



## REGULAMIN

### I CELE

1. Popularyzacja biegania i marszów nordic walking oraz zachęcenie jak największej ilości osób do rozpoczęcia uprawiania tych dwóch najprostszych aktywności fizycznych.
2. Propagowanie zdrowego stylu życia.
3. Umożliwienie uprawiającym bieganie i nordic walking sprawdzenie się w rywalizacji w zawodach na nowej, atrakcyjnej, jeszcze nie wykorzystywanej dotąd trasie.
4. Promowanie II Edycji Letniego Ultramaratonu Na Raty.
5. Zachęcanie do wspólnego startu ze swoim czworonogiem.

### II ORGANIZATOR

1. Maciej Ziółkowski, tel.: 572 433 620, e-mail: [bieg.lumnar@gmail.com](mailto:bieg.lumnar@gmail.com).
2. Patronem Honorowym imprezy jest Burmistrz Miasta Oława.
3. Organizator na bieżąco będzie informował za pośrednictwem mediów społecznościowych o Partnerach i Sponsorach imprezy.

### III TERMIN, MIEJSCE I FORMUŁA

1. Zawody odbędą się 22 grudnia 2019 roku o godz. 11.00 na trasie mającej swój początek na końcu ulicy Wierzbowej w Marcinkowicach (w kierunku lasu).
2. Trasa biegu jest w pełni crossowa (ścieżka leśno-łąkowa).
3. Dwie podstawowe kategorie to bieg i nordic walking (start wspólny). Dla biegaczy przewidziano dystans 5 lub 10 km (do wyboru przez każdego Uczestnika). Dla osób startujących w nordic walking dystans wynosi 5 km.
4. Gorąco zachęcamy do udziału także właścicieli psów razem ze swoimi pupilami. Osoby biegnące wspólnie z czworonogami będą sklasyfikowane dodatkowo w kategorii „Bieg na 2 nogi i 4 łapy”.
5. Biuro zawodów będzie czynne:
  - 21 grudnia 2019 w Termach Jakuba w Oławie (ul. 1-go Maja 33a) w godz.: 13.00-15.00
  - 22 grudnia 2019 na miejscu zawodów w godz.: 9.30-10.30

#### 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.  
**Ważne: Organizator zaleca Uczestnikom wykonanie profilaktycznych badań lekarskich mogących potwierdzić brak przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach.**
3. Zgłoszenia należy dokonywać drogą elektroniczną poprzez wypełnienie formularza na stronie: [www.time-sport.pl](http://www.time-sport.pl) (bezpośredni link: <https://zapisy.time-sport.pl/bieg-zimowy-edycja-i-stanowice-marcinkowice-v4074.pl.html>), który będzie dostępny do 18 grudnia 2019. Po tym terminie zapisanie się do udziału w zawodach będzie możliwe (w przypadku wolnych numerów) w biurze zawodów 21 i 22 grudnia (patrz punkt III 5. niniejszego regulaminu).
4. Limit numerów startowych wynosi 500.
5. Odbiór numeru startowego odbywa się w biurze zawodów po okazaniu dowodu osobistego.
6. Możliwe jest zgłoszenie drużynowe. W drużynie musi być minimum 3 osoby.  
Do klasyfikacji drużynowej zalicza się 3 najlepsze miejsca Członków Drużyny. Aby zgłosić zespół do rywalizacji należy wysłać wiadomość na adres e-mail: [bieg.lumnar@gmail.com](mailto:bieg.lumnar@gmail.com) i podać:
  - nazwę zespołu,
  - imiona, nazwiska i daty urodzenia Członków Drużyny,
  - kapitana zespołu.Następnie każda z osób musi dokonać opłaty zgodnie z informacjami w rozdziale V niniejszego regulaminu. Po wpłynięciu na konto organizatora wpłaty od każdego Uczestnika zespołu organizator naliczy 20-procentową premię i w ciągu 7 dni zwróci ją na konto każdej osoby z drużyny.

#### V OPŁATA STARTOWA

1. Start w Biegu Zimowym jest odpłatny. Obowiązuje jednorazowa cegiełka startowa.

2. Cena cegiełki za udział w Biegu Zimowym wynosi:
  - 40 zł (jeśli opłata zostanie dokonana do 30 listopada 2019)
  - 50 zł (jeśli opłata zostanie dokonana od 1 grudnia do 15 grudnia 2019)
  - 60 zł (jeśli opłata zostanie dokonana w dniach 16-22 grudnia)
3. Opłatę należy dokonać przelewem bankowym. Dane do przelewu:  
Maciej Ziółkowski, nr rachunku bankowego: **32 2490 0005 0000 4004 9553 0367**.  
W tytule przelewu należy wpisać **imię i nazwisko, datę urodzenia i dopisek „Bieg Zimowy”**.
4. W przypadku rezygnacji ze startu wniesiona opłata startowa nie podlega zwrotowi i zostanie przeznaczona na cele organizacyjne imprezy.

## 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. 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:
  - open - kobiety (bieg)
  - open - mężczyźni (bieg)
  - drużynowa (bieg)
  - z podziałem na wiek - bieg (tylko w przypadku, gdy do 7 grudnia 2019 zapisze się i opłaci start co najmniej 200 osób)
  - bieg na 2 nogi i 4 łapy (Uczestnicy biegnący ze swoimi czworonogami)
  - open - kobiety (nordic walking)
  - open - mężczyźni (nordic walking)

2. Klasyfikacje publikowane są na stronie: [www.time-sport.pl](http://www.time-sport.pl).

## **VIII NAGRODY**

1. Każdy Uczestnik, który ukończy bieg otrzyma pamiątkowy medal.
2. Dla zwycięzców w klasyfikacji generalnej kobiet i mężczyzn w kategoriach: bieg, nordic walking, bieg drużynowy oraz „Bieg na 2 nogi i 4 łapy” przewidziany jest puchar.
3. Zawodnicy z 2. i 3. miejsc w klasyfikacjach generalnych w wyżej wymienionych kategoriach otrzymają pamiątkowe statuetki.
4. Wśród wszystkich Uczestników cyklu rozlosowane zostaną nagrody rzeczowe.  
O szczegółach organizator będzie informował na bieżąco za pośrednictwem strony na Facebooku: „Letni Ultramaraton Na Raty”.
5. Po dobiegnięciu do mety każdy Uczestnik otrzyma posiłek regeneracyjny.

## **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. 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 obowiązując 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 zawodach oznacza, że Uczestnik rozważył i ocenił charakter, zakres i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w zawodach i dobrowolnie zdecydował się podjąć to ryzyko, startując w zawodach 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.