

Wyszehradzki Ultramaraton TWIERDZA PRZEMYŚL

16.06.2018 r.

REGULAMIN

1. CEL IMPREZY

- Popularyzacja biegów długodystansowych oraz biegania jako najprostszej formy ruchu.
- Promocja Twierdzy Przemyśl.
- Promocja miasta i regionu.
- Promocja krajów Grupy Wyszehradzkiej.
- Promocja zdrowego stylu życia, zapobiegania uzależnieniom wśród młodzieży i dorosłych.

2. ORGANIZATOR

- Stowarzyszenie Przemyski Klub Biegacza.

3. WSPÓLORGANIZATOR

- Urząd Miasta w Przemyślu
- Nadleśnictwo Krasieczyn z siedzibą w Przemyślu

4. INFORMACJE I KONTAKT

- www.ultramaratontwierdzaprzemysl.pl
- www.facebook.com/UltramaratonTwierdzaPrzemysl
- Dyrektor zawodów

Mieczysław Jałocha tel. 608511542 m.jalocha@poczta.onet.pl

- Zastępca Dyrektora

Daniel Dryniak tel. 693 946 448 danieldryniak@gmail.com

- Koordynator biegu - kontakt ze sponsorami i z mediami

Robert Bal tel. 606333570 rak76@o2.pl

- Sędzia Główny Zawodów

Barbara Jałocha tel. 608511653 barjal@poczta.onet.pl

5. TERMIN I MIEJSCE

- **16 czerwca 2018 r. Przemyśl**
- **Start i meta** – Przemyśl Rynek
- **Dystans „Cesarski”** ok. 55 km – godzina 7:00
- **Dystans „Forteczny”** ok. 21km – godzina 9:00

6. TRASY

- **Dystans „Cesarski” ok. 55 km**

Trasa biegu wiedzie głównie południowo – wschodnią częścią pierścienia zewnętrznego Twierdzy Przemyśl. Start z okolic Przemyskiego Rynku, tu rozpoczynamy wspinaczkę urokliwymi uliczkami na Przemyski Zamek dalej alejkami Parku Zamkowego w kierunku wyciągu narciarskiego następnie przez Zielonkę biegniemy w kierunku Prałkowiec, tu po 11km docieramy do **fortu VII Prałkowce**. Powrót w kierunku Zielonki i na 16 km docieramy do **Fortu VI Iwanowa Góra** potocznie nazywanego **fortem Helicha**, dalej przez **Fort V Grochowce**, **Fort IV Optyń** w Pikulicach i na 28 km dobiegamy do **fortu III Łuczyce**. Z Łuczyc kierujemy się na **Fort II Jaksmanice**, następnie **Fort I Siedliska „Salis Soglio”** i na 38 km mijamy ostatni fort na trasie biegu **Fort XV „Borek”** i wracamy do Przemyśla przez Krówniki, Kopiec Tatarski, trasą downhillową przy wyciągu narciarskim, Park Zamkowy, Zamek do mety w okolicy Przemyskiego Rynku

- **Dystans „Forteczny” ok 21km**

Start z okolic Przemyskiego Rynku, tu rozpoczynamy wspinaczkę urokliwymi uliczkami na Przemyski Zamek, dalej alejkami Parku Zamkowego w kierunku wyciągu narciarskiego, następnie przez Zielonkę biegniemy w kierunku Prałkowiec. Tu po 11km docieramy do **fortu VII Prałkowce**, który jest półmetkiem naszego biegu. Powrót w kierunku Zielonki i stoku narciarskiego. Przy parkingu przy trasie narciarskiej nr 3 wbiegamy na trasę downhillową zbiegamy do dolnej stacji wyciągu

krzeselkowego i przez Park Zamkowy, Zamek, do mety w okolicy Przemyskiego Rynku.

