

Regulamin III Ultra Przesilenia – biegów trailowych na Pogórze Dynowskim

1. Cel imprezy

- Promocja biegów długodystansowych
- Promocja biegania jako aktywnej formy spędzania wolnego czasu
- Integracja środowiska biegaczy
- Promocja Dynowa, Pogórza Dynowskiego oraz Doliny Sanu

2. Organizator

Stowarzyszenie „Aktywny Dynów”
ul. Kościuszki 10, 36-065 Dynów

3. Dystanse

Noc Kupały – 70 km, 2000m +

Sobótka - 50 km, 1350m +

Świętojanka - 30+ km, 915m +

Dokładne tracki do tras zostaną podane na <https://www.facebook.com/UltraPrzesilenie> do końca lutego.

4. Termin, miejsce i trasa NOCY KUPAŁY (70 km)

A. Start biegu odbędzie się w sobotę, 22 czerwca 2019 roku, o godzinie 3:30, z Rynku w Dynowie

B. Biuro Zawodów znajdować będzie się w budynku Liceum Ogólnokształcącego w Dynowie ul. 1-go Maja 17 (ok. 500 metrów od startu) i otwarte będzie w piątek w godzinach od 17:00 do 22:00. W dniu zawodów od 2:00 do 3:00.

Organizator zapewnia nocleg zawodników z piątku na sobotę (21-22 czerwca) w hali Liceum Ogólnokształcącego w Dynowie.

C. Trasa:

Trasa Nocy Kupały wiedzie z centrum Dynowa w kierunku wsi Łubno i dalej do miejscowości Hłudno (14 km). Następnie kierujemy się na Zakopiec (ok. 15 km) i dalej w kierunku Politówki i Dołu (ok. 21 km). Następnie wracamy do Łubna (25 km), a stamtąd kierujemy się do Dynowa na Połoninę Dynowską (ok. 28 km) i dalej w kierunku punktu widokowego na Kaniowcu (ok. 30 km). Kaniowcem zbiegamy w dół do rzeki San i mostem przeprawiamy się na drugą stronę Dynowa. Następnie kierujemy się w prawo na podbieg pod punkt widokowy na Niebieskim Szlaku na wzgórzu Krzemieniec (402m) tzw. K2 (ok. 33 km). Po pokonaniu Krzemieńca zbiegamy w dół do kościoła w Bartkówce i przy kościele (ok. 36 km) odbijamy w prawo w kierunku wsi Pawłokoma (40 km). Tam przekraczamy drogę powiatową i kierujemy się do miejscowości Sielnica (ok. 45 km). Stamtąd biegniemy do wsi Dylągowa (ok. 49 km), gdzie kierujemy się na najwyższe wzgórze na trasie Ultra Przesilenia (437 m), po czym ostro zbiegamy w dół w

okolice pola biwakowego „Niezapominajka” (ok. 56 km). Następnie kierujemy na wzgórze Łysa Góra (430 m) i biegniemy lasem do Reszowa. Tam odbijamy w prawo i dalej lasem aż do Dąbrówki Starzeńskiej w okolice ruin zamku Kmitów (64,5 km). Tutaj skręcamy w prawo na trasę rowerową Green Velo, którą biegniemy około 500 metrów i ponownie skręcamy w prawo i wspinamy się na wzgórze Krzemieniec. Stamtąd tym razem zbiegamy w kierunku mostu na Sanie, za mostem skręcamy w prawo na ulicę Plażową i docieramy do mety zlokalizowanej na terenie Ośrodka Turystycznego „Błękitny San”.

D. Przebieg trasy będzie oznakowany przez Organizatora.

4.1 Limity czasu

A. Zawodników obowiązuje limit czasu na pokonanie trasy Nocy Kupały, wynoszący 12 godzin.

2. Dodatkowy limit czasu, 6 godzin i 30 minut, obowiązuje na punkcie kontrolnym we wsi Pawłokoma (40 km). Zawodnicy, którzy nie zdołają opuścić tego punktu w limicie, będą zdyskwalifikowani.

