

Regulamin Duch Pogorza 2022

1. Charakterystyka ogólna

Duch Pogorza jest imprezą biegową, w trakcie której jej uczestnicy będą rywalizować na trasach przebiegających po szlakach turystycznych, poza szlakami oraz na drogach publicznych (bez wstrzymywania ruchu innych użytkowników) Pogorza Przemysko Dynowskiego.

Trasa poprowadzona jest w 98% po użytkach leśnych.

Na trasie występują naturalne przeszkody w postaci powalonych drzew, rowów z wodą, strumyków, zarośli, pozostałości po wycince drzew i inne.

2. Cel imprezy

- a) Promocja gminy Dubiecko, Pogorza Przemysko Dynowskiego i okolic.
- b) Popularyzacja biegów trialowych jako uniwersalnej i aktywnej formy spędzania czasu wolnego.
- c) Integracja środowisk sportu amatorskiego

3. Termin i miejsce

Duch Pogorza: 25-27.03.2022 start i meta: Dom Kultury, Winne Podbukowina 37-750 Dubiecko

4. Program

Szczegółowy program zawodów zostanie podany w komunikacie technicznym.

5. Trasa i start

Bieg będzie rozgrywany jednocześnie na 5 dystansach :

Demon - +200km +/- 7992m

Upiór - „100 km” +/- 3996 m

Duch - „+ 60 km” +/- 2664 m

Duszek - „+ 30 km” +/- 1332 m

Diabelska trzynastka - „14km” +/- 450 m

Trasa będzie poprowadzona po pętli o długości ok 34 kilometrów.

Trasy biegów będą oznakowane.

Każdy zawodnik może również posiadać i korzystać z własnej mapy turystycznej lub nośników GPS.

Szczegółowy przebieg trasy, znakowanie oraz zasady bezpieczeństwa zostaną podane będą w komunikacie technicznym oraz podczas odprawy technicznej. Szczegółowy i ostateczny przebieg trasy zostanie opublikowany w formie mapy poglądowej.

Organizator zastrzega możliwość zmiany przebiegu trasy w dowolnym terminie.

Dystanse podane są w przybliżeniu ze względu na możliwe błędy pomiarowe urządzeń GPS.

6. Kategoria Służby Mundurowe dla dystansu 34km

a) W zawodach mogą brać udział pracownicy: Straży pożarnej, OSP, Poicji, Ratownicy medyczni, GOPR, TOPR, Lasów Państwowych, Wojska Polskiego.

7. Limity czasowe i limity miejsc

Limity czasowe oraz liczba zawodników, która może wziąć udział w poszczególnych dystansach:

NAZWA DYSTANSU	IŁOŚĆ KM	PRZEW YŻ SZENIE	GODZIN A STARTU	DATA STARTU	LIMI T CZAS U	LIMI T OSÓ B
DEMON	+200K M	+/-7992m	12:00	25.03.202 2	48h	50
UPIÓR	+100K M	+/- 3996m	00:00	25- 26.03.202 2	24h	150
DUCH	+60KM	+/- 2664m	7:00	26.03.202 2	16h	200
DUSZEK	+30KM	+/- 1332	8:00	26.03.202 2	8h	300
DIABELSKA TRZYNAST KA	+13KM	+/-450M	9:00	26.03.202 2	4h	200

Limity miejsc na danym dystansie zostaną wyczerpane z chwilą uiszczenia przez zawodników opłat oraz zaksięgowania ich na koncie Organizatora. Organizator poza wyznaczonymi limitami miejsc zastrzega sobie do własnej dyspozycji 50 dodatkowych miejsc startowych, przesunięcia oraz zwiększenia limitów pomiędzy poszczególnymi trasami.

Limity na okrążeniach:

Na każdą pętlę przypada taki sam limit czasu, który wynosi 8h.

Czyli zawodnik ma 8h na pokonanie okrążenia. Dotyczy to wszystkich dystansów.

Organizator zastrzega sobie prawo zmiany limitów czasowych w zależności od warunków atmosferycznych i terenowych panujących na trasie.

