



REGULAMIN ZAWODÓW SPORTOWYCH

„PUSZCZYGÓR”

1. CEL ZAWODÓW

- 1.1. Popularyzacja biegania, jako zdrowego i aktywnego stylu życia oraz sposobu na zintegrowanie środowiska aktywnych sportowo osób.
- 1.2. Umożliwienie sprawdzenia swoich sił i możliwości w rywalizacji sportowej.
- 1.3. Promowanie miasta Szczecin, a w szczególności terenów i infrastruktury Puszczy Bukowej.

2. ORGANIZATOR

- 2.1. Stowarzyszenie „Puszczygór”.

3. TERMIN I MIEJSCE ZAWODÓW

- 3.1. PUSZCZYGÓR to impreza dwudniowa zaplanowana na 25-26 maja 2019 roku.
- 3.2. Start/Meta oraz biuro zawodów znajdować się będą przy ul. Grabowej 1 na terenie byłej restauracji „Grotą”.
- 3.3. Trasy wszystkich dystansów oraz konkurencji będą przebiegać szlakami i ścieżkami Puszczy Bukowej. Szczegółowe mapy przebiegu tras zostaną udostępnione na stronie biegu.
- 3.4. **Harmonogram startów poszczególnych konkurencji:**

25.05.2019 – sobota

PUSZCZYGÓR BIKE 55KM – 6:00

PUSZCZYGÓR COMPLETE 55+55KM – 6:00

26.05.2019 – niedziela

PUSZCZYGÓR 55KM – 6:00

PUSZCZYGÓR DOKRĘTKA 70KM – 6:00

PUSZCZYGÓR SWIMRUN 55KM – 6:00

PUSZCZYGÓR COMPLETE 55+55KM – 6:00

PUSZCZYGÓRKA 15KM – 9:00



4. KONKURENCJE

4.1. PUSZCZYGÓR 55KM

4.1.1. Opis.

To najbardziej klasyczny dystans, często nazywany przez nas biegiem głównym. Z tego dystansu zrodziły się pozostałe konkurencje. Bieg rozgrywany na dystansie ok. 55km prowadzi szlakami Puszczy Bukowej gdzie znajdziecie każdy rodzaj nawierzchni. Głównie to leśne dukty, trochę bruku czy niewielkie odcinki po drogach asfaltowych. Plus odcinek specjalny gdzie błoto jest zawsze. **Limit czasowy to 8h.**

4.1.2. Dane trasy.

Długość: 55 km z małym haczykiem.

Najwyższy punkt: Bukowiec 148,4 m n.p.m.

Przewyższenie: 0 metrów (różnica wysokości pomiędzy startem a metą).

Całkowite wzniesienie terenu: ok. 1300 metrów (w zależności od urządzenia pomiarowego).

Całkowity spadek terenu: ok. 1300 metrów (w zależności od urządzenia pomiarowego).

4.1.3. Punkty odżywcze.

Punkty odżywcze będą rozmieszczone w następujących lokalizacjach (mapka na stronie):

Punkt 1. - 17 km - Ogródek sklepu spożywczego przemiej Pani Bernardy w Binowie

Punkt 2. - 28 km - Miejsce biwakowe przy ogrodzie dendrologicznym w Glinnej

Punkt 3. - 35,5 km - Głaz "Serce Puszczy"

Punkt 4. - 45,5 km - "Lipa Pokoju"

Punkt 5. - 55 km - Miejsce startu/mety.

Na punktach będziecie mogli oczywiście znaleźć:

-wodę

-izo

-jedzonko,

-opiekę medyczną

-sędziego, który może wszystko np. sprawdzić czy żele są podpisane :)

-mega obsługę

4.2. PUSZCZYGÓRKA 15KM

4.2.1. Opis.

Nasza druga propozycja, która jest z nami od samego początku. Puszczygórką to kwintesencja gór w naszej kniei. To opcja dla tych, którzy jeszcze nie są gotowi na dystans ultra, a chcieliby spróbować górskiego biegania lub po prostu chcą się pościgać na krótszym dystansie. Bieg rozgrywany na dystansie ok. 15km prowadzi szlakami Puszczy Bukowej gdzie głównie to leśne dukty i trochę bruku.

