



## **REGULAMIN BIEGU MAZOWIECKI ULTRA SKROCZ**

**I. ORGANIZATOR BIEGU** : Fundacja Mazowiecki Ultra Skrocz

### **II. CEL**

1. Promocja gminy Łochów i Nadbużańskiego Parku Krajobrazowego
2. Popularyzacja sportu i zdrowego trybu życia.
3. Popularyzacja biegania jako najprostszej formy ruchu oraz rekreacji ruchowej jako jednego z elementów zdrowego trybu życia;
4. umożliwienie sprawdzenia swoich sił i możliwości w rywalizacji sportowej.

### **III. TERMIN I MIEJSCE Mazowieckiego Ultra Skrocz**

1. Impreza odbędzie się w dniu 8 czerwca 2024r. w Łochowie. Start i meta zlokalizowana będzie na przy Zespole Szkół Ponadpodstawowych (ul. Wyspiańskiego 18)
2. W czasie imprezy odbędą się dwa biegi Cross Łoszaka (dystans 14km), Przełaj Kłępy (dystans 26 km ) i Ultra Skrocz ( dystans 53 km)
4. Limit biegaczy we wszystkich biegach 250 osób
5. Organizator zastrzega sobie prawo do zwiększenia liczby uczestników.
6. Szczegółowe trasy biegów będą dostępne na stronie

internetowej: <https://www.facebook.com/profile.php?id=100089112380764>

### **IV. OGÓLNE ZASADY BIEGU**

1. Biuro zawodów znajduje się w Hali Sportowej im. Mariana Dzięcioła Burmistrza Łochowa. Czynne będzie w godzinach: 11:00 - 15:40 i od 16:00 - 18:00 w dniu 8 czerwca 2024 r.

2. Zgłoszenia należy dokonać minimum 30 minut przed biegiem po tym czasie numer startowy zostanie przekazany innemu uczestnikowi.

3. Impreza rozpoczyna się biegiem o godz. 14:00.

4. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany godziny startu biegów. O ewentualnej zmianie poinformuje najpóźniej 30 dni przed imprezą.

5. W czasie biegów prowadzony będzie pomiar czasu. Klasyfikacja zawodników wg czasu brutto .

6. Pomiar czasu będzie prowadzony elektronicznie na podstawie numerów startowych.

Numer należy zamocować z przodu koszulki. Zabrania się jakiegokolwiek modyfikacji w zamocowaniu numeru startowego. Posiadanie numeru startowego w zamocowanego w w/w miejscu jest warunkiem sklasyfikowania w komunikacie końcowym. Zabrania się także przekazywania numeru startowego innej osobie. Osoby bez numerów startowych lub z numerami umieszczonymi w miejscu niewidocznym nie będą sklasyfikowane

## **V. ZASADY BIEGÓW**

### **1. Cross Łoszaka**

- Start biegu o godzinie 19:00. Zbiórka zawodników na parkingu przed biurem zawodów o godzinie 18:00. Zawodnicy zostaną przewiezieni na miejsce startu autobusami .

- Start na parkingu leśnym w miejscowości Szumin  
Meta: ul. Wyspiańskiego 20, Łochów

- Długość trasy: 14 km – trasa oznaczona taśmami koloru żółto-czarną .

- Trasa oznakowana co 200m.

- Na trasie będzie punkt nawodnienia

- Zawodników obowiązuje limit czasu wynoszący 3,5 godziny. Trasa Biegu będzie tylko częściowo zamknięta dla ruchu kołowego, uczestnicy biegu stosują się do obowiązujących zasad ruchu drogowego.

- Zawodnicy, którzy nie ukończą biegu w limicie czasu, nie będą sklasyfikowani.

### **2. Bieg Przetaj Klępy**

☒ Start biegu Przełaj Kłępy o godzinie 16:00, zbiórka zawodników na starcie: do godziny 15:50.

☒ Start i Meta: ul. Wypiańskiego 20, Łochów

☒ Długość trasy 26 km

☒ Trasa oznakowana co 200m taśmą biało-niebieską.

☒ Na trasie będą znajdować się punkty dwa odżywcze.

☒ Na trasie będą znajdować się dwa punkty kontrolne. W pierwszym punkcie zawodnik musi pobrać kartę kontrolną, a następnie podbić ją w drugim.

