Wyszehradzki Ultramaraton TWIERDZA PRZEMYŚL

16.06.2018 r.

REGULAMIN

1. CEL IMPREZY

- Popularyzacja biegów długodystansowych oraz biegania jako najprostszej formy ruchu.
- Promocja Twierdzy Przemyśl.
- Promocja miasta i regionu.
- Promocja krajów Grupy Wyszehradzkiej.
- Promocja zdrowego stylu życia, zapobiegania uzależnieniom wśród młodzieży i dorosłych.

2. ORGANIZATOR

- Stowarzyszenie Przemyski Klub Biegacza.

3. WSPÓŁORGANIZATOR

- Urząd Miasta w Przemyślu
- Nadleśnictwo Krasiczyn z siedzibą w Przemyślu

4. INFORMACJE I KONTAKT

- www.ultramaratontwierdzaprzemysl.pl
- www.facebook.com/UltramaratonTwierdzaPrzemysl

- Dyrektor zawodów

Mieczysław Jałocha tel. 608511542 m.jalocha@poczta.onet.pl

- Zastępca Dyrektora

Daniel Dryniak tel. 693 946 448 danieldryniak@gmail.com

- Koordynator biegu - kontakt ze sponsorami i z mediami

Robert Bal tel. 606333570 rak76@o2.pl

- Sędzia Główny Zawodów

Barbara Jałocha tel. 608511653 barjal@poczta.onet.pl

5. TERMIN I MIEJSCE

- **16 czerwca 2018 r. Przemyśl**
- **Start i meta** – Przemyśl Rynek
- **Dystans „Cesarski”** ok. 55 km – godzina 7:00
- **Dystans „Forteczny”** ok. 21km – godzina 9:00

6. TRASY

- **Dystans „Cesarski” ok. 55 km**

  Trasa biegu wiedzie głównie południowo – wschodnią częścią pierścienia zewnętrznego Twierdzy Przemyśl. Start z okolic Przemyskiego Rynku, tu rozpoczynamy wspinaczkę urokliwymi uliczkami na Przemyski Zamek dalej alejkami Parku Zamkowego w kierunku wyciągu narciarskiego następnie przez Zielonkę biegniemy w kierunku Prałkowiec, tu po 11km docieramy do **fortu VII Prałkowce**. Powrót w kierunku Zielonki i na 16 km docieramy do **Fortu VI Iwanowa Góra** potocznie nazywanego **fortem Helicha**, dalej przez **Fort V Grochowce**, **Fort IV Optyń** w Pikulicach i na 28 km dobiegamy do **fortu III Łuczyce.** Z Łuczyc kierujemy się na **Fort II Jaksmanice,** następnie **Fort I Siedliska „Salis Soglio**” i na 38 km mijamy ostatni fort na trasie biegu **Fort XV „Borek”** i wracamy do Przemyśla przez Krówniki, Kopiec Tatarski, trasą downhillowa przy wyciągu narciarskim, Park Zamkowy, Zamek do mety w okolice Przemyskiego Rynku

- **Dystans „Forteczny” ok 21km**

  Start z okolic Przemyskiego Rynku, tu rozpoczynamy wspinaczkę urokliwymi uliczkami na Przemyski Zamek, dalej alejkami Parku Zamkowego w kierunku wyciągu narciarskiego, następnie przez Zielonkę biegniemy w kierunku Prałkowiec. Tu po 11km docieramy do **fortu VII Prałkowce**, który jest półmetkiem naszego biegu. Powrót w kierunku Zielonki i stoku narciarskiego. Przy parkingu przy trasie narciarskiej nr 3 wbiegamy na trasę downhillową zbiegamy do dolnej stacji wyciągu

krzesełkowego i przez Park Zamkowy, Zamek, do mety w okolice Przemyskiego Rynku.

