

Regulamin: 6. Górska Pętla UBS 12:12, Brenna 9/10.03.2019

1. CEL IMPREZY

- Promocja walorów turystycznych rejonu Beskidu Śląskiego
- Propagowanie zdrowego trybu życia, aktywnego wypoczynku i rekreacji
- Promocja Gminy Brenna
- Promocja aktywności fizycznej wśród młodzieży i dorosłych w tym biegania jako najprostszej formy ruchu

2. ORGANIZATOR

- Stowarzyszenie Ultra Beskid Sport (www.ultrabeskid.pl)

Partnerzy organizatora:

- Ośrodek Promocji, Kultury i Sportu Gminy Brenna
- Powiat Cieszyński

3. KONTAKT

W sprawach związanych z udziałem w zawodach można kontaktować się:

- email: kontakt@ultrabeskid.pl

4. TRASA

Bieg górski „6. Górska Pętla UBS 12:12” odbywać będzie się na oznaczonej pętli wokół szczytu Stary Groń.

Zawodnicy mają do pokonania pętlę o długości ok. 16 km na trasie: Hotel Kotarz – Most na Brennicy – dolina Hołcyna – Stary Groń (792 m.n.p.m.) – Horzelica (797 m.n.p.m.)- Hotel Kotarz.

Startujemy przy Hotelu Kotarz Spa & Wellness w Brennej. Deptakiem wzdłuż rzeki: Brennica biegniemy ok. 900 m potem skręcamy w prawo przez most w Dolinę Hołcyny. Biegniemy asfaltem 1,1 km. Potem odbijamy w lewo w leśną drogę. Pniemy się pod górę. Po osiągnięciu wysokości ok. 650 m.n.p.m trawersujemy zbocze. Na 5 kilometrze trasy łączymy się ze szlakiem niebieskim, którym podążamy przez Halę Jaworową, aż do połączenia ze szlakiem czerwonym. Przed samym połączeniem ze tym szlakiem w pobliżu szczytu Kotarz, napotkamy jedno z trudnych miejsc na trasie biegu, gdzie należy zwrócić szczególną uwagę na bezpieczeństwo.

Na krzyżowaniu szlaków (niebieski z czerwonym) skręcamy w prawo. Potem ok. 1,5 km biegniemy szlakiem czerwonym na wysokości ok 900 m.n.p.m. Dobiegamy do szczytu Grabowa i zaraz za szczytem skręcamy w prawo na szlak czarny, który poprowadzi nas przez Stary Groń w stronę Brennej. Po 10 kilometrze wbiegamy na trasę I Górskiej Pętli UBS 12:12.

Po wybiegnięciu na Stary Groń (13 km trasy) czekają nas szybkie piękne zbiegi do rzeki Brennica i do strefy zmian. Trasa pętli to: ok. 15,6 km. Łączne przewyższenie na jednej pętli ok. 800m. Uczestnicy zobowiązani są przed startem do zapoznania się z mapką trasy, a podczas biegu do poruszania się zgodnie z trasą określoną na mapie i informacjami podanymi przez organizatora przed startem.

Dokładna mapka trasy zostanie podana na stronie www.ultrabeskid.pl i w biurze zawodów.

Na stronie <http://www.ultrabeskid.pl/nasze-zawody/6-gorska-petla-ubs-12-12,176.html> będzie udostępniony plik GPX.

Trasa będzie również podana w serwisie www.traseo.pl. Każdy kto zainstaluje aplikację może przy jej pomocy poruszać się po trasie. Zawody odbywać się będą przy nieograniczonym ruchu drogowym. Zawodnicy podczas biegu muszą zachować szczególną ostrożność mając na uwadze możliwość wyjechania pojazdów, zwłaszcza z pól, dróg leśnych czy pojedynczych zabudowań. Organizator jednocześnie dołoży wszelkich starań o właściwe zabezpieczenie i informacje dla zmotoryzowanych okolicznych mieszkańców. Na trasie usytuowane będą punkty kontrolne. Ostatnia zmiana będzie możliwa do godziny 22:30. Zawodnicy startujący na kolejną pętlę po tym czasie zobowiązani są do przerywania biegu i zejścia z trasy.