Limit czasowy to 3h.

4.2.2. Dane trasy.

Długość: 15 km z małym haczykiem.

Najwyższy punkt: Bukowiec 148,4 m n.p.m.

Przewyższenie: 0 metrów (różnica wysokości pomiędzy startem a metą).

Całkowite wzniesienie terenu: ok. 460 metrów (w zależności od urządzenia pomiarowego).

Całkowity spadek terenu: ok. 460 metrów (w zależności od urządzenia pomiarowego).

4.2.3. Punkty odżywcze.

Puszczygórka z założenia ma dawać przedsmak prawdziwego biegu ultra toteż na tym dystansie **NIE MA PUNKTÓW ODŻYWCZYCH**. Dopiero na mecie organizator zapewnia napoje i posiłek. Każdy uczestnik musi sam wziąć na trasę tyle płynów ile potrzebuje.

4.3. PUSZCZYGÓR DOKRĘTKA 70KM

4.3.1. Opis.

Kategoria stworzona specjalnie dla tych, którym było mało :)

Bieg podzielony na dwa etapy: pierwszy - dystans ok. 55km oraz drugi – dystans ok. 15km. Pierwszy etap to trasa klasycznego Puszczygóra 55 km; etap drugi natomiast, to właśnie tytułowa „dokrętka” czyli trasa Puszczygórki 15 km. Każdy z etapów zaczyna i kończy się w miejscu startu/miasteczko biegowe.

By zacząć etap drugi trzeba spełnić następujące wymagania. Po przekroczeniu mety pierwszego etapu zgłosić sędziemu zamiar przebiegnięcia dokrętki. Zakończyć pierwszy etap w czasie nie dłuższym niż 6 godzin od startu biegu. Wybiec na trasę dokrętki nie później niż 6 godzin i 30 minut od rozpoczęcia biegu.

Limit czasowy na pokonanie obu etapów to 8 godzin.

4.3.2. Dane trasy.

Jak wyżej. Dokrętka to kolejno Puszczygór 55km, Puszczygórka 15km

4.3.3. Uwaga!

Dokrętka to konkurencja honorowa, w której nie będziemy nagradzać za miejsca, dlatego wszyscy zawodnicy będą uwzględnieni **tylko** w klasyfikacji generalnej PUSZCZYGÓR 55KM.

Natomiast zawodnicy, którzy podejmą się próby dokręcenia do 70km i szczęśliwie dobiegną do mety w wyznaczonym czasie, trafią do krainy glorii i chwały specjalnie stworzonej na naszej stronie www - „Puszczygór Hall of Fame”, w której będą po wsze czasy, póki lux perpetua nie zgaśnie. Ukończenie dokrętki równa się zwycięstwu.

4.4. PUSZCZYGÓR SWIMRUN 55KM

4.4.1. Opis.

„Bo skoro na trasie jest woda to czemu by jej nie wykorzystać?”

Właściwie trasa Puszczycóra od początku miała posiadać odcinek przebiegający przez jedno z jezior Puszczy Bukowej. Nigdy też nie zakładaliśmy, że będzie to klasyczny swimrun, a na początku naszej przygody z Puszczycórem, z różnych względów, postanowiliśmy zacząć od samego biegania.

Swimrun w naszym wydaniu to **ok. 14 km biegu + 1 km pływania + 40 km biegu**.

Proporcje dość nietypowe, ale taki jest Puszczycór. Taka jest jego trasa. Trasa, która z wielu przyczyn posiada taki kształt, nie inny. Gdyby była możliwość dorzucenia drugiego akwenu na pewno byśmy to zrobili. Niestety chcąc zachować górski charakter imprezy oraz móc otrzymać wszelkie zgody na ich odbycie, kształt zawodów jest taki, a nie inny. Na przebieg trasy wpływa naprawdę wiele czynników, o których nie ma sensu pisać i Was zamyślać.

Trasa to klasyczny Puszczycór 55km, którego odcinek biegnący po zachodniej stronie Jeziora Binowskiego został zlikwidowany na rzecz samego jeziora.

Limit czasowy to 8h.

Punkty odżywcze będą rozmieszczone jak w PUSZCZYGÓR 55KM.

4.4.2. Zasady rywalizacji.

4.4.2.0.

