



## **REGULAMIN ZAWODÓW**

ULTRA BLADZINA 160+ KM

1.11.2018r.

### **1) Cel imprezy**

- promocja Supraśla i Podlasia w Polsce i na świecie,
- popularyzacja biegów długodystansowych na terenach leśnych,
- popularyzacja aktywności fizycznej na świeżym powietrzu.

### **2) Miejsce i termin imprezy**

Miejsce startu i mety: Bulwary nad rzeką Supraśl w Supraślu.

Biuro zawodów: Dom Ludowy przy ul. Piłsudskiego 11 w Supraślu.

- Termin: 22 - 23 lutego 2019 r.
- Zbiórka w punkcie startu – 22 lutego godz. 17:40,
- Start - 22 lutego godz. 18:00,
- Zamknięcie mety – godz. 18:30 (limit 24h 30 min)

Szczegółowy harmonogram z godzinami pracy biura, obowiązkowej odprawy technicznej i dekoracji zwycięzców zostanie podany w późniejszym terminie na profilu facebookowym Imprezy.

Ze względów bezpieczeństwa Organizator zastrzega sobie prawo do skrócenia trasy, zmiany godziny startu, przerwania lub odwołania Zawodów w przypadku wystąpienia bardzo trudnych warunków atmosferycznych lub klęsk żywiołowych bez możliwości zwrotu wpisowego.

### **3) Organizator**

Fundacja "Tworzywa" ul. Kodeksu Supraskiego 21, 16-030 Supraśl

Dyrektor zawodów: Marcin Matejczuk, tel. 782 932 228

Biuro zawodów: Magda Matejczuk, tel. 695 360 539

Koordynator trasy: Wojciech Mojsak, tel. 506 109 088, Adam Sękowski, tel. 609 734 949,

[ultrasledz@gmail.com](mailto:ultrasledz@gmail.com)

[www.ultrasledz.pl](http://www.ultrasledz.pl)

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

#### **4) Trasa**

Trasa biegu ma długość ponad 160 km i w 95% prowadzi leśnymi drogami, duktami i ścieżkami, w 5% asfaltem. Mapa, profil oraz dokładny opis trasy zostanie podany na stronie internetowej zawodów. Przewyższenia na trasie wynoszą około +2000 / -2000 m.

#### **Punkty kontrolne i odżywcze na dystansie 80 km**

PK1 Królowy Most (ok 40 km) – 6 h 0 min (wyjście z punktu nie później niż o godz. 00:00),

PK3 Start (ok 80 km) – 12 h 30 min (wyjście z punktu nie później niż o godz. 6:30),

PK4 Królowy Most (ok 120 km) – 11 h 30 min (wyjście z punktu nie później niż o godz. 17:20),

**META 24 h 30 min** – przekroczenie linii mety najpóźniej o godz. **18:30**.

Punkty kontrolne są jednocześnie punktami odżywczymi.

Poza wymienionymi punktami kontrolnymi na trasie znajdują się punkty lotne sprawdzające obecność zawodników.

Na starcie, mecie i na trasie przewidziano elektroniczny pomiar czasu. Wszyscy zawodnicy zobowiązani są do posiadania GPS trackera dostarczonego przez Organizatora.

Oznakowanie: trasa będzie oznakowana taśmą ostrzegawczą z logo biegu i/lub sponsora, z elementami odblaskowymi oraz tabliczkami drogowskazowymi.

Na stronie www Organizatora zostanie zamieszczona mapa z podstawową trasą biegu oraz pliki ze śladem GPS. Dodatkowo zawodnicy otrzymają zalaminowaną mapę w skali 1:50 000 z zaznaczoną trasą biegu.

#### **5) Charakter biegu / klasyfikacja zwycięzców**

Zawody mają charakter biegu na czas trasą poprowadzoną po drogach i duktach leśnych, w tym po szlakach turystycznych Puszczy Knyszyńskiej.

