**REGULAMIN**

Zgłoszenia, wpisowe, informacje ogólne

Cel imprezy

1. Upowszechnianie sportu i aktywności fizycznej.

2. Popularyzacja biegów górskich

3. Wyłonienie najlepszych zawodników biegów górskich.

4. Promocja regionu turystycznego Ziemi Kłodzkiej w Polsce i na świecie.

5. Krzewienie świadomości ekologicznej.

**Organizator**

Stowarzyszenie TKKF KOMPAS

Pasterka 6, 57-350 Kudowa-Zdrój

Piotr Hercog

Tel. 602 100 624  
Mail: biuro@eksploris.pl  
Konto: 82 2490 0005 0000 4600 8336 6376 (AliorBank)

SWIFT: ALBPPLPW, IBAN PL2490 0005 0000 4600 8336 6376

**Termin, miejsce, trasa**

Data imprezy: 20 – 23 lipca 2017 roku

Baza/Biuro zawodów : Lądek-Zdrój – Kinoteatr w Zdroju, ul. Orla 7 ; 57-540 Lądek Zdrój.

Trasy:

W skład DFBG wchodzą poniższe biegi:



1. Bieg 7 szczytów – ok. 240 km

a) Trasa: Lądek-Zdrój – Śnieżnik – Jagodna – Jamrozowa Polana – Kudowa – Szczeliniec Wlk. – Wilcza Przełęcz – Bardo – Lądek-Zdrój

b) Start 20 lipca (czwartek) godz. 18.00, Lądek Zdrój ([park zdrojowy naprzeciw DZ WOJCIECH](http://dfbg.pl/info/baza-zawodow/))

c) limit: 52 h

d) Na trasie przewidziane punkty odżywcze (woda, napój izotoniczny, ciastka, owoce) co około 15 – 20 km oraz Organizator dowozi rzeczy zdeponowane przez uczestników na bufet w okolicach 65 km , 130 km trasy i 200 km (3 osobne przepaki – do 5 kg/osobę)

e) zawodnicy którzy z różnych przyczyn będą zmuszeni do zejścia z trasy będą klasyfikowani w biegu Super Trail 130. Pod warunkiem że dotrą minimum do mety ST130, czyli Kudowy Zdroju. Dotyczy to także osób które zejdą z trasy także w jej dalszej części. Przysługuje im medal za ukończenie ST130 (odbiór wyłącznie w biurze zawodów – podczas trwania festiwalu), jednak nie będą brani pod uwagę podczas wręczania nagród dla tej trasy.



2. Super Trail - 130 km

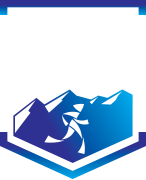
a) Trasa: Lądek-Zdrój – Śnieżnik – Jagodna – Jamrozowa Polana – Kudowa-Zdrój

b) Start 20 lipca (czwartek) godz. 18.00, Lądek Zdrój ([park zdrojowy naprzeciw DZ WOJCIECH](http://dfbg.pl/info/baza-zawodow/))

c) limit: 26 h

d) Na trasie przewidziane punkty odżywcze (woda, napój izotoniczny, ciastka, owoce) co około 15 – 20 km oraz organizator dowozi rzeczy zdeponowane przez uczestników na bufet w okolicach 65 km oraz depozyt na metę,

e) Organizator zapewnia transport z mety w Kudowie Zdroju do Lądka-Zdroju (według rozkładu jazdy autobusu Organizatora opublikowanego w Informatorze Technicznym).



3. Bieg K-B-L – 110 km

a) Trasa: po trasie 7 szczytów od : Kudowa-Zdrój – Bardo – Lądek-Zdrój

b) Start 21 lipca (piątek) godz. 20.00, Kudowa Zdrój – Park Zdrojowy

c) limit 26 h

d) Na trasie przewidziane punkty odżywcze (woda, napój izotoniczny, ciastka, owoce) co około 15 – 20 km oraz Organizator dowozi rzeczy zdeponowane przez uczestników na bufet w okolicach 70 km trasy (przepak – do 5 kg/osobę)

e) Organizator zapewnia transport na start z Lądka Zdroju do Kudowy Zdroju (wymagana deklaracja podczas weryfikacji w biurze zawodów, wyjazd : Lądek Zdrój – piątek , godz. 17.30).