Trasę zawodów pokonuje się w dwuosobowych teamach, składających się z dwóch mężczyzn, dwóch kobiet lub pary mieszanej. Członkowie teamu nie mogą rozdzielić się na odległość większą niż 10 metrów. Niestosowanie się do tej zasady będzie skutkowało karą czasową 15 minut, która będzie doliczana do końcowego wyniku.

4.4.2.1.

Jeżeli, jeden zawodnik z drużyny rezygnuje z udziału przed dotarciem do mety, rezygnuje cały zespół. Tylko cała drużyna może wbiec na metę.

4.4.2.2.

Czas liczony jest do momentu przekroczenia mety przez obu zawodników z drużyny.

4.4.2.3.

Z racji, że jest tylko jeden odcinek pływacki rezygnujemy z zasady niezmiennego ekwipunku tj. zawodnicy zawody kończą z tym samym ekwipunkiem, z którym je rozpoczęli. To nie miałyby sensu przy jednej zmianie.

4.4.2.4.

Na trasie będą zorganizowane dwa przepaki. Pierwszy przy wejściu do wody, drugi w miejscu wyjścia.

4.4.2.5.

W związku z powyższym, odcinek pływacki w naszych zawodach należy pokonać bez użycia wspomagaczy w postaci materiałów wypornościowych czy łapek pływackich. Poniżej przedstawiamy listę sprzętu obowiązkowego, zalecanego oraz niedozwolonego na odcinku wodnym.

4.4.2.6.

Podsumowując: dobiegając do wody, zrzucacie z siebie wszystko co zbędne, w przepaku czeka sprzęt na odcinek wodny, wychodzicie z wody, zrzucacie co zbędne, następnie zabieracie z przepaku, który czeka na brzegu to co potrzebujecie na drugi odcinek biegowy.

4.4.2.7.

Pozostawiamy Wam dowolność w kwestii taktyki i tego co zostawicie w przepakach.

4.4.3. Wyposażenie.

4.4.3.0. Obowiązkowe wyposażenie

- Strój dostosowany do pływania w temperaturze panującej na zawodach
- Chip pomiarowy przekazany przez organizatora
- Czepek przekazany przez organizatora
- Bojka asekuracyjna typu „pamela”

4.4.3.1. Wyposażenie zalecane

- Pianka. Obowiązkowa w przypadku temperatury wody niższej niż 16°C
- Okulary pływackie
- Osobne buty na każdy z odcinków biegowych

4.4.3.2. Wyposażenie niedozwolone

- Materiały wypornościowe. Nie licząc pianek podnoszących bezpieczeństwo termiczne w wodzie
- Stosowanie napisów na piance, które mogą powodować barwienie się wody.
- Płetwy
- Łapki, wiosłka... zwał jak zwał.

4.5. PUSZCZYGÓR BIKE 55KM

4.5.1. Opis.

Wyścig rowerowy o charakterze MTB odbywający się na tej samej trasie po której ścigają się biegacze kategorii Puszczygór 55km. Na kilku odcinkach zostały wprowadzone niewielkie modyfikacje tak by możliwym było przedostać się z rowerem.

Puszczygór Bike to pomysł samych zawodników/biegaczy, którzy zaproponowali by właśnie na trasie biegu zrobić również wyścig rowerowy. Stąd też Puszczygór Bike nie jest klasycznym MTB. To po prostu Puszczygór, który trzeba pokonać rowerem.

55 kilometrowa trasa prowadzi szlakami Puszczy Bukowej gdzie znajdziecie każdy rodzaj nawierzchni. Głównie to leśne dukty, trochę bruku czy niewielkie odcinki po drogach asfaltowych.

Limit czasowy to 6h.

4.5.2. Dane trasy.

Długość: 55 km z małym haczykiem.

Najwyższy punkt: Bukowiec 148,4 m n.p.m.

Przewyższenie: 0 metrów (różnica wysokości pomiędzy startem a metą).

Całkowite wzniesienie terenu: ok. 1300 metrów (w zależności od urządzenia pomiarowego).

Całkowity spadek terenu: ok. 1300 metrów (w zależności od urządzenia pomiarowego).

