



## **MIEROSZOWSKIE CENTRUM KULTURY**

ul. Żeromskiego 28, 58-350 Mieroszów

NIP 886 26 00 251

tel. (74) 880-12-69 tel./fax 880-12-68

e-mail: [mck@mck.pl](mailto:mck@mck.pl)

[www.mck.pl](http://www.mck.pl)

### **Regulamin V Biegu Lesista Trzydziecia 2023**

#### **I. ORGANIZATOR BIEGU**

1. Organizatorem V Biegu Lesista Trzydziecia 2023 jest Mieroszowskie Centrum Kultury ul. Żeromskiego 28, 58-350 Mieroszów.
2. Osoba do kontaktu: Igor Hoffman, tel. 510080309, e-mail: [igor.hoffman@mck.pl](mailto:igor.hoffman@mck.pl).

#### **II. TERMIN I MIEJSCE**

1. Bieg odbędzie się w dniu 17.09.2023 r.
2. Bieg rozpocznie się o godzinie 10:00 (start/meta zawodów znajduje się na Rynku w Mieroszowie).
3. Trasa zawodów przebiegać będzie przez Masyw Lesistej Wielkiej.

#### **III. DYSTANS**

1. Impreza zostanie rozegrana na dystansie ~ 30 km z przewyższeniem +/- 985m.
2. Szczegółowa mapa biegu znajduje się na oficjalnym fun-page na Facebooku.

#### **IV. LIMIT CZASU**

Limit czasu do pokonania trasy zawodów wynosi 5 godz. 30 min.

#### **V. PUNKTY ŻYWNOŚCIOWE**

Na trasie zawodów przewidziane są 2 punkty żywnościowch.

Opis rozmieszczenia punktów znajduje się na stronie biegu w opisie trasy.

## VI. PUNKTY KONTROLNE

Na trasie biegu będą rozmieszczone stałe i lotne punkty kontrolne. Rozmieszczenie punktów stałych znajduje się w opisie trasy.

## VII. ZALECANE WYPOSAŻENIE

Uczestnicy biegu podczas trwania zawodów, powinni posiadać pojemnik na wodę (CamelBak lub bidon itd.) oraz ze względu bezpieczeństwa sprawny telefon komórkowy z numerami kontaktowymi do organizatora zawodów oraz GOPR.

## VIII. WARUNKI UCZESTNICTWA

1. Uczestnikiem V Biegu Lesista Trzydziecia może zostać każda osoba, która do dnia 17 września 2023 r. ukończy 18 lat.
2. Zawodnicy zgłaszając się do biegu oświadczają, że startują w biegu na własną odpowiedzialność oraz że nie występują przeciwwskazania lekarskie do udziału w górskim biegu maratońskim. Wymagane jest podpisanie Oświadczenia w Biurze Zawodów.
3. Wszyscy zawodnicy, muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów osobiście! Zawodnik podczas weryfikacji musi posiadać dowód tożsamości (dowód osobisty, paszport lub prawo jazdy) celem kontroli tożsamości i daty urodzenia.
4. ZAWODNIK MUSI ZWERYFIKOWAĆ SIĘ OSOBIŚCIE !!! w biurze zawodów 17.09.2023 r. od godz. 7.00 do godz. 9.30.
5. **Zawodnik poniżej 18-go roku życia dopuszczony będzie do biegu tylko za zgodą Organizatora i Rodzica oraz startuje PK (poza konkurencją, nie jest brany pod uwagę w żadnej klasyfikacji biegu Open i kategoriach Wiekowych)**

## **IX. ZGŁOSZENIA**

1. Zgłoszenia przyjmowane będą poprzez formularz zgłoszeń na stronie internetowej [www.ultimasport.pl](http://www.ultimasport.pl) od 08 Maja 2023 roku do 05 września 2023 roku, lub do wyczerpania limitu startujących.
2. W przypadku wolnych miejsc startowych będzie możliwość zapisów w biurze zawodów w dniu imprezy oraz dzień wcześniej w godzinach urzędowania biura zawodów.
3. Za ZGŁOSZENIE uważane jest prawidłowe wypełnienie formularza zgłoszeniowego na stronie [www.ultimasport.pl](http://www.ultimasport.pl) i wpłacenie opłaty startowej na konto Organizatora. O znalezieniu się na liście startowej decyduje wpłata opłaty startowej.
4. Będzie również możliwość zapisania się na bieg osobiście w biurze zawodów 17.09.2023 r. od godz. 7.00 do godz. 09.30.

