

Ausschreibung und Regelwerk der Laufveranstaltung

PUSZCZYGÓR

1. Ziel der Veranstaltung

- 1.1. Bewerbung des Laufsports als gesunden und aktiven Lebensstil sowie als Möglichkeit, sportlich aktive Menschen zusammenzubringen.
- 1.2. Ermöglichung, die eigenen Kräfte und Fähigkeiten in einem sportlichen Wettkampf unter Beweis zu stellen.
- 1.3. Werbung für die Stadt Szczecin/Stettin und im Speziellen für das Gebiet und die Infrastruktur der Puszcza Bukowa (dt. Buchheide)

2. Organisator

Der Verein „Puszczygór“.

3. Veranstaltungstermin und -ort

3.1. Die Laufveranstaltung PUSZCZYGÓR findet am Sonntag, den **26.05.2024** statt.

3.2. Start und Ziel, sowie das Wettkampfbüro befinden sich an der Adresse ul. Grabowa 1 in Szczecin, auf dem Gelände des ehemaligen Restaurants „Grotka“ (bei Google-Maps suchen nach „restauracja Grotka“ in Szczecin, ca. 100 m südlich von der Adresse Grabowa 1)

3.3. Die Laufstrecke verläuft entlang (Wander-)Wegen und Pfaden der Buchheide. Detaillierte Streckenkarten werden auf der Seite der Laufveranstaltung veröffentlicht.

3.4. Startzeiten der einzelnen Wettbewerbe:

Sonntag, den **26.05.2024**

PUSZCZYGÓR ULTRA – 100 km – 2:00 Uhr

PUSZCZYGÓR – 55 km – 8:00 Uhr

PUSZCZYGÓRKA – 16 km – 11:00 Uhr

4. Wettbewerbe

4.1. PUSZCZYGÓR ULTRA – 100 km

4.1.1. Beschreibung

Die Laufstrecke misst ca. 100 km und verläuft auf Wegen und Trails der Buchheide, auf welchen man sämtliche Arten von Oberflächenprofil finden kann. Hauptsächlich sind es Waldwege, ein wenig Kopfsteinpflaster bzw. kurze Abschnitte auf asphaltierten Straßen. Plus ein Abschnitt, auf dem es IMMER matschig ist.

Zeitlimit für die gesamte Strecke: 15 h.

Cut-off-Zeiten:

Auf der Strecke wird es 5 Verpflegungspunkte (VP) geben. Die VP werden ähnlich weit voneinander entfernt liegen. Ihre genauen Standorte sowie die Cut-off-Zeiten an den einzelnen VP werden am 29.02.2024 bekanntgegeben.

4.1.2. Angaben zur Strecke

Länge: ca. 100 km

Höchster Punkt: der Berg Bukowiec 148,4 m ü.d.M.

Höhendifferenz: 0 m (Unterschied zwischen Start und Ziel)

Gesamtanstieg: ca. 1900 m (abhängig vom Messgerät)

Gesamtabstieg: ca. 1900 m (abhängig vom Messgerät)

4.1.3. Verpflegungspunkte

Die VP sind an folgenden Orten aufgebaut (siehe Karte auf der Website)

VP 1 – Binowo (dt. Binow)

VP 2 – Campingplatz beim Arboretum in Glinna (dt. Neu Glien)

VP 3 – Campingplatz an der „Lesna Szosa“ (dt. Waldstraße) – DROP BAG!

VP 4 – Glaz „Serce Puszczy“ (dt. Stein „Herz der Heide“)

VP 5 - „Lipa Pokoju“ (dt. „Friedenslinde“)

VP 6 – 100 km – Start-/Zielbereich

An den VP werdet ihr natürlich folgendes finden:

- Wasser und verschiedene Snacks

- medizinische Betreuung

- Wettkampfrichter/innen, die auch überprüfen können, ob z.B. die mitgeführten Gels mit Namen beschriftet sind

- super Betreuung :-)

→ bitte denkt an euren **eigenen Becher** und an die Beschriftung eurer Eigenverpflegung mit eurer Startnummer!

