

# Regulamin Ultra Przesilenia 2022

## 1. Cel imprezy

- Promocja biegów długodystansowych
- Promocja biegania jako aktywnej formy spędzania wolnego czasu
- Integracja środowiska biegaczy
- Promocja Dynowa, Pogórza Dynowskiego oraz Doliny Sanu

## 2. Organizator

Stowarzyszenie „Aktywny Dynów”  
ul. Kościuszki 10, 36-065 Dynów

## 3. Dystanse

Noc Kupały – 70 km

Sobótka - 50 km

Świętojanka - 30+ km

Rusałka – 15 km,

## 4. Informacje ogólne NOC KUPAŁY (70 km)

A. Start biegu odbędzie się w sobotę, 25 czerwca 2022 roku, o godzinie 3:30 z Ośrodka Turystycznego „Błękitny San” w Dynowie, ul. Plażowa 9

B. Biuro Zawodów znajdować będzie się w budynku Liceum Ogólnokształcącego w Dynowie ul. 1-go Maja 17 (ok. 1500 metrów od startu) i otwarte będzie w piątek w godzinach od 17:00 do 22:00. W dniu zawodów od 2:00 do 3:15 na terenie Ośrodka Turystycznego „Błękitny San”.

Organizator zapewnia nocleg zawodników z piątku na sobotę (24-25 czerwca) w hali Liceum Ogólnokształcącego w Dynowie.

C. Przebieg trasy będzie oznakowany przez Organizatora.

### Limity czasu

A. Zawodników obowiązuje limit czasu na pokonanie trasy Nocy Kupały, wynoszący 11 godzin.

### 4.1 Uczestnictwo

A. Udział w zawodach mogą brać zawodnicy, którzy w dniu zawodów będą mieli ukończone 18 lat, przedstawią organizatorom pisemne oświadczenie o stanie zdrowia (podpis w biurze zawodów, nie trzeba przywozić żadnych zaświadczeń!), dokonają zgłoszenia oraz uiszczą opłatę startową.

B. Zgłoszeń można dokonać drogą elektroniczną poprzez formularz dostępny na stronie [www.timekeeper.pl/zawody](http://www.timekeeper.pl/zawody).

C. Limit uczestników określa się na 50 osób.

### 4.2 Opłata startowa

A. Opłata startowa dla uczestników Nocy Kupały wynosi:

160 zł – wpłacone do 31 marca 2022

200 zł – wpłacone do 21 czerwca 2022

B. Opłata startowa nie podlega zwrotowi! jednak istnieje możliwość przepisania na inną osobę.

W celu przepisania pakietu prosimy o kontakt z organizatorem oraz uiszczenie opłaty manipulacyjnej w wysokości 20 zł. Maksymalny termin przepisania pakietu startowego to 21 czerwca! Po tym terminie nie ma możliwości przepisania pakietu!

### **4.3 Świadczenia**

W ramach opłaty startowej zawodnicy otrzymają:

- koszulkę
- worek bawełniany na buty
- kubek ceramiczny
- wodę oraz napoje izotoniczne na trasie i mecie biegu
- posiłek regeneracyjny na mecie biegu
- przekąski, które będą serwowane w punktach regeneracyjnych na trasie
- profesjonalną obsługę medyczną
- numer startowy
- pamiątkowy medal
- ew. dodatkowe świadczenia uzależnione od pozyskanych sponsorów

### **4.4 Punkty regeneracyjne, kontrolne i punkty z wodą**

A. Punkty odświeżania/kontrolne, zaopatrzone w wodę, napoje izotoniczne oraz odżywki, będą rozmieszczone w odstępach co około 10-20 kilometrów.

### **4.5 Nagrody i klasyfikacje**

- A. Nagrody przewidziane dla 3 najlepszych kobiet i mężczyzn zostaną podane w osobnym komunikacie.
- B. Podstawą klasyfikacji jest elektroniczny pomiar czasu wykonywany za pomocą chipa.
- C. Klasyfikacja zawodników odbywa się na podstawie czasu brutto (liczonego od chwili strzału startera).

## **5. Informacje ogólne SOBÓTKA (50 km)**

- A. Start biegu odbędzie się w sobotę, 25 czerwca 2022 roku, o godzinie 6:00 z Ośrodka Turystycznego w Dynowie, ul. Plażowa 9.
- B. Biuro Zawodów znajdować będzie się w budynku Liceum Ogólnokształcącego w Dynowie ul. 1-go Maja 17 (ok. 1500 metrów od startu) i otwarte będzie w piątek w godzinach od 17:00 do 22:00. W dniu zawodów od 2:00 do 5.45 na terenie Ośrodka Turystycznego „Błękitny San”, ul. Plażowa 9.
- Organizator zapewnia nocleg zawodników z piątku na sobotę (24-25 czerwca) w hali Liceum Ogólnokształcącego w Dynowie.
- C. Przebieg trasy będzie oznakowany przez Organizatora.