4.5.3. Punkty odżywcze będą rozmieszczone jak w Puszczygór 55km.

4.6. PUSZCZYGÓR COMPLETE 55KM+55KM

4.6.1. Opis.

COMPLETE to dwu etapowe zawody. Pierwszy etap, który odbędzie się 25 maja 2019 roku to wyścig rowerowy w ramach zasad kategorii PUSZCZYGÓR BIKE.

Limit 6 godzin.

Drugi etap to wyścig o charakterze „swimrun” w ramach zasad kategorii PUSZCZYGÓR SWIMRUN.

Limit 8 godzin.

4.6.2.

Zawodnicy, którzy zaliczą Puszczygóra Complete będą uwzględnieni **tylko** w klasyfikacji generalnej PUSZCZYGÓR BIKE 55KM oraz PUSZCZYGÓR SWIMRUN. **PUSZCZYGÓR COMPLETE to konkurencja honorowa, w której nie będziemy nagradzać za miejsca.** Zawodnicy, którzy podejmą się próby i szczęśliwie dotrą do mety w wyznaczonym czasie, trafią do krainy glorii i chwały specjalnie stworzonej na naszej stronie [www „Puszczygór Hall of Fame”](http://www.puszczygor.pl), w której będą po wsze czasy, póki lux perpetua nie zgaśnie. Ukończenie kategorii complete to zwycięstwo samo w sobie.

4.6.3.

Drugi etap Swimrun to konkurencja drużynowa. Wymagane jest posiadanie partnera na tym odcinku.

4.6.4.

Partner ma dwie opcje, albo zrobić z nami całe COMPLETE albo tylko dzień drugi SWIMRUN.

4.6.5.

Kiedy Partner zdecydował się zrobić całe Complete: Dwóch zawodników zapisuje się na PUSZCZYGÓR COMPLETE. Każdy zapisuje się i opłaca wpisowe indywidualnie. **Para w drużynie jest łączona za pomocą NAZWY DRUŻYNY. Pamiętajcie by podczas zapisów podać dokładnie taką samą nazwę drużyny.** Para drużyną jest tylko drugiego dnia. Odcinek rowerowy każdy zalicza indywidualnie.

4.6.6.

Kiedy partner zdecydował się na start tylko w Swimrun: Zawodnik, robiący Complete

zapisuje się na PUSZCZYGÓR COMPLETE, natomiast partner, który robi tylko swimrun zapisuje się na PUSZCZYGÓR SWIMRUN. Każdy zapisuje się i opłaca wpisowe indywidualnie. **W polu gdzie trzeba podać nazwę drużyny zawodnicy wpisują identyczną nazwę drużyny.**

PUSZCZYGÓR COMPLETE to tak naprawdę zaliczenie dwóch osobnych wyścigów, w których jesteśmy oddzielnie klasyfikowani. Pierwszego dnia Puszczygór Bike 55km, drugiego Puszczygór Swimrun 55km. Complete to połączenie roweru, biegania i pływania. Najprościej rzecz ujmując: dwa starty w promocyjnej cenie!

5. OZNAKOWANIE I PRZEBIEG TRAS.

Wszystkie trasy będą wyznaczone w terenie szlakami turystycznymi oraz dodatkowymi oznaczeniami organizatora. Ostateczny przebieg trasy zostanie wyznaczony najpóźniej na tydzień przed biegiem i zostanie przedstawiony na stronie www.puszczygor.pl. **Trasa biegu zostanie wyraźnie oznaczona.**

6. ZASADY UCZESTNICTWA

- 6.1. W zawodach może wziąć udział każdy, kto do dnia 25 maja 2019 roku ukończy 18 lat
- 6.2. Złoży w Biurze Zawodów pisemne oświadczenie o stanie zdrowia pozwalającym na udział w biegu
- 6.3. Opłaci wpisowe.
- 6.4. Dotyczy konkurencji SWIMRUN. Okazanie w biurze zawodów polisy na okazję udziału w zawodach sportowych o podwyższonym ryzyku. Patrz punkt 11.4.

7. PAKIETY STARTOWE

Organizator chcąc wyjść naprzeciw potrzebom zawodnika ustalił trzy rodzaje pakietów startowych.

