



## **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 IV Biegu Lesista Trzydziecia 2022**

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

1. Organizatorem IV Biegu Lesista Trzydziecia 2022 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 18.09.2022 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 żywnościowe. Opis rozmieszczenia punktów oraz ich wyposażenia znajduje się na stronie biegu w opisie trasy. Na punktach żywnościowe będą dostępne: woda, cola, banany, czekolada oraz rodzyunki.

## 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 III Biegu Lesista Trzydziecia 2022 może zostać każda osoba, która do dnia 17 września 2022 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 18.09.2022 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 10 czerwca 2022 roku do 05 września 2022 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 18.09.2022 r. od godz. 7.00 do godz. 09.30.

## **X. OPŁATA STARTOWA**

1. Opłata Startowa wynosi 60zł .

Mieszkańcy Gminy Mioszów 30 PLN

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

**- ORGANIZATOR NIE ZWRACA OPŁATY STARTOWEJ.**

## **XI. TERMIN ZAPISÓW**

Elektroniczne zapisy rozpoczną się dnia 10.06.2022 i będą prowadzone do dnia 05.09.2022 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 18.09.2022 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, 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 .

## **XVII. ŻYWIENIE**

1. Bufety będą wyposażone w: wodę, napoje izotoniczne lub colę, banany, czekoladę oraz rodzyunki.
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. W dniu biegu, w godz. 8:00 – 16:00 będzie czynny depozyt, gdzie będzie możliwość zostawienia rzeczy osobistych zawodników, zapakowanych w worki przygotowane przez organizatora. Wydawanie worków z depozytu będzie odbywało się za okazaniem numeru startowego. W przypadku zagubienia numeru startowego, rzeczy pozostawione w depozycie zostaną wydane za okazaniem dowodu osobistego, po odebraniu wszystkich pozostałych worków z rzeczami pozostawionymi przez innych Zawodników.
4. 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.

5. 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.
6. Zawodnicy pokonujący dystans w sposób niedozwolony zostaną zdyskwalifikowani. Dyskwalifikacji podlegają również osoby skracające trasę biegu, Dyskwalifikacji podlega każdy zawodnik, który będzie zanieczyszczał trasę zawodów. Zawodnicy zobowiązani są do pokonywania trasy biegiem, marszobiegiem lub marszem.
7. Zawodnicy mogą korzystać z kijków trekkingowych z zachowaniem szczególnej ostrożności.
8. Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania imprezy w przypadku nałożenia obostrzeń związanych z organizacją imprez sportowych.
9. 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.
10. Interpretacja regulaminu w sprawach spornych należy do Organizatora.
11. Bieg odbędzie się w ruchu zamkniętym na czas przebiegu zawodników przez Rynek w Mieroszowie

W imieniu Organizatora  
*Mieroszowskie Centrum Kultury*