4. Bieg Ultra Trail – 68 km

a) Trasa: Lądek-Zdrój – Przeł. Gierałtowska – Czernica – Rozdroże Zamkowe – Złoty Stok – Lądek-Zdrój

b) Start 22 lipca (sobota) godz. 6.00, Lądek Zdrój ([park zdrojowy naprzeciw DZ WOJCIECH](http://dfbg.pl/info/baza-zawodow/))

c) Limit: 12 h

d) Na trasie przewidziane punkty odżywcze (woda, napój izotoniczny, ciastka, owoce) co około 10 – 15 km.



5. Złoty Maraton – 45 km

a) Trasa: Lądek-Zdrój – Przełęcz Lądecka – Złoty Stok – Orłowiec – Lądek-Zdrój

b) Start 22 lipca (sobota) godz. 10.00, Lądek Zdrój ([park zdrojowy naprzeciw DZ WOJCIECH](http://dfbg.pl/info/baza-zawodow/))

c) Limit: 8 h

d) Na trasie przewidziane punkty odżywcze (woda, napój izotoniczny, ciastka, owoce) co około 10 km.



6. Złoty Półmaraton – 21 km

a) Trasa: Lądek-Zdrój – Przeł. Lądecka – Borówkowa Góra  – Lądek Zdrój

b) Start 22 lipca (sobota) godz. 10.30, Lądek Zdrój ([park zdrojowy naprzeciw DZ WOJCIECH](http://dfbg.pl/info/baza-zawodow/))

c) Limit: 4,5 h

d) Na trasie przewidziane punkty odżywcze (woda, napój izotoniczny, ciastka, owoce) na 10 km.



7. Trojak Trail – ok. 10 km

a) Trasa: Lądek-Zdrój – masyw Góry Trojak – Lądek-Zdrój

b) Start: 23 lipca (niedziela) godz. 10.00, Lądek Zdrój ([park zdrojowy naprzeciw DZ WOJCIECH](http://dfbg.pl/info/baza-zawodow/))

c) Limit: 3 h

d) Na trasie przewidziany punkt odżywczy (woda, napój izotoniczny, owoce) – na około 3 i 5 km

Dokładny przebieg i profil tras będzie zamieszczony pod zakładką TRASY

**Warunki uczestnictwa**

1. Uczestnikiem DFBG może zostać każda osoba, która do dnia zawodów ukończy 18 lat oraz posiada ważny paszport lub dowód osobisty niezbędny do przekraczania granicy (dotyczy trasy 7 szczytów i Super Trail 130).

2. Wszyscy zawodnicy, muszą zostać zweryfikowani osobiście w Biurze Festiwalu. Zawodnik musi posiadać podczas weryfikacji dowód tożsamości (dowód osobisty, paszport, prawo jazdy) celem kontroli daty urodzenia i tożsamości. Zawodnik podpisuje osobiście deklarację o dobrym stanie swojego zdrowia i o braku przeciwskazań do udziału w zawodach biegowych.

3. Wszyscy zawodnicy muszą przestrzegać Regulaminu Festiwalu oraz przepisów obowiązujących w Parkach Krajobrazowych, rezerwatach przyrody, przepisów poruszania się po drogach publicznych.

4. W Biegu Trojak Trail dopuszcza się uczestnictwo osób od 16 roku życia (za pisemną zgodą opiekunów prawnych).

ZAWODNIK MUSI ZWERYFIKOWAĆ SIĘ OSOBIŚCIE !!!

Limit startujących osób

Dla poszczególnych biegów obowiązują następujące limity uczestników:

1. Bieg 7 szczytów – 240 km – limit 350 osób

2. Bieg Super Trail 130 – 130 km – limit 350 osób

3. Bieg K-B-L – 110 km – limit 350 osób

4. Bieg Ultra Trail – 65 km – limit 350 osób

5. Złoty Maraton – 45 km – limit 350 osób

6. Złoty Półmaraton – 21 km – limit 350 osób

7. Bieg Trojak Trail – 10 km – limit 350 osób

**Zgłoszenia i opłata startowa**

1 Zgłoszenia przyjmowane będą od 10 listopada 2016 roku (godz. 9.00) do dnia startu poszczególnych biegów lub zakończenia zapisów – wyczerpania limitu startujących.