- Trasy poprowadzone są drogami fortecznymi, asfaltowymi, ścieżkami, terenami leśnymi. Rzeźba terenu mocno pofałdowana.
- **Wybór dystansu** dokonany jest w trakcie zapisów i może zostać zmieniony nie później niż **2 tygodnie przed startem** poprzez informację na adres e-mail Dyrektora Zawodów, przy czym w przypadku zmiany długości z dystansu z krótszego na dłuższy Zawodnik ma obowiązek wpłacić różnicę w wysokości opłaty w terminie do 7 dni od zaakceptowania zmiany przez organizatora. Wysokość opłaty ustalana jest na dzień zgłaszania zmiany. W przypadku zmiany dystansu z dłuższego na krótszy organizator **nie zwraca** różnicy w opłacie
- Mapy, profile oraz opisy tras zostaną podane na stronie internetowej zawodów w odrębnym komunikacie
- Trasy będą oznaczone pionowo za pomocą taśm i poziomo za pomocą zmywalnej farby

7. LIMITY CZASU

Zawodników obowiązuje limit czasu na obu dystansach.

Dystans „Cesarski” – 9h. Dodatkowy limit czasu 4,5h obowiązuje w punkcie Fort III Łuczyce.

Dystans „Forteczny” – 4,5h.

Zawodnicy, którzy nie zmieszczą się w limicie końcowym lub dodatkowym zobowiązani są do opuszczenia trasy, zdjęcia numeru startowego oraz zwrotu transpondera pomiarowego (chip) do punktu zwrotu przy mecie lub do biura zawodów.

8. PUNKTY ODŻYWCZE

- **Wapielnica -6km** –punkt z wodą.
- **Fort Pralkowce - 11 km** -punkt z wodą.
- **Wapielnica -15 km** – punkt odżywczy i punkt z wodą.
- **Fort Łuczyce -30 km** punkt odżywczy i punkt z wodą.
- **Krówniki – 43 km** punkt odżywczy i punkt z wodą.
- **Kopiec Tatarski – 52 km** punkt z wodą.

9. BIURO ZAWODÓW, SZATNIE, DEPOZYTY

- Biuro zawodów, szatnie oraz depozyt znajdować się będzie w Szkole Podstawowej nr 11 im. H. Jordana ul. Władycze 5 Przemyśl.
- Biuro zawodów czynne w piątek, **15 czerwca 2018 r. w godz. 18:00 – 22:00** oraz w sobotę, **16 czerwca 2018 r. w godz. 6:00 – 8:30**
- Pozostawienie i odbiór depozytów odbywać się będzie na podstawie numeru startowego.
- Za rzeczy wartościowe pozostawione w depozycie organizator nie odpowiada.
- Po biegu będzie możliwość skorzystania z natrysków.

10. WYPOSAŻENIE:

W trakcie trwania zawodów, każdy zawodnik musi posiadać przy sobie wyposażenie obowiązkowe. Wyposażenie to może być skontrolowane na trasie. Brak jakiegokolwiek rzeczy z obowiązkowego wyposażenia będzie skutkowało karą czasową 10 minut za każdą z wymienionych rzeczy.

Dystans „Cesarski”

- ✓ Numer startowy (umieszczony z przodu, widoczny i możliwy do odczytania)
- ✓ Chip
- ✓ Naładowany telefon komórkowy z zapisanym numerem do organizatora
- ✓ Dowód osobisty
- ✓ Folia NRC
- ✓ Bukłak bidon lub kubek

Dystans „Forteczny”

- ✓ Numer startowy (umieszczony z przodu, widoczny i możliwy do odczytania)
- ✓ Chip
- ✓ Naładowany telefon komórkowy z zapisanym numerem do organizatora
- ✓ Bukłak bidon lub kubek

11. KLASYFIKACJA:

- Klasyfikacja Generalna Kobiet i Mężczyzn.
- Kategoria mieszkańców Przemyśla i Powiatu Przemyskiego Kobiet i Mężczyzn.
- Podstawą klasyfikacji jest pomiar czasu – elektroniczny, z wykorzystaniem transponderów pomiarowych (chipów) zwrotnych, wsznurowanych w buta. Transpondery będą wydawane nieodpłatnie w biurze zawodów przy weryfikacji wraz z pakietem startowym.

