

REGULAMIN BIEGU
I Cross Lasów Złotowskich
o Puchar Nadleśnictwa Oleśnica Śląska
13 grudnia 2014 r. - Bartków k/Oleśnicy

1. Organizator:
Klub Biegacza „LUPUS” Oleśnica
Nadleśnictwo Oleśnica Śląska
2. Cel imprezy:
 - popularyzacja biegania jako najprostszej formy podnoszenia sprawności fizycznej;
 - promocja uroków lasów administrowanych przez Nadleśnictwo Oleśnica Śląska.
3. Termin i miejsce:
Zawody rozpoczną się 13 grudnia 2014 r. (sobota) o godz. 10.00 w Bartkowie.
4. Dystans i trasa:
Okolo 22 km – 1 pętla (asfalt okolo 2 km, pozostała część w lesie: ścieżki leśne + przecinki, duża ilość trudnych technicznie podbiegów i zbiegów, trasa crossowa, silnie pagórkowata przeznaczona dla doświadczonych biegaczy, start i meta oddalone od Biura Zawodów o ok. 400 m.)
5. Program:
 - godz. 8.00 – 9.30 zbiórka uczestników, potwierdzanie zgłoszeń internetowych, wydawanie numerów startowych – Biuro Zawodów znajduje się w świetlicy w Bartkowie, przy boisku gminnym, ok. 400 m. od linii startu;
 - godz. 9.30 – 9.45 powitanie uczestników, przygotowanie do startu;
 - godz. 10.00 – 13.00 start i rozgrywanie biegu;
 - godz. 13.30 dekoracja, losowanie nagród (w zależności od pozyskanych sponsorów), zakończenie imprezy.
6. Klasyfikacje:
Klasyfikacja kobiet i mężczyzn w kategoriach SENIOR (do 40 lat) oraz SENIOR+ (powyżej 40 lat)
7. Nagrody:
W klasyfikacjach kobiet i mężczyzn SENIOR i SENIOR+:
I miejsce – Puchar
II miejsce – Puchar
III miejsce – Puchar
Każdy uczestnik, który ukończy bieg otrzyma pamiątkowy medal. Ponadto wśród wszystkich biegaczy, którzy ukończą bieg zostaną rozlosowane upominki.

Warunki uczestnictwa:

Uczestnikiem zawodów może być osoba, która w dniu zawodów ma ukończone 18 lat. Ze względu na trudność trasy nie przewidujemy możliwości startu osób niepełnoletnich, które ukończyły 16 rok życia. W biegu wystartować może uczestnik, który okaże zaświadczenie lekarskie o zdolności do uprawiania biegów długich lub podpisze oświadczenie o starcie na własną odpowiedzialność. Limit czasu na pokonanie trasy – 3 godz. Na trasie będą zorganizowane 3 punkty kontrolne. Punkty będą zorganizowane przy punktach żywieniowych:

- 1 punkt kontrolny – 6 km – limit czasu 50 min.
- 2 punkt kontrolny – 10 km – limit czasu 1.20 min.
- 3 punkt kontrolny – 17 km – limit czasu 2.10 min.

Po przekroczeniu czasu i zwróceniu uwagi przez obsługę (przekreślenie numeru startowego) uczestnik jest zobligowany do natychmiastowego przerwania udziału w zawodach i nie będzie klasyfikowany!!!

Limit uczestników Crossu Lasów Złotowskich wynosi 100 osób w tym 15 miejsc do dyspozycji Organizatora. Po wyczerpaniu limitu lista startowa zostaje zamknięta.

8. Zgłoszenia i wpisowe:

Zgłoszenia do biegu są przyjmowane do 5.12.2014 r. Zapisy dostępne są na stronie internetowej:

Link: <http://online.datasport.pl/zapisy/portal/zawody.php?zawody=223>

Opłata startowa wynosi 30 zł i może być wniesiona tylko przez przelew na podane konto do dnia 30.11.2014 r. Po tym terminie i na miejscu zawodów opłata wynosi 40 zł. W przypadku nie wykonania opłaty startowej do 30.11.2014 r. lista jest czyszczona z nazwisk wszystkich osób, które nie dokonały opłaty startowej. W przypadku nieosiągnięcia limitu uczestników biegu poprzez zapisy internetowe – będzie istniała możliwość zapisów na miejscu. Świadczenia dla każdego uczestnika: pamiątkowy medal, 1 punkt odżywiania na trasie, posiłek regeneracyjny po biegu, zabezpieczenie medyczne, pomiar czasu.

Numer konta do wnoszenia opłaty startowej:

95 9584 0008 2001 0012 3350 0001

WAŻNE: w pozycji tytułem należy wpisać: CLZ – imię i nazwisko uczestnika.

Nie ma możliwości przeniesienia opłaty startowej na innego uczestnika, a w przypadku rezygnacji z uczestnictwa w biegu opłata startowa nie podlega zwrotowi. Biuro zawodów będzie potwierdzać zgłoszenia internetowe w godz. 8.00 – 9.30 Prosimy o wcześniejsze zaplanowanie przyjazdu, ponieważ po godz. 9.30 biuro nie będzie już przyjmować uczestników.

Interpretacja niniejszego regulaminu należy do Organizatora.

Komitet Organizacyjny