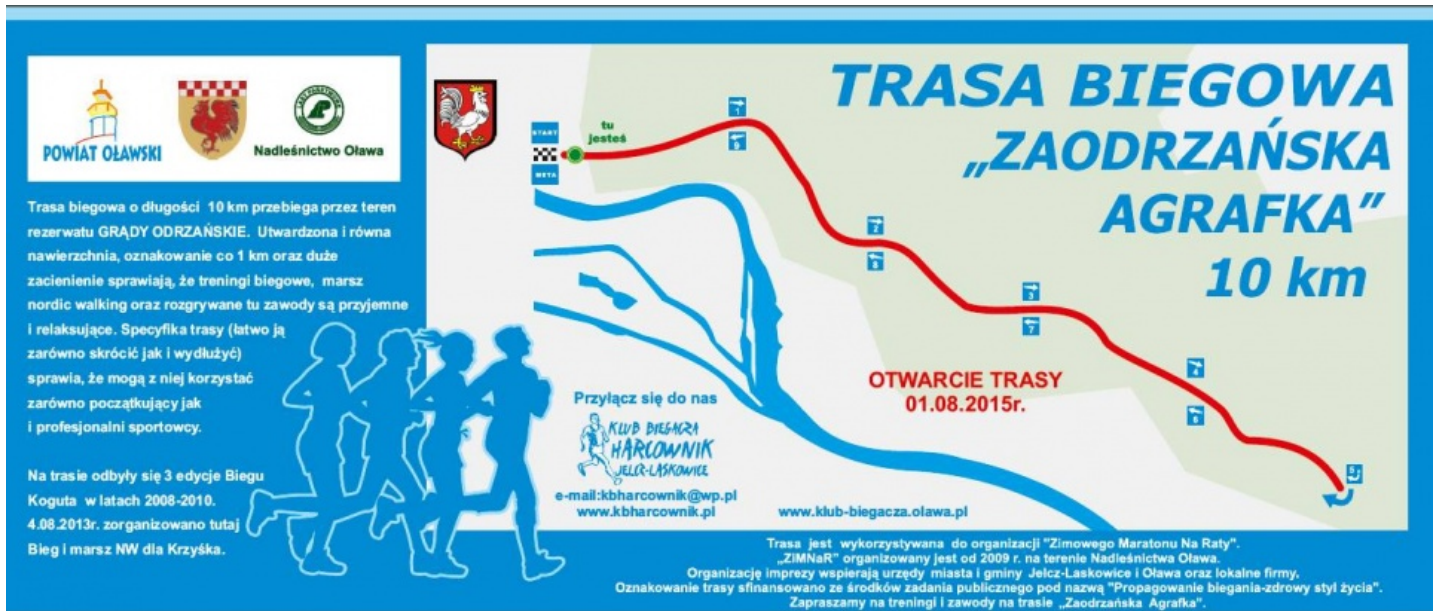
1. Każdy Uczestnik, który ukończy co najmniej 4 z 5 etapów otrzyma pamiątkowy medal.
2. Dla zwycięzców w klasyfikacji generalnej kobiet i mężczyzn przewidziany jest puchar.
3. Zawodnicy z 2. i 3. miejsc w klasyfikacji generalnej kobiet i mężczyzn, Członkowie najlepszej drużyny w klasyfikacji generalnej oraz najlepsza trójka Uczestników biegnących ze swoimi pupilami otrzymają pamiątkowe statuetki.
4. Wśród wszystkich uczestników cyklu rozlosowane zostaną nagrody rzeczowe. O szczegółach organizator będzie informował za pośrednictwem strony na Facebooku „Letni Ultramaraton Na Raty”.

IX POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Zawody odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne.
2. Zawodnicy mają obowiązek zachować szczególną ostrożność podczas biegu.
3. Organizator nie ubezpiecza Zawodników na czas zawodów i nie zapewnia jakiegokolwiek ubezpieczenia na życie, zdrowotnego lub od odpowiedzialności cywilnej z tytułu choroby, wypadku, odniesienia obrażeń lub poniesienia jakichkolwiek strat czy szkód, jakie mogą wystąpić w związku z uczestnictwem w biegach. Obowiązek ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków leży w gestii Zawodników.
4. W trakcie pierwszych 4 etapów organizator nie zapewnia depozytu, szatni oraz natrysków.
5. Organizator nie odpowiada za rzeczy pozostawione bez opieki i nie ponosi odpowiedzialności materialnej za rzeczy zaginione w trakcie trwania zawodów.
6. Uczestnicy zawodów proszeni są o niezaśmiecanie trasy biegu i szczególną troskę o środowisko naturalne oraz przestrzeganie zasad obowiązujących w lasach zgodnie z art. 29 i 30 Ustawy o Lasach z dnia 28.09.1991 r.
7. Koszty noclegów i dojazdów każdy zawodnik pokrywa we własnym zakresie.
8. Uczestnicy zawodów wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych dla potrzeb wewnętrznych organizatora.
9. Uczestnicy zawodów wyrażają zgodę na wykorzystanie przez organizatora ich wizerunku w celu relacji z imprezy i jej promocji w mediach.
10. Organizator zastrzega sobie prawo ostatecznej interpretacji regulaminu.
11. Każdy Uczestnik przyjmuje do wiadomości, że udział w biegach wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych. Przekazanie Organizatorowi wypełnionego formularza zgłoszeniowego oraz podpisanie oświadczenia o braku przeciwwskazań do udziału w biegach oznacza, że Uczestnik rozważył i ocenił charakter, zakres i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w biegach i dobrowolnie zdecydował się podjąć to ryzyko, startując w biegach wyłącznie na własną odpowiedzialność. Podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12.09.2001 r. Dz. U. Nr 101 poz. 1095.

12. Uczestnik biegu wypełniając i podpisując kartę zgłoszeniową akceptuje warunki niniejszego regulaminu.

Trasa biegowa „Zaodrzańska Agrałka”



POWIAT OLAWSKI
Nadleśnictwo Olawa

Trasa biegowa o długości 10 km przebiega przez teren rezerwatu GRĄDY ODRZAŃSKIE. Utwardzona i równa nawierzchnia, oznakowanie co 1 km oraz duże zacienienie sprawiają, że treningi biegowe, marsz nordic walking oraz rozgrywane tu zawody są przyjemne i relaksujące. Specyfika trasy (łatwo ją zarówno skrócić jak i wydłużyć) sprawia, że mogą z niej korzystać zarówno początkujący jak i profesjonalni sportowcy.

Na trasie odbyły się 3 edycje Biegu Koguta w latach 2008-2010.
4.08.2013r. zorganizowano tutaj Bieg i marsz NW dla Krzyśka.

Przyłącz się do nas
KLUB BIEGACZA HARCOWNIK JELCZ-LASKOWICE
e-mail: kbharcownik@wp.pl
www.kbharcownik.pl

OTWARCIE TRASY 01.08.2015r.

Trasa jest wykorzystywana do organizacji "Zimowego Maratonu Na Raty".
„ZIMNaR” organizowany jest od 2009 r. na terenie Nadleśnictwa Olawa.
Organizację imprezy wspierają urzędy miasta i gminy Jelcz-Laskowice i Olawa oraz lokalne firmy.
Oznakowanie trasy sfinansowano ze środków zadania publicznego pod nazwą "Propagowanie biegania-zdrowy styl życia".
Zapraszamy na treningi i zawody na trasie „Zaodrzańska Agrałka”.

Zimowy rekord trasy min s Letni rekord trasy min s Najstarszy uczestnik biegu lat. Najmłodszy uczestnik biegu lat