

Regulamin Duch Lasu 2019

1. Charakterystyka ogólna

Duch Lasu jest imprezą biegową w trakcie której jej uczestnicy będą rywalizować na trasach przebiegających po szlakach turystycznych, poza szlakami oraz na drogach publicznych (bez wstrzymywania ruchu innych użytkowników) Pogórza Przemysko Dynowskiego.

2. Cel imprezy

- a) Promocja gminy Dubiecko, Pogórza Przemysko Dynowskiego i okolic.
- b) Popularyzacja biegów jako uniwersalnej i aktywnej formy spędzania czasu wolnego.
- c) Integracja środowisk sportu amatorskiego.

3. Termin i miejsce

Duch Lasu: 27.10.2019 start i meta: Dom Kultury, Winne Podbukowina 37-750 Dubiecko.

4. Program

Szczegółowy program zawodów zostanie podany w komunikacie technicznym.

5. Trasa i start

Bieg będzie rozgrywany jednocześnie na 2 dystansach : Półmaraton (około 21km +/-802m)
Maraton (około 41km +/- 1222m)

Szczegółowe informacje zostaną zamieszczone w komunikacie technicznym.

Trasy biegów będą oznakowane.

Każdy zawodnik może również posiadać i korzystać z własnej mapy turystycznej lub nośników GPS.

Szczegółowy przebieg trasy, znakowanie oraz zasady bezpieczeństwa zostaną podane będą w komunikacie technicznym oraz podczas odprawy technicznej.

Szczegółowy i ostateczny przebieg trasy zostanie opublikowany w formie mapy poglądowej.

Organizator zastrzega możliwość zmiany przebiegu trasy w dowolnym terminie.

Dystanse podane są w przybliżeniu ze względu na możliwe błędy pomiarowe urządzeń GPS.

6. Limity czasowe i limity miejsc

Limity czasowe oraz liczba zawodników, która może wziąć udział w poszczególnych dystansach:

Półmaraton (około 21km +/-802m) start 12:00 limit 4h 100osób

Maraton (około 41km +/-1222m) start 8:00 limit 8h 100 osób

Limity miejsc na danym dystansie zostaną wyczerpane z chwilą uiszczenia przez zawodników opłat oraz zaksięgowania ich na koncie Organizatora.

Organizator zastrzega sobie prawo zmiany limitów czasowych w zależności od warunków atmosferycznych i terenowych panujących na trasie.

numer tel. +48 694 451 929, e-mail: duchpogorza@gmail.com, numer KRS: 0000703481,
regon 36874325600000, NIP 7952544432, numer konta: 34 1020 5558 0000 8802 3058 0234



7. Punkty kontrolne

Na trasie będą znajdowały się punkty kontrolne stałe i punkty kontrolne lotne.

Uczestnicy muszą biec z odsłoniętymi numerami umieszczonymi z przodu tak by były one widoczne dla sędziów.

O odnotowanie musi zadbać zawodnik - sędzia może nałożyć karę czasową za niewidoczny numer startowy – 10 minut doliczane do czasu biegu danego zawodnika oraz dyskwalifikację za brak numeru startowego.

8. Punkty żywieniowe i odżywianie na trasie.

Na trasie biegu będą znajdować się punkty żywieniowe.

Na punktach tych zawodnicy będą mogli skorzystać z dostępnych tam bufetów.

Obowiązkiem jest posiadanie własnych kubków składanych (bidonów lub innych naczyń) wielokrotnego użytku.

Półmaraton:

PKT 1 około 10km

PKT 2 około 18km

Maraton:

PKT 1 około 12km

PKT 2 około 23km

PKT 3 około 31km

PKT 4 około 38km

Rozmieszczenie punktów odżywczych może ulec zmianie.

W przypadku zmiany lokalizacji organizator powiadomi uczestników o zmianach jednak nie później jak 7 dni przed rozpoczęciem zawodów.

9. Uczestnictwo

Aby wziąć udział w biegu należy:

a) pozytywne przejście weryfikacji obowiązkowego wyposażenia podczas odbioru pakietu startowego,

b) być osobą pełnoletnią w dniu rozgrywania zawodów;

c) zarejestrować swój udział wypełniając formularz zgłoszeniowy na stronie e-gepard.eu

d) wnieść opłatę startową według obowiązującego cennika drogą elektroniczną,

e) własnoręcznie podpisać listę startową w Biurze Zawodów - który podpis będzie jednoznaczny z zaakceptowaniem całego regulaminu oraz braku zdrowotnych przeciwwskazań do startu w zawodach i o starcie na własną odpowiedzialność,



numer tel. +48 694 451 929, e-mail: duchpogorza@gmail.com, numer KRS: 0000703481, regon 36874325600000, NIP 7952544432, numer konta: 34 1020 5558 0000 8802 3058 0234

f) odebrać w terminie pakiet startowy w Biurze Zawodów (osoby, które nie będą w stanie osobiście odebrać pakietu startowego muszą wcześniej skutecznie dostarczyć podpisane oświadczenie o którym mowa w punkcie poprzednim),

g) stawić się na start biegu z niezbędnym wyposażeniem.