5. TERMIN I MIEJSCE

- Brenna 9/10.03.2019, Hotel Kotarz***, godz. 12:12 – 00:12

6. PROGRAM ZAWODÓW

- Otwarcie Biura Zawodów – Rejestracja Zawodników – godz. 8:00 – 11:30
- Odprawa techniczna – godz. 11:35 – Miejsce zostanie podane w osobnym komunikacie
- Depozyt – godz. 12.00 – 01.00
- Start - godz. 12:12
- Zamknięcie trasy (ostatniej pętli) – 22:30
- Zakończenie Zawodów – godz. 00:12
- Dekoracja Zwycięzców – godz. 1:00 (10.03.2019) – Miejsce zostanie podane w osobnym komunikacie
- Otwarcie bufetu, wyniki on-line, salka wypoczynku – od godz.13.30 do godz. 1:30

7. WARUNKI UCZESTNICTWA

- Warunkiem uczestnictwa w Biegu jest prawidłowe wypełnienie Formularza Rejestracyjnego oraz dokonanie Opłaty Startowej. Organizator zastrzega sobie prawo do ustanowienia limitu uczestników biegu w ilości 300 uczestników (osób). W przypadku wyczerpania limitu Organizator zastrzega sobie prawo do wcześniejszego zakończenia rejestracji jak również zwiększenia tego limitu.
- Zawodnicy mogą startować w dwuosobowych zespołach (sztafeta) bądź indywidualnie.
- Uczestnikiem zawodów może być osoba, która najpóźniej w dniu 09.03.2019 ukończy 18 lat – **warunek konieczny!**
- Zawodnicy zgłaszając się do biegu oświadczają, że startują w biegu na własną odpowiedzialność oraz że nie występują przeciwwskazania lekarskie do udziału w górskim biegu ultramaratońskim.
- Wszyscy zawodnicy muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów
- Każdy z zawodników winien wnieść opłatę startową według obowiązującego cennika oraz stawić się na start biegu z niezbędnym wyposażeniem
- Zawodnik musi posiadać podczas weryfikacji dowód tożsamości
- Wszyscy zawodnicy są zobligowani do przestrzegania Regulaminu Zawodów.

- Organizator zastrzega sobie prawo wycofania zawodnika z trasy (a tym samym zdyskwalifikowania) w przypadku nieodnotowania obecności zawodnika lub braku pomiaru czasu w punkcie kontroli lub pomiaru czasu.

WAŻNE

Organizator nie zapewnia jakiegokolwiek ubezpieczenia na życie, zdrowotnego lub od odpowiedzialności cywilnej z tytułu choroby, wypadku, odniesienia obrażeń, śmierci lub poniesienia jakichkolwiek strat bądź szkód, jakie mogą wystąpić w związku z obecnością i/lub uczestnictwem w Biegu. Uczestnikom doradza się, jeżeli uznają to za konieczne, by zakupili stosowne ubezpieczenie.

8. ZGŁOSZENIA i ZAPISY

- Zgłoszeń można dokonywać drogą elektroniczną poprzez formularz dostępny na stronie www.ultrabeskid.pl
- Potwierdzeniem prawidłowej rejestracji i opłacenia wpisowego jest pojawienie się numeru startowego na liście startowej, umieszczonej na stronie zawodów (lub przy zgłoszeniu bezpośrednio na zawodach).
- Wszyscy Uczestnicy startując w Zawodach wyrażają zgodę na przetwarzanie ich danych osobowych do celów związanych z realizacją zawodów oraz do celów marketingowych Organizatorów, Patronów Medialnych i Sponsorów.