4.1.4. Wechsellpunkt/Drop-Bag

Es besteht die Möglichkeit, eine **Drop-Bag am VP 3** hinterlegen zu lassen am Campingplatz an der „Lesna Szosa“.

Bei der Startunterlagenausgabe wird ein spezieller Beutel ausgegeben, der bei Bedarf als Drop-Bag genutzt werden soll. Dieser wird gesichert verschlossen. Die Drop-Bag verfügt über eine max. Füllkapazität von 20 Litern.

Der Beutel wird beim Wettkampfbüro an einem speziell dafür vorgesehenen Punkt deponiert. Dieser Deposit-Punkt (beschrieben als **PRZEPAK**) wird an den Tagen VOR dem Wettkampf (24. und 25. Mai 2024 16:00-20:00 Uhr) geöffnet sein.

Die Drop-Bags werden zum Wechsellpunkt (VP 3) durch den Veranstalter transportiert. Nach Durchlauf des letzten Läufers/der letzten Läuferin, bzw. nach Ablauf des für den VP 3 vorgesehenen Zeitlimits werden alle Drop-Bags zum Start-/Zielbereich transportiert.

Die Drop-Bags können dann ausschließlich am Veranstaltungstag bis 17:00 Uhr im Start-/Zielbereich vom Läufer/Läuferin persönlich abgeholt werden. Für die bis dahin nicht abgeholt Drop-Bags ist der Veranstalter nicht mehr verantwortlich.

Der Organisator übernimmt keine Haftung für den Fall, dass die Drop-Bags mit folgenden Gegenständen befüllt werden:

Wertgegenstände, Ausweisdokumente, Kredit- und Geldkarten, Bargeld,

Gegenstände aus Glas und anderen zerbrechlichen Materialien, die beim Transport leicht Schaden nehmen könnten.

4.2. PUSZCZYGÓR – 55 km

4.2.1. Beschreibung

Die Laufstrecke misst ca. 55 km und verläuft auf Wegen und Trails der Buchheide, auf welchen man sämtliche Arten von Oberflächenprofil finden kann. Hauptsächlich sind es Waldwege, ein wenig Kopfsteinpflaster bzw. kurze Abschnitte auf asphaltierten Straßen. Plus ein Abschnitt, auf dem es IMMER matschig ist.

Zeitlimit für die gesamte Strecke: 8 h. (Cut-off-Zeiten siehe VP 4.2.3.)

4.2.2. Angaben zur Strecke

Länge: ca. 55 km
Höchster Punkt: der Berg Bukowiec 148,4 m ü.d.M.
Höhendifferenz: 0 m (Unterschied zwischen Start und Ziel)
Gesamtanstieg: ca. 1500 m (abhängig vom Messgerät)
Gesamtabstieg: ca. 1500 m (abhängig vom Messgerät)

4.1.3. Verpflegungspunkte und Cut-off-Zeiten

Die VP sind an folgenden Orten aufgebaut (siehe Karte auf der Website)

VP 1 – 17,2 km Binowo (dt. Binow) – **Limit: 2h**

VP 2 – 27,9 km Campingplatz beim Arboretum in Glinna (dt. Neu Glien) – **Limit: 4h**

VP 3 – 35,5 km Glaz „Serce Puszczy“ (dt. Stein „Herz der Heide“) – **Limit: 5h**

VP 4 – 45,5 km „Lipa Pokoju“ (dt. „Friedenslinde“) – **Limit: 6,5h**

VP 5 – 55 km Start-/Zielbereich

An den VP werdet ihr natürlich folgendes finden:

- Wasser und verschiedene Snacks
- medizinische Betreuung
- Wettkampfrichter/innen, die auch überprüfen können, ob z.B. die mitgeführten Gels mit Namen beschriftet sind
- super Betreuung :-)

→ bitte denkt an euren **eigenen Becher** und an die Beschriftung eurer Eigenverpflegung mit eurer Startnummer!