4.2 Uczestnictwo

A. Udział w zawodach mogą brać zawodnicy, którzy w dniu zawodów będą mieli ukończone 18 lat, przedstawią organizatorom pisemne oświadczenie o stanie zdrowia (podpis w biurze zawodów, nie trzeba przywozić żadnych zaświadczeń!), dokonają zgłoszenia oraz uiszczą opłatę startową.

B. Zgłoszeń można dokonać drogą elektroniczną poprzez formularz dostępny na stronie www.timekeeper.pl/zawody.

C. Limit uczestników określa się na 50 osób.

4.3 Opłata startowa

A. Opłata startowa dla uczestników Nocy Kupały wynosi:

144 zł – wpłacone od 7 stycznia do 7 lutego 2019

155 zł – wpłacone od 8 lutego do 1 kwietnia 2019

166 zł – wpłacone od 2 kwietnia do 1 maja 2019

188 zł - wpłacone od 2 maja do 15 czerwca 2019

B. Opłata startowa nie podlega zwrotowi! jednak istnieje możliwość przepisania na inną osobę. Maksymalny termin przepisania pakietu startowego to 15 czerwca! Po tym terminie nie ma możliwości przepisania pakietu!

4.4 Świadczenia

W ramach opłaty startowej zawodnicy otrzymają:

- koszulkę
- worek bawełniany na buty
- gadżet niespodziankę
- wodę oraz napoje izotoniczne na trasie i mecie biegu

- wiejski stół oraz posiłek regeneracyjny na mecie biegu
- lekkie przekąski, które będą serwowane w punktach regeneracyjnych na trasie
- profesjonalną obsługę medyczną
- numer startowy
- pamiątkowy medal
- piwo Duch Sanu
- ew. dodatkowe świadczenia uzależnione od pozyskanych sponsorów

4.5 Punkty regeneracyjne, kontrolne i punkty z wodą

A. Punkty odświeżania/kontrolne, zaopatrzone w wodę, napoje izotoniczne oraz odżywki, będą rozmieszczone w odstępach co około 10-15 kilometrów.

4.6 Punkty z odświeżania/kontrolne:

Hłudno (15 km) punkt regeneracyjny, punkt z wodą

Łubno (25 km) punkt z wodą

Kaniowiec (29 km) punkt regeneracyjny, punkt z wodą

Pawłokoma (40 km) punkt kontrolny, regeneracyjny i punkt z wodą

Pole biwakowe (56 km) – punkt regeneracyjny, punkt z wodą

Reszów (62 km) – punkt regeneracyjny, punkt z wodą

4.7 Nagrody i klasyfikacje

A. Nagrody przewidziane dla 3 najlepszych kobiet i mężczyzn zostaną podane w osobnym komunikacie.

B. Podstawą klasyfikacji jest elektroniczny pomiar czasu wykonywany za pomocą chipa. Na trasie biegu znajdować się będą maty kontrolne, które odnotowują pojawienie się zawodnika w danym punkcie. Brak odczytu pojawienia się zawodnika na danym punkcie może spowodować dyskwalifikację.

C. Klasyfikacja zawodników odbywa się na podstawie czasu brutto (liczonego od chwili strzału startera).

5. Termin, miejsce i trasa SOBÓTKI (50 km)

A. Start biegu odbędzie się w sobotę, 22 czerwca 2019 roku, o godzinie 3:30, z Rynku w Dynowie

B. Biuro Zawodów znajdować będzie się w budynku Liceum Ogólnokształcącego w Dynowie ul. 1-go Maja 17 (ok. 500 metrów od startu) i otwarte będzie w piątek w godzinach od 17:00 do 22:00. W dniu zawodów od 2:00 do 3:00.

Organizator zapewnia nocleg zawodników z piątku na sobotę (21-22 czerwca) w hali Liceum Ogólnokształcącego w Dynowie.