2 Zgłoszenia przyjęte po 1 lipca nie gwarantują otrzymania wszystkich świadczeń.

3 Za zgłoszenie uważane jest prawidłowe wypełnienie formularza zgłoszeniowego na stronie DFBG i wpłacenie opłaty startowej. W zależności od terminu zgłoszenia i wpłaty wpisowego będą zróżnicowane kwoty:

4 – wpłacone do 31 grudnia 2016 r. / wpłacone: 1 stycznia – 31 marca 2017 /1 kwietnia - 30 czerwca 2017 / wpłacone: po 30 czerwca 2017:

◦ Bieg 7 szczytów 240 km – 350 zł / 400 zł / 450 zł / 470 zł

◦ Bieg Super Trail 130 km – 230 zł / 260 zł / 290 zł / 310 zł

◦ Bieg K-B-L – 110 km – 200 zł / 235 zł / 270 zł / 290 zł

◦ Bieg Ultra Trail 68 km -160 zł / 185 / 210 zł / 230 zł

◦ Złoty Maraton – 45 km – 120 zł / 145 zł / 170 zł / 190 zł

◦ Złoty Półmaraton – 21 km – 90 zł / 110 zł / 130 zł / 140 zł

◦ Bieg Trojak Trail – 10 km – 50 zł / 60 zł / 70 zł / 80 zł

**DODATKOWO DLA WSZYSTKICH CHĘTNYCH MOŻNA ZAMÓWIĆ PRZY WPŁACIE WPISOWEGO KOSZULKI TECHNICZNE FIRMY SALOMON – ZA DODATKOWĄ OPŁATĄ 50 ZŁ /SZTUKĘ**

**Przelewy**

Opłatę startową należy wpłacać poprzez system online lub na konto:

Stowarzyszenie TKKF KOMPAS

Pasterka 6, 57-350 Kudowa-Zdrój

Konto: 82 2490 0005 0000 4600 8336 6376 (AliorBank)

SWIFT: ALBPPLPW, IBAN PL2490 0005 0000 4600 8336 6376

W przypadku wpłaty na konto, w tytule wpłaty należy podać kod otrzymany w czasie rejestracji.

Do dnia 15 czerwca 2017 r. jest możliwy częściowy zwrot opłaty startowej, przy czym pobierana jest opłata manipulacyjna w wysokości 50 zł. Do dn. 30 czerwca 2017 r. jest możliwe przeniesienie opłaty startowej na innego zawodnika, przy czym pobierana jest opłata manipulacyjna w wysokości 25 zł. Po 30 czerwca 2017 r. wniesiona opłata startowa nie podlega zwrotowi ani przeniesieniu na inną osobę) Organizator nie ponosi odpowiedzialności za terminy realizacji przelewów bankowych i pocztowych. Jedynym kryterium przyjmowania wpłat jest data wpływu wpłaty na konto bankowe Organizatora.

Opłata nie jest ważna, jeżeli zawodnik nie zostanie zgłoszony elektronicznie, jeżeli została dokonana po terminie lub gdy zostanie wniesiona po wyczerpaniu limitu miejsc.

Po zarejestrowaniu zgłoszenia i zaksięgowaniu opłaty startowej dane zawodnika zostaną opublikowane na liście zgłoszeń na stronie festiwalu. Po zaksięgowaniu wpłaty zawodnikowi przydzielony zostanie numer startowy (będzie widoczny na stronie dfbg).

Zgłoszenia przyjmowane są wyłącznie do wyczerpania limitów miejsc na poszczególne biegi! Liczone jest wyłącznie pełne zgłoszenie oraz wpłata wpisowego na nasze konto. Wtedy potwierdzeniem jest nadanie numeru startowego zawodnikowi.

Osoby które zgłosiły się, a nie wpłaciły wpisowego będą widniały na liście rezerwowych – bez numeru startowego.

Organizator nie zwraca opłaty wpisowej osobom, które nie ukończyły zawodów lub też nie wzięły udziału w zawodach oraz nie przerzuca wpisowego na inne/kolejne zawody.

Zawodnik zgłoszony i opłacony może zmienić trasę – poprzez informację mailową z Organizatorem – jednak nie później niż do 1 lipca. Organizator nie zwraca różnicy wpisowego, gdy takowa występuje przy przenosinach na trasę krótszą. Przenosząc się na trasy dłuższe, uczestnik jest zobowiązany do uregulowania różnicy w wysokości wpisowego (z okresu jego wpłaty). Nie ma możliwości przeniesienia różnicy wpisowego na poczet zamówionej koszulki technicznej.