- Niezwłocznie po zakończeniu biegu należy zwrócić transponder pomiarowy (chip) do punktu zwrotu przy mecie lub do biura zawodów.
- Brak odczytu pojawienia się zawodnika na danym punkcie lub niezwrócenie transpondera pomiarowego (chipa) może spowodować dyskwalifikację
- Klasyfikacja zawodników odbywa się na podstawie czasu brutto (liczonego od strzału startera)
- Zawodnicy, którzy nie ukończyli biegu lub nie zmieścili się w limicie czasu nie będą ujęci w klasyfikacji końcowej biegu

12. UCZESTNICTWO

- W zawodach mogą startować osoby, które wypełniły formularz zgłoszeniowy, wpłaciły wpisowe i ukończyły 18 lat.
- **Limit uczestników biegu na dystansie Cesarskim – 150 osób, na dystansie Fortecznym -300 osób.**
- Organizator zastrzega sobie prawo wcześniejszego zamknięcia zapisów w przypadku wypełnienia limitu zgłoszeń, lub z innych niezależnych od organizatora powodów.
- Warunkiem dopuszczenia zawodnika do biegu będzie własnoręczne podpisanie oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w biegu oraz okazanie dokumentu tożsamości, celem weryfikacji danych osobowych.
- Uczestnik przyjmuje do wiadomości, że udział w biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym pociągającym za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość obrażeń ciała i urazów fizycznych, w tym śmierci.
- Przekazanie organizatorowi podpisanego oświadczenia oznacza, że uczestnik rozważył i ocenił charakter, zakres i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w imprezie i dobrowolnie zdecydował się podjąć to ryzyko startując w biegu wyłącznie na własną odpowiedzialność
- Pobranie numeru startowego przez zawodnika oznacza, że zapoznał się z regulaminem biegu i akceptuje go i zobowiązuje się do jego przestrzegania
- Podczas biegu wszyscy zawodnicy muszą posiadać widoczne numery startowe przymocowane do koszulek sportowych na piersiach oraz transpondery pomiarowe (chipy) wsnurowane w buta, brak grozi dyskwalifikacją.
- **Uwaga Jeżeli chcesz, żeby ktoś inny odebrał za Ciebie pakiet startowy, musi posiadać upoważnienie do odbioru pakietu i ksero Twojego dowodu osobistego.**

13. ZGŁOSZENIA, OPŁATY

- **Zapisy do biegu** odbywają się przy pomocy formularza elektronicznego dostępnego na stronie:

Dystans Cesarski - http://chronotex.pl/opis-zawodow/?id_zawodow=169

Dystans Forteczny - http://chronotex.pl/opis-zawodow/?id_zawodow=189

- do dnia 2 czerwca 2018 r. lub osobiście 16 czerwca 2018r. w biurze zawodów – **tylko w przypadku wolnego limitu zgłoszeń**. Organizator może odmówić przyjęcia zgłoszenia z innych przyczyn.
- Za zgłoszenie uważa się prawidłowo wypełniony formularz zgłoszeniowy oraz uiszczenie opłaty startowej
- **Opłata startowa dla uczestników Ultramaratonu Wyszehradzkiego Twierdza Przemyśl:**
 - 100 zł – przy wpłacie na konto do dnia 30 kwietnia 2018 r.
 - 120 zł – przy wpłacie na konto do dnia 30 maja 2018 r.
 - 140 zł – przy wpłacie na konto do dnia 2 czerwca 2018 r.
 - 160 zł – przy wpłacie w biurze zawodów.
- **Opłata startowa dla uczestników Dystansu Fortecznego**
 - 60 zł – przy wpłacie na konto do dnia 30 kwietnia 2018 r.
 - 70 zł – przy wpłacie na konto do dnia 30 maja 2018 r.
 - 80 zł – przy wpłacie na konto do dnia 2 czerwca 2018 r.
 - 100 zł – przy wpłacie w biurze zawodów.
- **Opłatę startową należy wpłacać poprzez system online lub na konto Przemyskiego Klubu Biegacza PKO BP 37 1020 4274 0000 1902 0060 3548.** W tytule przelewu podać nazwisko i imię oraz dopisek „Twierdza Przemyśl”
- **Członkowie PKB mający opłaconą składkę członkowską za 2018 r. zniżka 10 zł od każdej kwoty.** Wpłatę należy dokonać na konto Przemyskiego Klubu Biegacza PKO BP 37 1020 4274 0000 1902 0060 3548. W tytule przelewu podać nazwisko i imię, oraz dopisek „Twierdza Przemyśl”.
- W momencie zaksięgowania wpłaty, uczestnikowi zostaje nadany numer startowy
- **W przypadku rezygnacji z uczestnictwa do dnia 30.05.2018 r.** jest możliwy częściowy zwrot opłaty startowej, przy czym pobierana jest opłata manipulacyjna 20 zł.
- **Do 30.05 2018 r. jest możliwe przeniesienie opłaty startowej na inną osobę,** przy czym pobierana jest opłata manipulacyjna w kwocie 10 zł.
- **Po 30.05.2018 r. wniesiona opłata startowa nie podlega zwrotowi ani przeniesieniu na inną osobę.**
- **Osoby, które do dnia 3 czerwca 2018 r. nie wpłacą wpisowego zostaną usunięte z listy.**

