

Regulamin Duch Zimy 2025

1. Charakterystyka ogólna

Duch Sanu jest imprezą biegową, w trakcie której jej uczestnicy będą rywalizować na trasach przebiegających po szlakach turystycznych, poza szlakami Pogórza Przemysko Dynowskiego. Trasa poprowadzona jest w 99% po użytkach leśnych. Na trasie występują naturalne przeszkody w postaci powalonych drzew, rowów z wodą, zarośli, pozostałości po wycince drzew i inne.

2. Cel imprezy

- a) Promocja gminy Dubiecko, Pogórza Przemysko Dynowskiego i okolic.
- b) Popularyzacja biegów trialowych jako uniwersalnej i aktywnej formy spędzania czasu wolnego.
- c) Integracja środowisk sportu amatorskiego.

3. Termin i miejsce

Duch Zimy: 18-19.01.2025 start i meta: Winne Podbukowina 37, 37-750 Dubiecko

4. Program

Szczegółowy program zawodów zostanie podany w komunikacie technicznym.

5. Trasa i start

Bieg odbędzie się w formie:

Dystans 12km

24h solo

24h sztafeta składająca się z 2 osób

Trasa będzie poprowadzona po pętli o długości ok 12 kilometrów.

Trasa biegu będą oznakowana.

Każdy zawodnik może również posiadać i korzystać z własnej mapy turystycznej lub nośników GPS. Szczegółowy przebieg trasy, znakowanie oraz zasady bezpieczeństwa zostaną podane będą w komunikacie technicznym oraz podczas odprawy technicznej. Szczegółowy i ostateczny przebieg trasy zostanie opublikowany w formie mapy poglądowej. Organizator zastrzega możliwość zmiany przebiegu trasy w dowolnym terminie. Dystanse podane są w przybliżeniu ze względu na możliwe błędy pomiarowe urządzeń GPS.

6. Limity czasowe i limity miejsc

Limity czasowe oraz liczba zawodników, która może wziąć udział w zawodach:

DYSTANS	PRZEWIŻSZENIE	GODZINA STARTU	DATA STARTU	LIMIT CZASU	LIMIT OSÓB
12km	+/-350	8:00	18.01.2025	4h	200
24h solo	+/- 350	12:00	18.01.2025	24h	100
sztafeta	+/- 350	12:00	18.01.2025	24h	100

Bieg posiada formę biegu 24h – czyli aby zostać skwalifikowanym należy przebiec minimum 1 okrążenie w czasie 24h. W przypadku sztafet, aby zostać skwalifikowanym każdy zawodnik musi pokonać minimum 1 okrążenie

Limity miejsc na danym dystansie zostaną wyczerpane z chwilą uiszczenia przez zawodników opłat oraz zaksięgowania ich na koncie Organizatora.

Organizator poza wyznaczonymi limitami miejsc zastrzega sobie do własnej dyspozycji 25 dodatkowych miejsc startowych.

7. Punkty żywieniowe i odżywianie na trasie

Na pętli znajdować będzie się tylko jeden pkt odżywczy zlokalizowany na start/meta. Obowiązkiem jest posiadanie własnych kubków składanych (bidonów lub innych naczyń) wielokrotnego użytku.

8. Uczestnictwo

Aby wziąć udział w biegu należy:

- a) pozytywne przejście weryfikacji obowiązkowego wyposażenia podczas odbioru pakietu startowego, lub tuż przed startem.
- b) być osobą pełnoletnią w dniu rozgrywania zawodów lub posiadać pisemną zgodę rodziców/prawnych opiekunów na start.
- c) zarejestrować swój udział wypełniając formularz zgłoszeniowy
- d) wnieść opłatę startową według obowiązującego cennika,
- e) własnoręcznie podpisać oświadczenie w Biurze Zawodów - podpis będzie jednoznaczny z zaakceptowaniem całego regulaminu oraz braku zdrowotnych przeciwwskazań do startu w zawodach i o starcie na własną odpowiedzialność,
- f) odebrać w terminie pakiet startowy w Biurze Zawodów (osoby, które nie będą w stanie osobiście odebrać pakietu startowego muszą wcześniej skutecznie dostarczyć podpisane oświadczenie o którym mowa w punkcie poprzednim),
- g) stawić się na start biegu z niezbędnym wyposażeniem.

Numer startowy - musi być umieszczony z przodu w taki sposób, aby zawsze był widoczny i możliwy do odczytania.