C. Trasa:

Trasa Sobótki wiedzie z centrum Dynowa w kierunku wsi Łubno i dalej na tzw. Połoninę Łubieńską (ok. 8 km). Następnie powrót do Dynowa na Połoninę Dynowską (ok. 14 km)

i dalej w kierunku punktu widokowego na Kaniowcu (ok. 16 km). Kaniowcem zbiegamy w dół do rzeki San i mostem przeprawiamy się na drugą stronę Dynowa. Następnie kierujemy się w prawo na podbieg pod punkt widokowy na Niebieskim Szlaku na wzgórzu Krzemieniec (402m) tzw. K2 (ok. 19 km). Po pokonaniu Krzemieńca zbiegamy w dół do kościoła w Bartkówce i przy kościele (ok. 22 km) odbijamy w prawo w kierunku wsi Pawłokoma (26 km). Tam przekraczamy drogę powiatową i kierujemy się na podbieg pod wzgórze Pawłokoma (331m), a stamtąd biegniemy do wsi Dylągowa, gdzie kierujemy się na najwyższe wzgórze na trasie Ultra Przesilenia (437 m), po czym ostro zbiegamy w dół w okolice pola biwakowego „Niezapominajka” (ok. 36 km). Następnie kierujemy na wzgórze Łysa Góra (430 m) i biegniemy lasem do Reszowa. Tam odbijamy w prawo i dalej lasem aż do Dąbrówki Starzeńskiej w okolice ruin zamku Kmitów (44,5 km). Tutaj skręcamy w prawo na trasę rowerową Green Velo, którą biegniemy około 500 metrów i ponownie skręcamy w prawo i wspinamy się na wzgórze Krzemieniec. Stamtąd tym razem zbiegamy w kierunku mostu na Sanie, za mostem skręcamy w prawo na ulicę Plażową i docieramy do mety zlokalizowanej na terenie Ośrodka Turystycznego „Błękitny San”.

D. Przebieg trasy będzie oznakowany przez Organizatora.

5.1 Limity czasu

A. Zawodników obowiązuje limit czasu na pokonanie trasy Sobótki, wynoszący 9 godzin.

2. Dodatkowy limit czasu, 4 godzin i 30 minut, obowiązuje na punkcie kontrolnym we wsi Pawłokoma (26 km). Zawodnicy, którzy nie zdołają opuścić tego punktu w limicie, będą zdyskwalifikowani.

5.2 Uczestnictwo

A. Udział w zawodach mogą brać zawodnicy, którzy w dniu zawodów będą mieli ukończone 18 lat, przedstawią organizatorom pisemne oświadczenie o stanie zdrowia (podpis w biurze zawodów, nie trzeba przywozić żadnych zaświadczeń!), dokonają zgłoszenia oraz uiszczą opłatę startową.

B. Zgłoszeń można dokonać drogą elektroniczną poprzez formularz dostępny na stronie www.timekeeper.pl/zawody.

C. Limit uczestników określa się na 100 osób.

5.3 Opłata startowa

A. Opłata startowa dla uczestników Sobótki wynosi:

99 zł – wpłacone od 2 stycznia do 7 lutego 2019

111 zł – wpłacone od 8 lutego do 1 kwietnia 2019

122 zł – wpłacone od 2 kwietnia do 1 maja 2019

144 zł - wpłacone od 2 maja do 15 czerwca 2019

B. Opłata startowa nie podlega zwrotowi! jednak istnieje możliwość przepisania na inną osobę. Maksymalny termin przepisania pakietu startowego to 15 czerwca! Po tym terminie nie ma możliwości przepisania pakietu!

5.4 Świadczenia

W ramach opłaty startowej zawodnicy otrzymają:

- koszulkę
- worek bawełniany na buty
- wodę oraz napoje izotoniczne na trasie i mecie biegu
- wiejski stół oraz posiłek regeneracyjny na mecie biegu
- lekkie przekąski, które będą serwowane w punktach regeneracyjnych na trasie
- profesjonalną obsługę medyczną
- numer startowy
- pamiątkowy medal
- piwo Duch Sanu
- ew. dodatkowe świadczenia uzależnione od pozyskanych sponsorów

5.5 Punkty regeneracyjne, kontrolne i punkty z wodą

A. Punkty odświeżania/kontrolne, zaopatrzone w wodę, napoje izotoniczne oraz odżywki, będą rozmieszczone w odstępach co około 10-15 kilometrów.