☒ Trasy przebiegać będą w większości drogami polnymi, leśnymi i gruntowymi oraz krótkimi odcinkami utwardzonymi. Będą krótkie odcinki przebiegające wzdłuż dróg publicznych i innych, którymi odbywać się będzie regularny ruch drogowy – Uczestnicy zobowiązani są do zachowania szczególnej ostrożności i przestrzegania przepisów poruszania się po drogach publicznych

☒ Zawodnicy, którzy nie ukończą biegu w limicie czasu lub nie będą posiadać podbitej karty kontrolnej, nie będą sklasyfikowani.

### **3. Ultra Skroc**

- Start biegu ULTRA SKROZ o godzinie 14:00, zbiórka zawodników na starcie: do godziny 13:50.

- Start i Meta: ul. Wypiańskiego 20, Łochów

- Długość trasy 53 km

- Trasa oznakowana co 200m taśmą biało-czerwoną.

- Na trasie będą znajdować się pięć punktów odżywczych.

- Na trasie będą znajdować się pięć punktów kontrolnych. W pierwszym punkcie zawodnik musi pobrać kartę kontrolną, a następnie podbić ją w kolejnych.

- Zawodników obowiązuje limit czasu wynoszący 8 godzin.

- W ostatnim punkcie kontrolnym musi być najpóźniej o 21:00. W tym punkcie będzie sprawdzane wyposażenie obowiązkowe ( lampka ).

Trasa Biegu będzie tylko częściowo zamknięta dla ruchu kołowego, uczestnicy biegu stosują się do obowiązujących zasad ruchu drogowego.

- Zawodnicy, którzy nie ukończą biegu w limicie czasu lub nie będą posiadać podbitej karty kontrolnej, nie będą sklasyfikowani.

## VI. KLASYFIKACJA I NAGRODY

### 1. Klasyfikacja

#### a) Cross Łoszaka

☒ generalna – kobiet, mężczyzn,

#### b) Bieg Przełaj Klępy

☒ generalna – kobiet, mężczyzn,

☒ wiekowa kobiet i mężczyzn: 18-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60 i więcej lat; kategorie wiekowe ustalane są na podstawie roku urodzenia,

#### c) Ultra Skrocz

- generalna – kobiet, mężczyzn,

- wiekowa kobiet i mężczyzn: 18-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60 i więcej lat; kategorie wiekowe ustalane są na podstawie roku urodzenia,

- drużynowa

- ✓ W „kategorii drużynowej” klasyfikowane będą drużyny składające się z minimum 4 osób, a maksimum 7 osób.
- ✓ Zgłoszenia drużyn będą przyjmowane mailowo do 6 czerwca 2024 na adres: [mazowieckiultraskroc@gmail.com](mailto:mazowieckiultraskroc@gmail.com)
- ✓ Drużyna zgłasza kapitan, który musi w zgłoszeniu podać:

- nazwę drużyny,

- imię i nazwisko minimum 4 osób wchodzących w jej skład.

- Kapitan podaje nazwę drużyny oraz numery zawodników.

- Do klasyfikacji drużyny należy zgłosić od 4 do 7 zawodników/zawodniczek.

- ✓ Kolejność w klasyfikacji drużynowej ustalana jest na podstawie sumy punktów uzyskanych przez drużynę.
- ✓ Punkty przyznawane będą za zajęte miejsca w klasyfikacji OPEN Mężczyzn/Kobiet. W klasyfikacji będą brane pod uwagę punkty 4 osób z drużyny z najmniejszą liczbą punktów.
- ✓ Zwycięzcą zostaje DRUŻYNA która uzbiera najmniejszą ilość punktów.

Przykładowo: Drużyna A (3mężczyzn i 1 Kobieta). Jeżeli mężczyźni zajęli miejsca Open Mężczyzn - 2, 4,7 oraz kobieta miejsce Open Kobiet 2, suma ich pkt. łącznie wynosi 15 pkt. Drużyna B ( 4 kobiety). Jeżeli kobiety zajęły miejsca Open Kobiet -1, 3, 7,20. Suma ich pkt. łącznie wynosi 31 pkt. Zwycięzcą zostaje drużyna A.