- Trasy poprowadzone są drogami fortecznymi, asfaltowymi, ścieżkami, terenami leśnymi. Rzeźba terenu mocno pofałdowana.
- **Wybór dystansu** dokonany jest w trakcie zapisów i może zostać zmieniony nie później niż **2 tygodnie przed startem** poprzez informację na adres e-mail Dyrektora Zawodów, przy czym w przypadku zmiany długości z dystansu z krótszego na dłuższy Zawodnik ma obowiązek wpłacić różnicę w wysokości opłaty w terminie do 7 dni od zaakceptowania zmiany przez organizatora. Wysokość opłaty ustalana jest na dzień zgłaszania zmiany W przypadku zmiany dystansu z dłuższego na krótszy organizator **nie zwraca** różnicy w opłacie
- Mapy, profile oraz opisy tras zostaną podane na stronie internetowej zawodów w odrębnym komunikacie
- Trasy będą oznaczone pionowo za pomocą taśm i poziomo za pomocą zmywalnej farby

7. LIMITY CZASU

Zawodników obowiązuje limit czasu na obu dystansach.

Dystans „Cesarski" – 9h. Dodatkowy limit czasu 4,5h obowiązuje w punkcie Fort III Łuczyce.

Dystans „Forteczny" – 4,5h.

Zawodnicy, którzy nie zmieszczą się w limicie końcowym lub dodatkowym zobowiązani są do opuszczenia trasy, zdjęcia numeru startowego oraz zwrotu transpondera pomiarowego (chip) do punktu zwrotu przy mecie lub do biura zawodów.

8. PUNKTY ODŻYWCZE

- **Wapielnica -6km** –punkt z wodą.
- **Fort Prałkowce - 11 km** -punkt z wodą.
- **Wapielnica -15 km** – punkt odżywczy i punkt z wodą.
- **Fort Łuczyce -30 km** punkt odżywczy i punkt z wodą.
- **Krówniki – 43 km** punkt odżywczy i punkt z wodą.
- **Kopiec Tatarski – 52 km** punkt z wodą.

9. BIURO ZAWODÓW, SZATNIE, DEPOZYTY

- Biuro zawodów, szatnie oraz depozyt znajdować się będzie w Szkole Podstawowej nr 11 im. H. Jordana ul. Władycze 5 Przemyśl.
- Biuro zawodów czynne w piątek, **15 czerwca 2018 r. w godz. 18:00 – 22:00** oraz w sobotę, **16 czerwca 2018 r. w godz. 6:00 – 8:30**
- Pozostawienie i odbiór depozytów odbywać się będzie na podstawie numeru startowego.
- Za rzeczy wartościowe pozostawione w depozycie organizator nie odpowiada.
- Po biegu będzie możliwość skorzystania z natrysków.

10. WYPOSAŻENIE:

W trakcie trwania zawodów, każdy zawodnik musi posiadać przy sobie wyposażenie obowiązkowe. Wyposażenie to może być skontrolowane na trasie. Brak jakiejkolwiek rzeczy z obowiązkowego wyposażenia będzie skutkowało karą czasową 10 minut za każdą z wymienionych rzeczy.

Dystans „Cesarski"

- ✓ Numer startowy (umieszczony z przodu, widoczny i możliwy do odczytania)
- ✓ Chip
- ✓ Naładowany telefon komórkowy z zapisanym numerem do organizatora
- ✓ Dowód osobisty
- ✓ Folia NRC
- ✓ Bukłak bidon lub kubek

Dystans „Forteczny"

- ✓ Numer startowy (umieszczony z przodu, widoczny i możliwy do odczytania)
- ✓ Chip
- ✓ Naładowany telefon komórkowy z zapisanym numerem do organizatora
- ✓ Bukłak bidon lub kubek

11. KLASYFIKACJA:

- Klasyfikacja Generalna Kobiet i Mężczyzn.
- Kategoria mieszkańców Przemyśla i Powiatu Przemyskiego Kobiet i Mężczyzn.
- Podstawą klasyfikacji jest pomiar czasu – elektroniczny, z wykorzystaniem transponderów pomiarowych (chipów) zwrotnych, wsznurowanych w buta. Transpondery będą wydawane nieodpłatnie w biurze zawodów przy weryfikacji wraz z pakietem startowym.