Pakiety z zamówioną koszulką można odebrać wyłącznie w biurze zawodów podczas rejestracji. Jeżeli ktoś rezygnuje z biegu – może otrzymać zamówioną koszulkę pod warunkiem: odbioru osobistego lub odbioru przez wskazaną osobę (oświadczenie pisemne) w biurze zawodów lub poprzez informację do Organizatora do dnia 15 lipca 2017 r – wysyłka 15 zł (płatne na konto).

Będzie możliwość wykupienia koszulek w biurze zawodów w niewielkiej ilości i za kwotę 60 zł/sztukę!

Jakiekolwiek zmiany i odsprzedanie miejsc startowych może następować do 31 czerwca (włącznie) 2017 r. Po tym terminie zmiany nie będą możliwe.

**Świadczenia**

W ramach opłaty startowej organizator zapewnia:

• medal dla wszystkich którzy ukończyli bieg;

• pamiątkowy numer startowy;

• zabezpieczenie medyczne oraz GOPR;

• napoje i wyżywienie na trasie biegu,

• posiłek po biegu;

• upominki od sponsorów (uzależnione od sponsorów);

• puchary i nagrody dla najlepszych.

**Zasady rywalizacji**

Warunki uczestnictwa w zawodach

1. Zawodnicy tras ultra (Biegu 7 Szczytów, Super Trail, K-B-L) muszą zdawać sobie sprawę z wymagań jakie stawia bieg na tak długim dystansie, non stop, w dzień i w nocy przy możliwych różnych warunkach pogodowych.

2. Jako zawodnik jesteś odpowiedzialny za siebie samego i musisz umieć sobie radzić z problemami jakie mogą wystąpić na trasie.

3. Na wszystkich trasach nie można wykluczyć wystąpienia ekstremalnych warunków pogodowych – temperatury w okolicach 0 st. C, silnego wiatru, ulewnego deszczu i innych zjawisk mogących występować w górach.

4. Musisz być fizycznie i mentalnie przygotowany na ekstremalne zmęczenie, bóle brzucha, mięśni, bolesne upadki i poślizgnięcia.

5. Odbierając numer startowy i podpisując deklarację o zapoznaniu się niniejszą publikacją świadomie deklarujesz zrozumienie idei zawodów, ryzyka jakie niesie ze sobą i deklarujesz, że startujesz na własną odpowiedzialność. Organizatorzy nie są odpowiedzialni za to, co może Ci się przydarzyć na trasie biegu, starcie czy mecie.

6. Twoje zdjęcie i dane osobowe (imię, nazwisko, wiek, miasto, klub) może się pojawić w materiałach fotograficznych lub filmowych publikowanych na naszej stronie internetowej, facebooku, w prasie, radio, telewizji i innych mediach.

7. Jeżeli nie będziesz przestrzegał naszego regulaminu podczas tegorocznych zawodów lub będziesz działał na negatywny wizerunek zawodów Twoje zgłoszenie na kolejne może zostać odrzucone.

8. W przypadku nie stosowania się do poleceń obsługi zawodów, służb medycznych i konieczności podjęcia akcji ratunkowej zostaniesz obciążony jej kosztami.

**Ochrona środowiska**

Część tras przebiega przez Park Narodowy Gór Stołowych, rezerwaty przyrody, parki krajobrazowe które są zamieszkałe przez dziką przyrodę. Oczekujemy od wszystkich uczestników najwyższej dbałości o ochronę przyrody:

1. Nie schodź z wyznaczonej trasy. W rezerwacie „Śnieżnik Kłodzki“ , „Wodospad Wilczki” oraz w Parku Narodowym Gór Stołowych jest to zabronione przez prawo, w każdym miejscu służy to ochronie przyrody i nie doprowadza do dalszej erozji szlaków turystycznych.

2. Na punktach odżywczych zapewniamy jednorazowe kubeczki do napojów wyłącznie na trasach: Złoty Maraton, Złoty Półmaraton, Trojak Trail – ale nie można ich wynosić poza teren punktu. Na trasach: Bieg 7 Szczytów, Super Trail ,KBL i Ultra Trail należy posiadać własny kubeczek lub bidon.

3. Zbieranie kwiatków, zwierzątek, grzybów i kamieni jest zabronione.

4. Skracanie trasy jest zabronione i grozi zniszczeniem środowiska naturalnego.

5. Nie wyrzucaj żadnych śmieci, zużytych żeli, chusteczek itp. na trasie biegu. Na każdym punkcie kontrolnym będzie kosz na śmieci, gdzie będzie można wyrzucić niepotrzebny bagaż.