- ✓ jeśli suma punktów obu drużyn będzie taka sama o wygranej decydują punkty zawodnika, który zdobył ich najmniej.
- ✓ Aby drużyna została sklasyfikowana – metę biegu musi osiągnąć minimum czterech członków drużyny. Drużyną może być formalna lub nieformalna grupa osób reprezentująca klub sportowy, stowarzyszenie, sklep rowerowy, miasto, grupę przyjaciół, lokalne społeczności itp.

#### UWAGA!!

Prosimy o zwrócenie uwagi na dokładną nazwę drużyny wpisywaną w trakcie zapisów.

Błędnie podana drużyna będzie skutkować nie uwzględnieniem zawodnika w klasyfikacji.

#### 2. Nagrody

☑ trzy pierwsze miejsca w kategoriach OPEN MĘŻCZYŹNI I OPEN KOBIETY i w kat. drużynowej zostaną nagrodzone pucharami

☑ za pierwsze miejsca w kategoriach OPEN MĘŻCZYŹNI I OPEN KOBIETY w biegu Ultra Skroczone przewidziana jest nagroda pieniężna w wysokości 500 zł .

3. Organizator zastrzega sobie prawo do ufundowania dodatkowych nagród w wybranych przez siebie kategoriach i klasyfikacjach oraz do stworzenia dodatkowych klasyfikacji.

#### **VII. UCZESTNICTWO I ZGŁOSZENIA**

1. Zgłoszenia do wszystkich biegów należy dokonać on-line (e-zgłoszenia) - formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie internetowej <https://www.aleczas.pl/zapisy>

Po tym terminie zgłoszenie będzie możliwe jedynie w Biurze Zawodów w dniu biegu tylko w przypadku wolnych miejsc.

2. Pobranie numeru startowego przez zawodnika oznacza, że zawodnik zapoznał się z regulaminem biegu, akceptuje go i zobowiązuje się do jego przestrzegania.

5. Wszyscy zawodnicy startujący w biegu muszą zostać zweryfikowani w biurze zawodów.

Biuro Zawodów mieści się w obiekcie sportowym przy ul. Wyspiańskiego 20 i będzie czynne w sobotę

czerwca 2023 r. w godzinach od 11:00 do 13:30, i w godzinach 16:00-18:00

6. Podczas weryfikacji zawodnicy muszą okazać dokument tożsamości do kontroli daty urodzenia

### **VIII. Koszt udziału w biegach**

1. Opłaty startowe

#### **☒ CROSS ŁOSZAKA (14km)**

- dla pierwszych 10 zgłoszeń - 85 zł
- dla zgłoszeń dla kolejnych 35 zgłoszeń - 100 zł
- dla pozostałych zgłoszeń - 120 zł

Zapisy w biurze zawodów w dniu biegu – 140zł

#### **☒ Przełaj Klępy (26km)**

- dla pierwszych 15 zgłoszeń - 100 zł
  - dla zgłoszeń dla kolejnych 35 zgłoszeń - 120 zł
  - dla pozostałych zgłoszeń - 150 zł
- Zapisy w biurze zawodów w dniu biegu – 170zł

#### **☒ ULTRA SKROCZ ( 53 km)**

- dla pierwszych 10 zgłoszeń - 120 zł
- dla zgłoszeń dla kolejnych 35 zgłoszeń - 150 zł
- dla pozostałych zgłoszeń - 170 zł

Zapisy w biurze zawodów w dniu biegu – 200zł

2. Opłatę startową należy dokonać elektronicznie na konto Organizatora za pośrednictwem elektronicznego systemu płatności zintegrowanego z formularzem rejestracyjnym.

Opłatę należy wnieść w terminie 3 dni od daty dokonania rejestracji.

W przypadku chęci uzyskania faktury należy zgłosić to organizatorowi przed wniesieniem opłaty startowej mailowo na adres [teresawegrzynn@gmail.com](mailto:teresawegrzynn@gmail.com) oraz uiścić opłatę startową przelewem na konto organizatora.

3. O kolejności przyznania numeru startowego decyduje data wniesienia opłaty startowej.

Osoby, które nie wniosą wymaganej opłaty startowej w terminie 3 dni od daty rejestracji

zostaną usunięte z listy startowej.

4. Opłata raz wpłacona nie podlega zwrotowi w żadnym przypadku. Jeśli z przyczyn losowych zawodnik nie może wystartować 8 czerwca 2024 r. istnieje jedynie możliwość przeniesienia opłaty na inną osobę.

dniach do 05.06.2024 r.

