

REGULAMIN BIEGÓW GÓRSKICH - 100 MILES OF BESKID WYSPOWY 2019

1. ORGANIZATOR

Organizatorem biegów górskich 100 MILES OF BESKID WYSPOWY jest firma:
Agnieszka Faron NORAF
ul. Komandosów 12/13
30-334 Kraków
NIP 734 293 35 89

Współorganizator:
Fundacja Małopolska biega
- rejestracja

2. CEL IMPREZY

- popularyzacja i promocja biegów górskich w Beskidzie Wyspowym
- popularyzacja i promocja biegania jako aktywnego spędzania czasu
- popularyzacja i promocja regionu BESKID WYSPOWY
- promocja regionu Małopolska
- popularyzacja turystyki górskiej

3. DATA I MIEJSCE

Biegi odbędą się w terminie 03-05.05.2019

- start biegu na dystansie 100 mil - 03.05.2019 godz.6:00 – limit trasy 40 godzin
- start biegu na dystansie 40 mil - 03.05.2019 godz 8:00 – limit trasy 12 godzin
- start biegu na dystansie 60 mil - 04.05.2019 godz: 4:00 – limit trasy 18 godzin
- start biegu na dystansie 10 mil - 04.05.2019 godz 10:30- limit trasy 4 godziny

Start i meta zawodów budynek LKS Zalesianka Zalesie

Program zawodów:

Godziny działania biura zawodów

02.05.2019 – godz:16:00 – 19:00 rejestracja uczestników, sprawdzanie wyposażenia obowiązkowego (odbiór pakietów startowych na dystans 100 mil będzie możliwy tylko i wyłącznie dnia 02.05.2019)

03-05.2019

- 6:15 - 7:30 – rejestracja uczestników, sprawdzanie wyposażenia obowiązkowego

- 16:00 - 20:00 – rejestracja uczestników, sprawdzanie wyposażenia obowiązkowego

04.05.2019

- 08:00 - 10:00 - rejestracja uczestników, sprawdzanie wyposażenia obowiązkowego
- 14:00 - 18:00 - rejestracja uczestników, sprawdzanie wyposażenia obowiązkowego

Uczestnik podczas rejestracji w biurze zawodów odbiera pakiet indywidualnie za siebie potwierdzając tożsamość dowodem osobistym lub paszportem.

05.05.2019 – godz. 10:00 – dekoracja wszystkich dystansów

4. ZASADY UCZESTNICTWA W BIEGACH

W biegach mogą wziąć udział osoby pełnoletnie (które do dnia 02.05.2019 będą miały ukończone 18 lat) i wypełnią formularz kontaktowy, oraz opłaca kwotę opłaty startowej do 14 dni od momentu zapisów (po tym terminie, osoby, które nie opłaciły będą usuwane z listy startowej).

Uczestnik biorąc udział w zawodach akceptuje regulamin oraz zawarte w nim zasady.

Uczestnik jest świadomy i dobrowolnie podejmuje decyzję o biegu, który jest biegiem wymagającym. Uczestnik zdaje sobie sprawę z trudności biegu, oraz zdaje sobie sprawę z trudnych warunków i sytuacji jakie mogą nastąpić podczas tak długich biegów (kryzysy, zmiany pogody, pogubienia).

Uczestnik potwierdza, że jego przygotowanie i stan zdrowia pozwalają na wzięcie udziału w biegu. Każdy uczestnik musi być zweryfikowany w biurze zawodów, podczas weryfikacji sprawdzane będzie wyposażenie obowiązkowe.

Aby wziąć udział w biegach ultra - czyli biegach na dystansie 100 mil, 60 mil i 40 mil – trzeba mieć już doświadczenie w biegach górskich, i dla każdego z tych dystansów obowiązują biegi kwalifikacyjne (ukończone biegi w limicie czasowym w terminie od 01.01.2017 do dnia zapisania się na bieg)

- 100 mil – minimum: ukończone 2 biegi górskie na dystansie 100 km
- 60 mil – minimum: ukończone 2 biegi górskie na dystansie 60-50 km
- 40 mil – minimum ukończone 2 biegi górskie na dystansie 25-30 km

Organizator zastrzega sobie prawo wycofnia z imprezy lub dnf, osoby, której stan zdrowia według organizatora jest wątpliwy i dalszy bieg mógłby przynieść szkody zawodnikowi.

Organizator zastrzega sobie prawo odmówienia udziału w imprezie.

Limit zawodników:

- trasa 100 mil – 100 osób
- trasa 60 mil – 100 osób
- trasa 40 mil – 200 osób
- trasa 10 mil – 200 osób

Aby zostać sklasyfikowanym w biegu należy zakończyć bieg w limicie czasowym. Osoby, które zostały puszczane z ostatnich punktów kontrolnych trasy, ale nie zmieściły się w limicie czasu – nie będą uwzględnione w wynikach i będą oznaczone jako DNF .