7.1. Puszczygór 55 – PODŁOTEK

- 7.1.1. numer startowy wraz z chipem oraz agrafkami
- 7.1.2. elektroniczny pomiaru czasu
- 7.1.3. pamiątkowy medal (tylko dla osób, które ukończą zawody w limicie czasowym)
- 7.1.4. napoje (woda, napój izotoniczny) na trasie biegu
- 7.1.5. worek foliowy na bagaż osobisty do przechowania w Depozycie
- 7.1.6. oznakowanie trasy, Biura Zawodów oraz Depozytu, w którym uczestnicy będą mogli składać rzeczy na czas trwania biegu
- 7.1.7. Depozyt zlokalizowany w pobliżu START/META
- 7.1.8. PAPU na mecie – na pewno coś ciepłego

7.1.9. relację fotograficzną z biegu

7.1.10. opiekę medyczną podczas trwania imprezy

7.2. Puszczygór 55 – KLASYCZNA SÓWKA

7.2.1. numer startowy wraz z chipem oraz agrafkami

7.2.2. elektroniczny pomiaru czasu

7.2.3. pamiątkowy medal (tylko dla osób, które ukończą zawody w limicie czasowym)

7.2.4. napoje (woda, napój izotoniczny) na trasie biegu

7.2.5. worek foliowy na bagaż osobisty do przechowania w Depozycie

7.2.6. oznakowanie trasy, Biura Zawodów oraz Depozytu, w którym uczestnicy będą mogli składać rzeczy na czas trwania biegu

7.2.7. Depozyt zlokalizowany w pobliżu START/META

7.2.8. PAPU na mecie – na pewno coś ciepłego

7.2.9. relację fotograficzną z biegu

7.2.10. opiekę medyczną podczas trwania imprezy

7.2.11. **pamiątkową koszulkę FINISHERA (tylko dla osób, które ukończą zawody mieszcząc się w limicie czasowym – tak wiemy, kasa idzie, a i tak trzeba to wywalczyć)**

7.3. Puszczygór 55 – OBROŚNIĘTY W PIÓRKA

7.3.1. numer startowy wraz z chipem oraz agrafkami

7.3.2. elektroniczny pomiaru czasu

7.3.3. pamiątkowy medal (tylko dla osób, które ukończą zawody w limicie czasowym)

7.3.4. napoje (woda, napój izotoniczny) na trasie biegu

7.3.5. worek foliowy na bagaż osobisty do przechowania w Depozycie

7.3.6. oznakowanie trasy, Biura Zawodów oraz Depozytu, w którym uczestnicy będą mogli składać rzeczy na czas trwania biegu

7.3.7. Depozyt zlokalizowany w pobliżu START/META

7.3.8. PAPU na mecie – na pewno coś ciepłego

7.3.9. relację fotograficzną z biegu

7.3.10. opiekę medyczną podczas trwania imprezy

7.3.11. **pamiątkową koszulkę FINISHERA (tylko dla osób, które ukończą zawody mieszcząc się w limicie czasowym – tak wiemy, kasa idzie, a i tak trzeba to wywalczyć)**

7.3.12. unikatowa koszulka techniczna



Rozmiarówki koszulki finishera jak i koszulek technicznych umieszczone są na stronie internetowej zawodów.

8. WPISOWE

Serdecznie prosimy o szczegółowe zapoznanie się z zawartością poszczególnych pakietów. Patrz punkt 7. :)

8.1. PUSZCZYGÓR 55KM

8.1.1. Zgłoszenie + wpłata **do 31 marca 2019** - Pakiety:

- „Podlotek” – **80 zł**
- „Klasyczna sówka” – **95 zł**
- „Obrośnięty w piórka” – **165 zł**

8.1.2. zgłoszenie + wpłata **od 1 kwietnia 2019 do 30 kwietnia 2019** – Pakiety:

- „Podlotek” – **100 zł**
- „Klasyczna sówka” – **115 zł**
- „Obrośnięty w piórka” – **185 zł**

8.2. PUSZCZYGÓRKA 15KM

8.2.1. Zgłoszenie + wpłata **do 31 marca 2019** - Pakiety:

- „Podlotek” – **50 zł**
- „Klasyczna sówka” – **70 zł**
- „Obrośnięty w piórka” – **140 zł**