6. Prosimy w pierwszej kolejności korzystać z toalet na punktach kontrolnych (oznaczonych na schemacie znakiem). Nie zostawiaj na trasie żadnych chusteczek czy papieru toaletowego.

7. Aby zminimalizować konsumpcję energii i emisję gazów cieplarnianych sugerujemy używania transportu publicznego w tym busów Organizatora.

Szacunek dla innych

1. Jeżeli podczas zawodów spotkasz innego zawodnika lub osobę obsługi, która ucierpiała i potrzebuje pomocy zaopiekuj się nim i zadzwoń na numer alarmowy (+4874)985 lub na telefon który jest wydrukowany na każdym numerze startowym

2. Jeżeli przechodzisz obok zawodnika, który leży lub siedzi i nie ma z nim kontaktu, upewnij się, czy nie potrzebuje pomocy. Jeżeli tylko odpoczywa – zmotywuj go do dalszego wysiłku, aby odpoczywać w najbliższym punkcie odżywczym. Jeżeli ta osoba Twoim zdaniem potrzebuje pomocy, skontaktuj się z numerem alarmowym.

3. Prosimy o wyrozumiałość dla wolontariuszy i obsługi zawodów. Oni nie śpią tak samo jak zawodnicy.

4. Trasa zawodów nie jest własnością prywatną i nie jest zamknięta na czas trwania zawodów. Pamiętaj, że pełne prawo do korzystania z niej mają inni turyści i sportowcy. Wyprzedzaj zawodników lub inne osoby tylko w miejscu gdzie jest to bezpieczne i nie stanowi zagrożenia ani dla Ciebie ani dla osoby wyprzedzanej.

5. Nie niszcz niczego na trasie zawodów, nie śmieć, nie zrywaj, nie przewieszaj oznaczeń.

6. Część trasy biegnie przez tereny prywatne i zamieszkałe. Zachowaj ciszę przechodząc przez nie.

**Pomoc medyczna podczas zawodów**

1. Dla zapewnienia bezpieczeństwa Organizatorzy zapewniają pomoc medyczną w czasie zawodów. Nie zmienia to faktu, że zawodnicy sami muszą ocenić swoje możliwości, aktualny stan psychofizyczny oraz samodzielnie ocenić ryzyko startu w zawodach. Jesteś odpowiedzialny za siebie i startujesz na własne ryzyko.

2. Zawody zabezpiecza Górskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe (GOPR) oraz lekarz i ratownicy medyczni. Pomoc medyczna jest stale dostępna w punktach oznaczonych znaczkiem na pozostałej części trasy pomoc medyczna dojeżdża w razie potrzeby. Wszystkie punkty kontrolne posiadają łączność telefoniczną z bazą zawodów i lekarzem dyżurującym.

3. Prosimy pamiętać, że dotarcie służb ratunkowych może zająć dłuższą chwilę. Nie zostawiaj telefonu z prośbą o pomoc na ostatnią chwilę.

4. Pomoc medyczna ma prawo do wyłączenia zawodnika z dalszej rywalizacji. Ich decyzja jest ostateczna.

5. Jeżeli wycofujesz się z zawodów, możesz poczekać na transport Organizatora, który zabierze Cię na linię mety. Oczywiście możesz pojechać transportem swojego wsparcia lub wezwać taksówkę na własny koszt.

6. Pamiętaj, że obecność służb ratunkowych na zawodach nie zwalnia Cię z obowiązku pierwszej pomocy wobec potrzebujących, zwłaszcza innych zawodników. Jeżeli widzisz, że inny zawodnik na trasie ma problemy, zapytaj czy nie pomóc i zgłoś ten problem pod nr telefonu(+4874) 985

7. Jeżeli potrzebowałeś pomocy podczas zawodów pamiętaj zgłosić się po zawodach do swojego lekarza w celu przebadania i wykluczenia ewentualnych powikłań.

**Limit czasu**

1. Limity czasu na poszczególnych punktach jest tak obliczony, że zawodnik, który nie mieści się w limicie czasu na danym punkcie nie jest w stanie dotrzeć do mety w limicie czasu całej trasy.

2. Limity czasu na punktach obowiązują dla czasu przyjścia do punktu, a nie czasie wyjścia z punktu. Aby kontynuować zawody należy dotrzeć do punktu odżywczego przed limitem czasu.