- Niezwłocznie po zakończeniu biegu należy zwrócić transponder pomiarowy (chip) do punktu zwrotu przy mecie lub do biura zawodów.
- Brak odczytu pojawienia się zawodnika na danym punkcie lub niezwrócenie transpondera pomiarowego (chipa) może spowodować dyskwalifikację
- Klasyfikacja zawodników odbywa się na podstawie czasu brutto (liczonego od strzału startera
- Zawodnicy, którzy nie ukończyli biegu lub nie zmieścili się w limicie czasu nie będą ujęci w klasyfikacji końcowej biegu

12. UCZESTNICTWO

- W zawodach mogą startować osoby, które wypełniły formularz zgłoszeniowy, wpłaciły wpisowe i ukończyły 18 lat.
- **Limit uczestników biegu na dystansie Cesarskim – 150 osób, na dystansie Fortecznym -300 osób.**
- Organizator zastrzega sobie prawo wcześniejszego zamknięcia zapisów w przypadku wypełnienia limitu zgłoszeń, lub z innych niezależnych od organizatora powodów.
- Warunkiem dopuszczenia zawodnika do biegu będzie własnoręczne podpisanie oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w biegu oraz okazanie dokumentu tożsamości, celem weryfikacji danych osobowych.
- Uczestnik przyjmuje do wiadomości, że udział w biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość obrażeń ciała i urazów fizycznych, w tym śmierci.
- Przekazanie organizatorowi podpisanego oświadczenia oznacza, że uczestnik rozważył i ocenił charakter, zakres i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w imprezie i dobrowolnie zdecydował się podjąć to ryzyko startując w biegu wyłącznie na własną odpowiedzialność
- Pobranie numeru startowego przez zawodnika oznacza, że zapoznał się z regulaminem biegu i akceptuje go i zobowiązuje się do jego przestrzegania
- Podczas biegu wszyscy zawodnicy muszą posiadać widoczne numery startowe przymocowane do koszulek sportowych na piersiach oraz transpondery pomiarowe (chipy) wsznurowane w buta, brak grozi dyskwalifikacją.
- Uwaga Jeżeli chcesz, żeby ktoś inny odebrał za Ciebie pakiet startowy, musi posiadać upoważnienie do odbioru pakietu i ksero Twojego dowodu osobistego.

13. ZGŁOSZENIA, OPŁATY

- **Zapisy do biegu** odbywają się przy pomocy formularza elektronicznego dostępnego na stronie:

  Dystans Cesarski - http://chronotex.pl/opis-zawodow/?id_zawodow=169

  Dystans Forteczny - http://chronotex.pl/opis-zawodow/?id_zawodow=189

- do dnia 2 czerwca 2018 r. lub osobiście 16 czerwca 2018r. w biurze zawodów – **tylko w przypadku wolnego limitu zgłoszeń.** Organizator może odmówić przyjęcia zgłoszenia z innych przyczyn.
- Za zgłoszenie uważa się prawidłowo wypełniony formularz zgłoszeniowy oraz uiszczenie opłaty startowej
- **Opłata startowa dla uczestników Ultramaratonu Wyszehradzkiego Twierdza Przemyśl:**
    - 100 zł – przy wpłacie na konto do dnia 30 kwietnia 2018 r.
    - 120 zł – przy wpłacie na konto do dnia 30 maja 2018 r.
    - 140 zł – przy wpłacie na konto do dnia 2 czerwca 2018 r.
    - 160 zł – przy wpłacie w biurze zawodów.
- **Opłata startowa dla uczestników Dystansu Fortecznego**
    - 60 zł – przy wpłacie na konto do dnia 30 kwietnia 2018 r.
    - 70 zł – przy wpłacie na konto do dnia 30 maja 2018 r.
    - 80 zł – przy wpłacie na konto do dnia 2 czerwca 2018 r.
    - 100 zł – przy wpłacie w biurze zawodów.
- **Wszystkie osoby nieopłacone po zmianie wysokości opłaty startowej będą usuwane z listy zapisanych**
- **Opłatę startową należy wpłacać poprzez system online lub na konto Przemyskiego Klubu Biegacza PKO BP 37 1020 4274 0000 1902 0060 3548.** W tytule przelewu podać nazwisko i imię oraz dopisek „Twierdza Przemyśl"
- **Członkowie PKB mający opłaconą składkę członkowską za 2018 r. zniżka 10 zł od każdej kwoty. Wpłatę należy dokonać na konto Przemyskiego Klubu Biegacza PKO BP 37 1020 4274 0000 1902 0060 3548.** W tytule przelewu podać nazwisko i imię, oraz dopisek „Twierdza Przemyśl".
- W momencie zaksięgowania wpłaty, uczestnikowi zostaje nadany numer startowy
- **W przypadku rezygnacji z uczestnictwa do dnia 30.05.2018 r.** jest możliwy częściowy zwrot opłaty startowej, przy czym pobierana jest opłata manipulacyjna 20 zł.
- **Do 30.05 2018 r. jest możliwe przeniesienie opłaty startowej na inną osobę**, przy czym pobierana jest opłata manipulacyjna w kwocie 10 zł.
- **Po 30.05.2018 r. wniesiona opłata startowa nie podlega zwrotowi ani przeniesieniu na inną osobę.**
- **Osoby, które do dnia 3 czerwca 2018 r. nie wpłacą wpisowego zostaną usunięte z listy.**