14. NAGRODY

- Organizator przewiduje nagrody finansowe i rzeczowe w biegu na dystansie „Cesarskim” 55km:
 - W klasyfikacji Generalnej Kobiet i Mężczyzn – miejsca I-VI
 - Mieszkańcy Przemyśla i Powiatu Przemyskiego (nagrody rzeczowe lub finansowe) – miejsca I-III
- W biegu na dystansie „Fortecznym” 21km:
 - W klasyfikacji Generalnej Kobiet i Mężczyzn – miejsca I-III

- Mieszkańcy Przemysła i Powiatu Przemyskiego (nagrody rzeczowe lub finansowe) – miejsca I-III
 - Klasyfikacja w Kategoriach Wiekowych Kobiet i Mężczyzn (pamiątkowe statuetki)
 - - Junior do 17 lat
 - - Senior 18 -29 lat
 - - Masters 30 - 49 lat
 - - Weteran 50 i starsi
- Wartość i rodzaj nagród uzależnione są od pozyskania dodatkowych środków i sponsorów.

15. ZASADY FINANSOWANIA:

- Zawodnicy startują na własny koszt
- Koszty organizacyjne pokrywają organizatorzy i sponsorzy
- W ramach opłaty startowej organizator zapewnia:
 - Elektroniczny pomiar czasu
 - Numer startowy
 - Koszulkę techniczną lub inne akcesoria biegowe (informacja w późniejszym terminie)
 - Agrafki
 - Pamiątkowy medal
 - Napoje i lekkie posiłki na trasie w punktach regeneracyjnych i mecie
 - Podstawowa obsługa medyczna

16. OCHRONA PRZYRODY

- Na całej trasie biegów należy stosować się do zasad ochrony przyrody, a w szczególności zabrania się:
 - ✓ Zaśmiecania terenu
 - ✓ Zbaczania z trasy Biegów
 - ✓ Zakłócenia ciszy

Zawodnicy nie przestrzegający tych zasad będą zdyskwalifikowani

17. UWAGI KOŃCOWE

- Wszystkich uczestników Biegu obowiązuje niniejszy Regulamin

- Uczestnik wyraża zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych dla potrzeb biegu i rozpowszechnianie swojego wizerunku na materiałach filmowych i fotograficznych z biegu
- Zawodnicy zobowiązani są do zwrotu transponderów po biegu lub wpłaty 10zł w przypadku zgubienia/zniszczenia transpondera.
- Bieg rozegrany będzie bez względu na warunki atmosferyczne
- Wyniki dostępne będą po zakończeniu biegu na tablicach w okolicy mety oraz w biurze zawodów.
- Organizator zapewnia opiekę lekarską w trakcie trwania imprezy
- Zaleca się posiadanie aktualnych badań lekarskich
- Organizator nie odpowiada za rzeczy pozostawione bez opieki w trakcie imprezy
- Interpretacja regulaminu należy do Organizatora