

REGULAMIN BIEGU

2 Cross Lasów Złotowskich

o Puchar Nadleśnictwa Oleśnica Śląska

12 grudnia 2015 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 12 grudnia 2015 r. (sobota) o godz. 10.00 w Bartkowie.

4. Dystans i trasa:

Około 22 km – 1 pętla (asfalt około 2 km, pozostała część w lesie: ścieżki leśne + przecinki, duża ilość technicznych podbiegów i zbiegów, trasa crossowa, silnie pagórkowata przeznaczona dla doświadczonych biegaczy, start honorowy przy Biurze Zawodów – start ostry oddalony od Biura Zawodów o ok. 400 m (jak w 2014 roku), meta przy Biurze Zawodów.

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 pozyskania sponsorów), zakończenie imprezy.

6. Klasyfikacje:

Klasyfikacja kobiet i mężczyzn kategoria OPEN, dodatkowa kategoria Pracownik Lasów Państwowych

7. Nagrody:

W klasyfikacjach kobiet i mężczyzn oraz klasyfikacji dodatkowej (Lasy Państwowe):

I miejsce – Puchar + talon na kwotę 200 do realizacji na stacjach ORLEN

II miejsce – Puchar

III miejsce – Puchar

Każdy uczestnik, który ukończy bieg otrzyma pamiątkowy medal. Ponadto wśród wszystkich biegaczy, którzy ukończą bieg zostaną rozlosowane upominki (w zależności od pozyskania sponsorów).

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 150 osób w tym 20 miejsc do dyspozycji Organizatora. Po wyczerpaniu limitu lista startowa zostaje zamknięta.

8. Zgłoszenia i wpisowe:

Zgłoszenia do biegu są przyjmowane do 5.10.2015 r. (od godziny 20.00). Zapisy dostępne są na stronie internetowej:

Link:

<http://online.datasport.pl/zapisy/portal/zawody.php?zawody=1944>

Oplata startowa do 31.10.2015 r. wynosi 40 zł, od 1.11 do 30.11 oplata wynosi 50 zł, po tym terminie 60 zł – w każdym podanym terminie oplata może być wniesiona tylko przez przelew na podane konto. W przypadku nie wykonania opłaty startowej do 30.11.2015 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 – oplata startowa będzie wynosiła w takim przypadku 60 zł. Świadczenia dla każdego uczestnika: pamiątkowy medal, 1 punkt odżywiania na trasie, posiłek regeneracyjny po biegu, zabezpieczenie medyczne, pomiar czasu i oczywiście... OGNICHO po biegu!!!.

Numer konta do wnoszenia opłaty startowej:

64 2340 0009 0650 4030 0000 1530

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 oplata 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