

Regulamin UltraKotliny50

Ultramaratonu Dookoła Kotliny Jeleniogórskiej

1. Postanowienia ogólne i cel imprezy:

2. Postanowienia ogólne:

- 2.1. UltraKotlina50 – Ultramaraton Dookoła Kotliny Jeleniogórskiej. Zawody sportowe o charakterze ultramaratonu górskiego.
- 2.2. Zawodnik – osoba, która spełni wszystkie postanowienia niniejszego regulaminu dotyczące uczestnictwa w UltraKotlinie50
- 2.3. Organizator – osoba odpowiedzialna za przeprowadzenie UltraKotliny50
- 2.4. Regulamin – przepisy warunkujące zasady przeprowadzenia i klasyfikacji podczas UltraKotliny50

3. Cel imprezy:

- Popularyzacja połączenia biegania ekstremalnego z turystyką górską,
- Respektowanie zasad bezpieczeństwa w górach,
- integracja środowiska biegaczy ekstremalnych,
- promocja Kotliny Jeleniogórskiej

4. Organizator:

Fundacja Przejście Kotliny
Słoneczna 2
58.573 Piechowice

Kierownik zawodów: Maciej Koziński

Sędzia główny: Paweł Wiśniewski

Szef biura zawodów: Sławek Krawczyk – Demczuk

5. Dystans i Trasa:

5.1. Charakterystyka trasy:

- Dystans liczony po wyznaczonej trasie – około 47 km
- Wysokość minimalna – 300 m n.p.m. (dolina Bobru)
- Wysokość maksymalna – 1113 m n.p.m. (okolice Wysokiej Kopy)
- Suma podejść – 2253 m
- Suma zejść – 1734 m

5.2. Przebieg Trasy

- 5.2.1. Trasa będzie najważniejszymi pasmami górkimi otaczającymi Kotlinę Jeleniogórką. 90% trasy są to oznaczone szlaki turystyczne. Pozostałe 10% to odcinki bezdroży, łąk lub nieoznakowanych w terenie ścieżek leśnych.
- 5.2.2. Wszystkie odcinki trasy będą wyznaczone w terenie. Na skrzyżowaniach dróg będą wisiały metrowe tasiemki wygradzające, wskazujące prawidłowy przebieg trasy. Taśma będzie biała z logo UltraKotliny. Taśma będzie odblaskowa.
- 5.2.3. Przebieg trasy jest zaznaczony na mapie, którą każdy zawodnik otrzyma w pakiecie startowym. Oprócz tego na naszej stronie będzie do pobrania ślad gps z oficjalnym przebiegiem trasy.

6. Termin i miejsce biegu

- 6.1. Start biegu odbędzie się w sobotę, 12 października 2019 o godzinie 9.00 z Jeleniej Góry. Meta w Szklarskiej Porębie, w sobotę 12 października 2019 do godziny 17.00; **Limit 8 h**.
- 6.2. Biuro Zawodów będzie otwarte od 11 października od godziny 18.00 do 22.30 w Szklarskiej Porębie oraz 12 października od 8.00 do 9.00 w Jeleniej Górze;
- 6.3. Szczegółowy program i inne informacje organizacyjne zostaną podane na dwa tygodnie przed zawodami w komunikacie technicznym.

7. Uczestnictwo

- 7.1. W zawodach udział mogą brać wyłącznie osoby które spełnią następujące kryteria:
 - w dniu zawodów będą mieli ukończone 18 lat,
 - dokonają zgłoszenia przez formularz internetowy i uiszczą opłatę startową,
 - uczestnik przyjmuje do wiadomości, że udział w biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych, w tym śmierci,
 - podpisanie akceptacji regulaminu podczas rejestracji 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;
 - **w dniu startu przedstawią organizatorom pisemne oświadczenie o braku przeciwwskazań do wzięcia udziału w tego typu imprezie sportowej (zalecamy zaświadczenie do lekarza),**
 - podczas rejestracji w biurze zawodów stawią się osobiście i podpiszą zapoznanie i akceptację regulaminu Biegu
 - będą posiadali obowiązkowe wyposażenie (wyposażenie może być

kontrolowane wrywkowo w strefie startu a także na trasie zawodów),

7.2. Zgłoszeń można dokonywać wyłącznie drogą elektroniczną poprzez formularz, który będzie dostępny na stronie www.ultrakotlina.pl od **15 marca 2019 roku od godz. 18:00**.

7.3. Limit zgłoszeń wynosi **100 osób**. Na liście startowej zamieszczone zostaną tylko te osoby które zgłoszą się za pomocą formularza i dokonają opłaty startowej.