Każdy z zawodników porusza się po trasie wyznaczonej przez organizatora – wszelki skracanie trasy i brak obecności na punktach są równoznaczne z dyskwalifikacją.

Każdy z zawodników porusza się o własnych siłach.

ŚMIECENIE NA TRASIE JEST NIEDOPUSZCZALNE I RÓWNOZNACZNE Z DYSKWALIFIKACJĄ!!!!!!

Każdy z zawodników jest zobowiązany do pomocy drugiemu zawodnikowi, jeżeli jest on w niebezpieczeństwie zagrożenia zdrowia i życia.

Dopuszczalna jest pomoc osób trzecich tylko i wyłącznie na punktach kontrolnych/ żywieniowych. Pomoc osób trzecich poza punktami kontrolnymi/żywieniowymi grozi dyskwalifikacją zawodnika.

Jeżeli zawodnik nie jest w stanie kontynuować biegu zgłasza to albo na punkcie kontrolnym , albo telefonicznie organizatorowi. Jeżeli zawodnik nie zgłosi zejścia z trasy i z tego powodu zostanie wszczęta akcja poszukiwawcza/ratunkowa– zawodnik zostanie obciążony kosztami akcji.

Limity czasowe na trasie

Punkt Kontrolny/żywieniowy	100 mil	60 mil	40 mil	10 mil
Góra Zyndrama		X		X
Łukowica		X		X
Siekierzyna		X		X
Zalesie		X	12 H	X
Łopień (stokówka)			X	X
Jurków			X	X
Mszana Dolna (asfalt - żółty z zielonym szlakiem)			X	X
Jurków			X	X
Zalesie/meta	40 h	18 h	12 h	4 h

5. WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

Wyposażenie obowiązkowe – będzie sprawdzane na trasie, lub na mecie.

Zawodnik musi posiadać obowiązkowe wyposażenie podczas całego biegu (z wyjątkiem dodatkowych baterii do punktu w Zalesiu dla trasy 100 mil)

Brak wyposażenia obowiązkowego może skutkować dyskwalifikacją.

Sprzęt	10 miles	40 miles	60 miles	100 miles
Numer startowy przypięty na przodzie lub do plecaka	O	O	O	O
Włączony i naładowany telefon (z aktywnym numerem udostępnionym organizatorowi)	O	O	O	O
Wgrany track trasą biegu (na telefonie lub zegarku)	P	P	O	O
Power bank	X		O	O
Czołówka + dodatkowy zestaw baterii (dodatkowe baterie mogą być dopiero od punktu kontrolnego w Zalesiu)	X	O	O	O
Numer do organizatora	O	O	O	O
Mapa biegu (dostarczona przez organizatora)		O	O	O
Kurtka wiatrówka	P	O	O	O
bandanka	P	O	O	O
gwizdek	O	O	O	O
Folia nrc	O	O	O	O
Bandaż elastyczny +gaza+ plastry	P	O	O	O
Bukłak lub bidony o pojemności minimum 1,5 L	P	O	O	O
Plecak lub pas biodrowy	P	O	O	O
Własny kubek wielokrotnego użytku (na trasach nie będzie kubków plastikowych jednorazowych)	O	O	O	O
Zapasy żywności po wyjściu z punktu kontrolnego (żele lub batony)	P	P	O	O
Gotówka w wysokości 50 zł	P	P	P	P

O – obowiązkowo

P – proponowane

X – niepotrzebne

Zawodnik powinien posiadać odzież i obuwie dopasowane do biegów górskich przy panującej podczas biegu pogody.

6. TABELA OPŁAT

dystans	01.10-31.10.2018	01.11-31.12.2018	01.01-31.03.2019
100 mil	280 pln / 65 eur	310 pln / 72 eur	340 pln / 79 eur
60 mil	200 pln / 46,5 eur	230pln / 53,50 eur	250pln / 58 eur
40 mil	150 pln / 35 eur	180 pln / 42 eur	200 pln / 46,5 eur
10 mil	70 pln / 16,30 eur	90 pln / 21 eur	110 pln / 25,60 eur

Dane do przelewu
Agnieszka Faron NORAF
ul. Komandosów 12/13
30-334 Kraków

Numer konta dla przelewów w PLN:
PL 37 1140 2004 0000 3902 7786 7105

Numer konta dla przelewów w Euro:
PL 55 1140 2004 0000 3512 0683 5880

Faktury będą wystawione do 7 dni od daty wpłaty tylko i wyłącznie jeżeli w momencie wpłaty otrzymamy maila z informacją dotyczącą prośby wystawienia faktury.
W przypadku rezygnacji uczestnika zarejestrowanego do 31.12.2018r organizator zwraca 50% kwoty wpisowego. Po terminie 01.01.2019r. organizator nie zwraca opłat startowych.

