

## **Regulamin**

Ogólnopolska Przelajowa Sztafeta **Walentynkowy Leśny Cross**

### **I. Organizatorzy.**

Stowarzyszenie LEŚNY CROSS

### **II. Partnerzy.**

Gminny Ośrodek Kultury w Łukcie  
Fundacja Rozwoju Regionu Łukta

### **III. Patronat.**

Gmina Łukta, Lasy Państwowe, Nadleśnictwo Miłomłyn.

### **IV. Cel zawodów.**

1. Popularyzacja biegania jako najprostszej formy ruchu oraz rekreacji ruchowej jako jednego z elementów zdrowego trybu życia.
2. Propagowanie zdrowego stylu życia bez nałogów.
3. Promowanie aktywności fizycznej w pięknych okolicznościach przyrody.
4. Promocja Gminy Łukta.
5. Umożliwienie sprawdzenia swoich sił i możliwości w rywalizacji sportowej.
6. Integrację biegaczy z całej Polski.
7. Popularyzację aktywności sportowej wśród rodzin i małżeństw.

### **V. Termin i miejsce.**

1. Zawody odbędą się w dniu 10.02.2019r. o godzinie 10.00 w miejscowości Łukta
2. Biuro zawodów i depozyt będą mieściły się w budynku GOK-u w Łukcie, na ul. Kościelnej 2a.
3. Start będzie umiejscowiony przy scenie Stadionu Wiejskiego. Zawodnicy będą mieli do pokonania pętlę o długości ok. 6,5 km. Trasa będzie przebiegać leśnymi drogami oraz ścieżkami będzie oznaczona biało-czerwonymi taśmami. Szczegóły biegu sztafetowego: patrz pkt. VIII.

### **VI. Program zawodów.**

1. Zapisy do biegu oraz wydawanie pakietów będą trwały od godziny 8.00 do 9.00.
2. Start biegu rozpocznie się w dniu 10.02.2019r. o godzinie 10.00. Zawody będą trwały przez 5 godzin. Po tym czasie nastąpi zakończenie zawodów w budynku GOK-u w Łukcie.
3. Biuro zawodów kończy wydawanie pakietów o godzinie 9.00
4. Odprawa wszystkich zawodników przed biegiem odbędzie się o godzinie 9.30. Obecność na odprawie jest obowiązkowa.
5. Zakończenie zawodów nastąpi o godzinie 15.00.
6. Rozdanie nagród nastąpi o godzinie 15.30.

### **VII. Opłaty.**

1. Opłata startowa:
  - a) 80 zł od pary - do dnia 31.10.2018 r
  - b) 90 zł od pary - do dnia 31.11.2018 r
  - c) 100 zł od pary - do dnia 31.12.2018 r
  - d) 120 zł od pary - do dnia 31.01.2018 r.
  - e) 150 zł od pary - w dniu startu.

2. Opłatę startową na leży wnieść przelewem na konto: Stowarzyszenie LEŚNY CROSS, ul. Aleja Wojska Polskiego 19, 14-300 Moraąg.

Nr konta PKO BP 33 1020 3613 0000 6602 0133 8953 (w tytule proszę podać imię i nazwisko z dopiskiem: „Walentyńkowy Leśny Cross Łukta”).

Kwota ta nie podlega zwrotowi bez względu na zaistniałe okoliczności.

3. W ramach opłaty startowej zapisany wcześniej uczestnik biegu otrzymuje: chustę wielofunkcyjną, numer startowy wraz z agrałkami, wodę, izotonik, ciepłe napoje oraz słodki poczęstunek w trakcie trwania zawodów, pamiątkowy medal po zakończeniu zawodów, ciepły posiłek regeneracyjny po zakończeniu zawodów, zabezpieczenie medyczne oraz prezenty od sponsorów.

### **VIII. Ustalenia organizacyjne i warunki uczestnictwa.**

1. Zawody są przeznaczone dla biegaczy oraz zawodników Nordic Walking.

2. W biegu mogą uczestniczyć **drużyny/pary** złożone z **jednej kobiety i jednego mężczyzny**, którzy ukończyli 18 lat.

3. Warunkiem dopuszczenia do biegu będzie własnoręcznie podpisane oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w biegu, dostępnym w biurze zawodów.

4. 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.

5. 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).

6. Podczas weryfikacji zawodnik 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.

7. 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.

8. Każdy zawodnik zobowiązany jest do przestrzegania zasad fair play.

9. Zawodnicy są zobowiązani do udzielenia pomocy innym uczestnikom na trasie w przypadku kontuzji lub innego zdarzenia zagrażającego życiu lub zdrowiu.

10. Uczestnicy pokonujący dystans w sposób niedozwolony zostaną zdyskwalifikowani.

11. Zabrania się startu zawodnikom będącym pod wpływem alkoholu, bądź innych środków odurzających.

12. Zabrania się zawodnikom poruszania poza wyznaczoną trasą.

13. Punkt żywieniowy będzie zlokalizowany przy starcie/mecie.

14. Wszystkie żełe, batony i inne suplementy zabierane na trasę przez zawodnika powinny być opisane jego numerem startowym.

15. Bezwzględnie zabrania się pozostawiania na trasie jakichkolwiek odpadów. Powinny one być dostarczone przez zawodnika do punktu żywieniowego na starcie/mecie.