3. Po upływie limitu czasu zawodnik nie jest klasyfikowany i nie bierze udziału w dalszej części trasy. Za niepodporządkowanie się do poleceń obsługi może nałożona zostać dyskwalifikacja oraz zakaz startu w innych organizowanych przez organizatorach zawodów. Nie ma także możliwości kontynuowania trasy bez numeru startowego, na tzw. „własną odpowiedzialność” czy „poza klasyfikacją”.

**Pomiar czasu**

Pomiar czasu na wszystkich trasach zapewnia profesjonalna firma zewnętrzna z użyciem czipów dostarczonych przy rejestracji. Dbaj o jego odpowiednią jakość przez cały czas zawodów. W niektórych miejscach będą notowane międzyczasy elektronicznie, a w niektórych ręcznie – przez sędziów. Sędziowie na trasie będą zapisywać czas na podstawie numerów startowych.

**Oznakowanie trasy**

1. Trasa będzie oznakowania za pomocą taśm, kierunkowskazów i sprayów kredowych. Na trasie będą również rozmieszczeni sędziowie tras.

2. Zdecydowana większość tras prowadzi znakowanymi szlakami turystycznymi. Skręt, zmiana szlaku będzie oznakowana w terenie w wzmocniony sposób.

3. Miejsca niebezpieczne, zwłaszcza przekraczanie dróg, będą oznaczone również, należy jednak pamiętać, że na potrzeby zawodów żadne drogi nie są wyłączone z ruchu i uczestnicy MUSZĄ przestrzegać przepisów ruchu drogowego.

4. Oznakowanie jest rozstawiane tuż przed zawodami i likwidowane zaraz po zawodach. Farba kredowa jest biodegradowalna i zniknie po pierwszym deszczu (mamy nadzieję, że nie w czasie zawodów).

5. Zdecydowanie sugerujemy zabranie ze sobą mapy otrzymanej w Biurze Zawodów. W przypadku braku oznaczeń zniszczonych przez wandali (co zdarza się niestety) może to być jedyny sposób na odnalezienie właściwej drogi. Zalecane jest także zgranie Tracka trasy do urządzeń nawigujących.

6. Jeżeli uważasz, że jakieś oznakowanie wisi źle nie przewieszaj go samodzielnie! Zadzwoń na tel +48 602 100 624 i poinformuj sędziego głównego, postępuj zgodnie z jego instrukcjami.

7. Jeżeli zgubiłeś się, cofnij się do ostatniego miejsca, gdzie widziałeś oznakowanie tras.



**Skrócenie trasy**

1. Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do skrócenia lub nawet odwołania biegu ze względu:

negatywną opinię GOPR dotyczącą bezpieczeństwa, siłę wyższą, ekstremalną pogodę, ryzyko wystąpienia zdarzeń zagrażających życiu lub zdrowiu.

2. Skrócenie, zmiana przebiegu trasy lub zawodów oraz odwołanie trasy lub zawodów w czasie ich trwania nie stanowi podstawy do zwrotu wpisowego.

**Wycofanie się z zawodów**

Jeżeli wycofujesz się z zawodów musisz o tym poinformować organizatorów pod nr tel +48 xxx xxx. Po wycofaniu się nie ma możliwości dalszego uczestniczenia w zawodach lub ponownego włączenia się do rywalizacji.

Wycofanie się na punkcie odżywczym:

1. Poinformuj obsługę punktu o decyzji wycofania się z zawodów;

2. Możesz wrócić do bazy zawodów naszym transportem (Nie dotyczy punktu A1,A2, A6,A10, A15,C1/2,B3), jednak może tak być, że trzeba będzie na niego poczekać nawet parę godzin.

Wycofanie się na trasie:

Jeżeli musisz wycofać się z zawodów będąc na trasie w skutek kontuzji i potrzebujesz pomocy, skontaktuj się numerem alarmowym (+4874)985 i postępuj zgodnie z otrzymanymi instrukcjami.

Pamiętaj, że dotarcie do Ciebie, kiedy jesteś na trasie może zająć sporo czasu. Jeżeli nie czujesz się najlepiej, decyzję o wycofaniu lepiej podjąć na Punkcie Odżywczym.

Na trasie, na niektórych punktach odżywczych oznaczonych symbolem i mecie jest możliwość odpoczynku w ciepłym pomieszczeniu lub namiocie. Zapewniamy koce i materace. Pamiętaj jednak, że ilość miejsc jest ograniczona. Czas przebywania w takim miejscu jest ograniczony do odjazdu najbliższego transportu do bazy. Na mecie – do dwóch godzin.