8.2.2. zgłoszenie + wpłata **od 1 kwietnia 2019 do 30 kwietnia 2019** – Pakiety:

- „Podlotek” – 60 zł
- „Klasyczna sówka” – 80 zł
- „Obrośnięty w piórka” – 150 zł

8.3. PUSZCZYGÓR DOKRĘTKA 70KM

8.3.1. Zgłoszenie + wpłata do 31 marca 2019 - Pakiety:

- „Podlotek” – 100 zł
- „Klasyczna sówka” – 115 zł
- „Obrośnięty w piórka” – 185 zł

8.3.2. zgłoszenie + wpłata od 1 kwietnia 2019 do 30 kwietnia 2019 – Pakiety:

- „Podlotek” – 120 zł
- „Klasyczna sówka” – 135 zł
- „Obrośnięty w piórka” – 205 zł

8.4. PUSZCZYGÓR SWIMRUN 55KM – podane kwoty dotyczą pojedynczego zawodnika

8.4.1. Zgłoszenie + wpłata do 31 marca 2019 - Pakiety:

- „Podlotek” – 100 zł
- „Klasyczna sówka” – 115 zł
- „Obrośnięty w piórka” – 185 zł

8.4.2. zgłoszenie + wpłata od 1 kwietnia 2019 do 30 kwietnia 2019 – Pakiety:

- „Podlotek” – 120 zł
- „Klasyczna sówka” – 135 zł
- „Obrośnięty w piórka” – 205 zł

8.5. PUSZCZYGÓR BIKE 55KM

8.5.1. Zgłoszenie + wpłata do 31 marca 2019 - Pakiety:

- „Podlotek” – 80 zł
- „Klasyczna sówka” – 95 zł
- „Obrośnięty w piórka” – 165 zł

8.5.2. zgłoszenie + wpłata od 1 kwietnia 2019 do 30 kwietnia 2019 – Pakiety:

- „Podlotek” – 100 zł
- „Klasyczna sówka” – 115 zł
- „Obrośnięty w piórka” – 185 zł

8.6. PUSZCZYGÓR COMPLETE 55+55KM

8.6.1. Zgłoszenie + wpłata do 31 marca 2019 - Pakiety:

- „Podlotek” – 130 zł
- „Klasyczna sówka” – 160 zł
- „Obrośnięty w piórka” – 230 zł

8.6.2. zgłoszenie + wpłata od 1 kwietnia 2019 do 30 kwietnia 2019 – Pakiety:

- „Podlotek” – 150 zł

„Klasyczna sówka” – 180 zł

„Obrośnięty w piórka” – 250 zł

8.7.

Osoby zgłoszone, które nie dokonają przelewu wpisowego w terminie 7 dni od daty zgłoszenia, zostaną usunięte z listy startowej.

8.7.1. W przypadku rezygnacji z uczestnictwa w biegu wpisowe nie podlega zwrotowi.

8.7.2. Istnieje możliwość udziału innego zawodnika w ramach opłaconego już wpisowego, po uprzednim poinformowaniu o tym Organizatora w terminie do 30.04.2019 r.

8.7.3. Wpisowe przeznaczone jest na pokrycie kosztów organizacyjnych biegów.

8.7.4. Uiszczenie wpisowego jest równoznaczne z akceptacją Regulaminu.

9. ZGŁOSZENIA

9.1.

Zapisy do Biegu PUSZCZYGOR odbywać się będą w formie elektronicznej za pośrednictwem strony <http://super-sport.com.pl/> do **30.04.2019**.

9.2. Limit uczestników ustalono na:

9.2.1. Biegacze łącznie (w tym swimrun) 600 osób.

9.2.2. Kolarze 150 osób.

9.3.

Listy Startowe zostaną zamknięte po wyczerpaniu limitów (o kolejności zgłoszeń decyduje data wpływu wpisowego na konto Stowarzyszenia).

9.4.

Informacja o zamknięciu Listy Startowej zamieszczona zostanie na stronie internetowej biegu www.puszczygor.pl oraz na platformie Facebook, @PUSZCZYGOR.

9.5.

Organizator zastrzega sobie prawo zmiany limitów uczestników zawodów.

10. ODBIÓR PAKIETÓW STARTOWYCH

10.1.