7.4. Organizator zastrzega sobie prawo dopuszczenia pewnej liczby dodatkowych Zawodników spośród organizatorów, sponsorów i przedstawicieli mediów.

8. Wpisowe

8.1. Wpisowe dla Zawodników UltraKotliny50, **do 1 sierpnia 2019**, wynosi **90 zł od osoby**.

Wpisowe wnoszone **od 2 sierpnia do 30 września 2019r.** wynosi **120 zł** od osoby.

Wpisowe wnoszone później lub w przeddzień zawodów (w Biurze Zawodów - tylko gotówką) wynosi **150 zł** od osoby.

8.2. Wpisowe należy wpłacać na konto:

Fundacja Przejście Kotliny

Słoneczna 2

58-573 Piechowice

BZ WBK SA o w Szklarskiej Porębie

59 1090 1984 0000 0001 3222 2481

z dopiskiem „UltraKotlina50 + nazwiska uczestnika”

8.3. Wniesiona opłata startowa nie podlega zwrotowi z przyczyn niezależnych od Organizatora.

8.4. Dopuszcza się przepisanie pakietu na inną osobę w terminie do 30.09.2019 r.

9. Świadczenia

9.1. W ramach opłaty startowej Zawodnicy otrzymają:

- ciepły posiłek na mecie,
- pamiątkowe koszulki,
- numery startowe,
- mapę trasy,
- wstęp do Karkonoskiego Parku Narodowego,
- ubezpieczenie od Następstw Nieszczęśliwych Wypadków,
- napoje izotoniczne oraz energetyczne i lekkie posiłki, które będą serwowane w punktach regeneracyjnych na trasie,

- zabezpieczenie medyczne w postaci specjalnej grupy Ratowników Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, stacjonujących w Jeleniej Górze w Stacji Centralnej,
 - ew. dodatkowe świadczenia uzależnione od pozyskanych sponsorów.
- 9.2. Nie gwarantujemy otrzymania pełnych pakietów startowych dla osób zapisujących się po 1 października 2019
- 9.3. Pakiety startowe nieodebrane w wyznaczonych terminach (dokładne godziny i miejsca odbioru będą podane w komunikacie technicznym najpóźniej dwa tygodnie przed zawodami) przepadają. Nie ma możliwości wysyłania nieodebranych pakietów startowych.

10. Formuła UltraKotliny50

- 10.1. Bieg ma charakter ultramaratonu górskiego.
- 10.2. Zawodnicy poruszają się po trasie wyznaczonej przez Organizatora przy pomocy dostarczonej mapy.
- 10.3. Weryfikacja poprawności przebiegu trasy odbywa się poprzez potwierdzanie obecności na kolejnych punktach kontrolnych. Za brak potwierdzenia punktu kontrolnego na listach wypełnianych przez sędziów nakładana będzie kara dyskwalifikacji zawodnika.
- 10.4. Na ukończenie trasy Zawodnicy mają limit 8 godzin. O godzinie 17.00 w sobotę 12 października trasa zostaje zamknięta.
- 10.5. Na Punkcie kontrolnym „Goduszyn” będzie limit czasu wynoszący 4 godziny od startu (będzie czynny do godziny 13.00). Przybycie Zawodnika na taki punkt po jego zamknięciu oznacza nie zmieszczenie się w limicie czasu. Taki Zawodnik przestaje być uczestnikiem UltraKotliny50 i nie będzie sklasyfikowany. Może liczyć na pomoc organizatorów w transporcie do bazy zawodów (w miarę możliwości), ale musi się liczyć z koniecznością oczekiwania na taką pomoc. Jednocześnie w momencie nie zmieszczenia się w limicie na punkcie kontrolnym Organizatorzy zrzekają się odpowiedzialności za Zawodnika, który mimo wszystko będzie kontynuował bieg.
- 10.6. Punkty kontrolne/żywieniowe z sędziami będą wyposażone w drobne przekąski i napoje. Szczegółowe rozmieszczenie i wyposażenie punktów będzie podane w komunikacie technicznym.
- 10.7. Punktów żywieniowych będzie na trasie **trzy**. Odległości między nimi będą wynosiły ok 15 km.
- 10.8. Support dozwolony jest wyłącznie na punktach kontrolnych/żywieniowych. Pomaganie Zawodnikowi przez osoby trzecie na trasie będzie skutkowało dyskwalifikacją.