Niestosowanie się do tej zasady skutkuje karą czasową w wysokości 10 min.

9. Wyposażenie

W trakcie trwania zawodów każdy z zawodników musi posiadać przy sobie wyposażenie obowiązkowe. Wyposażenie może być kontrolowane na trasie.

Brak niezbędnego wyposażenia będzie skutkować naliczeniem kary czasowej (10 min. za brak każdej obowiązkowej rzeczy) lub dyskwalifikacją zawodnika w przypadku braku więcej niż 3 rzeczy zaliczanych do wyposażenia obowiązkowego.

9.1. Wyposażenie obowiązkowe

- a) włączony telefon komórkowy z baterią działającą co najmniej przez kilkanaście godzin z zapisanym numerem alarmowym i numerem do organizatora
- b) koc ratunkowy/folia NRC,
- c) kubek składany wielokrotnego użytku (lub inny) lub bidon,
- d) latarka lub czołówka (dla dystansu 24h)

e.) rękawiczki, czapka lub komin

f.) kurtka przeciwwiatrowa

9.2. Wyposażenie zalecane:

- a) ubiór odpowiedni do pogody,
- b) apteczka osobista

10. Zasady obowiązujące na trasie:

- a) w trakcie całych zawodów należy poruszać się wyłącznie po trasie wskazanej przez Organizatora,
- b) cały ekwipunek używany w trakcie zawodów należy mieć przy sobie od startu. Zakazane jest wcześniejsze magazynowanie ekwipunku na trasie zawodów. Wyjątek stanowi jedzenie i picie, które można uzupełniać na punktach żywieniowych,
- c) „pomoc koleżeńska” tzw. support jest dozwolona wyłącznie w strefach wyznaczonych przy punktach żywieniowych ustalonych przez organizatora, w szczególności w postaci podawania odżywek i napojów własnych zawodnika, zmiany stroju, przepaku itp.,
- d) zakazane są wszystkie czynności mogące naruszyć piękno naturalnych obszarów przez które prowadzi trasa biegu zwłaszcza - porzucanie śmieci (wszystkie śmieci należy zostawiać na punktach kontrolnych, schroniskach lub donieść do mety, niszczenie roślinności, zakłócanie ciszy w okolicach rezerwatów, itp.,
- e) zakazane jest niszczenie lub zasłanianie oznaczeń szlaków turystycznych i oznaczeń Organizatora lub w inny sposób wprowadzane w błąd co do przebiegu trasy zawodów.

Zawodnicy łamiący zasady określone w lit. a-b otrzymają kary czasowe w wysokości 30 min., a naruszenie zasad wynikających z lit. e. wiąże się z dyskwalifikacją.

11. Pogoda

Zawody odbędą się bez względu na pogodę, z wyjątkiem zaistnienia klęsk żywiołowych lub innych ekstremalnych sytuacji pogodowych zagrażających bezpieczeństwu zawodników.

12. Bezpieczeństwo

Uczestnicy biorą udział w zawodach na własną odpowiedzialność i w razie poniesienia uszczerbku na zdrowiu lub strat materialnych nie będą dochodzić odszkodowania od organizatorów.

Większość trasy zawodów prowadzi w górskim trudno dostępnym terenie w którym udzielenie pomocy może wiązać się z koniecznością długiego oczekiwania. W sytuacji wypadku każdy z uczestników biegu jest zobowiązany do wezwania pomocy oraz udzielenia pomocy doraźnej poszkodowanemu biegaczowi.

Pozostawienie potrzebującego uczestnika bez pomocy karane będzie dyskwalifikacją.

13. Rezygnacje

Jeśli zawodnik wycofa się w trakcie rywalizacji musi niezwłocznie poinformować o tym organizatora. Osoby, które nie zgłoszą swojego zejścia z trasy mogą zostać obciążone kosztami nieuzasadnionej akcji poszukiwawczej.

Organizator zapewnia transport do bazy zawodów tylko i wyłącznie z punktów kontrolnych.