**Wyposażenie obowiązkowe**

Wyposażenie obowiązkowe dla uczestników Biegu 7 Szczytów, Super Trail, K-B-L, Ultra Trail:

1. Dowód osobisty lub paszport

2. Aktywny telefon przez cały czas zawodów (wraz z roamingiem)

3. folia NRC

4. Kubek na wodę

5. kurtka przeciwwietrzna

6. czapka lub chusta typu buff

7. latarka (po zmroku)

8. mapa tras ( może być także wgrana w telefon - pod warunkiem że będzie on aktywny)

9. Numer startowy – dostarczony przez organizatora

Na trasach: Złoty Maraton, Złoty Półmaraton, Trojak Trail nie ma obowiązkowego wyposażenia, jednak zaleca się posiadanie niektórych akcesoriów (poniżej zalecane wyposażenie).

Jesteś zobowiązany do posiadania ubrania i sprzętu, który zapewni ciepło i ochronę przed deszczem. Weź rzeczy, których używałeś na treningach i których jesteś pewny, że zapewnią Ci ochronę w górach, podczas ulewnego deszczu i przy niskich temperaturach (takie mogą się zdarzyć podczas zawodów). Pamiętaj, że decyzja jakie ubranie wziąć ze sobą należy do Ciebie.

**Wyposażenie zalecane**

Wyposażenie dodatkowo zalecane dla uczestników Biegu 7 Szczytów, Super Trail, K-B-L, Ultra Trail:

• Plecak lub nerka biegowa mieszcząca sprzęt

• Pojemnik na wodę o pojemności przynajmniej 1 litra

• Gotówki w wysokości 30zł

• Gwizdek

• Urządzenie GPS wraz z wgraną trasą.

• Polisa ubezpieczeniowa od Następstw Nieszczęśliwych Wypadków

Wyposażenie zalecane dla uczestników: Złoty Maraton, Złoty Półmaraton, Trojak Trail:

• Plecak lub nerka biegowa mieszcząca sprzęt

• Pojemnik na wodę o pojemności przynajmniej 0,5 litra

• Czapka lub chusta typu buff

• Kurtka wiatroodporna z długim rękawem (może być bez kaptura)

• Gwizdek

• Urządzenie GPS wraz z wgraną trasą.

• Mapy trasy – dostarczone przez organizatora

• Polisa ubezpieczeniowa od Następstw Nieszczęśliwych Wypadków

Jak przymocować swój numer startowy?



1. Jeżeli przymocujesz numer niewłaściwie możesz zostać zdyskwalifikowany

2. Przyczep numer startowy z przodu koszulki lub bluzy startowej za pomocą agrafek. Upewnij się, że numer jest w pełni widoczny i żaden z elementów ubrania go nie zasłania

3. Nie przyczepiaj numeru startowego do plecaka lub pleców.

4. Nie przyczepiaj numeru do spodni,

5. Nie zmniejszaj numeru, ograniczając go tylko do cyferek.

6. Przez cały czas zawodów należy posiadać założoną koszulkę lub bluzę.

**Depozyty (PRZEPAKI**)

1. Na trasach 7 Szczytów, SuperTrail i K-B-L można przygotować depozyt lub depozyty – swoje rzeczy potrzebne na danym etapie zawodów.

2. Worki na depozyty zostaną wydane w Biurze podczas rejestracji.

3. Pojemność worków to 60l.

4. Pamiętaj, aby na worek nakleić karteczkę ze swoim numerem startowym.

5. Worki na określony przepak mają określony kolor. Upewnij się, że dobrze rozłożyłeś swoje depozyty.

6. Depozyty będzie można odbierać w minimum 3h po limicie czasu punktu kontrolnego, na którym depozyty były zdeponowane.

7. Zabronione jest umieszczanie w workach pojemników szklanych oraz puszek z napojami.

**Zakazane czynności**

Zawodnicy mogą zostać zdyskwalifikowani lub ukarani czasowo, w każdym momencie zawodów, za następujące działania:

1. Skracanie wyznaczonej trasy.

2. Niestosowanie się do przepisów ruchu drogowego.

3. Nieposiadanie obowiązkowego wyposażenia.

4. Wyrzucanie śmieci na trasę rajdu.

5. Korzystanie z zewnętrznego wsparcia poza punktami odżywczymi.

6. Bieganie z osobami, które nie są zarejestrowanymi na dany bieg zawodnikami.

7. Oszustwa (używanie transportu, zamiennych biegaczy i inne).

8. Nienoszenie numeru startowego we właściwym miejscu.

9. Kontynuowanie biegu po zakończonym limicie czasu.

10. Doping lub używanie zakazanych środków.

11. Niesportowe zachowanie.

Określenie wysokości kar czasowych ustala Sędzia Główny zawodów.

