

- REGULAMIN
Ogólnopolski bieg przełajowy „Leśny cross” Łukta 2018

1. Cel zawodów:

- popularyzacja biegania jako najprostszej formy ruchu oraz rekreacji ruchowej jako jednego z elementów zdrowego trybu życia;
- propagowanie zdrowego, trzeźwego stylu życia;
- promowanie aktywności fizycznej w okolicznościach przyrody;
- promocja Gminy Łukta;
- umożliwienie sprawdzenia swoich sił i możliwości w rywalizacji sportowej;
- wspólna zdrowa rywalizacja na wielu płaszczyznach.

2. Organizatorzy:

- Daniel Ciulak
- Jarosław Rowicki
- Cezary Siepiola
- Wioletta Nadziak
- Przemysław Żyźniewski
- Małgorzata Siejka
- Fundacja Na Rzecz Rozwoju Społeczno-Gospodarczego JAK NIE MY TO KTO

3. Partnerzy:

- Gminny Ośrodek Kultury w Łukcie
- mediagroupinfo.pl - portal internetowy
- Warmiński Klub Rowerowy FAN (właściciel marki Superczas.pl)

4. Patronat:

- Gmina Łukta
- Lasy Państwowe-Nadleśnictwo Miłomłyn

5. Termin i miejsce:

Biuro zawodów będzie się mieściło w budynku GOKU, parkingi dla aut . GOK w Łukcie posiada również własny parking który znajduje się 250/300 metrów od boiska , w razie potrzeby będzie tam utworzony depozyt .

- **25 sierpień 2018 r.(sobota) Łukta, stadion miejski**
- zapisy do biegu, oraz wydawanie pakietów na 5 i 23+ kilometrów będą trwały od godziny 7.00 do 10.00,
- weryfikacja zawodników będzie trwała od godz. 7:00 do 10:00
- **start biegu głównego na 23+ km odbędzie się o godz. 11:00**
- **start biegu na 5 km odbędzie się o godz. 11:15**
- trasa biegu będzie posiadała oznaczony każdy kilometr; będzie zabezpieczona i oznakowana biało-czerwoną taśmą,
- trasa biegu poprowadzona będzie po leśnych drogach
- limity czasu na ukończenie biegu : 23+ km - 3 godz., 5 km - 1 godz.

6. Ustalenia organizacyjne i warunki uczestnictwa:

- w ramach organizowanego biegu zostaną przeprowadzone biegi przełajowe "Leśny Cross" kobiet i mężczyzn na dystansie 5 km i 23+ km.
- w biegu na 5 km mogą brać udział dzieci, młodzież oraz dorośli od 16-tego roku życia,
- w biegu na 23+ km mogą brać udział osoby które w dniu startu mają ukończone 18 lat,
- dzieci oraz młodzież do 18 roku życia muszą pojawić się w Biurze Zawodów z opiekunem prawnym, który podpisze zgodę

- limit miejsc 23+ km - 90 osób, 5km - 90 osób
- **osoby do biegu głównego na 23+ dokonują opłaty startowej w wysokości 40,00 zł, a do biegu na 5 km w wysokości 30,00 zł do dnia 10 sierpnia 2018 r. przelewem na konto:**

Warmiński Klub Rowerowy FAN

ul. Morska 43, 10-145 Olsztyn

mBank: 48 1140 2004 0000 3302 7603 3707

(w tytule proszę podać imię i nazwisko z dopiskiem „Leśny Cross Łukta”)

- w dniu zawodów opłata startowa będzie równa 70,00 zł za bieg na 23+ km i 50,00 zł za bieg na 5 km,
- kwota ta nie podlega zwrotowi bez względu na zaistniałe okoliczności,
- warunkiem dopuszczenia do biegu będzie własnoręczne podpisanie oświadczenia o braku przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w biegu dostępnym w biurze zawodów,
- każdy uczestnik dokonuje zapisu do konkretnego biegu ustalonego przez organizatorów,
- niestawiennictwo uczestnika w miejscu i czasie przewidzianym dla przeprowadzenia biegu bez względu na jego przyczyny jest równoznaczne z rezygnacją po stronie uczestnika do jakichkolwiek roszczeń związanych z jego udziałem w zawodach biegowych,
- organizator nie zapewnia uczestnikom ubezpieczenia NW. Uczestnicy startują na własną odpowiedzialność zgodnie z rozporządzeniem ministra edukacji narodowej z dnia 12.09.2001r. (dz. U. Nr 101 poz.1095).
- podczas weryfikacji zawodnik (dotyczy osób pełnoletnich) musi przedstawić aktualne zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do udziału w zawodach lub własnoręcznie złożyć podpis pod oświadczeniem o udziale w biegu na własną odpowiedzialność. Podpisując oświadczenie wyraża tym samym zgodę na udzielenie pierwszej pomocy medycznej, wykonanie innych zabiegów medycznych oraz transport poszkodowanego w bezpieczne miejsce przez personel medyczny i paramedyczny działający w imieniu organizatora. Zawodnik przyjmuje do wiadomości, że udział w biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko wypadku, odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych, a także szkód i strat o charakterze majątkowym
- w ramach opłaty startowej zapisany wcześniej uczestnik biegu głównego otrzymuje: numer startowy wraz z agrafkami, wodę i izotonik na trasie biegu, pamiątkowy medal na mecie, ciepły posiłek regeneracyjny oraz prezenty od sponsorów,
- podczas biegu uczestnicy muszą posiadać numery startowe przekazane przez organizatora, przypięte do koszulki startowej w taki sposób, aby numer startowy był widoczny z przodu. Zasłanianie numeru startowego w części lub w całości jest niedopuszczalne pod karą dyskwalifikacji,
- każdy zawodnik zobowiązany jest do przestrzegania zasad fair play,
- zawodnicy są zobowiązani do udzielenia pomocy innym uczestnikom na trasie w przypadku kontuzji lub innego zdarzenia zagrażającego życiu lub zdrowiu
- uczestnicy pokonujący dystans w sposób niedozwolony zostaną zdyskwalifikowani
- zabrania się startu zawodnikom będącym pod wpływem alkoholu, bądź innych środków odurzających,
- zabrania się poruszania poza wyznaczoną trasą,
- na biegu głównym 23+ km będą 4 punkty kontrolne-żywnościowe:
5km - woda,
10km - woda, izotonik, banan