5.6 Punkty z odświeżania/kontrolne:

Łubno (11,5 km) punkt z wodą

Kaniowiec (16 km) punkt regeneracyjny, punkt z wodą

Pawłokoma (26 km) punkt kontrolny, regeneracyjny i punkt z wodą

Pole biwakowe (36 km) – punkt regeneracyjny, punkt z wodą

Reszów (42 km) – punkt regeneracyjny, punkt z wodą

5.7 Nagrody i klasyfikacje

A. Nagrody przewidziane dla 3 najlepszych kobiet i mężczyzn zostaną podane w osobnym komunikacie.

B. Podstawą klasyfikacji jest elektroniczny pomiar czasu wykonywany za pomocą chipa. Na trasie biegu znajdować się będą maty kontrolne, które odnotowują pojawienie się zawodnika w danym punkcie. Brak odczytu pojawienia się zawodnika na danym punkcie może spowodować dyskwalifikację.

C. Klasyfikacja zawodników odbywa się na podstawie czasu brutto (liczonego od chwili strzału startera).

6. Termin, miejsce i trasa Świętojanki (30+ km)

A. Start biegu odbędzie się w sobotę, 22 czerwca 2019 roku, o godzinie 5:30, z terenu Ośrodka Turystycznego "Błękitny San" w Dynowie.

B. Biuro Zawodów znajdować będzie się w budynku Liceum Ogólnokształcącego w Dynowie ul. 1-go Maja 17 i otwarte będzie w piątek w godzinach od 17:00 do 22:00. W dniu zawodów od 2:00 do 4:30. Organizator zapewnia nocleg zawodników z piątku na sobotę (21-22 czerwca) w budynku Liceum Ogólnokształcącego w Dynowie.

Wyjazdy busów na miejsce startu - godz. 4:40 i godz. 4:55 spod Liceum Ogólnokształcącego.

C. Trasa:

Trasa Świętojanki wiedzie z Ośrodka Turystycznego „Błękitny San” przez most na Sanie i dalej w prawo na podbieg pod punkt widokowy na Niebieskim Szlaku na wzgórzu Krzemieniec (402m) tzw. K2 (ok. 2 km). Po pokonaniu Krzemieńca zbiegamy w dół do kościoła w Bartkówce i przy kościele (ok. 4,5 km) odbijamy w prawo w kierunku wsi Pawłokoma (8 km). Tam przekraczamy drogę powiatową i kierujemy się na podbieg pod wzgórze Pawłokoma (331m), a stamtąd biegniemy do wsi Dylągowa, gdzie kierujemy się na najwyższe wzgórze na trasie Ultra Przesilenia (437 m), po czym ostro zbiegamy w dół w okolicę pola biwakowego „Niezapominajka” (ok. 18 km). Następnie kierujemy na wzgórze Łysa Góra (430 m) i biegniemy lasem do Reszowa. Tam odbijamy w prawo i dalej lasem aż do Dąbrówki Starzeńskiej w okolicie ruin zamku Kmitów (26,5 km). Tutaj skręcamy w prawo na trasę rowerową Green Velo, którą biegniemy około 500 metrów i ponownie skręcamy w prawo i wspinamy się na wzgórze Krzemieniec. Stamtąd tym razem zbiegamy w kierunku mostu na Sanie, za mostem skręcamy w prawo na ulicę Plażową i docieramy do mety zlokalizowanej na terenie Ośrodka Turystycznego „Błękitny San”.