### **Limity czasu**

Zawodników obowiązuje limit czasu na pokonanie trasy Sobótki, wynoszący 9 godzin.

### **5.1 Uczestnictwo**

- A. Udział w zawodach mogą brać zawodnicy, którzy w dniu zawodów będą mieli ukończone 18 lat, przedstawią organizatorom pisemne oświadczenie o stanie zdrowia (podpis w biurze zawodów, nie trzeba przywozić żadnych zaświadczeń!), dokonają zgłoszenia oraz uiszczą opłatę startową.
- B. Zgłoszeń można dokonać drogą elektroniczną poprzez formularz dostępny na stronie [www.timekeeper.pl/zawody](http://www.timekeeper.pl/zawody).
- C. Limit uczestników określa się na 100 osób.

## **5.2 Opłata startowa**

A. Opłata startowa dla uczestników Sobótki wynosi:

120 zł – wpłacone do 31 marca 2022

160 zł – wpłacone do 21 czerwca 2022

B. Opłata startowa nie podlega zwrotowi! jednak istnieje możliwość przepisania na inną osobę.

W celu przepisania pakietu prosimy o kontakt z organizatorem oraz uiszczenie opłaty manipulacyjnej w wysokości 20 zł. Maksymalny termin przepisania pakietu startowego to 21 czerwca! Po tym terminie nie ma możliwości przepisania pakietu!

## **5.3 Świadczenia**

W ramach opłaty startowej zawodnicy otrzymają:

- koszulkę
- worek bawełniany na buty
- kubek ceramiczny
- wodę oraz napoje izotoniczne na trasie i mecie biegu
- posiłek regeneracyjny na mecie biegu
- przekąski, które będą serwowane w punktach regeneracyjnych na trasie
- profesjonalną obsługę medyczną
- numer startowy
- pamiątkowy medal
- ew. dodatkowe świadczenia uzależnione od pozyskanych sponsorów

## **5.4 Punkty regeneracyjne, kontrolne i punkty z wodą**

A. Punkty odświeżania/kontrolne, zaopatrzone w wodę, napoje izotoniczne oraz odżywki, będą rozmieszczone w odstępach co około 10-15 kilometrów.

## **5.5 Nagrody i klasyfikacje**

A. Nagrody przewidziane dla 3 najlepszych kobiet i mężczyzn zostaną podane w osobnym komunikacie.

B. Podstawą klasyfikacji jest elektroniczny pomiar czasu wykonywany za pomocą chipa.

C. Klasyfikacja zawodników odbywa się na podstawie czasu brutto (liczonego od chwili strzału startera).

## **6. Termin, miejsce i trasa Świętojanki (30+ km)**

A. Start biegu odbędzie się w sobotę, 25 czerwca 2022 roku, o godzinie 8:00, z Ośrodka Turystycznego „Błękitny San” w Dynowie, ul. Plażowa 9.

B. Biuro Zawodów znajdować będzie się na terenie Ośrodka Turystycznego „Błękitny San” w Dynowie ul. Plażowa 9 i otwarte będzie w dniu zawodów w godzinach od 5.00 do 7.45. Organizator zapewnia nocleg zawodników z piątku na sobotę (24-25 czerwca) w budynku Liceum Ogólnokształcącego w Dynowie.

C. Przebieg trasy będzie oznakowany przez Organizatora.

## **Limity czasu**

A. Zawodników obowiązuje limit czasu na pokonanie trasy Świętojanki, wynoszący 5 godzin 30 minut.

## **6.1 Uczestnictwo**

A. Udział w zawodach mogą brać zawodnicy, którzy w dniu zawodów będą mieli ukończone 16 lat, przedstawią organizatorom pisemne oświadczenie o stanie zdrowia (podpis w biurze zawodów, nie trzeba przywozić żadnych zaświadczeń!), dokonają zgłoszenia oraz uiszczą

opłatę startową. Osoby niepełnoletnie będą musiały przedstawić pisemną zgodą rodziców lub opiekunów na udział w zawodach.

B. Zgłoszeń można dokonać drogą elektroniczną poprzez formularz dostępny na stronie [www.timekeeper.pl/zawody](http://www.timekeeper.pl/zawody).