14km - woda, izotonik, banan

20km - woda,

- wszystkie żele, batony i inne suplementy zabierane na trasę przez zawodnika powinny być opisane numerem startowym
- bezwzględnie zabrania się pozostawiania na trasie jakichkolwiek odpadów. Powinny one być dostarczone przez zawodnika do najbliższego punktu kontrolno-żywieniowego.
- zabrania się także niszczenia przyrody i straszenia dzikich zwierząt,

7. Zgłoszenia

- zgłoszenia do zawodów dla biegów na 23+ km i 5 km będą przyjmowane przez Internet na stronie www.superczas.pl do 10.08.2018 oraz osobiście w dniu zawodów **od godz. 7:00 do godz. 9:00**,
- podczas odbioru pakietu zawodnicy muszą posiadać dokument ze zdjęciem celem weryfikacji danych,
- Dane osobowe zawodników dokonujących rejestracji przetwarzane są zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997r. o ochronie danych osobowych (tekst jednolity: Dz. U. 2002 r. Nr 101 poz. 926, ze zm.). Przekazanie danych osobowych zawodników i wyrażenie zgody na ich przetwarzanie jest dobrowolne, jednakże stanowi warunek uczestnictwa w Wydarzeniu.

8. Klasyfikacje

- Klasyfikacja generalna kobiet i mężczyzn 5km i 23+ km wg. czasów brutto
- Klasyfikacja w następujących kategoriach wiekowych wg. czasów brutto:

KOBIETY:

- K 20 (16–29 lat) – ur. 2002-1989
- K 30 (30–39lat) – ur. 1988-1979
- K40 (40–49 lat) – ur. 1978-1969
- K50 (50 -59) – ur. 1968-1959
- K60 (60 i starsi) - ur.1958 i starsi

MEŹCZYŹNI:

- M20 (16-29 lat) – ur. 2002-1989
- M30 (30-39lat) – ur. 1988-1979
- M40 (40-49 lat) – ur. 1978-1969
- M50 (50-59 lat) – ur. 1968-1959
- M60 (60 i starsi) - ur.1958 i starsi
- klasyfikacja generalna radnych w biegu na 5km - Open

9. Nagrody

- Nagrody mogą się dublować
- W klasyfikacji generalnej biegu głównego na 23+ km za pierwsze 3 miejsca wśród kobiet i mężczyzn – **puchar i nagroda pieniężna**
- W klasyfikacji generalnej biegu na 5 km za pierwsze 3 miejsca wśród kobiet i mężczyzn - **puchar**
- W klasyfikacji radnych w biegu na 5km - **puchar**
- W kategoriach wiekowych biegu głównego na 23+ km i biegu na 5 km za pierwsze miejsca wśród kobiet i mężczyzn – **statuetki**.
- W klasyfikacji OPEN biegu głównego 23+ km zawodnik 10,20,30,40,50 - **nagroda rzeczowa**
- Wszyscy uczestnicy biegów otrzymają pamiątkowe medale
- Zdobywcom nagród pieniężnych zostanie potrącony podatek dochodowy zgodnie z obowiązującymi przepisami. Nagrody pieniężne zdobyte przez uczestników biegu są im przekazywane wyłącznie przelewem na wskazany

przez nich rachunek bankowy. Nie ma możliwości wypłaty nagrody pieniężnej gotówką. Warunkiem otrzymania nagrody pieniężnej na rachunek bankowy jest wypełnienie i dostarczenie na adres Organizatora niezbędnych druków wymaganych przez urząd skarbowy, w nieprzekraczalnym terminie 30 dni od daty zakończenia imprezy.

10. Postanowienia końcowe

- Wszystkich uczestników biegów „Leśny Cross” 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,
- Organizator zapewnia wodę i opiekę medyczną na trasie i na mecie biegu,
- Organizator zapewnia łącznie 200 medali dla uczestników biegu 23+km, 5km i radnego
- Zaleca się posiadanie aktualnych badań lekarskich,
- Bieg odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne,
- Organizator nie odpowiada za rzeczy pozostawione bez opieki w trakcie imprezy,
- Organizator zastrzega sobie prawo zmian w regulaminie, o których winien poinformować uczestników przed rozpoczęciem imprezy,
- Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu należy do Organizatora,
- O wszystkich sprawach spornych, a nie ujętych w regulaminie decyduje Komitet Organizacyjny.

11. Kontakt

- 504-940-248 Daniel Ciulak danixxx@poczta.fm
- 500-073-179 Jarosław Rowicki jrowicki75@gmail.com

Trasa 5 km



Trasa 23+ km