Weryfikacja zawodników na podstawie dokumentu tożsamości.

10.2.

Odbiór pakietów startowych odbywać się będzie w dniu 24-25 maja 2019 (piątek, sobota) w Biurze Zawodów.

10.3.

Biuro zawodów mieścić się będzie na ul. Grabowej 1, w byłej restauracji „Grotą” – miejsce start/meta.

10.4.

Biurow zawodów będzie czynne 24-25 maja 2019 r. w godz. 16:00-20:00.

10.5.

W przypadku odbioru pakietu przez inną osobę należy dostarczyć upoważnienie (do pobrania na stronie) oraz kopię dowodu osobistego zawodnika do wglądu.

10.6.

Organizator zastrzega sobie prawo zmiany miejsca odbioru pakietów oraz miejsca biura zawodów.

11. BEZPIECZEŃSTWO

Ze względu na specyfikę i trudny poziom wyścigu udział w zawodach niesie za sobą pewne niebezpieczeństwo. Jako organizatorzy przykładamy do zapewnienia bezpieczeństwa szczególną wagę. Zgoda na start, potwierdzona zapisem oraz uiszczeniem wpisowego równa się ze świadomością poniższych punktów oraz z ich przestrzeganiem:

11.1.

Każdy uczestnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność i ponosi związane z tym ryzyko. Wszyscy Uczestnicy przyjmują do wiadomości, że udział w zawodach wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwości odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci), a także szkód i strat o charakterze majątkowym.

11.2.

Trasa biegowa zabezpieczona będzie przez ratowników OSP Szczecin.

11.3.

Trasa pływacka zabezpieczona będzie zgodnie z wymogami prawa.

11.4.

Każdy z uczestników konkurencji SWIMRUN ma obowiązek zakupienia ubezpieczenia na okazję udziału w zawodach sportowych o podwyższonym ryzyku. **Okazanie polisy w biurze zawodów jest jednym z warunków odebrania pakietu startowego.** Koszt tego typu polis na jeden dzień waha się między 10 a 35 złotych.

11.5.

Organizator posiada ubezpieczenie OC.

11.6.

Pomagaj i wspieraj innych zawodników. Pamiętaj o zasadach fairplay oraz o tym, że ktoś może mieć słabszy dzień.

11.7.

Jeśli u innych zawodników widzisz wyczerpanie fizyczne lub inne niepokojące objawy, poinformuj o tym jak najszybciej osoby, zabezpieczające trasę.

11.8.

Postaraj się dobrze ocenić swoje samopoczucie. Jeśli jest bardzo złe, podejmij odpowiedzialną decyzję o przerwaniu wyścigu i niezwłocznie poinformuj o tym organizatora. Opuszczanie wyścigu bez poinformowania służb organizatora, grozi obciążeniem kosztami ewentualnej akcji ratunkowej. Zejść z trasy można tylko na którymś z punktów odżywczych, bądź punktów zmian woda/ląd – ląd/woda w przypadku konkurencji „swimrun”.

11.9.

Organizator lub przedstawiciel służb medycznych może wydać zakaz kontynuowania wyścigu dla danego zespołu, jeśli któryś z zawodników jego zdaniem nie jest zdolny do dalszej rywalizacji lub jego stan zagraża jego zdrowiu lub życiu. Wówczas zawodnik/zespół zobowiązany jest oddać swoje numery startowe i nie może kontynuować wyścigu.

11.10.

W przypadku niespodziewanych klęsk żywiołowych bądź załamania pogody, które mogłyby zagrażać życiu i zdrowiu zawodników Organizator zastrzega sobie możliwość odwołania imprezy i przełożenie jej na inny termin lub zmiany formuły zawodów.

12. NAGRODY

12.1.

Wszyscy zawodnicy, którzy ukończą swoją konkurencję otrzymają na mecie pamiątkowe medale.

12.2.

W kategorii generalnej kobiet i mężczyzn pierwsze trzy miejsca (kolejność przekroczenia linii mety) otrzymują pamiątkowe puchary.

12.3.

W przypadku konkurencji SWIMRUN kategorie i nagradzane miejsca ustalimy w trakcie zapisów. Nie wiemy ile zespołów się zgłosi :)

12.4.