8. Zasady uczestnictwa dla Dystansu Demon +200km

- a) Aby wystartować na dystansie +200km należy mieć ukończony minimum jeden bieg na dystansie 100km w przeciągu 2 lat, oraz minimum jeden górski ultramaraton powyżej 50km
- b) zawodnicy, którym nie uda się zrobić pełnych 6 okrążeń zostaną sklasyfikowani na dystansie 100km i taki dystans będzie widoczny przy wynikach. Jednak czas pokonania pierwszych 3 okrążeń nie może być dłuższy niż 24h
- c) zawodnikom którzy zrobią więcej niż 6 okrążeń do wyników zostanie wpisany pełny dystans jaki pokonają, jednak warunkiem jest ukończenie ostatniej pełnej pętli w czasie nie dłuższym niż 48h
- d) dla zawodników, którzy zdecydują się na pokonanie więcej niż 6 pętli w ciągu 48h zostanie utworzona kategoria, gdzie nagrodzimy najlepszą kobietę oraz mężczyznę. W przypadku takiej samej ilości km zdecyduje najlepszy czas.

9. Zmiana dystansu podczas biegu.

Każdy z zawodników może zrezygnować podczas trwania zawodów z swojego dystansu i zostać skwalifikowanym na dystansie krótszym. Jednak należy pamiętać, że w przypadku dostania się do pierwszej trójki zostaną pominięci na podium.

10. Punkty kontrolne

Na trasie będą znajdowały się punkty kontrolne stałe i punkty kontrolne lotne. Uczestnicy muszą biec z odsłoniętymi numerami umieszczonymi z przodu tak by były one widoczne dla sędziów.

O odnotowanie musi zadbać zawodnik - sędzia może nałożyć karę czasową za niewidoczny numer startowy - 10 minut doliczane do czasu biegu danego zawodnika oraz dyskwalifikację za brak numeru startowego.

11. Punkty żywieniowe i odżywianie na trasie

Na pętli będą znajdować się trzy punkty żywieniowe.

Wyjątkiem będzie Dystans +200km gdzie znajdować będzie się tylko jeden pkt odżywczy zlokalizowany na start/meta.

Na punktach tych zawodnicy będą mogli skorzystać z dostępnych tam bufetów.

Obowiązkiem jest posiadanie własnych kubków składanych (bidonów lub innych naczyń) wielokrotnego użytku.

PKT 1 Parking leśny, około 9 km pętli

PKT 2 Dom Kultury w Słonne, około 19 km pętli

PKT 3 Star/meta, około 34 km pętli

12. Uczestnictwo

Aby wziąć udział w biegu należy:

- a) pozytywne przejście weryfikacji obowiązkowego wyposażenia podczas odbioru pakietu startowego, lub tuż przed startem.
- b) być osobą pełnoletnią w dniu rozgrywania zawodów lub posiadać pisemną zgodę rodziców/prawnych opiekunów na start.
- c) zarejestrować swój udział wypełniając formularz zgłoszeniowy
- d) wnieść opłatę startową według obowiązującego cennika,
- e) własnoręcznie podpisać oświadczenie w Biurze Zawodów - podpis będzie jednoznaczny z zaakceptowaniem całego regulaminu oraz braku zdrowotnych przeciwwskazań do startu w zawodach i o starcie na własną odpowiedzialność,
- f) odebrać w terminie pakiet startowy w Biurze Zawodów (osoby, które nie będą w stanie osobiście odebrać pakietu startowego muszą wcześniej skutecznie dostarczyć podpisane oświadczenie o którym mowa w punkcie poprzednim),
- g) stawić się na start biegu z niezbędnym wyposażeniem.

Zabrania się używania innych chipów niż chipy Organizatora.

Za niestosowanie się do tej zasady grozi bezwzględna dyskwalifikacja.

Numer startowy - musi być umieszczony z przodu w taki sposób, aby zawsze był widoczny i możliwy do odczytania.

Niestosowanie się do tej zasady skutkuje karą czasową w wysokości 10 min.

13. Wyposażenie

W trakcie trwania zawodów każdy z zawodników musi posiadać przy sobie wyposażenie obowiązkowe.

Wyposażenie może być kontrolowane na trasie.

Brak niezbędnego wyposażenia będzie skutkować naliczeniem kary czasowej (10 min. za brak każdej obowiązkowej rzeczy) lub dyskwalifikacją zawodnika w przypadku braku więcej niż 3 rzeczy zaliczanych do wyposażenia obowiązkowego.