C. Limit uczestników określa się na 100 osób.

## **6.2 Opłata startowa**

A. Opłata startowa dla uczestników Świętojanki wynosi:

90 zł – wpłacone do 31 marca 2022

120 zł – wpłacone do 21 czerwca 2022

B. Opłata startowa nie podlega zwrotowi! jednak istnieje możliwość przepisania na inną osobę.

W celu przepisania pakietu prosimy o kontakt z organizatorem oraz uiszczenie opłaty manipulacyjnej w wysokości 20 zł. Maksymalny termin przepisania pakietu startowego to 14 czerwca! Po tym terminie nie ma możliwości przepisania pakietu!

## **6.3 Świadczenia**

W ramach opłaty startowej zawodnicy otrzymają:

- koszulkę
- worek bawełniany na buty
- kubek ceramiczny
- wodę oraz napoje izotoniczne na trasie i mecie biegu
- posiłek regeneracyjny na mecie biegu
- przekąski, które będą serwowane w punktach regeneracyjnych na trasie
- profesjonalną obsługę medyczną
- numer startowy
- pamiątkowy medal
- ew. dodatkowe świadczenia uzależnione od pozyskanych sponsorów

## **6.4 Punkty regeneracyjne, kontrolne i punkty z wodą**

A. Punkty odświeżania/kontrolne, zaopatrzone w wodę, napoje izotoniczne oraz odżywkę, będą rozmieszczone w odstępach co około 10 – 15 kilometrów.

## **6.5 Nagrody i klasyfikacje**

A. Nagrody przewidziane dla 3 najlepszych kobiet i mężczyzn zostaną podane w osobnym komunikacie.

B. Podstawą klasyfikacji jest elektroniczny pomiar czasu wykonywany za pomocą chipa.

C. Klasyfikacja zawodników odbywa się na podstawie czasu brutto (liczonego od chwili strzału startera).

## **7. Termin, miejsce i trasa Rusałki (15 km)**

A. Start biegu odbędzie się w sobotę, 25 czerwca 2022 roku, o godzinie 9:00, z Ośrodka Turystycznego „Błękitny San” w Dynowie, ul. Plażowa 9.

B. Biuro Zawodów znajdować będzie się na terenie Ośrodka Turystycznego „Błękitny San”, ul. Plażowa 9 i otwarte będzie w dniu zawodów w godzinach od 5.00 do 8:45. Organizator zapewnia nocleg zawodników z piątku na sobotę (24-25 czerwca) w budynku Liceum Ogólnokształcącego w Dynowie.

C. Przebieg trasy będzie oznakowany przez Organizatora.

## **Limity czasu**

A. Zawodników obowiązuje limit czasu na pokonanie trasy Rusałki, wynoszący 2 godzin 15 minut.

## **7.1 Uczestnictwo**

A. Udział w zawodach mogą brać zawodnicy, którzy w dniu zawodów będą mieli ukończone 16 lat, przedstawią organizatorom pisemne oświadczenie o stanie zdrowia (podpis w biurze zawodów, nie trzeba przywozić żadnych zaświadczeń!), dokonają zgłoszenia oraz uiszczą opłatę startową. Osoby niepełnoletnie będą musiały przedstawić pisemną zgodą rodziców lub opiekunów na udział w zawodach.

B. Zgłoszeń można dokonać drogą elektroniczną poprzez formularz dostępny na stronie

[www.timekeeper.pl/zawody](http://www.timekeeper.pl/zawody).

C. Limit uczestników określa się na 100 osób.

## **6.6 Opłata startowa**

A. Opłata startowa dla uczestników Rusałki wynosi:

70 zł – wpłacone do 31 marca 2022

90 zł – wpłacone do 21 czerwca 2022

B. Opłata startowa nie podlega zwrotowi! jednak istnieje możliwość przepisania na inną osobę.

W celu przepisania pakietu prosimy o kontakt z organizatorem oraz uiszczenie opłaty manipulacyjnej w wysokości 20 zł. Maksymalny termin przepisania pakietu startowego to 14 czerwca! Po tym terminie nie ma możliwości przepisania pakietu!

## **6.7 Świadczenia**

W ramach opłaty startowej zawodnicy otrzymają:

- koszulkę
- worek bawełniany na buty
- kubek ceramiczny
- posiłek regeneracyjny na mecie biegu
- przekąski, które będą serwowane w punktach regeneracyjnych na trasie
- profesjonalną obsługę medyczną
- numer startowy
- pamiątkowy medal
- ew. dodatkowe świadczenia uzależnione od pozyskanych sponsorów

## **6.8 Punkty regeneracyjne, kontrolne i punkty z wodą**

A. Punkty odświeżania/kontrolne, zaopatrzone w wodę, napoje izotoniczne oraz odżywki, będą rozmieszczone w odstępach co około 10 – 15 kilometrów.

## **6.9 Nagrody i klasyfikacje**

A. Nagrody przewidziane dla 3 najlepszych kobiet i mężczyzn zostaną podane

W osobnym komunikacie.