14. Klasyfikacje i nagrody:

Dla dystansu 12km prowadzona będzie klasyfikacja najlepszych według danych jak poniżej:

- Kategoria OPEN Kobiet i Mężczyzn dla pierwszej trójki w klasyfikacji generalnej
- Kategorie wiekowe TOP3 z podziałem 18-29 / 30-39 / 40-49 / 50-59 /60+

Organizator zastrzega , że kategorie wiekowe będą nagradzane tylko i wyłącznie w momencie gdy do 1.01.2025 lista osób opłaconych na danym dystansie będzie wynosiła 50 osób

Bieg 24h solo:

Klasyfikacja zostanie przeprowadzona w klasyfikacji generalnej z podziałem na kobiety i mężczyzn: 3 najlepszych zawodników i zawodniczki. Pod uwagę będzie brana ilość kilometrów jaką uda im się pokonać w ciągu 24h. W przypadku takiej samej ilości km zdecyduje najlepszy czas.

Bieg 24h sztafeta

Klasyfikacja zostanie przeprowadzona w klasyfikacji generalnej z podziałem na sztafety

1. Kobiety (K+K)
2. Mężczyźni (M+M)
3. MIX (M+K)

Pod uwagę będzie brana ilość kilometrów jaką uda im się pokonać w ciągu 24h. W przypadku takiej samej ilości km zdecyduje najlepszy czas całej sztafety.

15. Osoby odpowiedzialne:

Odpowiedzialna za sprawy techniczne, logistykę, trasę, zapisy:

Dorota Kaszycka

16. Wpisowe

Opłata za udział w zawodach na konto Organizatora płatne **do 12.01.2025**

Możliwość opłaty online kończy się z dniem 7.01.2025

Możliwość zapisów online kończy się z dniem 12.01.2025

16.1. Opłata za udział w zawodach wynosi:

12km – 100zł

24h solo – 250zł

24h Sztafeta – 200zł za osobę

16.2. Opłatę za udział w zawodach należy dokonać na konto organizatora Numer konta:

83 1020 5558 0000 8302 3440 8963 lub korzystając z formularza zapisów.

Opłata za udział w zawodach do 20.06.2024 zapewnia pełen pakiet wraz z koszulką. Po 20.06.2024 pakiet bez koszulki. Możliwość zapisów oraz opłaty online kończy się z dniem 10.07.2024

17. Baza zawodów

Baza zawodów będzie miała miejsce Sielnica pod mostem, 37-750 Dubiecko

18. Zakwaterowanie

Organizator nie zapewnia noclegu

19. Świadczenia

Uczestnikom zawodów zapewniamy:

- a) udział w rywalizacji
- b) napoje i lekkie posiłki na punktach odżywczych;
- c) posiłek regeneracyjny po biegu,

- d) numer startowy ,
- e) pomiar czasu,
- f) pamiątkowy medal
- g) trofea dla najlepszych zawodniczek i zawodników na każdej z tras,

20. Kibice

Cała trasa zawodów jest otwarta dla kibiców.

21. Komunikat techniczny

Przed zawodami zostanie wydany komunikat techniczny, w którym zostaną podane szczegółowe i dodatkowe informacje o Biegu.

22. Ochrona wizerunku i dane osobowe

Uczestnicy Biegu wyrażają zgodę na publikację ich wizerunku w relacjach z Biegu zamieszczonych na stronie Biegu, w mediach, innych zdarzeniach mających związek z Duch Pogorza oraz materiałach promocyjnych Biegu. Wszyscy uczestnicy startując w zawodach wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych do celów związanych z realizacją zawodów poprzez podpisanie listy startowej. Uczestnik biegu przy odbiorze numeru startowego na formularzu zgłoszeniowym wyraża zgodę i zezwala na wykorzystanie danych na potrzeby przesłania do uczestnika informacji o przyszłych imprezach sportowo-rekreacyjnych, a także na wewnętrzne potrzeby analityczne zgodnie z ustawą o ochronie danych osobowych z dnia 29 sierpnia 1997r., Dz. U. nr 33, poz.883. Uczestnikowi przysługuje prawo wycofania tej zgody i może to zrobić w dowolnym momencie. 27. Uczestnicy podpisując formularz zgłoszeniowy w dniu biegu (przy odbiorze numeru startowego) oświadczają, że są sprawni fizycznie i zdolni od udziału w biegu na wybranym przez siebie dystansie. Organizator nie ponosi odpowiedzialności stan zdrowia uczestników.

23. Organizatorzy

Stowarzyszenie Duch Pogorza

24. Kontakt

duchpogorza@gmail.com

Tel. 694451929

25. Postanowienia końcowe

Nieprzestrzeganie niniejszego regulaminu grozi dyskwalifikacją uczestnika. Informacje o ewentualnych zmianach w regulaminie pojawią się na stronie zawodów. Ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu należy do Organizatorów.