Organizator nie zwraca opłaty startowej:

- osobom, które nie pojawiły się na starcie biegu a opłaciły go
- zawodnikom, którzy nie ukończyli biegu
- zdyskwalifikowanym zawodnikom
- organizator nie odpowiada za zaginięcie przelewu bankowego z winy poczty lub banku

7. ŚWIADCZENIA DLA ZAWODNIKÓW

- numer startowy z profilem trasy i telefonami alarmowymi, agrałkami
- mapy trasy w pliku gpx
- mapa trasy drukowana
- oznakowanie trasy w postaci wstążek i znaków farbami na ziemi

- jedzenie i napoje na punktach odżywczych na punktach oraz na mecie (szczegóły – punktów odżywczych w opisie każdej trasy oraz rozmieszczenie punktów kontrolnych zostaną podane do końca 2018 roku na stronie biegu)
- zabezpieczenie medyczne, oraz obsługa techniczna na trasie
- transport z określonych punktów do mety w przypadkach, gdy zawodnik nie jest w stanie ukończyć biegu (transport z punktów kontrolnych i żywieniowych: Łukowica, Jurków), z pozostałych punktów, jeżeli nie zachodzi obawa o bezpieczeństwo zdrowia lub życia zawodnika, zawodnik rezygnując z biegu musi sam sobie zapewnić transport na metę we własnym zakresie)
- worek na depozyt - depozyt w biurze zawodów
- worek na przepak (dla dystansu A)
- koszulka techniczna SPORT HG dla każdego zawodnika z dystansów 100 mil, 60 mil i 40 mil (dla zawodników zapisanych i opłaconych do 31.03.2019) – możliwość dokupienia koszulki technicznej dla zawodników z dystansu 10 mil - cena promocyjna przy zapisach 50 zł (płatność przelewem przy zapisach do dnia 31.03.2019)
- medal pamiątkowy dla zawodników, którzy ukończyli bieg
- puchary dla 3 najlepszych kobiet i mężczyzn z każdej trasy
- dyplomy w kategoriach wiekowych i w razie nagród od sponsora, zostaną rozdane nagrody w kategoriach wiekowych
- nagrody dla biegaczy podczas podsumowania biegu (quizy, konkursy) – w zależności od hojności sponsorów i partnerów.

8. TRASA

Dokładna mapa i profil oraz opis tras znajdują się w zakładce „TRASA” na stronie biegu.

Na trasie biegu będą znajdowały się punkty kontrolne. Aby zostać sklasyfikowanym uczestnikiem będzie musiał zostać odnotowany na wszystkich (przynależnych do danego dystansu) punktach kontrolnych. Na punktach kontrolnych będą specjalnie oznakowani sędziowie.

Trasa będzie częściowo będzie prowadziła drogą asfaltową, dlatego uczestnicy zawodów po drogach publicznych muszą poruszać się zgodnie z zasadami kodeksu ruchu drogowego.

Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany trasy.

9. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany trasy lub skrócenia trasy w przypadku złych warunków pogodowych zagrażających zawodnikom, lub w przypadku uszkodzeń tras po których zostały poprowadzone biegi wcześniej.

Organizator nie bierze odpowiedzialności za pozostawione rzeczy na punktach lub w biurze zawodów.

Organizator nie zajmuje się organizacją transportu do biura zawodów oraz nie zapewnia i nie organizuje noclegów – kwestie te należą do zawodników.

Organizator zapewnia miejsce na odpoczynek w czasie biegu (punkt Zalesie) i tuż po biegu do momentu zamknięcia bazy zawodów.

Ciekawostki z trasy:

The route of our race will run through an unusual mountain, which hides the secrets of the past - Mount Zyndram. The archaeological discovery of the settlement at Mount Zyndrama indicates that it was inhabited by the population most likely arrived from around Hungary and lived there from around 1750 BC. Polish Mycenae. More details on the site

More details on website:

<https://www.gora-zyndrama.archeo.uj.edu.pl/start>

Trasa naszego biegu przebiegać będzie przez niezwykłą górę, która skrywa w sobie tajemnice przeszłości - Góra Zyndrama. Archeologiczne odkrycie osady na Górze Zyndrama wskazuje na to, iż była ona zamieszkała przez ludność najprawdopodobniej przybyłą z okolic Węgier i mieszkającą tam od ok 1750 r. pne. Polskie Mykeny. Więcej szczegółów na stronie:

<https://www.gora-zyndrama.archeo.uj.edu.pl/start>