Zabrania się używania innych chipów niż chipy Organizatora.

Za niestosowanie się do tej zasady grozi bezwzględna dyskwalifikacja.

Numer startowy - musi być umieszczony z przodu w taki sposób, aby zawsze był widoczny i możliwy do odczytania.

Niestosowanie się do tej zasady skutkuje karą czasową w wysokości 10 min. patrz pkt. 6

10. Wyposażenie

W trakcie trwania zawodów każdy z zawodników musi posiadać przy sobie wyposażenie obowiązkowe.

Wyposażenie może być kontrolowane na trasie.

Brak niezbędnego wyposażenia będzie skutkować naliczeniem kary czasowej (10 min. za brak każdej obowiązkowej rzeczy) lub dyskwalifikacją zawodnika.

10.1. Wyposażenie obowiązkowe na trasie dla wszystkich dystansów:

a) włączony telefon komórkowy z baterią działającą co najmniej przez kilkanaście godzin (włączony roaming) z zapisanym numerem alarmowym i numerem do organizatora

b) koc ratunkowy/folia NRC,

c) kubek składany wielokrotnego użytku (lub inny) lub bidon,

10.2. Wyposażenie zalecane:

a) ubiór odpowiedni do pogody,

b) kurtka przeciwdeszczowa (niezależnie od spodziewanej pogody),

c) apteczka osobista.

11. Zasady obowiązujące na trasie:

a) w trakcie całych zawodów należy poruszać się wyłącznie po trasie wskazanej przez Organizatora.

b) w miejscach przebiegających po drogach publicznych należy poruszać się zgodnie z przepisami o Ruchu Drogowym, czyli chodnikami lub poboczem jeżeli nie ma chodników. Przekraczanie dróg publicznych powinno następować w miejscach do tego wyznaczonych lub w przypadku ich braku zgodnie z obowiązującymi przepisami - z zachowaniem szczególnej ostrożności !!!



c) cały ekwipunek używany w trakcie zawodów należy mieć przy sobie od startu. Zakazane jest wcześniejsze magazynowanie ekwipunku na trasie zawodów. Wyjątek stanowi jedzenie i picie, które można uzupełniać na punktach żywieniowych,

d) „pomoc koleżeńska” tzw. support jest dozwolona wyłącznie w strefach wyznaczonych przy punktach żywieniowych ustalonych przez organizatora a w szczególności w postaci podawania odżywek i napojów własnych zawodnika, zmiany stroju, przepaku itp.,

e) zakazane są wszystkie czynności mogące naruszyć piękno naturalnych obszarów przez które prowadzi trasa biegu zwłaszcza - porzucanie śmieci (wszystkie śmieci należy zostawiać na punktach kontrolnych, schroniskach lub donieść do mety, wszystkie opakowania zawodnika muszą zostać opisane jego nr startowym), niszczenie roślinności, zakłócanie ciszy w okolicach rezerwatów, palenie ognisk itp.,

f) zakazane jest niszczenie lub zasłanianie oznaczeń szlaków turystycznych i oznaczeń Organizatora lub w inny sposób wprowadzane w błąd co do przebiegu trasy zawodów.

Zawodnicy łamiący zasady określone w lit. a-b otrzymają kary czasowe w wysokości 30 min., a naruszenie zasad wynikających z lit. e-f wiąże się z dyskwalifikacją.

12. Pogoda

Zawody odbędą się bez względu na pogodę, z wyjątkiem zaistnienia klęsk żywiołowych lub innych ekstremalnych sytuacji pogodowych zagrażających bezpieczeństwu zawodników.

W przypadku bardzo złych warunków pogodowych organizator dopuszcza możliwość wydłużenia limitów o 30min.

13. Bezpieczeństwo

Uczestnicy biorą udział w zawodach na własną odpowiedzialność i w razie poniesienia uszczerbku na zdrowiu lub strat materialnych nie będą dochodzić odszkodowania od organizatorów.

Większość trasy zawodów prowadzi w górskim trudno dostępnym terenie w którym udzielenie pomocy może wiązać się z koniecznością długiego oczekiwania.

W sytuacji wypadku każdy z uczestników biegu jest zobowiązany do wezwania pomocy oraz udzielenia pomocy doraźnej poszkodowanemu biegaczowi.