B. Podstawą klasyfikacji jest elektroniczny pomiar czasu wykonywany za pomocą chipa.

C. Klasyfikacja zawodników odbywa się na podstawie czasu brutto (liczonego od chwili strzału startera).

## **7. Bezpieczeństwo**

A. Odprawa dla zawodników odbędzie się w dniu 24.06.2020 w budynku Liceum

Ogólnokształcącego w Dynowie. Dokładna godzina i miejsce zostaną podane w późniejszym

terminie.

B. Biegi odbędą się bez względu na pogodę. Od uczestników oczekujemy samodzielnej oceny sytuacji i odpowiedniego reagowania w razie pogorszenia pogody. Organizatorzy mogą wstrzymać lub przerwać biegi w razie wystąpienia burzy, innych ekstremalnych warunków pogodowych, naturalnych katastrof lub innych czynników uniemożliwiających bezpieczne przeprowadzenie zawodów.

C. W przypadku rezygnacji z dalszego biegu, zawodnik ma obowiązek poinformować o tym obsługę biegu (telefonicznie lub w inny skuteczny sposób). W przeciwnym razie Organizator może być zmuszony do uruchomienia akcji poszukiwawczej, czego odpowiedzialność i konsekwencje spoczną na zawodniku, który zaniechał udzielenia informacji o rezygnacji z biegu.

D. Biegając po drogach publicznych należy stosować się do zasad ruchu drogowego.

E. Zabronione jest niszczenie oznaczeń trasy pod rygorem wysokich kar finansowych!

F. Na trasie nad prawidłowością przebiegu zawodów czuwać będą, oprócz sędziów w wyznaczonych punktach, także nieoznakowani sędziowie lotni.

G. Wyposażenia

•Wyposażenie obowiązkowe

- numer startowy przypięty w widocznym miejscu
- naładowany telefon komórkowy z numerami alarmowymi do organizatora
- kubek/bidon
- folia NRC

•Wyposażenie zalecane

- 500 ml wody
- gwizdek alarmowy
- bandaż elastyczny i opatrunek
- mapa trasy
- czołówka i elementy odblaskowe (dla dystansu 70 km)

## **8. Ochrona przyrody**

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

A. zaśmiecania terenu (czyli np. porzucania opakowań po odżywkach, butelek, kubeczków – wszystkie śmieci należy zostawiać na punktach kontrolnych)

B. samoczynnego schodzenia z trasy, bez powiadomienia organizatorów

C. zakłócania ciszy.

**ZAWODNICY ŁAMIĄCY TE ZASADY BĘDĄ ZDYSKWALIFIKOWANI!**

## **9. Dane osobowe i ochrona wizerunku**

A. Wszyscy uczestnicy, startując w zawodach, wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych do celów związanych z realizacją zawodów.

B. Uczestnicy biegów wyrażają zgodę na publikację ich wizerunku w relacjach z biegu zamieszczonych w mediach oraz materiałach promocyjnych biegu.

## **10. Postanowienia końcowe**

A. Podczas biegów wszyscy zawodnicy muszą mieć numery startowe przymocowane do przedniej części koszulek lub pasów startowych. Zasłanianie numeru startowego w części lub w całości bądź jego modyfikacja jest zabroniona pod karą dyskwalifikacji.

B. Depozyty. Zawodnicy będą mogli zdeponować rzeczy w specjalnie wyznaczonym miejscu. Worek można odebrać tylko na podstawie numeru startowego.

W przypadku zgubienia przez zawodnika numeru startowego, lub nieodebrania depozytu w dniu zawodów do godz. 17:00, Organizator jest zwolniony z odpowiedzialności za pobranie worka przez inną osobę.

Uwaga!!! Zabrania się pozostawiania w depozycie przedmiotów wartościowych oraz dokumentów.

C. Po biegu zawodnicy będą mieli możliwość skorzystania z oraz punktów odświeżania (łazienki z bieżącą wodą).

D. Ubezpieczenie indywidualne na wypadek kontuzji lub innego nieszczęśliwego zdarzenia, które może stać się udziałem zawodnika w czasie biegu, wymaga polisy indywidualnie wykupionej przez uczestnika.

E. Organizator zastrzega sobie prawo wprowadzenia dodatkowych klasyfikacji i nagród.

F. Zawodnicy, którzy dokonali zgłoszenia, będą na bieżąco informowani o ewentualnych zmianach w regulaminie.

G. Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie Organizatorom Ultra Przesilenia.

H. Pytania dotyczące regulaminu oraz samego biegu należy kierować meilowo na adres [aktywnydnow@wp.pl](mailto:aktywnydnow@wp.pl)