5. Warunkiem uczestnictwa w Biegu jest: wypełnienie formularza zgłoszeniowego, uiszczenie opłaty organizacyjnej, zgłoszenie się w Biurze Zawodów w dniu 8.06.2024 r: w godz. 11:00-13:30 oraz w godz 16:00- 18:00 i podpisanie oświadczenia biegacza.

6. Druki powyższych oświadczeń dostępne będą w biurze zawodów

7. Każdy uczestnik biegu ma obowiązek zapoznać się z Regulaminem biegu i go przestrzegać.

8. Organizator zastrzega sobie, a także podmiotom z nim powiązanym, prawo do: przeprowadzenia z każdym z Uczestników wywiadów, robienia zdjęć i/lub filmowania, używania imion i nazwisk, wizerunku, głosu oraz innych materiałów pochodzących lub związanych z uczestnictwem w Biegu na potrzeby reklamowe, promocyjne, a także możliwość ich wykorzystania w Internecie lub transmisjach radiowo-telewizyjnych oraz na wszelkie inne potrzeby komercyjne z prawem do ich modyfikowania.

9. Organizator zastrzega sobie, a także podmiotom powiązanym, prawo do nieodpłatnego wykorzystania wszelkich zdjęć, materiałów filmowych, wywiadów i nagrań przedstawiających Uczestników, które mogą być bezpłatnie umieszczane na wybranych nośnikach elektronicznych, katalogach oraz w mediach: telewizja, radio, gazety, magazyny, strony internetowe na potrzeby reklamowe i promocyjne. Uczestnik oświadcza, że Organizator nie jest i nie będzie zobligowany do uiszczenia jakichkolwiek opłat związanych z działaniami opisanymi w niniejszym punkcie i tym samym udziela nieograniczonej licencji na używanie wypowiedzi, swojego wizerunku, informacji bez powiadomienia w celu reklamy i promocji Biegu.

10. Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania biegu, przełożenia terminu lub jego przerwania bez podania powodów. W sytuacji odwołania biegu opłata startowa będzie przeniesiona na

następne biegi organizowane przez Fundację Mazowiecki Ultra Skroc.

## **IX . WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE**

Wyposażenie obowiązkowe dla zawodników dystansów 53 km:

- ☒ Numer startowy z chipem – w widocznym miejscu z przodu ciała
- ☒ Naładowany telefon komórkowy z wpisanym numerem Organizatora
- ☒ Ważny dokument tożsamości
- ☒ Wgrany track GPX do telefonu lub zegarka z GPS
- ☒ Kubek/flask/bidon na wodę

(rekomendowany min 0,5l)

☒ Folia NRC

☒ Lampka czołówka

2. Wyposażenie obowiązkowe dla zawodników dystansu 14 km i 26 km:

- ☒ Numer startowy z chipem – w widocznym miejscu z przodu ciała
- ☒ Naładowany telefon komórkowy z wpisanym numerem Organizatora
- ☒ Kubek/flask/bidon na wodę

3. Dodatkowe wyposażenie zalecane przy gorszej pogodzie: kurtka przeciwdeszczowa.

4. Wyposażenie obowiązkowe może zostać skontrolowane przez organizatorów w czasie wydawania pakietów startowych, na starcie lub w punktach odżywczych. Brak któregoś z elementów wyposażenia może skutkować karą czasową lub wykluczeniem zawodnika z zawodów bez prawa domagania się zwrotu opłaty startowej.

## **X. Noclegi**

1. Organizator zapewnia nocleg z 8.06.2024 r. na 9.06.2024 r. na terenie Hali Sportowej im Burmistrza M. Dziecioła . Koszt noclegu 10 zł. Wszystkim chętnym zawodnikom, którzy zgłoszą najpóźniej do dnia 04.06.2024 r. mailowo (adres: teresawegrzynn@gmail.com) chęć do skorzystania z noclegu.

Organizator nie zapewnia materacy i śpiworów. Liczba miejsc ograniczona – decyduje kolejność zgłoszeń.



2. Organizator zapewnia miejsce na zorganizowanym polu namiotowym.
3. Zawodnicy będą przyjmowani na nocleg w dniu 8.06.2024 r. za okazaniem numeru startowego.