4.3. PUSZCZYGÓRKA – 16 km

4.3.1. Beschreibung

Dieser Lauf begleitet uns von Anfang an. Die Endung „-ka“ zeigt, dass es sich um den „kleinen Bruder“ vom Puszczygór handelt. Puszczygórkka bietet die Quintessenz an Bergen in unserem Wald. Der Lauf ist eine Option für all diejenigen, die noch nicht bereit sind für die Ultra-Distanz, aber sich gern am Berglauf versuchen möchten, oder die einfach gern eine kürzere Distanz laufen wollen. Die Laufstrecke misst ca. 16 km und verläuft auf Wegen und Trails der Buchheide, was hauptsächlich Waldwege und ein wenig Kopfsteinpflaster sind.

Zeitlimit für die gesamte Strecke: 3 h.

4.3.2. Angaben zur Strecke

Länge: ca. 16 km

Höchster Punkt: der Berg Bukowiec 148,4 m ü.d.M.

Höhendifferenz: 0 m (Unterschied zwischen Start und Ziel)

Gesamtanstieg: ca. 500 m (abhängig vom Messgerät)

Gesamtabstieg: ca. 500 m (abhängig vom Messgerät)

4.1.3. Verpflegungspunkte

Puszczygórkka soll vom Grundsatz her ein Vorgeschmack auf einen echten Ultra geben, deshalb gibt es auf dieser Distanz **KEINE VP**. Jede/r Läufer/in muss so viel Verpflegung mit sich führen wie nötig.

Es wird eine Zielverpflegung geben. Bitte denkt daran, euch einen eigenen Becher mitzubringen und eure Eigenverpflegung mit eurer Startnummer zu beschriften.

5. Streckenmarkierung und Streckenverlauf

Die Strecke wird im Gelände entlang der markierten Wanderrouten verlaufen und darüber hinaus vom Organisator zusätzlich gekennzeichnet. Der genaue Streckenverlauf wird spätestens eine Woche vor dem Lauf festgelegt und auf der

Webseite des Laufs eingestellt. **Es wird eine gut erkennbare Streckenmarkierung geben.**

6. Teilnahmebedingungen

- 6.1. Am Wettkampf kann jeder teilnehmen, wer bis zum 26.05.2024 das 18. Lebensjahr vollendet hat.
- 6.2. Im Wettkampfbüro muss eine schriftliche Erklärung unterschrieben werden, in welcher bestätigt wird, dass der eigene Gesundheitszustand eine Wettkampfteilnahme zulässt.
- 6.3. Die Teilnahmegebühr muss entsprechend Punkt 8 in vollständiger Höhe entrichtet worden sein.

7. Leistungsumfang

- 7.1. Jede/r Läufer/in erhält ein Starterpaket mit Startnummer und Sicherheitsnadeln.
- 7.2. Die Zeitmessung erfolgt **manuell** durch den Organisator.
- 7.3. Jede/r Teilnehmer/in, der/die innerhalb des vorgegebenen Zeitlimits finisht, erhält eine Erinnerungsmedaille.
- 7.4. Ein Plastikbeutel, um persönliche Gegenstände in der Gepäckaufbewahrung (pl. DEPOZYT) zu hinterlegen
- 7.5. Streckenmarkierung, Wettkampfbüro, Gepäckaufbewahrung, Logistik vor und nach dem Lauf.
- 7.6. Die Gepäckaufbewahrung wird sich in unmittelbarer Nähe des Start-/Zielbereichs befinden.
- 7.7. Zielverpflegung
- 7.8. Fotos von der Strecke und der Laufveranstaltung
- 7.9. Medizinische Versorgung während der Laufveranstaltung

Es besteht die Möglichkeit, zum Starterpaket gegen einen entsprechenden Aufpreis ein Baumwoll- oder ein langärmeliges Funktionsshirt oder beide Shirt-Varianten hinzubuchen. Der Look und die Größentabelle sind auf der Webseite des Laufes abrufbar.