9. WPISOWE

Opłata za udział w zawodach pokrywa koszty startu w zawodach i wynosi:

Wpisowe	
Cena za zespół do 31 stycznia	198 zł
Cena za zespół po 31 stycznia	238 zł
Cena w starcie indywidualnym do 31 stycznia	99 zł
Cena w starcie indywidualnym po 31 stycznia	119 zł

Opłatę należy uiszczać za pośrednictwem formularza rejestracyjnego który umożliwia

wpłaty on-line, w razie awarii formularza przelewem na konto bankowe:

28 1160 2202 0000 0001 8920 0837 SWIFT: BIGBPLPW

Tytuł wpłaty: GP - imię i nazwisko

Opłatę startową należy wnieść w terminie do **7 dni** od daty zgłoszenia uczestnictwa w biegu.

Po tym terminie zgłoszenia nieopłacone będą przez Organizatora usuwane z listy startowej.

Organizator nie zwraca opłaty startowej osobom, które nie ukończyły zawodów lub też nie wzięły udziału w zawodach. Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi.

Organizator nie odpowiada za zaginięcie przelewu bankowego z winy poczty lub banku.

10. WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

W trakcie trwania całych zawodów każdy zawodnik musi posiadać przy sobie wyposażenie obowiązkowe, które będzie weryfikowane w biurze zawodów oraz podczas trwania biegu. Brak niezbędnego wyposażenia może skutkować naliczeniem kary czasowej, bądź dyskwalifikacją zawodnika/zawodników.

WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE:

- numer startowy – umieszczony z przodu widoczny i możliwy do odczytania sposób,
- sprawna czołówka (latarka) – Wybiegnięcie na pętle po godzinie 15:30 tylko za okazaniem czołówki sędziemu w pkt. pomiaru czasu, osoby będące po zmroku na trasie bez oświetlenia będą dyskwalifikowane,
- odzież wierzchnia z długim rękawem,
- folia NRC,
- Naładowany telefon komórkowy z wpisanym numerem alarmowym podanym podczas odprawy.

11. ŚWIADCZENIA STARTOWE

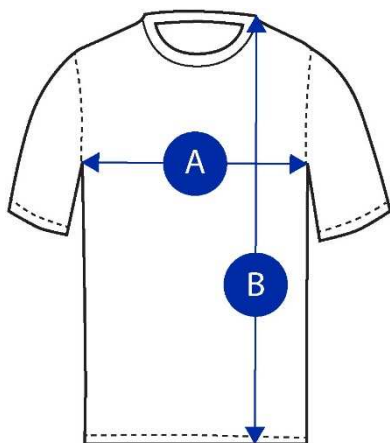
Każdy zarejestrowany Zawodnik w ramach wpisowego otrzyma następujące świadczenia startowe:

- numer startowy,
- okolicznościowy gadżet pasujący do koszulki
- zabezpieczenie medyczne,
- pomiar czasu,
- oznakowaną trasę,
- ciepłe napoje i wyżywienie, dostępne dania mięsne i vege.
- pamiątkowy odlewany medal
- trofea i nagrody dla zwycięzców,
- depozyt i miejsca do odpoczynku w Bazie Zawodów,
- obsługę techniczną,
- dobrą zabawę i super atmosferę,
- dodatkowe świadczenia w miarę hojności sponsorów, wniesienie opłaty startowej po terminie 14 dni przed zawodami nie gwarantuje zapewnienia wszystkich świadczeń.

Każdy zarejestrowany zawodnik ma dodatkowo możliwość zakupu:

- okolicznościowej koszulki technicznej z 6.Górska Pętla UBS 12:12, koszt: +70 zł

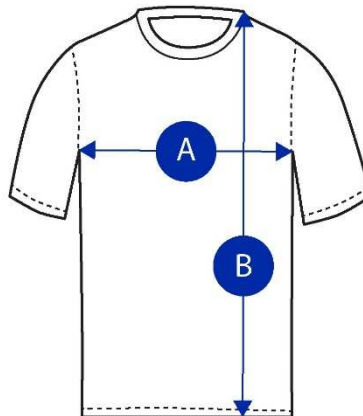
Tabela rozmiarów:



TSH DAMSKI

ROZMIAR	A	B
XS	40	58
S	42	62
M	44	66
L	46	69
XL	48	71

Możliwość wahań w wymiarach +/- 2cm



TSH MĘSKI

ROZMIAR	A	B
XS	46	68
S	50	70
M	54	72
L	57	73
XL	60	74
XXL	63	75

Możliwość wahań w wymiarach +/- 2cm

Projekt będzie zaprezentowany na stronie biegu oraz wydarzeniu FB.