14. NAGRODY

- Organizator przewiduje nagrody finansowe i rzeczowe w biegu na dystansie „Cesarskim" 55km:
    - W klasyfikacji Generalnej Kobiet i Mężczyzn – miejsca I-VI
    - Mieszkańcy Przemyśla i Powiatu Przemyskiego (nagrody rzeczowe lub finansowe) – miejsca I-III

- W biegu na dystansie „Fortecznym” 21km:
    - W klasyfikacji Generalnej Kobiet i Mężczyzn – miejsca I-III
    - Mieszkańcy Przemyśla i Powiatu Przemyskiego (nagrody rzeczowe lub finansowe) – miejsca I-III
    - Klasyfikacja w Kategoriach Wiekowych Kobiet i Mężczyzn (pamiątkowe statuetki)
    - - Junior do 17 lat
    - - Senior 18 -29 lat
    - - Masters 30 - 49 lat
    - - Weteran 50 i starsi

- Wartość i rodzaj nagród uzależnione są od pozyskania dodatkowych środków i sponsorów.

15. ZASADY FINANSOWANIA:

- Zawodnicy startują na własny koszt
- Koszty organizacyjne pokrywają organizatorzy i sponsorzy
- W ramach opłaty startowej organizator zapewnia:
    - Elektroniczny pomiar czasu
    - Numer startowy
    - Koszulkę techniczną lub inne akcesoria biegowe (informacja w późniejszym terminie)
    - Agrafki
    - Pamiątkowy medal
    - Napoje i lekkie posiłki na trasie w punktach regeneracyjnych i mecie
    - Podstawowa obsługa medyczna

16. OCHRONA PRZYRODY

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

✓ Zaśmiecania terenu
✓ Zbaczania z trasy Biegów
✓ Zakłócenia ciszy

Zawodnicy nie przestrzegający tych zasad będą zdyskwalifikowani

17. UWAGI KOŃCOWE

- Wszystkich uczestników Biegu obowiązuje niniejszy Regulamin

- Uczestnik wyraża zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych dla potrzeb biegu i rozpowszechnianie swojego wizerunku na materiałach filmowych i fotograficznych z biegu
- Zawodnicy zobowiązani są do zwrotu transponderów po biegu lub wpłaty 10zł w przypadku zgubienia/zniszczenia transpondera.
- Bieg rozegrany będzie bez względu na warunki atmosferyczne
- Wyniki dostępne będą po zakończeniu biegu na tablicach w okolicy mety oraz w biurze zawodów.
- Organizator zapewnia opiekę lekarską w trakcie trwania imprezy
- Zaleca się posiadanie aktualnych badań lekarskich
- Organizator nie odpowiada za rzeczy pozostawione bez opieki w trakcie imprezy
- Interpretacja regulaminu należy do Organizatora