D. Przebieg trasy będzie oznakowany przez Organizatora.

6.1 Limity czasu

A. Zawodników obowiązuje limit czasu na pokonanie trasy Świętojanki, wynoszący 5 godzin 30 minut.

2. Dodatkowy limit czasu, 3 godziny i 15 minut, obowiązuje na punkcie w okolicach pola biwakowego „Niezapominajka” (ok. 18 km). Zawodnicy, którzy nie zdołają opuścić tego punktu w limicie, będą zdyskwalifikowani.

6.2 Uczestnictwo

A. Udział w zawodach mogą brać zawodnicy, którzy w dniu zawodów będą mieli ukończone 16 lat, przedstawią organizatorom pisemne oświadczenie o stanie zdrowia (podpis w biurze zawodów, nie trzeba przywozić żadnych zaświadczeń!), dokonają zgłoszenia oraz uiszczą opłatę startową. Osoby niepełnoletnie będą musiały przedstawić pisemną zgodą rodziców lub opiekunów na udział w zawodach.

B. Zgłoszeń można dokonać drogą elektroniczną poprzez formularz dostępny na stronie www.timekeeper.pl/zawody.

C. Limit uczestników określa się na 150 osób.

6.3 Opłata startowa

A. Opłata startowa dla uczestników Świętojanki wynosi:

66 zł – wpłacone od 7 stycznia do 7 lutego 2019

77 zł – wpłacone od 8 lutego do 1 kwietnia 2019

88 zł – wpłacone od 2 kwietnia do 1 maja 2019

99 zł - wpłacone od 2 maja do 15 czerwca 2019

B. Opłata startowa nie podlega zwrotowi! jednak istnieje możliwość przepisania na inną osobę. Maksymalny termin przepisania pakietu startowego to 15 czerwca! Po tym terminie nie ma możliwości przepisania pakietu!

6.4 Świadczenia

W ramach opłaty startowej zawodnicy otrzymają:

- koszulkę
- worek bawełniany na buty
- wodę oraz napoje izotoniczne na trasie i mecie biegu
- wiejski stół oraz posiłek regeneracyjny na mecie biegu
- lekkie przekąski, które będą serwowane w punktach regeneracyjnych na trasie
- profesjonalną obsługę medyczną
- numer startowy
- pamiątkowy medal
- ew. dodatkowe świadczenia uzależnione od pozyskanych sponsorów

6.5 Punkty regeneracyjne, kontrolne i punkty z wodą

A. Punkty odświeżania/kontrolne, zaopatrzone w wodę, napoje izotoniczne oraz odżywki, będą rozmieszczone w odstępach co około 5-10 kilometrów.

6.6 Punkty z odświeżania/kontrolne:

Pawłokoma (9 km) punkt regeneracyjny, punkt z wodą

Pole biwakowe (18 km) – punkt kontrolny, punkt regeneracyjny, punkt z wodą

Reszów (24 km) – punkt regeneracyjny, punkt z wodą

6.7 Nagrody i klasyfikacje

A. Nagrody przewidziane dla 3 najlepszych kobiet i mężczyzn zostaną podane w osobnym komunikacie.

B. Podstawą klasyfikacji jest elektroniczny pomiar czasu wykonywany za pomocą chipa. Na trasie biegu znajdować się będą maty kontrolne, które odnotowują pojawienie się zawodnika w danym punkcie. Brak odczytu pojawienia się zawodnika na danym punkcie może spowodować dyskwalifikację.

C. Klasyfikacja zawodników odbywa się na podstawie czasu brutto (liczonego od chwili strzału startera).

7. Bezpieczeństwo

A. Odprawa dla zawodników obydwu biegów odbędzie się w dniu 21.06.2019 w budynku Liceum Ogólnokształcącego w Dynowie. Dokładna godzina i miejsce zostaną podane w późniejszym terminie.

B. Biegi odbędą się bez względu na pogodę. Od uczestników oczekujemy samodzielnej oceny sytuacji i odpowiedniego reagowania w razie pogorszenia pogody. Organizatorzy

mogą wstrzymać lub przerwać biegi w razie wystąpienia burzy, innych ekstremalnych warunków pogodowych, naturalnych katastrof lub innych czynników uniemożliwiających bezpieczne przeprowadzenie zawodów.