W tym celu proszę na formularzu zgłoszeniowym zaznaczyć odpowiednie pola.

12. KLASYFIKACJA

Klasyfikacja będzie prowadzona w 2 głównych kategoriach indywidualnych oraz sztafet dwuosobowych. Ponadto będą prowadzone kategorie w ramach sztafet: MM (mężczyzna + mężczyzna), KK (kobieta + kobieta) i MIX (kobieta + mężczyzna).

Aby zostać sklasyfikowanym należy ukończyć przynajmniej jedną pełną pętlę. W przypadku zespołu, każdy z zawodników musi ukończyć przynajmniej jedną pętlę. W sztafecie zawodnicy mogą dowolnie zmieniać się w strefie zmian z zastrzeżeniem, iż przynajmniej każdy z zawodników pokona jedną pełną pętlę. W strefie zmian następuje start kolejnego zawodnika poprzez podanie ręki partnerowi z zespołu. Zwycięzcą jest zawodnik/zespół, który w ciągu 12h pokona największą ilość pełnych pętli. Po przebiegnięciu linii mety w czasie powyżej 12 godzin trwania zawodów będzie skutkowało niezaliczeniem ostatniego okrążenia.

13. OCHRONA PRZYRODY

- Zakazane są wszystkie czynności mogące naruszyć piękno naturalnych obszarów, przez które prowadzi trasa biegu, zwłaszcza: porzucanie śmieci (wszystkie śmieci należy zostawiać na punktach kontrolnych lub donieść do mety), niszczenie roślinności, itp. Mile widziane jest podnoszenie śmieci z trasy i dostarczenie ich do najbliższego kosza. Wszyscy pracujemy na dobry wizerunek biegowej braci.
- Zakazane jest niszczenie lub zasłanianie oznaczeń szlaków turystycznych i oznaczeń Organizatora lub w inny sposób wprowadzane w błąd, co do przebiegu trasy zawodów.
- Zakazane jest schodzenie wyznaczonej trasy biegu.

14. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- Nieprzestrzeganie Regulaminu Zawodów grozi dyskwalifikacją Zawodnika.
- Organizator zastrzega sobie prawo do zmian w Regulaminie Zawodów. Informacje o zmianach w Regulaminie Zawodów pojawią się na stronie internetowej Zawodów, ogłoszone w osobnym komunikacie.
- Ostateczna interpretacja niniejszego Regulaminu należy wyłącznie do Organizatorów Zawodów.
- Jeśli zawodnik wycofa się w trakcie rywalizacji musi niezwłocznie poinformować o tym organizatorów. Osoby, które nie zgłoszą swojego zejścia z trasy mogą zostać obciążone kosztami nieuzasadnionej akcji poszukiwawczej.
- Wszystkich zawodników zawodów na trasie obowiązują zasady fair-play i bezwzględny zakaz ingerowania w oznakowanie trasy.
- Organizator rezerwuje sobie prawo do zmiany trasy, skrócenia lub odwołania zawodów w przypadku złych warunków pogodowych lub innych zewnętrznych czynników mogących zagrażać bezpieczeństwu uczestników bez prawa zwrotu wpisowego.
- Telefon alarmowy do służb medycznych zostanie podany w osobnym komunikacie w dniu zawodów.
- Pomoc koleżeńska tzw. support jest dozwolona wyłącznie w strefach wyznaczonych przy punktach żywieniowych ustalonych przez organizatora, w szczególności w postaci podawania odżywek i napojów własnych zawodnika, zmiany stroju, przepaku itp.
- W sytuacji wypadku każdy z uczestników biegu jest zobowiązany do wezwania pomocy oraz udzielenia pomocy doraźnej poszkodowanemu biegaczowi – poinformowanie zespołu ratunkowego na podany numer alarmowy. Pozostawienie potrzebującego uczestnika bez pomocy karane będzie dyskwalifikacją. Szczegóły dotyczące udzielania pomocy zostaną podane w komunikacie technicznym.
- Informacje na temat zawodów będą umieszczane na stronie: www.ultrabeskid.pl oraz Fun Page Ultra Beskid Sport na Facebook'u
- Nagrody nieodebrane podczas dekoracji przechodzą do puli nagród na kolejne zawody organizowane przez stowarzyszenie Ultra Beskid Sport.
- Możliwe jest zakwaterowanie w Hotelu Kotarz*** we własnym zakresie korzystając z rabatu w wysokości 10% na hasło Górska Pętla. Rabat dotyczy tylko osób z listy startowej z opłaconym wpisowym na bieg.