Pozostawienie potrzebującego uczestnika bez pomocy karane będzie dyskwalifikacją.

14. Rezygnacje

Jeśli zawodnik wycofa się w trakcie rywalizacji musi niezwłocznie poinformować o tym wolontariuszy lub organizatorów.

Osoby, które nie zgłoszą swojego zejścia z trasy mogą zostać obciążone kosztami nieuzasadnionej akcji poszukiwawczej.

Organizator zapewnia transport do bazy zawodów tylko i wyłącznie z punktów kontrolnych.



numer tel. +48 694 451 929, e-mail: duchpogorza@gmail.com, numer KRS: 0000703481, regon 36874325600000, NIP 7952544432, numer konta: 34 1020 5558 0000 8802 3058 0234

15. Rywalizacja i nagrody

Bieg ma charakter rywalizacji sportowej.

Klasyfikacja zostanie przeprowadzona w klasyfikacji generalnej z podziałem na kobiety i mężczyzn: Nagrodzeni zostaną najlepsi - 3 najlepszych zawodników i zawodniczek na danej trasie.

Organizator zastrzega sobie prawo wprowadzenia innych kategorii w późniejszym terminie.

16. Osoby odpowiedzialne:

Odpowiedzialna za sprawy techniczne, logistykę, trasę, zapisy:

Dorota Kaszycka

Dawid Czajka

Odpowiedzialny za pracę Biura Zawodów oraz wolontariuszy:

Dorota Łopuszańska-Patrylak

17. Wpisowe

17.1. Opłata za udział w zawodach zależy od terminu rejestracji i wpłynięcia wpisowego na konto Organizatora:

Od 01.05.2019 do 30/09/2019

Półmaraton 70zł

Maraton 90zł

Od 01.10.2019 do 20.10.2019

Półmaraton 100zł

Maraton 120zł

Od 21.10.2019 do 27.10.2019

Półmaraton 130zł

Maraton 150zł

17.2. Tylko osoby, które dokonają płatności zostaną wpisane na listę startową.

17.3. Opłatę za udział w zawodach należy uiścić:

podczas rejestracji w formie elektronicznej przez przelew internetowy

17.4. Zwroty wpisowego:

- do 31 sierpnia— 50 % wpisowego

- od 1 września— brak zwrotu wpisowego.

Możliwość zamiany lub odsprzedaży miejsca na liście przyjmujemy do 20 października.

18. Baza zawodów

Baza zawodów będzie miała miejsce w Dom Kultury - Winne Podbukowina, 37-750 Dubiecko



numer tel. +48 694 451 929, e-mail: duchpogorza@gmail.com, numer KRS: 0000703481,
regon 3687432560000, NIP 7952544432, numer konta: 34 1020 5558 0000 8802 3058 0234

19. Świadczenia

Uczestnikom zawodów zapewniamy:

- a) udział w rywalizacji na wybranym dystansie,
- b) napoje i lekkie posiłki na punktach odżywczych;
- c) posiłek regeneracyjny po biegu,
- d) numer startowy,
- e) elektroniczny pomiar czasu,
- f) pamiątkowy medal,
- g) trofea dla najlepszych zawodniczek i zawodników na każdej z tras,
- h) pamiątkowy gadżet z logo zawodów.

20. Kibice

Cała trasa zawodów jest otwarta dla kibiców.

21. Komunikat techniczny

Przed zawodami zostanie wydany komunikat techniczny, w którym zostaną podane szczegółowe i dodatkowe informacje o Biegu.

22. Ochrona wizerunku i dane osobowe

Uczestnicy Biegu wyrażają zgodę na publikację ich wizerunku w relacjach z Biegu zamieszczonych na stronie, w mediach, innych zdarzeniach mających związek z Duch Pogorza, Duch Lasu oraz materiałach promocyjnych Biegu.

Wszyscy uczestnicy startując w zawodach wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych do celów związanych z realizacją zawodów poprzez podpisanie listy startowej.

23. Organizatorzy

Stowarzyszenie Duch Pogorza

24. Kontakt

duchpogorza@gmail.com

Tel. 694451929

25. Postanowienia końcowe

Nieprzestrzeganie niniejszego regulaminu grozi dyskwalifikacją uczestnika.

Informacje o ewentualnych zmianach w regulaminie pojawiają się na stronie zawodów.

Ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu należy do Organizatorów.



numer tel. +48 694 451 929, e-mail: duchpogorza@gmail.com, numer KRS: 0000703481,
regon 3687432560000, NIP 7952544432, numer konta: 34 1020 5558 0000 8802 3058 0234