8. Teilnahmegebühren

8.1. Die Anmeldung zum Lauf sowie die Bezahlung hat bis zum 5. Mai 2024 unter Nutzung des auf der Webseite www.puszczzygor.pl bereitgestellten Formulars zu erfolgen (zu finden unter dem Menüpunkt „Zapisy“)

8.2. Teilnahmegebühren

PUSZCZYGÓR ULTRA – 100 km

- einfaches Starterpaket (ohne Shirt): 210 zloty
- Starterpaket mit Baumwollshirt: 285 zloty
- Starterpaket mit Funktionsshirt (Longsleeve): 285 zloty
- Starterpaket mit Baumwollshirt und Funktionsshirt (Longsleeve): 360 zloty

PUSZCZYGÓR – 55 km

- einfaches Starterpaket (ohne Shirt): 160 zloty
- Starterpaket mit Baumwollshirt: 235 zloty
- Starterpaket mit Funktionsshirt (Longsleeve): 235 zloty
- Starterpaket mit Baumwollshirt und Funktionsshirt (Longsleeve): 310 zloty

PUSZCZYGÓRKA – 16 km

- einfaches Starterpaket (ohne Shirt): 120 zloty
- Starterpaket mit Baumwollshirt: 195 zloty
- Starterpaket mit Funktionsshirt (Longsleeve): 195 zloty
- Starterpaket mit Baumwollshirt und Funktionsshirt (Longsleeve): 270 zloty

8.3. Die Teilnahmegebühr ist per Banküberweisung zu entrichten. Im Überweisungsbetrag bitte den Lauf, Vorname und Name, Geburtsdatum angeben. Beispiel: Puszczygorka 16 km, Jan Kowalski, ur. 15.03.1980

Konto-Inhaber: Stowarzyszenie PUSZCZYGÓR
IBAN: PL21 1600 1462 1816 9140 1000 0001

8.4. Wer die Teilnahmegebühr nach seiner Anmeldung nicht binnen 7 Tagen bezahlt hat, wird von der Starterliste entfernt.

8.5. Bei Nichtteilnahme erfolgt keine Rückerstattung der Teilnahmegebühr.

8.6. Es besteht die Möglichkeit einer **Umschreibung** eines bereits bezahlten Starterpakets auf eine/n andere/n Läufer/in nach vorheriger schriftlicher Information an den Organisator bis zum 05.05.2024. Die Bearbeitungsgebühr für eine Umschreibung beträgt 30 zloty.

8.7. Die Teilnahmegebühr ist für die Deckung der organisatorischen Kosten der Laufveranstaltung vorgesehen.

8.8. Die Zahlung der Teilnahmegebühr bedeutet gleichzeitig die Anerkennung des Regelwerks des Laufs.

9. Anmeldung

9.1. Eine Anmeldung ist ab dem 19.01.2024 ab 19:00 Uhr möglich.

9.2. Die Starterliste wird geschlossen am 05.05.2024.

9.3. Auf der Seite www.puszczygorka.pl sowie auf der Veranstalterseite auf Facebook @PUSZCZYGOR wird die Schließung der Starterliste bekanntgegeben.

9.4. Gemäß polnischem Recht besteht für angemeldete Teilnehmer nicht das Recht, vom geschlossenen Vertrag zurückzutreten.

10. Abholung der Startunterlagen

10.1. Bei Abholung der Startunterlagen hat sich jede/r Läufer/in mit einem Personaldokument auszuweisen.

10.2. Die Startunterlagen können am 24. und 25. Mai 2024 jeweils von 16:00-20:00 Uhr im Wettkampfbüro abgeholt werden. Es ist **keine Ausgabe von Startunterlagen am Wettkampftag** möglich!

10.3. Das Wettkampfbüro befinden sich im Start-/Zielbereich, Adresse u. Grabowa 1, Szczecin, auf dem Gelände des ehemaligen Restaurants „Grotta“

10.4. Die **Startunterlagen müssen persönlich abgeholt werden**. Es besteht nicht die Möglichkeit, Startunterlagen von einer anderen (beauftragten) Person abholen

zu lassen.