15. Co zrobić w przypadku spotkania niedźwiedzia w lesie?

Jeśli dostrzeżesz niedźwiedzia z daleka, a on cię na widzi, postaraj się go obejść. Zawróć powoli, idź inną drogą. Jeśli jednak natrafisz na niedźwiedzia w bliskiej odległości, koniecznie zachowaj spokój.

1. Zatrzymaj się w jak największej możliwej odległości i pozwól się zidentyfikować. Mów do niedźwiedzia spokojnym głosem i poruszaj szeroko rękami. Niech niedźwiedź wie, że jesteś człowiekiem. To powinno zapobiec podchodzeniu zwierzęcia bliżej, lub co gorsza stawaniu na dwóch łapach, żeby mieć lepszy widok i możliwość zwąchania intruza. Postawa stojąca nie jest u niedźwiedzia objawem agresji, lecz ciekawości. Jeśli niedźwiedź stoi i wydaje się być spokojny, możesz spróbować się powoli odwrócić i wycofać, ale jeśli widzisz kątem oka, że niedźwiedź zaczyna iść za tobą, zatrzymaj się natychmiast.

2. Nie uciekaj, nie biegnij!!! Pamiętaj, że człowiek nie jest w stanie biec szybciej niż niedźwiedź, który może osiągnąć 50-60 km na godzinę. Niedźwiedzie, podobnie jak psy, zwykle biegną za uciekającymi zwierzętami. Jeśli niedźwiedź zaczyna podchodzić, nadal machaj ramionami i mów zdecydowanym tonem do niedźwiedzia. Jeśli jest coraz bliżej, mów głośniej i bardziej agresywnie, używaj narzędzi wywołujących hałas (np. stukaj kijem o drzewo), natomiast nigdy nie naśladuj odgłosów wydawanych przez niedźwiedzia ani też nie wydawaj piskliwych dźwięków.

3. Jeśli niedźwiedź pomimo tych wszystkich działań podejrze bardzo blisko i zaczyna Cię dotykać, połóż się płasko na brzuchu, z ramionami osłaniającymi głowę i szyję, albo na boku w pozycji płodu, z głową wciśniętą między kolana i ramionami obejmującymi nogi. Udawaj „martwego”. Zazwyczaj niedźwiedź uznaje w takiej sytuacji, że zagrożenie zostało wyeliminowane, zwraca i zaczyna się oddalać. Nie podnoś się, pozostań nieruchomy, tak długo, jak to możliwe. Jeśli wstaniesz za szybko, niedźwiedź może wrócić i ponowić swój atak. Wówczas ponownie połóż się i leż nieruchomo.

Użycie gazu pieprzowego z odległości 5-6 m może czasami być skuteczne, jednak należy pamiętać, że gaz użyty pod wiatr lub z jadącego roweru, motocykla, quada może obezwładnić człowieka i uniemożliwić mu prawidłowe zachowania obronne. Jeśli masz z sobą pojemnik z gazem pieprzowym, trzymaj go w zasięgu ręki i używaj z rozwagą.

Opracowano na podstawie:

- Stephen Herrero. 2002. Bear attacks. Their causes and avoidance. Second Edition. The Lyons Press, Guilford.