

Regulamin Zimowego Przesilenia

1. Cel imprezy

- Promocja biegów terenowych
- 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

Szczodruszka – 21 /22 km, 700m +

4. Termin, miejsce i trasa SZCZODRUSZKI (22 km)

- A. Start biegu odbędzie się w niedzielę, 22 grudnia 2019 roku, o godzinie 9:00, z Rynku w Dynowie
- B. Biuro Zawodów znajdować będzie się w budynku Szkoły Podstawowej nr 1 w Dynowie (ul. Szkolna 11) – około 400 metrów od startu i otwarte będzie w niedzielę w godzinach 6:30 – 8:45.
- C. Trasa:
Trasa Szczodruszki wiedzie z centrum Dynowa w kierunku dzielnicy Bartkówka i dalej do wsi Dąbrówka Starzeńska i Pawłokoma. Meta biegu zlokalizowana będzie 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 Szczodruszki wynoszący 4 godziny 30 minut.
2. Dodatkowy limit czasu, 2 godziny i 15 minut, obowiązuje na punkcie kontrolnym na 11 km trasy. 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 300 osób plus 10 miejsc do dyspozycji organizatora.

4.3 Opłata startowa

A. Opłata startowa dla uczestników Szczodruszki wynosi:

65 zł – wpłacone od 1 września do 31 września 2019

75 zł – wpłacone od 1 października do 30 października 2019

90 zł – wpłacone od 1 listopada do 30 listopada 2019

100 zł - wpłacone od 1 grudnia do 15 grudnia 2019

B. Opłata startowa nie podlega zwrotowi! jednak istnieje możliwość przepisania na inną osobę. Opłata manipulacyjna za przepisanie pakietu startowego wynosi 15 zł.

Maksymalny termin przepisania pakietu startowego to 15 grudnia! Po tym terminie nie ma możliwości przepisania pakietu!

4.4 Świadczenia

W ramach opłaty startowej zawodnicy otrzymają:

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

4.5 Punkty regeneracyjne, kontrolne i punkty z wodą

A. Punkty odświeżania/kontrolne, zaopatrzone w wodę, napoje izotoniczne oraz lekkie przekąski, będą rozmieszczone w odstępach co około 7 – 8 km.

4.6 Punkty z odświeżania/kontrolne:

Dąbrówka Zamek (7 km) punkt regeneracyjny, punkt z wodą

Olszanka (11 km) – punkt kontrolny, pomiar czasu

Zagóra (14 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. Bezpieczeństwo

A. Bieg odbędzie 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 ekstremalnych warunków pogodowych, naturalnych katastrof lub innych czynników uniemożliwiających bezpieczne przeprowadzenie zawodów.

B. 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.

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

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

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

F. Wyposażenia

•Wyposażenie obowiązkowe

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

•Wyposażenie zalecane

- gwizdek alarmowy
- bandaż elastyczny i opatrunek
- wiatro-; wodoodporna kurtka
- wiatro-; wodoodporne rękawiczki
- chusta wielofunkcyjna typu „buff” lub czapka

6. 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.

ZAWODNICZY ŁAMIĄCY TE ZASADY BĘDĄ ZDYSKWALIFIKOWANI!

7. 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.

8. 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. Po biegu zawodnicy będą mieli możliwość skorzystania z 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 Zimowego Przesilenia.

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