



REGULAMIN

EKSTREMALNEGO BIEGU PRZESZKODOWEGO

„RUNAWAY RACE GOŁDAP 2017”

1. CEL ZAWODÓW

- popularyzacja biegania jako najprostszej formy ruchu i rekreacji fizycznej
- popularyzacja biegów rekreacyjnych, z przeszkodami oraz przełajowych
- zachęta do aktywnego spędzania wolnego czasu i prowadzenia zdrowego trybu życia
- promocja Miasta i Gminy Gołdap oraz jej walorów przyrodniczych
- rozwój przełajowych imprez biegowych
- popularyzacja sportów w służbach mundurowych

2. ORGANIZATOR i KONTAKT

- Ośrodek Sportu i Rekreacji w Gołdapi - Organizator
- 15 Pułk Przeciwlotniczy Gołdap - Główny Współorganizator
- Stowarzyszenie Dzieci Kukurydzy – Współorganizator
- Artur Fornalski – dyrektor ds. technicznych biegu tel. 531 688 694
- Patronat : Burmistrz Miasta i Gminy Gołdap
- Cross & Gym Gołdap

KONTAKT e-mail: runawayrace@gmail.com

3. TERMIN, MIEJSCE I NAZWY

Zawody odbędą się w dniu 02 września 2017 r. w miejscowości Gołdap, woj. warmińsko-mazurskie
START oraz META wszystkich biegów: plaża miejska Ośrodka Sportu i Rekreacji w Gołdapi ul. Stadionowa 12, 19-500 Gołdap.

4. TRASA ZAWODÓW

Ekstremalnie trudna - podmokłe tereny w okolicy jeziora Gołdap (54°19'17.1"N+22°20'16.5"E) i rzeki Jarki, tereny bagienne, udeptane ścieżki leśne, długie podbiegi i zbiegi, wąwozy, doliny, rowki z małą i dużą ilością wody, liście, szuter, błoto, piasek

Dystans: ok 12 km: (LIMIT pokonania trasy 4h)

Przeszkody: rzeka, rowy, tunele, ściany, liny, glina, łańcuchy, zasieki, transeje, podbiegi błotne, opony, runda z kłodą, druty, wozy wojskowe, woda, błoto, błotne ściany, ślizgawka, wąwozy strome, bagna, ogień, strzelanie, zadania mentalne i wiele niespodzianek.

- KARA (1) DOLICZONY Propozycja: za nie pokonanie przeszkody – 20 burpees

- KARA (2) DYSKWALIFIKACJA (ZNACZNE CELOWE SKRÓCENIE TRASY LUB NIE WYKONANIE CAŁKOWITEJ KARY nr 1, RAŻĄCE NARUSZENIE ZASAD BEZPIECZEŃSTWA DYSKWALIFIKUJE ZAWODNIKA AUTOMATYCZNIE – W TYM PRZYPADKU KARA NR 1 NIE JEST BRANA POD UWAGĘ)

5. PROGRAM SZCZEGÓŁOWY ZAWODÓW

01.09.17r. (godz. 17:00 do 21:00) Biuro zawodów (odbior pakietów) ul. Partyzantów 31

02.09.17r. (godz.07:00 do 10:00) Biuro zawodów (miejsce startu) ul. Stadionowa 12

07:00 – otwarcie biura zawodów

10:00 – zamknięcie listy startowej biegu głównego

10:30 - Uroczyste rozpoczęcie zawodów -powitanie zawodników, omówienie zasad bezpieczeństwa.

11:00 – Rozpoczęcie startów falowych: 1 start 11:00

13.00 - zakończenie startów falowych

17.00 – wręczanie nagród i dekoracja zwycięzców

19.00 – After w KOKOKLUB ul. Przytorowa 2 (pakiet startowy – kielbaska z grilla, chleb, ketchup)

6. UCZESTNICTWO

W biegu mogą uczestniczyć zawodnicy, którzy:

- Dokonają elektronicznego zgłoszenia i opłat startowych, za pomocą formularza umieszczonego na stronie <http://www.zmierzymyczas.pl/zapisy.html> (UWAGA: Zapisy do biegu będą również możliwe w dniu 01-02.09.2017 r. w biurze zawodów w dniu startu). UWAGA OBOWIĄZUJE LIMIT startujących. Zapisy elektroniczne dokonujemy do dnia 16.08.2017 r.

- Ukończyli 18 rok życia odpowiednio do biegu do dnia 02.09.2017 r. - Ukończyli 16 rok życia i przedstawią pisemną zgodę rodzica lub opiekuna prawnego na start w biegu.

- Podpiszą oświadczenie o zdolności do uczestnictwa w przełajowych biegach przeszkodowych i starcie na własną odpowiedzialność

- Przy odbieranie pakietów obowiązkowo przedstawiamy dowód osobisty lub inny dokument potwierdzający tożsamość (pakiety odbieramy tylko osobiście)

7. KATEGORIE

- Kobiety / Mężczyźni – miejsca 1 – 3 OPEN

- K/M – 1 16 – 29 lat (1988-2001)

- K/M – 2 30 – 39 lat (1987 - 1978)

- K/M – 3 40+ (1977 i starsi)

- Kategoria „Mundurowi” – Kobiety miejsca 1 – 3 oraz Mężczyźni miejsca 1 – 3
- Kategoria „drużyna”: minimum 5 osoby w tym jedna kobieta (do klasyfikacji liczy się 5 najlepszych czasów).

Uwaga! Przy zapisach należy wpisać przynależność do drużyny.