13.1. Wyposażenie obowiązkowe na trasie dla wszystkich dystansów:

- a) włączony telefon komórkowy z baterią działającą co najmniej przez kilkanaście godzin z zapisanym numerem alarmowym i numerem do organizatora - dla wszystkich dystansów,
- b) koc ratunkowy/folia NRC,
- c) kubek składany wielokrotnego użytku (lub inny) lub bidon,
Ponadto dla dystansów Demon (+200km) Upiór (+100km) Duch (+60km)
- d) kurtka przeciwdeszczowa z kapturem
- e) latarka lub czołówka (w przypadku dystansu +60km czołówka może być pozostawiona na przepaku)
- g) elementy odblaskowe

13.2. Wyposażenie zalecane:

- a) ubiór odpowiedni do pogody,
- b) kurtka przeciwdeszczowa (niezależnie od spodziewanej pogody),
- c) apteczka osobista.

14. Zasady obowiązujące na trasie:

- a) w trakcie całych zawodów należy poruszać się wyłącznie po trasie wskazanej przez Organizatora,
- b) w miejscach przebiegających po drogach publicznych należy poruszać się zgodnie z przepisami o Ruchu Drogowym, czyli chodnikami lub poboczem jeżeli nie ma chodników.

Przekraczanie dróg publicznych powinno następować w miejscach do tego wyznaczonych lub w przypadku ich braku zgodnie z obowiązującymi przepisami - z zachowaniem szczególnej ostrożności !!!

- c) cały ekwipunek używany w trakcie zawodów należy mieć przy sobie od startu.

Zakazane jest wcześniejsze magazynowanie ekwipunku na trasie zawodów. Wyjątek stanowi jedzenie i picie, które można uzupełniać na punktach żywieniowych,

- d) „pomoc koleżeńska” tzw. support jest dozwolona wyłącznie w strefach wyznaczonych przy punktach żywieniowych ustalonych przez organizatora, w szczególności w postaci podawania odżywek i napojów własnych zawodnika, zmiany stroju, przepaku itp.,

- e) zakazane są wszystkie czynności mogące naruszyć piękno naturalnych obszarów przez które prowadzi trasa biegu zwłaszcza - porzucanie śmieci (wszystkie śmieci należy zostawiać na punktach kontrolnych, schroniskach lub donieść do mety, niszczenie roślinności, zakłócanie ciszy w okolicach rezerwatów, palenie ognisk itp.,

f) zakazane jest niszczenie lub zasłanianie oznaczeń szlaków turystycznych i oznaczeń Organizatora lub w inny sposób wprowadzane w błąd co do przebiegu trasy zawodów.

Zawodnicy łamiący zasady określone w lit. a-b otrzymają kary czasowe w wysokości 30 min., a naruszenie zasad wynikających z lit. e-f wiąże się z dyskwalifikacją.

15. Pogoda

Zawody odbędą się bez względu na pogodę, z wyjątkiem zaistnienia klęsk żywiołowych lub innych ekstremalnych sytuacji pogodowych zagrażających bezpieczeństwu zawodników.

16. Bezpieczeństwo

Podczas trwania zawodów pod nazwą Duch Pogorza obowiązuje zakaz przebiegania przez wiszące kładki nad rzeką San. Przez kładki należy przejść. Niezastosowanie się do tej zasady będzie karane bezwzględną dyskwalifikacją. Uczestnicy biorą udział w zawodach na własną odpowiedzialność i w razie poniesienia uszczerbku na zdrowiu lub strat materialnych nie będą dochodzić odszkodowania od organizatorów.

Większość trasy zawodów prowadzi w górskim trudno dostępnym terenie w którym udzielenie pomocy może wiązać się z koniecznością długiego oczekiwania.

W sytuacji wypadku każdy z uczestników biegu jest zobowiązany do wezwania pomocy oraz udzielenia pomocy doraźnej poszkodowanemu biegaczowi. Pozostawienie potrzebującego uczestnika bez pomocy karane będzie dyskwalifikacją.

17. Rezygnacje

Jeśli zawodnik wycofa się w trakcie rywalizacji musi niezwłocznie poinformować o tym organizatora.

Osoby, które nie zgłoszą swojego zejścia z trasy mogą zostać obciążone kosztami nieuzasadnionej akcji poszukiwawczej.