C. W przypadku rezygnacji z dalszego biegu, zawodnik ma obowiązek poinformować o tym obsługę biegu (telefonicznie lub w inny skuteczny sposób). W przeciwnym razie Organizator może być zmuszony do uruchomienia akcji poszukiwawczej, czego odpowiedzialność i konsekwencje spoczną na zawodniku, który zaniechał udzielenia informacji o rezygnacji z biegu.

D. Biegając po drogach publicznych należy stosować się do zasad ruchu drogowego.

E. Zabronione jest niszczenie oznaczeń trasy pod rygorem wysokich kar finansowych!

F. Na trasie nad prawidłowością przebiegu zawodów czuwać będą, oprócz sędziów w wyznaczonych punktach, także nieoznakowani sędziowie lotni.

G. Wyposażenia

•Wyposażenie obowiązkowe

- numer startowy przypięty w widocznym miejscu
- naładowany telefon komórkowy z numerami alarmowymi do organizatora

•Wyposażenie zalecane

- 500 ml wody
- gwizdek alarmowy
- folia NRC
- bandaż elastyczny i opatrunek
- czołówka i elementy odblaskowe (dla dystansu 70 km i 50 km)

8. Ochrona przyrody

Na trasie biegów należy stosować się do zasad ochrony przyrody, a w szczególności zabrania się:

A. zaśmiecania terenu (czyli np. porzucania opakowań po odżywkach, butelek, kubeczków – wszystkie śmieci należy zostawiać na punktach kontrolnych)

B. samoczynnego schodzenia z trasy, bez powiadomienia organizatorów

C. zakłócania ciszy.

ZAWODNICY ŁAMIĄCY TE ZASADY BĘDĄ ZDYSKWALIFIKOWANI!

9. Dane osobowe i ochrona wizerunku

A. Wszyscy uczestnicy, startując w zawodach, wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych do celów związanych z realizacją zawodów.

B. Uczestnicy biegów wyrażają zgodę na publikację ich wizerunku w relacjach z biegu zamieszczonych w mediach oraz materiałach promocyjnych biegu.

10. Postanowienia końcowe

A. Podczas biegów wszyscy zawodnicy muszą mieć numery startowe przymocowane do przedniej części koszulek lub pasów startowych. Zasłanianie numeru startowego w części lub w całości bądź jego modyfikacja jest zabroniona pod karą dyskwalifikacji.

B. Depozyty. Zawodnicy otrzymają w pakiecie startowym worek oznaczony numerem startowym, umożliwiającą zdeponowanie rzeczy w specjalnie wyznaczonym miejscu. Worek można odebrać tylko na podstawie numeru startowego. W przypadku zgubienia przez zawodnika numeru startowego, lub nieodebrania depozytu w dniu zawodów do godz. 17:00, Organizator jest zwolniony z odpowiedzialności za pobranie worka przez inną osobę.

Uwaga!!! Zabrania się pozostawiania w depozycie przedmiotów wartościowych oraz dokumentów.

C. Przed biegiem zawodnicy będą mieli możliwość skorzystania z przebieralni. Po biegu zawodnicy będą mieli możliwość skorzystania z przebieralni oraz punktów odświeżania (łazienki z bieżącą wodą).

D. Ubezpieczenie indywidualne na wypadek kontuzji lub innego nieszczęśliwego zdarzenia, które może stać się udziałem zawodnika w czasie biegu, wymaga polisy indywidualnie wykupionej przez uczestnika.

E. Organizator zastrzega sobie prawo wprowadzenia dodatkowych klasyfikacji i nagród.

F. Zawodnicy, którzy dokonali zgłoszenia, będą na bieżąco informowani o ewentualnych zmianach w regulaminie.

G. Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie Organizatorom Ultra Przesilenia.

H. Pytania dotyczące regulaminu oraz samego biegu należy kierować meilowo na adres aktywnydnnow@wp.pl