Zwycięzcy będą klasyfikowani w 2 kategoriach: kobiety i mężczyźni. Nagrody otrzyma trójka zawodników, którzy jako pierwsi przebiegną/przejdą trasę biegu w każdej z kategorii.

#### **6) Warunki uczestnictwa**

- Uczestnikiem zawodów Ultra Śledź Puszczy Knyszyńskiej może zostać osoba, która najpóźniej w dniu startu ukończy 18 lat.
- Zawodnicy oświadczają, że startują na własną odpowiedzialność, oraz że nie występują u nich przeciwwskazania zdrowotne do udziału w terenowym biegu ultradystansowym, co potwierdzą podpisując oświadczenie przy odbiorze pakietu startowego.
- Zawodnicy powinni posiadać bardzo dobrą wydolność fizyczną oraz doświadczenie w biegach powyżej 100 km.
- Każdy z zawodników ma obowiązek poddać się weryfikacji w Biurze Zawodów w dzień startu. Weryfikacja obejmuje sprawdzenie dowodu tożsamości ze zdjęciem (dowód osobisty, paszport, prawo jazdy).
- Zorganizowana pomoc dopuszczalna jest wyłącznie w promieniu 100m od oficjalnych punktów odżywczych organizatora. Zakazana jest jakakolwiek pomoc osób trzecich na trasie biegu. Za korzystanie z pomocy na trasie grozi dyskwalifikacja zawodnika.
- Każdy Zawodnik musi odwiedzić wszystkie punkty odżywcze oraz punkty kontrolne rozmieszczone na całej trasie i mieć numer startowy na wierzchu w widocznym miejscu. Niezaliczenie wszystkich punktów kontrolnych skutkuje dyskwalifikacją zawodnika.
- Wszyscy uczestnicy biegu muszą przestrzegać: Regulaminu Zawodów, przepisów poruszania się po drogach publicznych oraz zasad poruszania się po Parku Krajobrazowym Puszczy Knyszyńskiej, które każdy z zawodników otrzyma w pakiecie startowym. Nieprzestrzeganie regulaminu może grozić dyskwalifikacją zawodnika
- Na trasie obowiązuje bezwzględny zakaz śmiecenia, niszczenia roślinności oraz innych działań niosących szkodę przyrodzie. Nieprzestrzeganie tych zasad będzie skutkowało dyskwalifikacją zawodnika.
- Zawodnik, który nie dotrze do któregoś z punktów kontrolnych w wyznaczonym limicie czasu, powinien zejść z trasy i poinformować o tym fakcie Organizatora biegu. Punkty żywieniowo – kontrolne będą zamykane pół godziny po limicie czasowym ustalonym dla danego punktu.
- Na trasie będzie jeden przepak (start/ meta około 80 km) będzie możliwość nadania depozytu na metę.
- Decyzja zabezpieczenia medycznego o możliwości kontynuacji biegu przez Uczestnika w przypadku problemów zdrowotnych jest ostateczna.

## 7) Zgłoszenia

- Zgłoszeń można dokonywać wyłącznie poprzez elektroniczną platformę <https://elektronicznezapisy.pl/event/3242.html>
- Data rozpoczęcia zapisów: 13.11.2018 r.; g. 19:00 data zakończenia zapisów: 31.01.2019r. Po tym dniu zapisy ani wpłaty nie będą przyjmowane.

- Po wypełnieniu formularza zgłoszeniowego należy dokonać opłaty. Po 5 dniach roboczych od zapelnienia się listy startowej osoby, które nie dokonały wpłaty zostaną usuwane z listy startowej, a zapisy zostaną uruchomione ponownie. Zawodnik nie będzie otrzymywał przypomnienia o opłacie i informacji o usunięciu z listy w przypadku braku wpłaty.
- Limit uczestników na dystansie 160 km wynosi 50 osób. Organizator zastrzega sobie prawo zwiększenia lub zmniejszenia liczby uczestników.
- Organizator zastrzega sobie także rozdysponowanie dodatkowej części miejsc dla partnerów biegu.
- Wysokość opłaty startowej dla dystansu 160 km +wynosi:

<b>Termin wpływu środków na konto Organizatora</b>	<b>Bez koszulki</b>	<b>Z koszulką</b>
13.11.2018 r. – 31.12.2018 r.	250 zł	+55 zł
31.12.2018 r. - 31.01.2019 r.	280 zł	+ 55 zł

- Opłatę startową należy wpłacać na konto:
  - 14 1750 0012 0000 0000 4080 6296 Raiffeisen Bank Polska
  - Fundacja Tworzywa ul. Kodeksu Supraskiego 21, 16-030 Supraśl
  - z dopiskiem: darowizna (opłata startowa za Ultra Śledzia) – i ewentualnym podaniem rozmiaru koszulki, np.: Męska M
  - lub za pośrednictwem Dotpay w systemie Elektroniczne Zapisy
- Do dnia 15.01.2019 r. w razie rezygnacji z uczestnictwa w biegu opłata startowa podlega zwrotowi w wysokości 50%. Po tej dacie wpisy nie podlega zwrotowi.
- Przepisywanie pakietów będzie możliwe do dnia 08.02.2019 r. Za przepisanie pakietu należy wnieść opłatę manipulacyjną w wysokości 20 zł.
- Możliwa także będzie zmiana dystansu biegu (pod warunkiem dostępności miejsc) do dnia 08.02.2019 r. Za taką zmianę należy wnieść opłatę manipulacyjną w wysokości 20 zł. Różnica opłat nie będzie zwracana

## 8) Wyposażenie obowiązkowe

**Uwaga! Organizator zastrzega sobie możliwość kontroli wyposażenia obowiązkowego na starcie, mecie i na trasie biegu. Za brak jakiegokolwiek elementu przyznawane będą kary 15**

**min, np. brak gwizdka, foli NRC i czołówki daje 45 min kary. W przypadku braku wyposażenia obowiązkowego na starcie zawodnicy nie będą dopuszczeni do startu.**

- numer startowy dostarczony przez Organizatora (umieszczony z przodu w sposób umożliwiający jego odczytanie pracownikom obsługi biegu),
- naładowany telefon komórkowy z wpisanymi numerami organizatorów biegu, które zostaną podane przy rejestracji,
- gwizdek,
- folia NRC – minimalny rozmiar 140 x 200 cm,
- osobisty kubek,
- dowód tożsamości,
- mapa trasy (dostarczona przez Organizatora).
- czołówka lub latarka z zapasowymi bateriami.
- Zapasowa czołówka / latarka
- GPS tracker (dostarczony przez Organizatora)

#### **Wyposażenie rekomendowane:**

- ubranie odpowiednie do pogody w całości nieprzemakalne i nieprzewiewne
- plecak biegowy lub nerka,
- pojemniki na wodę (butelki, bidony) o łącznej pojemności 1L,
- zapas jedzenia wystarczający do następnego punktu żywieniowego,
- bandaż elastyczny i opatrunek jałowy,
- krem zabezpieczający twarz i ręce przed odmrożeniami,
- odbiornik GPS z wgraną trasą,
- ogrzewacze chemiczne,
- drobna gotówka,
- kolce antypoślizgowe

UWAGA: w przypadku bardzo niskich temperatur i opadów śniegu organizator zastrzega sobie dodanie do wyposażenia obowiązkowego: kurtki przeciwdeszczowej, czapki/buffa, rękawiczek.

#### **9) Świadczenia**

- numer startowy,
- mapa z trasą biegu,

- zabezpieczenie medyczne,
- punkty żywieniowe na trasie i posiłek regeneracyjny na mecie,
- obsługa sędziowska na trasie,
- wypożyczenie GPS trackera
- wyraźne oznakowanie trasy taśmą ostrzegawczą z elementem odblaskowym,
- depozyt,
- pamiątkowy medal dla wszystkich, którzy ukończą Ultra Bładzinę w limicie czasu.