Za brak jakiegokolwiek z elementów obowiązkowego wyposażenia określa się karę czasową w wysokości - 15 min/każdy element.

Kary czasowe zostają doliczone do wyniku przebycia trasy lub zawodnik może być wstrzymany przez sędziego przed metą celem odbycia kary czasowej.

**Punkty odżywcze i zewnętrzne wsparcie**

1. Napoje i jedzenie będą serwowane na punktach odżywczych (A1 – A15, B1 – B5,C1/2). Co będzie można zjeść na konkretnym punkcie podane jest w tabelach dotyczących poszczególnych biegów.

2. Zewnętrzne wsparcie (rodziny, przyjaciele, trenerzy, itp.) dozwolone jest jedynie w punktach odżywczych.

3. Jedzenie i picie na punktach odżywczych przeznaczone jest wyłącznie dla zawodników, a nie dla osób wspierających.

4. Osoby wspierające nie mogą towarzyszyć w biegu zawodnikowi.

5. Zewnętrzna pomoc medyczna od profesjonalnych trenerów, lekarzy i personelu medycznego jest zabroniona.

**Nagrody i klasyfikacje**

1. We wszystkich biegach będzie prowadzona klasyfikacja OPEN oraz OPEN Kobiet.

2. We wszystkich biegach będą prowadzone kategorie wiekowe:

Senior I M – 20 (18-29 lat) Senior I K – 20 (18-29 lat) – ur. (1999 – 1988)

Senior II M- 30 (30-39 lat) Senior II K- 30 (30-39 lat) – ur.(1987 – 1978)

Masters M – 40 (40-49 lat) Masters K – 40 (40-49 lat) – ur. (1977 – 1968)

Weteran I M- 50 (50-59 lat) Weteran K- 50 (50-59 lat) – ur. (1967 – 1958)

Weteran II M – 60 (pow. 60 lat) Weteran II K – 60 (pow. 60 lat) – ur. (1957 i starsi)

3. Informacja o nagrodach znajduje się przy opisie danej trasy na stronie internetowej .

4. Warunkiem otrzymania nagród jest osobisty udział w ceremonii dekoracji – w przypadku braku nagrodzonych zawodników nagrody przepadają i nie będą wręczone.

5. Podczas zakończenia zawodów zostaną rozlosowane atrakcyjne nagrody spośród osób startujących w Festiwalu.

6. Zawodnik ma prawo do wniesienia protestu po wniesieniu kaucji w wysokości 200 PLN (50 EUR) nie później niż do 2 godzin po zakończeniu danego biegu festiwalu.

**Postanowienia końcowe**

Zawodnicy ubezpieczają się od NW we własnym zakresie.

Organizator nie zapewnia bezpłatnych noclegów.

Zawodnik ma prawo do wniesienia protestu po wniesieniu kaucji w wysokości 200 PLN (50 EUR) nie później niż do 2 godzin po zakończeniu danego biegu festiwalu. Protest rozstrzyga Sędzia Główny zawodów lub wyznaczona przez niego osoba. Protest odrzucony powoduje utratę kaucji przez osobę zgłaszającą.

Organizatorzy Dolnośląskiego Festiwalu Biegów Górskich zastrzegają sobie możliwość zmian w regulaminie, przebiegach tras, nagrodach i innych kwestiach, jednak zobowiązani są poinformować wszystkich uczestników przed rozpoczęciem imprezy o takich zmianach. Komunikaty takie mogą pojawić się na stronie zawodów, oficjalnej stronie DFBG Facebook, informatorze technicznym dołączonym w pakiecie startowym, w ogłoszeniach pisemnych i ustnych w biurze zawodów oraz na starcie danych biegów.

Organizator może nałożyć kary czasowe lub zdyskwalifikować zawodnika za nie stosowanie się do Regulaminu Zawodów.

Służby medyczne lub Organizator zawodów może zakazać dalszego kontynuowania biegu przez zawodnika jeśli zachodzi podejrzenie złego stanu zdrowia zagrażającemu życiu lub zdrowiu uczestnika. Decyzja taka jest ostateczna i niepodważalna.

Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie Organizatorom.