Odbiór nagród i statuetek może nastąpić wyłącznie podczas kończącej zawody ceremonii wręczenia nagród. Zawodnik może upoważnić inną osobę do ich odbioru. Organizator nie wysyła nieodebranych nagród i statuetek.

13. PUSZCZYGOR HALL OF FAME „LUX PERPETUA”

Specjalnie poświęcone miejsce w przestrzeni naszej strony internetowej oraz świadomości wszystkich Puszczygórzan.

Miejsce stworzone z myślą uhonorowania zawodników kończących konkurencje DOKRĘTKA i COMPLETE oraz zwycięzców poszczególnych konkurencji od początku istnienia naszych zawodów, aż po światłość wieki...

14. „BIEGAM ULTRA, NIE ŚMIECĘ”

14.1.

PUSZCZYGOR wspiera akcję „Biegam ultra, nie śmieczę”. Impreza odbywa się w Szczecińskim Parku Krajobrazowym „Puszcza Bukowa”. Chcielibyśmy naszą knieję zostawić po zawodach w takim stanie w jakim ją zastaliśmy. Dlatego, na punktach odżywczych uczestnicy nie zastaną plastikowych kubeczków.

14.2.

Każdy uczestnik jest zobowiązany do posiadania własnego pojemnika na wodę czy izotonik, które będą na punktach.

14.3.

Każdy uczestnik jest zobowiązany do podpisania swoim numerem startowym wszelkich opakowań batonów, żelków etc.

14.4.

Zawodnik może być poproszony o okazanie podpisanych opakowań przed startem jak i w trakcie biegu na punktach odżywczych (tak to zrobimy by Was nie spowalniać).

14.5.

Przed startem, jeżeli opakowania nie będą podpisane, zawodnik zostanie poproszony o ich podpisanie w czasie kontroli organizatora (tak, markery będziemy mieć przygotowane).

14.6.

W trakcie biegu – brak podpisanych opakowań będzie związany z koniecznością odbycia 15 minutowej kary czasowej na punkcie w którym kontrola miała miejsce.

14.7.

Odmowa będzie traktowana dyskwalifikacją zawodnika.

Jesteśmy pewni, że Wszyscy jednogłośnie podzielacie nasze zdanie ☺

15. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

15.1.

Bieg odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.

15.2.

Każdy startujący musi posiadać numer startowy przypięty do koszulki z przodu na klatce piersiowej. Nie dotyczy zawodników kategorii swimrun.

15.3.

Uczestnicy imprezy wyrażają zgodę na przetwarzanie ich danych osobowych dla potrzeb wewnętrznych Organizatora, a także na wykorzystanie ich wizerunku w materiałach informacyjnych i reklamowych imprezy.

15.4.

Uczestnicy imprezy wyrażają zgodę na wykorzystanie ich danych osobowych na potrzeby przesłania do nich informacji o przyszłych imprezach Organizatora.

15.5.

Zawodnicy pokonujący trasę Biegu w sposób niedozwolony, omijający punkty kontrolne, zostaną zdyskwalifikowani.

15.6.

W przypadku stwierdzenia przez Organizatorów skrócenia trasy przez uczestnika, (przebiegnięcie po innej niż wyznaczona trasa), uczestnik zostanie zdyskwalifikowany.

15.7.

Interpretacja zapisów Regulaminu należy do Organizatora.

15.8.

Sprawy nieuregulowane w Regulaminie rozstrzyga Organizator.

15.9.

Organizator zastrzega sobie możliwość zmian w niniejszym Regulaminie.

Osoby kontaktowe:

Radosław Erkiert
506 271 067

Karolina Pająk
531 765 133

puszczycgor@gmail.com

U W A G A !!!

Uczestnicy Biegu biorą udział w imprezie na własną odpowiedzialność. Organizator nie ubezpiecza uczestników Biegu od następstw nieszczęśliwych wypadków. Wskazany jest ubezpieczenie się od następstw nieszczęśliwych wypadków we własnym zakresie.

Uczestnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność i ponosi związane z tym ryzyko. Uczestnik rejestrując się do biegu przyjmuje do wiadomości, że udział w biegu PUSZCZYGÓR wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci), a także szkód i strat o charakterze majątkowym.