11. Klasyfikacja i nagrody

- 11.1. Zawody zostaną przeprowadzone w kategorii MEN i WOMAN
- 11.2. W każdej z tych kategorii zostaną przyznane nagrody w postaci bonów towarowych lub gotówkowych, dla osób z miejsc od 1-3. Wysokość tych nagród zostanie podana najpóźniej na dwa tygodnie przed startem.
- 11.3. Nagrody:
 - 1 - 3 – puchary i nagrody pieniężne
 - 1 - 6 – drobne nagrody rzeczowe
- 11.4. Nagrody można odebrać wyłącznie podczas dekoracji zwycięzców.

12. Bezpieczeństwo

- 12.1. Trasę pokonujemy samodzielnie bez pomocy osób trzecich;
- 12.2. Każdy Zawodnik musi posiadać w trakcie biegu czynny i naładowany telefon komórkowy, którego numer poda Organizatorom podczas rejestracji;
- 12.3. W razie kontuzji lub zaskabnięcia każdy Zawodnik ma obowiązek udzielić pomocy poszkodowanemu;
- 12.4. Obowiązkowe wyposażenie:
 - telefon komórkowy
 - minimum 500ml wody lub napoju izotonicznego
 - folia NRC
 - czerwoną lampkę lub odblask (dowolnego koloru) umieszczony z tyłu,
 - mapa trasy zawodów, dostarczona w pakiecie startowym;
- 12.5. Na trasie należy zwracać szczególną uwagę na pieszych turystów;
- 12.6. Zalecamy posiadanie plastikowego kubeczka do wydawania napojów na trasie. **Punkty nie będą wyposażone w jednorazowe kubeczki.**
- 12.7. Podczas poruszania się po trasie należy zwracać szczególną uwagę na odcinki przebiegające po drogach publicznych;
- 12.8. Trasa zawodów odbywa się poza drogami publicznymi. W miejscach przekraczania takich dróg, zawodnicy mają obowiązek poruszania się zgodnie z przepisami ruchu drogowego.
- 12.9. Zabrania się poruszania po terenach prywatnych i uprawionych terenach rolnych poza wyznaczonymi szlakami;

- 12.10. Zabrania się rozniecania ognisk;
- 12.11. Pojazd uprzywilejowany Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego jadący na sygnałach świetlnych lub akustycznych ma bezwzględne pierwszeństwo niezależnie od kierunku jazdy;
- 12.12. Zespół ratowniczy pieszy Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego ze środkiem transportu ma bezwzględne pierwszeństwo na szlakach i trasach biegu.

13. Ochrona przyrody

- 13.1. Na trasie Ultrakotliny50 należy stosować się do zasad ochrony przyrody ujętych w regulaminie Lasów Państwowych oraz Parku Krajobrazowego Dolina Bobru, a w szczególności zabrania się:
- zaśmiecania terenu (czyli np. porzucania opakowań po żywnościach, butelek, kubeczków itp. wszystkie śmieci należy zostawiać na punktach kontrolnych);
 - schodzenia z trasy oznaczonych szlaków turystycznych na tych terenach;
 - zakłócania ciszy;
- 13.2. Zawodnicy łamiący te zasady będą zdyskwalifikowani.

14. Punkty kontrolne

- 14.1. Na trasie UltraKotliny50 będą umiejscowione 3 punkty kontrolne;
- 14.2. Na trasie będą też Punkty Kontrolne Ukryte, w postaci zespołów dwuosobowych. Rozmieszczenie tych punktów nie będzie znane Zawodnikom.

15. Dane osobowe i ochrona wizerunku

- 15.1. Wszyscy Zawodnicy startując w UltraKotlinie50 wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych do celów związanych z realizacją i promocją zawodów.
- 15.2. Zawodnicy UltraKotliny50 wyrażają zgodę na publikację ich wizerunku w relacjach z zawodów zamieszczonych na oficjalnej stronie zawodów, w mediach oraz materiałach promocyjnych.

16. Postanowienia końcowe

- 16.1. Zawodnicy, którzy dokonali zgłoszenia, będą na bieżąco informowani o ewentualnych zmianach w Regulaminie (na stronie www, na Facebook lub drogą e-mailową).
- 16.2. Zawodnicy mają prawo wnieść oficjalny protest dotyczący prawidłowości przebiegu zawodów. Protest można wnieść po opłaceniu

kaucji w wysokości 200 PLN, płatnej wyłącznie gotówką w biurze zawodów. Po rozpatrzeniu protestu na korzyść wnoszącego, kaucja zostanie zwrócona.

16.3. Wiążąca i ostateczna interpretacja Regulaminu przysługuje wyłącznie Organizatorom UltraKotliny50.