Pakiet startowy może ulec wzbogaceniu w zależności od hojności sponsorów.

Pakiety startowe będzie można odebrać osobiście w biurze zawodów 22.02.2019 r. Nie przewidujemy wysyłki pakietów startowych.

Staramy się, aby Ultra Śledź był ciekawą imprezą nie tylko ze strony biegowej, ale również kulturalnej. O dodatkowych atrakcjach będziemy informować na profilu FB oraz na stronie internetowej zawodów.

## **10) Nagrody**

Pula nagród finansowych zostanie przekazana na cel charytatywny. Kwota zależy od hojności sponsorów.

Za miejsca 1- 3 w kategoriach kobiet i mężczyzn przewidujemy nagrody rzeczowe.

## **11) Bezpieczeństwo**

- Uczestnicy biorą udział w zawodach na własną odpowiedzialność, a w razie poniesienia uszczerbku na zdrowiu lub strat materialnych nie będą rościć żadnych pretensji wobec Organizatorów.
- W przypadku rezygnacji z zawodów w trakcie ich trwania należy niezwłocznie powiadomić o tym fakcie organizatora. W przeciwnym wypadku zawodnik będzie obciążony kosztami ewentualnej akcji poszukiwawczej.
- Przystępując do Zawodów każdy Uczestnik deklaruje, iż jego stan zdrowia pozwala na uczestniczenie w tego rodzaju aktywności fizycznej.
- W razie kontuzji, wypadku lub uszkodzenia ciała, należy zadzwonić pod podany w trakcie rejestracji numer awaryjny i oczekiwać na przyjazd ratowników po podaniu przybliżonej lokalizacji.
- Każdy uczestnik, widząc innego zawodnika, który potrzebuje pomocy, zobowiązany jest udzielić mu pomocy w możliwym wymiarze oraz powiadomić telefonicznie Organizatora o miejscu zdarzenia, rodzaju kontuzji oraz numerze zawodnika.
- Uczestnicy zobowiązują się do zachowania szczególnej ostrożności przy przekraczaniu dróg asfaltowych i torów, podczas poruszania się drogami asfaltowymi oraz do bezwzględnego podporządkowania się oznaczeniom ostrzegawczym Organizatora i poleceniom Policji oraz

służby porządkowej Organizatora. Przy poruszaniu się drogami publicznymi zawodnicy zobowiązują się do poruszania się chodnikiem/ścieżką rowerową, a w drugiej kolejności lewym poboczem. Jeśli nie ma takiej możliwości należy poruszać się lewą stroną drogi i ustępować pojazdom poruszającym się po drodze.

- W przypadku rezygnacji z zawodów organizator nie zapewnia transportu do bazy.

## **12) Postanowienia końcowe**

- Organizator zastrzega sobie prawo do zmian w Regulaminie Zawodów.
- Informacje o zmianach w Regulaminie będą zamieszczane na stronie internetowej Zawodów.
- W razie dyskwalifikacji zawodnikom nie przysługuje zwrot wpisowego.
- Każdy zawodnik decydując się na udział w Zawodach oświadcza, że rozumie ewentualne zagrożenia dla zdrowia i życia, jakie pociąga za sobą uczestnictwo w długodystansowym biegu terenowym.
- Jednocześnie zawodnik przyjmuje odpowiedzialność za wszelkie uszczerbki na zdrowiu powstałe w trakcie uczestnictwa, a niewynikające z zaniedbań Organizatora.
- Uczestnicy Zawodów zezwalają na publikację swojego wizerunku w materiałach dotyczących Zawodów, tj. w szczególności w relacjach z Zawodów oraz materiałach promocyjnych. Uczestnicy wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych w zakresie niezbędnym do prawidłowego przeprowadzenia Zawodów. Dane osobowe uczestników Zawodów nie będą przekazywane osobom trzecim.
- Wszelkie sytuacje sporne rozstrzyga Organizator lub Sędzia Główny.
- Zapisanie się na bieg jest równoznaczne z akceptacją Regulaminu.