16. Zabrania się niszczenia przyrody i straszenia dzikich zwierząt.
17. W kategorii małżeństw prawo startu mają małżonkowie, którzy złożą oświadczenie, że pozostają w związku małżeńskim.
18. Podczas biegu uczestnicy przestrzegają przepisów ruchu drogowego ponieważ część trasy przebiega gruntowymi drogami publicznymi.
19. Para otrzymuje medale po zakończeniu zawodów (po pięciu godzinach) lub po złożeniu deklaracji zakończenia zawodów.
20. Start dla biegaczy i zawodników Nordic Walking jest wspólny.
21. Zawodnicy Nordic Walking zobowiązani są do przemieszczania się z zachowaniem naprzemiennej pracy rąk i nóg, z jednoczesnym odpychaniem się kijami od podłoża przy zachowaniu stałego kontaktu przynajmniej jednej stopy z podłożem. Faza lotu jest zabroniona. Zawodnicy Nordic Walking zobowiązani są do przestrzegania zasad bezpieczeństwa. Nieprzestrzeganie wyżej wymienionych zasad przez zawodników Nordic Walking będzie skutkowało dyskwalifikacją pary.

### **IX. Zgłoszenia.**

1. Zgłoszenia do zawodów będą przyjmowane przez Internet na stronie [www.superczas.pl](http://www.superczas.pl) do 31.01.2019r. oraz osobiście w dniu zawodów od godz. 8.00 do godz. 9.00.
2. Podczas odbioru pakietu zawodnicy muszą posiadać dokument ze zdjęciem celem weryfikacji danych.
3. Dane osobowe zawodników dokonujących rejestracji przetwarzane są zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997r. o ochronie danych osobowych (tekst jednolity: Dz. U. 2002r. Nr 101 poz. 926, ze zm.). Przekazanie danych osobowych zawodników i wyrażenie zgody na ich przetwarzanie jest dobrowolne, jednakże stanowi warunek uczestnictwa w Wydarzeniu.

### **X. Klasyfikacje.**

1. Aby drużyna/para była sklasyfikowana, każdy z jej zawodników musi ukończyć całą jedną pętlę. Zawodnicy wybiegają na trasę **na przemian**. To oznacza, że jeśli zawodniczka/zawodnik dotarła/dotarł na METĘ **musi dać zmianę** partnerce/partnerowi. Ta sama zawodniczka/zawodnik nie może pobiec kolejnego okrążenia za swoją/swojego partnera/partnerkę. Jeśli to zrobi, to okrążenie nie będzie zaliczone dla drużyny/pary.
2. Zmiany w sztafecie dokonuje się wyłącznie w **strefie zmian**. Zmiana poza strefą zmian nie będzie uwzględniona przez sędziów. W strefie zmian następuje start kolejnego zawodnika poprzez podanie ręki partnerowi z drużyny/pary. Zawodniczka/zawodnik wybiegający na trasę powinien upewnić się, że sędzia to odnotował.
3. **Zwycięzcą** jest drużyna/para, która w ciągu 5 godzin pokona największą ilość pełnych pętli. W przypadku takiej samej liczby pokonanych pętli przez dwie lub więcej drużyn/par o kolejności w klasyfikacji decyduje najlepszy czas w jakim udało się tego dokonać.
4. Przebiegnięcie linii mety w czasie powyżej 5 godzin, czyli limitu trwania zawodów, będzie skutkowało niezaliczeniem ostatniego okrążenia.
5. Kategorie:
  - a) Klasyfikacja generalna Open wszystkich drużyn/par (kobieta i mężczyzna).
  - b) Klasyfikacja małżeństw (kobieta i mężczyzna).
  - c) Klasyfikacja drużyn/par nie będących małżeństwem (kobieta i mężczyzna).
  - d) Klasyfikacja Nordic Walking drużyn/par (kobieta i mężczyzna)
  - d) Klasyfikacja Najszybsza zawodniczka (najszybciej pokonana 1 pętla). Nagrodę przyznaje się tylko wówczas, gdy jej partner również zaliczył przynajmniej jedną całą pętlę.

e) Klasyfikacja Najszybszy zawodnik (najszybciej pokonana 1 pętla). Nagrodę przyznaje się tylko wówczas, gdy jego partnerka również zaliczyła przynajmniej jedną całą pętlę.

### **XI. Nagrody.**

1. Nagrody mogą się dublować w klasyfikacjach a, b i c.
2. W klasyfikacjach par/drużyn za pierwsze 3 miejsca - puchary (po jednym dla kobiety i mężczyzny) oraz nagrody dodatkowe.
3. W klasyfikacjach indywidualnych za pierwsze miejsce statuetka i nagrody dodatkowe.
4. W klasyfikacji Open drużyny/pary z miejsc 4, 14, 28, 42, 56, 70. nagrody rzeczowe.
5. Wszyscy uczestnicy biegu po zakończeniu zawodów bez względu na pokonany dystans otrzymają pamiątkowe medale.

### **XII. Postanowienia końcowe.**

1. Wszystkich uczestników biegu Walentynkowy Leśny Cross obowiązuje niniejszy regulamin.
2. Uczestnik wyraża zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych dla potrzeb biegu i rozpowszechnianie swojego wizerunku na materiałach filmowych i fotograficznych z biegu.
3. Organizator zapewnia opiekę medyczną na trasie i na mecie biegu.
4. Zaleca się posiadanie aktualnych badań lekarskich,
5. Bieg odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.
6. Organizator nie odpowiada za rzeczy pozostawione bez opieki w trakcie imprezy.
7. Organizator zastrzega sobie prawo zmian w regulaminie, o których winien poinformować uczestników przed rozpoczęciem imprezy.
8. Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu należy do Organizatora.
9. O wszystkich sprawach spornych, a nie ujętych w regulaminie decyduje Komitet Organizacyjny Biegu.
10. Kontakt z organizatorem:
  - 504-940-248 - Daniel Ciulak, e-mail: danixxx@poczta.fm
  - 500-073-179 - Jarosław Rowicki, e-mail: jrowicki75@gmail.com

Organizator *Ogólnopolskiej Przelajowej Sztafety Walentynkowy Leśny Cross*

*Lukta, 05.10.2018*