## **X. OPŁATA STARTOWA**

1. Opłata Startowa wynosi 80zł .

Mieszkańcy Gminy Mieroszów 40zł

2. Opłatę startową należy wnieść przy zapisach elektronicznych.
3. W ramach opłaty startowej uczestnik ma zapewnione następujące świadczenia:
  - numer startowy;
  - medal;
  - ciepły posiłek na mecie Biegu;
  - materiały promocyjne od partnerów;

## **XI. TERMIN ZAPISÓW**

Elektroniczne zapisy rozpoczną się dnia 08.05.2023 i będą prowadzone do dnia 05.09.2023 albo do wykorzystania limitu miejsc.

## **XII. LIMIT STARTUJĄCYCH**

Limit startujących wynosi 200 osób (5 miejsc do dyspozycji organizatora).

## **XIII. BIURO ZAWODÓW**

Biuro zawodów znajduje się w budynku Mieroszowskiego Centrum Kultury - ul. Żeromskiego 28, 58-350 Mieroszów. Czynne w dniu 17.09.2022 r. od godz. 7.00 do godz. 09.30.

## **XIV. KLASYFIKACJA**

1. OPEN – 3 miejsca kobiet i 3 miejsca mężczyzn.
2. Kategorie wiekowe kobiet i mężczyzn:
  - Kat. K 20 / M 20 (18-29 lat),
  - Kat. K 30 / M 30 (30-39 lat),
  - Kat. K 40 / M 40 (40-49 lat),
  - Kat. K 50 / M 50 (50-59 lat),
  - Kat. K 60 / M 60 (60 i więcej).
3. Mieszkaniec Gminy Mieroszów:
  - Najlepsza Kobieta,
  - Najlepszy Mężczyzna.
4. Zwycięzcy poszczególnych kategorii otrzymają pamiątkowe puchary.

## **XV. PAKIET STARTOWY**

1. W skład pakietu startowego wchodzi: pamiątkowy medal za ukończenie biegu, numer startowy, bufety na trasie biegu, posiłek po zawodach.
2. Pakiet startowy może być rozszerzony w zależności od pozyskania nowych

środków oraz sponsorów.

## **XVI. NOCLEGI**

Istnieje również możliwość skorzystania z noclegów w hostelu Mioszowskiego Centrum Kultury .

Kontakt tel: 662-203-457

## **XVII. ŻYWIENIE**

1. Punktu odżywcze na trasie (2).
2. Ciepły posiłek dla zawodników będzie wydawany na mecie.

## **XVIII. CEL IMPREZY**

1. Popularyzacja i upowszechnienie biegania jako najprostszej formy rekreacji.
2. Promocja miasta i gminy Mioszów oraz popularyzacja obszaru Masywu Lesistej Wielkiej i Gór Suchych.

## **XIX . POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Bieg odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.
2. Organizator zapewnia obsługę medyczną podczas trwania zawodów.
3. Zawodnik potwierdza, iż startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność i ponosi związane z tym ryzyko. Przyjmuje do wiadomości, że udział w zawodach wiąże się z wysiłkiem fizycznym, pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami oraz możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci), a także szkód i strat o charakterze majątkowym.
4. Podczas biegu zawodnicy muszą posiadać numery startowe przypięte z przodu, w miejscu widocznym dla obsługi zawodów. Zawodnicy, którzy zrezygnują lub nie ukończą biegu zobowiązani są zgłosić swoją rezygnację obsłudze oraz dokonać zwrotu numeru startowego w biurze zawodów.
5. Zawodnicy pokonujący dystans w sposób niedozwolony zostaną zdyskwalifikowani. Dyskwalifikacji podlegają również osoby skracające trasę biegu. Zawodnicy zobowiązani są do pokonywania trasy biegiem, marszobiegami

lub marszem.

6. Zawodnicy mogą korzystać z kijków trekkingowych z zachowaniem szczególnej ostrożności.
7. Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania imprezy w przypadku nałożenia obostrzeń związanych z organizacją imprez sportowych.
8. Organizator zastrzega sobie możliwość zmian w regulaminie, o których zobowiązany jest poinformować wszystkich uczestników w formie komunikatów pisemnych wywieszonych na tablicy ogłoszeń w Biurze Zawodów, przed rozpoczęciem imprezy.
9. Interpretacja regulaminu w sprawach spornych należy do Organizatora.
10. Bieg odbędzie się w ruchu zamkniętym na czas przebiegu zawodników przez Rynek w Mieroszowie

W imieniu Organizatora  
*Mieroszowskie Centrum Kultury*