#### **XI. Finansowanie**

1. Koszty opłaty startowej, dojazdów oraz innych świadczeń pokrywają uczestnicy imprezy.

2. W ramach opłaty startowej uczestnik otrzymuje pakiet:

- numer startowy z chipem + agrafki
- gadżet z grafiką biegu
- odlewany medal
- napoje na trasie
- posiłek w punktach odżywczych na trasie biegu 46 km
- napój na mecie
- dwudaniowy posiłek po biegu
- obsługę fotograficzną biegu
- oznaczoną trasę biegów
- obsługę medyczną
- obsługę księgową

#### **XII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Bieg będzie odbywał się po drogach publicznych i drogach leśnych ruch kołowy zostanie częściowo wstrzymany, zawodników obowiązują przepisy ruchu drogowego..
2. Zawodnicy będą biegać wyłącznie trasą wyznaczoną przez organizatora.
  - Trasa biegu 14 km zostanie oznaczona taśmą w kolorze żółto-czarnym co 200m
  - trasa biegu 53 km zostanie oznaczona taśmą czerwono- białą co 200 m
  - Trasa biegu 26 km zostanie oznaczona taśmą niebiesko- białą co 200 m
3. Wszyscy uczestnicy biegu zobowiązani są do bezwzględnego zastosowania się do wskazań i poleceń służb porządkowych organizatora biegu oraz osób odpowiedzialnych za bieg.
4. Ze względów bezpieczeństwa w Biegu zabroniony jest udział osób poruszających się na rowerach, wrotkach, rolnach, deskorolkach itp. oraz biegnących ze zwierzętami. Zabrania się wnoszenia na trasę biegu przedmiotów, które mogą być niebezpieczne dla innych Uczestników.

Uczestnik zobowiązany jest do przestrzegania wszelkich zasad i przepisów, które mają związek z uczestnictwem w Biegu, w szczególności zasad fair play oraz niniejszego regulaminu.

5. Organizator zastrzega sobie prawo do zezwolenia personelowi medycznemu i paramedycznemu działającemu w imieniu Organizatora do udzielenia pierwszej pomocy medycznej lub wykonania innych zabiegów medycznych, także transportu Uczestnika poszkodowanego w bezpieczne miejsce.

6. Decyzje lekarzy dotyczące dopuszczenia lub kontynuowania biegu podczas imprezy są ostateczne i nieodwołalne.

7. Uczestnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność i ponosi związane z tym ryzyko.

Wszyscy Uczestnicy przyjmują do wiadomości, że udział w Biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci). Rejestracja w Biurze zawodów oznacza, że Uczestnik rozważył i ocenił charakter, zakres i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w Biegu i dobrowolnie zdecydował się podjąć to ryzyko, startując w Biegu wyłącznie na własną odpowiedzialność.

8. Uczestnik posiada aktualne badania lekarskie dopuszczające do startu w Biegu lub podpisze własnoręcznie oświadczenie o braku przeciwwskazań do udziału w Biegu.

9. Organizator zaleca Uczestnikom wykonanie profilaktycznych badań lekarskich mogących potwierdzić brak przeciwwskazań do udziału w Biegu.

10. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian w Regulaminie. Wiążąca i ostateczna interpretacja Regulaminu należy do Organizatora.

11. W sprawach nieujętych Regulaminem rozstrzyga Organizator.

12. Administratorem Twoich danych osobowych jest Fundacja Mazowiecki Ultra Skroc, al. Węgrowa 177, Łochów. Kontakt z administratorem danych osobowych jest możliwy pod adresem:

[mazowieckiultraskroc@gmail.com](mailto:mazowieckiultraskroc@gmail.com)

Przetwarzającym dane jest firma Aleczas.pl – Joanna Węglińska

boria.pl, ul. 31 stycznia 8/3, 74-320 Barlinek. Dostawcą oprogramowania jest firma DoStartu.pl –

Youngmedia 43-100 Tychy, Plac Baczyńskiego 2. Wysyłka sms'ów z wynikiem zawodów prowadzona

jest przez system smsAPI - LINK Mobility Poland Sp. z o.o. z siedzibą w Gliwicach przy ul. Toszeckiej

101, NIP: 969-156-67-36). Numery telefonów przechowywane są w systemie przez rok. Nie są

wykorzystywane w innym celu niż wysyłka wyników.

wykorzystywane w innym celu niż wysyłka wyników.