- Kategoria „Mieszkaniec Gminy Gołdap”: najlepsze 1-3 miejsca

8. NAGRODY

- gwarantowane medale pamiątkowe dla wszystkich zarejestrowanych i opłaconych do dnia 16.08.2017r. dla zapisanych po tej dacie organizator zastrzega sobie możliwość dosłania medali po zawodach
- gwarantowana Koszulka Techniczna dla osób którzy zarejestrują się i opłacą startowe do dnia 16.08.2017 r. (liczy się data wpływu na konto Organizatora) dla zapisanych po tej dacie organizator zastrzega sobie możliwość dosłania koszulek po zawodach
- pierwsza trójka zwycięzców OPEN 3 mężczyzn i 3 kobiety puchary
- puchary dla najlepszych trzech drużyn OPEN
- puchary 1-3 miejsca w kategoriach, oraz dla najlepszych 3 zawodników służb mundurowych
- puchar specjalny dla najstarszego uczestnika, który ukończył bieg

9. OPŁATA

- opłaty do udziału w zawodach należy dokonać na numer konta:

45 1020 4724 0000 3202 0119 4406 z dopiskiem „RUNAWEY RACE GOŁDAP 2017”

UWAGA — OPŁATY DOKONUJEMY PO UPREDNIEJ REJESTRACJI NA STRONIE

<http://www.zmierzymyczas.pl/zapisy.html>

- pakiet startowy zawiera: chip (zwrotny) koszulka techniczna sportowa, worek na depozyt, pakiet na grilla
- od 28.06.2017 r. do 15.07.2017 r. opłata wynosi 100,00 zł
- od 16.07.2017 r. do 15.08.2017 r. opłata wynosi 120,00 zł (w dniu startu opłata 140,00 zł)

UWAGA!!! opłaty startowe w dniu zawodów MOGĄ NIE ZAWIERAĆ KOSZULKI TECHNICZNEJ W PAKIECIE STARTOWYMI MEDALI OKOLICZNOŚCIOWYCH

- organizator dołoży wszelkich starań żeby każdy uczestnik otrzymał w/w rzeczy w dniu zawodów lub pocztą!

10. BEZPIECZEŃSTWO I ZASADY ZACHOWANIA UCZESTNIKÓW

- Wszyscy zawodnicy muszą zostać zweryfikowani w biurze zawodów. Każdy z uczestników musi posiadać dokument tożsamości lub legitymację szkolną / służbową. Warunkiem udziału w biegach jest własnoręczne złożenie podpisu po zapoznaniu się z oświadczeniem o zdolności do uczestnictwa w biegach na własną odpowiedzialność. Organizator nie zapewnia uczestnikom ubezpieczenia na życie, zdrowotnego, odpowiedzialności cywilnej z tytułu choroby, wypadku, odniesienia obrażeń, śmierci, szkód, jakie mogą wystąpić w związku z uczestnictwem w biegu. Organizator nie ponosi z tego tytułu odpowiedzialności. Uczestnicy zawodów zobowiązani są do stosowania się do poleceń wydawanych przez organizatorów, służb porządkowych, sędziów Głównych i punktowych oraz służb medycznych. Zawodnicy biegną zgodnie z oznaczeniami na trasie oraz wskazaniem służby porządkowej, nie zbaczając z wyznaczonej trasy. Zawodnicy zobowiązani są do zachowania czystości zarówno na starcie, mecie jak i trasie biegu. Do udziału w zawodach nie zostaną dopuszczone osoby, których zachowanie wskazuje na to, iż znajdują się one pod wpływem alkoholu lub innego środka odurzającego. Nieprzestrzeganie zasad bezpieczeństwa będzie skutkowało odebraniem numeru startowego oraz natychmiastową dyskwalifikacją zawodnika.

11. POMIAR CZASU

Podstawą klasyfikacji jest elektroniczny pomiar czasu wykonywany za pomocą chipa, który zawodnik otrzymuje w biurze zawodów i zobowiązany jest do przymocowania go w bucie startowym w dniu startu 02.09.2017 r. Na starcie oraz mecie biegu znajdować się będą maty kontrolne, dzięki nim odnotujemy pojawienie się zawodnika w danym punkcie. Każdy z uczestników zobowiązany jest do zwrócenia chipa pomiarowego za linią mety.

Pomiar czasu wykona <http://www.zmierzymyczas.pl> Organizator zapewnia pomiar według czasów netto (liczy się czas przekroczenia linii startu i mety)

12. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- Zawody odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne. Odbiór pakietów tylko osobiście
- Organizator zapewnia wodę pitną na trasie biegu w dniu 02.09.2017. oraz na mecie.
- Organizator zapewnia podstawowe zabezpieczenie medyczne imprezy (punkty stałe oraz mobilne w załodze minimum ratowników medycznych), co nie zwalnia uczestników od odpowiedzialnego zachowania na trasie
- Istnieje możliwość wynajęcia domków campingowych i miejsc hotelowych znajdujących się przy miejscu startu
- Nagrody i puchary nie odebrane do 5 dni po zakończeniu zawodów przekazujemy na rzecz Organizatora
- Organizator zapewnia parking, szatnie i depozyt w miejscu startu/mety
- Organizator zapewnia pakiet after party (impreza, grill w klubie KOKOKLUB)
- Organizator zastrzega sobie prawo do ostatecznej interpretacji postanowień niniejszego regulaminu oraz zmian.
- Dyrektor Biegu podejmuje kluczowe decyzje końcowe oraz sporne.

ORGANIZATORZY



PATRONAT MEDIALNY