Organizator zapewnia transport do bazy zawodów tylko i wyłącznie z punktów kontrolnych.

18. Rywalizacja i nagrody

Bieg ma charakter rywalizacji sportowej.

Klasyfikacja zostanie przeprowadzona w klasyfikacji generalnej z podziałem na kobiety i mężczyzn:

Nagrodzeni zostaną najlepsi - 3 najlepszych zawodników i zawodniczek na danej trasie, oraz kobieta i mężczyzna która pokona najwięcej km podczas 48h Organizator zastrzega sobie prawo wprowadzenia innych kategorii w późniejszym terminie.

19. Osoby odpowiedzialne:

Odpowiedzialna za sprawy techniczne, logistykę, trasę, zapisy:

Dorota Kaszycka

Dawid Czajka

Odpowiedzialny za pracę Biura Zawodów oraz wolontariuszy:

Dorota Łopuszańska-Patrylak

20. Wpisowe

20.1. Opłata za udział w zawodach zależy od terminu rejestracji i wpłynięcia wpisowego na konto Organizatora płatne **do 10.03.2022**

Demon (200km) 300zł

Upiór (100km) 200 zł

Duch (60km) 150 zł

Duszek (30km) 100 zł

Diabelska trzynastka (14km) 70 zł

20.2. Opłatę za udział w zawodach należy dokonać na konto organizatora

Numer konta: 09 1140 2004 0000 3102 6615 1080

20.3. Zwroty wpisowego:

- do 31 grudnia— 50 % wpisowego

- od 1 stycznia— brak zwrotu wpisowego.

Możliwość zamiany lub odsprzedaży miejsca na liście przyjmujemy do 20 marca.

21. Baza zawodów

Baza zawodów będzie miała miejsce w Dom Kultury - Winne Podbukowina, 37-750 Dubiecko

22. Zakwaterowanie

Organizator nie zapewnia noclegu

23. Świadczenia

Uczestnikom zawodów zapewniamy:

a) udział w rywalizacji na wybranym dystansie,

b) napoje i lekkie posiłki na punktach odżywczych;

c) posiłek regeneracyjny po biegu,

d) numer startowy ,

- e) elektroniczny pomiar czasu,
- f) pamiątkowy medal
- g) trofea dla najlepszych zawodniczek i zawodników na każdej z tras,
- h) pamiątkowe gadżety z biegu

24. Kibice

Cała trasa zawodów jest otwarta dla kibiców.

25. Komunikat techniczny

Przed zawodami zostanie wydany komunikat techniczny, w którym zostaną podane szczegółowe i dodatkowe informacje o Biegu.

26. Ochrona wizerunku i dane osobowe

Uczestnicy Biegu wyrażają zgodę na publikację ich wizerunku w relacjach z Biegu zamieszczonych na stronie Biegu, w mediach, innych zdarzeniach mających związek z Duch Pogorza oraz materiałach promocyjnych Biegu. Wszyscy uczestnicy startując w zawodach wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych do celów związanych z realizacją zawodów poprzez podpisanie listy startowej.

27. Uczestnik biegu przy odbiorze numeru startowego na formularzu zgłoszeniowym wyraża zgodę i zezwala na wykorzystanie danych na potrzeby przesłania do uczestnika informacji o przyszłych imprezach sportowo-rekreacyjnych, a także na wewnętrzne potrzeby analityczne zgodnie z ustawą o ochronie danych osobowych z dnia 29 sierpnia 1997r., Dz. U. nr 33, poz.883. Uczestnikowi przysługuje prawo wycofania tej zgody i może to zrobić w dowolnym momencie. 27. Uczestnicy podpisując formularz zgłoszeniowy w dniu biegu (przy odbiorze numeru startowego) oświadczają, że są sprawni fizycznie i zdolni od udziału w biegu na wybranym przez siebie dystansie. Organizator nie ponosi odpowiedzialności stan zdrowia uczestników.

28. Organizatorzy

Stowarzyszenie Duch Pogorza

29. Kontakt

duchpogorza@gmail.com
Tel. 694451929

30. Postanowienia końcowe

Nieprzestrzeganie niniejszego regulaminu grozi dyskwalifikacją uczestnika.
Informacje o ewentualnych zmianach w regulaminie pojawią się na stronie zawodów.

Ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu należy do Organizatorów