10.5. Der Organisator behält sich das Recht vor, den Ort der Startunterlagenausgabe sowie den Ort des Wettkampfbüros zu ändern. Über etwaige Änderungen wird sowohl über Facebook als auch auf der Webseite des Veranstalters informiert werden.

11. Sicherheitshinweise

11.1. In Anbetracht der Spezifik und des Schwierigkeitsgrades dieses Laufes, birgt eine Teilnahme an diesem Wettkampf selbstverständlich gewisse Risiken. Als Organisator dieser Laufveranstaltung richten wir großes Augenmerk auf die Gewährleistung von Sicherheit. Das Einverständnis zur Teilnahme, welche mit Unterschrift durch jeden Teilnehmer bestätigt wird, sowie die Entrichtung der Teilnahmegebühr sind gleichzusetzen mit der Anerkennung folgender Sicherheitsbestimmungen:

11.2. Jeder Teilnehmer startet ausschließlich auf eigene Verantwortung und trägt das damit verbundene Risiko. Alle Teilnehmer nehmen zur Kenntnis, dass eine Teilnahme am Lauf verbunden ist mit körperlicher Anstrengung, Umweltrisiken und der Gefahr von Unfällen, der Gefahr, körperliche Verletzungen zu erleiden (darunter auch der eigene Tod), sowie Beschädigung und Verlust von Eigentum.

11.3. Die Laufstrecke wird durch Rettungspersonal abgesichert.

11.4. Der Organisator verfügt über eine Haftpflichtversicherung.

11.5. **Hilf und unterstütze andere Läufer!** Halte dich an die Grundsätze des Fairplay und vergiss nicht, dass jeder einen schlechten Tag haben kann.

11.6. Wenn du bei anderen Läufern physische Erschöpfung feststellst oder andere beunruhigende Anzeichen, informiere darüber bitte schnellstmöglich das Rettungspersonal an der Strecke.

11.7. Hör auf dein Körpergefühl. Wenn es dir schlecht geht, triff die entsprechende Entscheidung und brich den Lauf ab. **Bei Abbruch des Laufes ist der Organisator umgehend zu informieren.** Ein Wettkampfabbruch OHNE den Organisator zu informieren kann dazu führen, dass Kosten für eine eventuelle Rettungsaktion verursacht werden.

11.8. Der Organisator oder Vertreter des medizinischen Personals können einem/einer Läufer/in die Teilnahme untersagen oder ihm/ihr den Abbruch des Laufes anordnen, wenn die Annahme besteht, dass eine Fortführung des Laufes eine Gefahr für Gesundheit oder Leben des Läufers darstellt, oder wenn der/die Läufer/in nach Einschätzung des Organistors/medizinischen Personals nicht mehr in der Lage ist, den Lauf fortzusetzen.

11.9. Im Falle einer Naturkatastrophe oder eines Wetterumsturzes, welche Leib oder Leben der Teilnehmenden bedrohen können, behält sich der Organisator das Recht vor, die Laufveranstaltung abzusagen und sie auf einen anderen Termin zu verlegen, oder aber das Format der Laufveranstaltung zu verändern. In diesem Falle erfolgt keine Erstattung der gezahlten Teilnahmegebühr.

12. Auszeichnungen

12.1. Alle Läufer, die ihren gewählten Wettkampf **innerhalb des Zeitlimits** beenden, erhalten im Ziel eine Finisher-Medaille.

12.2. Die jeweils ersten drei Männer und Frauen (es zählt die Reihenfolge des Zieleinlaufes) in den jeweiligen Läufen erhalten einen Pokal.

12.3. Die Entgegennahme von Medaillen und Pokalen kann ausschließlich während der Siegerehrung erfolgen. Der/die jeweilige Läufer/in kann eine andere Person mit der Entgegennahme beauftragen. Der Organisator wird nicht abgeholte Auszeichnungen nicht mit der Post versenden.

