

Regulamin Ultra Przesilenia 2020

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 +

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

A. Start biegu odbędzie się w sobotę, 20 czerwca 2020 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 (19-20 czerwca) w hali Liceum Ogólnokształcącego w Dynowie.

C. Trasa:

Trasa Nocy Kupały wiedzie z centrum Dynowa w kierunku wsi Łubno (7 km), wsi Ujazdy (ok. 15 km). Następnie kierujemy się w stronę wsi Wesoła (ok. 20 km) i dalej w kierunku Niemcówki , Potoki i Dołu (ok. 31 km). Następnie wracamy do Łubna (35 km), a stamtąd kierujemy się do Dynowa na Połoninę Dynowską (ok. 38 km) i dalej w kierunku punktu widokowego na Kaniowcu (ok. 40 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. 43 km). Po pokonaniu Krzemieńca zbiegamy w dół do kościoła w Bartkówce i przy kościele (ok. 46 km) odbijamy w prawo w kierunku wsi Pawłokoma (50 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. 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 lewo, z powrotem na górę wzgórze Krzemieniec . Stamtąd tym razem zbiegamy w kierunku mostu na Sanie, za mostem skręcamy w prawo na ulicę Płazową 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 11 godzin.

2. Dodatkowy limit czasu, 8 godzin obowiązuje na punkcie kontrolnym we wsi Pawłokoma (49 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 do 29 lutego 2020

155 zł – wpłacone do 31 marca 2020

177 zł – wpłacone do 30 kwietnia 2020

199 zł – wpłacone do 14 czerwca 2020

B. Opłata startowa nie podlega zwrotowi! jednak istnieje możliwość przepisania na inną osobę. W celu przepisania pakietu prosimy o kontakt z organizatorem oraz uiszczenie opłaty manipulacyjnej w wysokości 20 zł. Maksymalny termin przepisania pakietu startowego to 14 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
- mapę trasy
- 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 odżywki, będą rozmieszczone w odstępach co około 10-20 kilometrów.

4.6 Punkty z odświeżania/kontrolne:

Wesoła (20 km) punkt regeneracyjny, punkt z wodą

Łubno (35 km) punkt regeneracyjny, punkt z wodą

Pawłokoma (49 km) punkt kontrolny, regeneracyjny i 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, 20 czerwca 2020 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 (19-20 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 i ponownie 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 150 osób.

5.3 Opłata startowa

C. Opłata startowa dla uczestników Sobótki wynosi:

111 zł – wpłacone do 29 lutego 2020

122 zł – wpłacone do 31 marca 2020

144 zł – wpłacone do 30 kwietnia 2020

166 zł – wpłacone do 14 czerwca 2020

D. Opłata startowa nie podlega zwrotowi! jednak istnieje możliwość przepisania na inną osobę. W celu przepisania pakietu prosimy o kontakt z organizatorem oraz uiszczenie opłaty manipulacyjnej w wysokości 20 zł. Maksymalny termin przepisania pakietu startowego to 14 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
- mapę trasy
- lekkie przekąski, które będą serwowane w punktach regeneracyjnych na trasie
- profesjonalną obsługę medyczną
- numer startowy
- pamiątkowy medal
- 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 odżywkę, będą rozmieszczone w odstępach co około 10-15 kilometrów.

5.6 Punkty z odświeżania/kontrolne:

Łubno (11,5 km) punkt regeneracyjny, punkt z wodą

Pawłokoma (26 km) punkt kontrolny, regeneracyjny i 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, 20 czerwca 2020 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 (19-20 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 okolice 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 okolice ruin zamku Kmitów (26,5 km). Tutaj skręcamy w prawo i ponownie wspinamy się na wzgórze Krzemieniec. Stamtąd tym razem zbiegamy w kierunku mostu na Sanie, za mostem skręcamy w prawo na ulicę Płażową 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, 1 godzina 40 minut obowiązuje na punkcie w Pawłokomie (9 km). Zawodnicy, którzy nie zdołają opuścić tego punktu w limicie, będą dyskwalifikowani.

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 200 osób.

6.3 Opłata startowa

A. Opłata startowa dla uczestników Świętojanki wynosi:

77 zł – wpłacone do 29 lutego 2020

88 zł – wpłacone do 31 marzec 2020

99 zł – wpłacone do 30 kwietnia 2020

111 zł - wpłacone do 14 czerwca 2020

B. Opłata startowa nie podlega zwrotowi! jednak istnieje możliwość przepisania na inną osobę. W celu przepisania pakietu prosimy o kontakt z organizatorem oraz uiszczenie opłaty manipulacyjnej w wysokości 20 zł. Maksymalny termin przepisania pakietu startowego to 14 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
- mapę trasy
- 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 10 – 15 kilometrów.

6.6 Punkty z odświeżania/kontrolne:

Pawłokoma (9 km) punkt regeneracyjny, punkt z wodą, punkt kontrolny

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 20.06.2020 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
- kubek/bidon (nie będzie plastikowych kubków na punktach!)
- folia NRC

•Wyposażenie zalecane

- 500 ml wody
- gwizdek alarmowy
- bandaż elastyczny i opatrunek
- mapa trasy
- 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, umożliwiający 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 mailowo na adres aktywnydnnow@wp.pl