13. „Ich laufe Ultra und halte die Umwelt sauber“

13.1. PUSZCZYGÓR unterstützt die Aktion „Ich laufe Ultra und halte die Umwelt sauber“. Die Laufveranstaltung findet statt im Stettiner Nationalpark Buchheide (Szczeciński Park Krajobrazowy „Puszcza Bukowa“). Wir wollen unseren Wald nach dem Lauf so verlassen, wie wir ihn vorgefunden haben. **Deshalb wird es an den VP keine Plastikbecher geben. Jede/r Läufer/in hat einen eigenen Becher mitzuführen.**

13.2. Jede/r Läufer/in ist verpflichtet, **sämtliche Verpackungen mitgeführter Verpflegung (Riegel, Gels usw.) mit seiner Startnummer zu beschriften.**

13.3. Vor dem Start können die Teilnehmenden gebeten werden, ihre beschriftete Verpflegung vorzuzeigen.

13.4. Sollten Teilnehmende vor dem Start ihre Verpflegung nicht beschriftet haben, werden sie aufgefordert, die Beschriftung nachzuholen (Eddings/Marker werden vorhanden sein).

13.5. Wird während des Laufes das Fehlen von der Startnummer auf den mitgeführten Verpackungen festgestellt, führt das zu **15 Strafminuten**, welche an dem VP verbracht werden müssen, an welchem das Fehlen der Beschriftung festgestellt wird.

13.6. Eine Verweigerung dieser Strafminuten führt zur Disqualifikation des/der jeweiligen Läufers/Läuferin.

14. Datenschutzbestimmungen

→ Diese sind im polnischen Original des Regelwerks unter Punkt 14 einsehbar und entsprechen dem polnischen Recht in Bezug auf Datenschutz

15. Schlussbestimmungen

15.1. Die Laufveranstaltung findet statt ungeachtet der Wetterbedingungen, mit Ausnahme der unter Punkt 11.9 genannten Bedingungen sowie des unter Punkt 15.2 benannten Vorbehalts.

15.2. Der Organisator behält sich das Recht vor, die Laufveranstaltung ohne Nennung von Gründen abzusagen. In diesem Falle erfolgt eine Rückerstattung der Teilnahmegebühr.

15.3. Jede/r Läufer/in muss seine Startnummer gut sichtbar tragen, vorn und auf

Brusthöhe an seiner Oberbekleidung befestigt.

15.4. Teilnehmende, welche die Kontrollpunkte (VP) nicht passieren, werden disqualifiziert.

15.5. Stellt der Organisator fest, dass ein/e Teilnehmer/in die Strecke abgekürzt hat (durch das Laufen auf anderen als den gekennzeichneten Pfaden), führt dies zur Disqualifikation.

15.6. Die Auslegung des Regelwerks obliegt dem Organisator.

15.7. Über Angelegenheiten, die in diesem Regelwerk nicht abgedeckt sind,, entscheidet der Organisator.

15.8. Der Organisator behält sich das Recht von Änderungen am Regelwerk vor.

15.9. Achtung!! Jede/r Läufer/in nimmt an der Laufveranstaltung auf eigene Verantwortung teil. Der Organisator versichert die Teilnehmenden nicht gegen Folgen von möglichen Unglücksereignissen/Unfällen. Den Teilnehmenden wird geraten, selbst eine entsprechende Versicherung abzuschließen. Jede/r Teilnehmer/in an den Läufen PUSZCZYGÓR, PUSZCZYGÓR ULTRA und PUSZCZYGÓRKA ist sich dessen bewusst, dass die Teilnahme hieran mit physischer Erschöpfung und damit verbundenem Unfall- und Verletzungsrisiko einhergeht.

Ansprechpartner:

deutsch: Frieda Preuß 0049 1578 4889 802

polnisch: Karola Erkiert 0048 531 765 133

polnisch: Ilona Majsakowska 0048 691 507 138