



Regulamin IV ultramaratonu RYKOWisko – Gorzewo gm. Gostynin 26 maj 2018r.

I. INFORMACJE PODSTAWOWE

RYKOWisko to bieg organizowany na terenie Gostynińsko-Włocławskiego Parku Krajobrazowego dla miłośników sportu, rekreacji i pasjonatów biegania w terenie.

Bieg ma formę towarzyskiego i amatorskiego rajdu terenowego odbywającego się w pięknej leśnej scenerii, a trasa poprowadzona jest szlakami turystycznymi regionu.

II. CEL IMPREZY

1. Popularyzacja biegania jako najprostszej formy ruchu.
2. Promocja biegania i turystyki pieszej wśród mieszkańców Mazowsza i całej Polski.
3. Integracja środowiska biegowego.
4. Promocja Gostynińsko-Włocławskiego Parku Krajobrazowego, harcerstwa, lokalnych gmin, atrakcji oraz walorów turystycznych i sportowych.

III. ORGANIZATOR

Organizatorem głównym biegu jest Fundacja Rykowisko oraz Chorągiew Mazowiecka Związku Harcerstwa Polskiego im. Władysława Broniewskiego i Stowarzyszenie Gmin Turystycznych Pojezierza Gostynińskiego.

IV. PROGRAM, MIEJSCE, TRASA

1. Termin zawodów: 26 maja 2018 roku.
2. Miejsce startu i mety: Stanica Harcerska w Gorzewie gm. Gostynin
3. Harmonogram w dniu biegu:

3:15 – 3:55 – weryfikacja uczestników biegu na dystansie 105 km, odprawa,
4:00 – rozpoczęcie biegu na dystansie 105 km,
7:30 – 7:55 – weryfikacja uczestników biegu na dystansie 70 km, odprawa,
8:00 – rozpoczęcie biegu na dystansie 70 km,
10:30 – 10:55 – weryfikacja uczestników biegu na dystansie 35 km, odprawa,
11:00 – rozpoczęcie biegu na dystansie 35 km,
19:00 – zakończenie zawodów, zamknięcie tras zawodów.

Uroczyste wręczenie nagród dla konkretnego dystansu nastąpi nie wcześniej niż 1 godzinę od przekroczenia 3 zawodnika dla określonej trasy i zostanie oficjalnie ogłoszona w biurze zawodów przez dyrektora zawodów.



4. Wydawanie pakietów startowych:

- 25 maja 2018 roku, godz. 16:00 – 19:00, hala sportowa w Łącku (wejście główne). Po 20:00 na terenie Stanicy Harcerskiej w Gorzewie gm. Gostynin.
- 26 maja 2018 roku, od 06:00 do 30 minut przed każdym z dystansów (oprócz 105km). Na terenie Stanicy Harcerskiej w Gorzewie.

V. INFORMACJE O BIEGU

1. Trasa biegu poprowadzona będzie w większości po znakowanych szlakach turystycznych na terenie Gostynińsko-Włocławskiego Parku Krajobrazowego. Trasy będą przebiegać po pętlach. Długość jednej pętli ma długość ok. 35km. Trasy odpowiednio:

- 1 pętla ok. 35km,
- 2 pętla ok. 70km,
- 3 pętla ok. 105km.

Trasa nie jest atestowana.

2. Bieg ma charakter amatorski i towarzyski, prowadzony będzie pomiar czasu na potrzeby weryfikacji uczestników na poszczególnych punktach kontrolnych oraz ustalenia ostatecznej klasyfikacji. Trasa może być pokonana biegiem lub marszem.

3. Limit czasu na przebycie całej trasy:

- dla dystansu 105 km wynosi: 15 godzin,
- dla dystansu 70km wynosi: 11 godzin,
- dla dystansu 35 km wynosi: 5 godzin.

4. Ponadto, przewidziane są limity czasowe na dotarcie do kolejnych punktów kontrolnych:

- dla dystansu 105km – Gorzewo: 35km wynosi 5 godzin, 70km wynosi 10 godzin,
- dla dystansu 70 km – Gorzewo: 35km wynosi 5,5 godziny.

5. Każdy uczestnik zobowiązany jest do zapoznania się z mapą trasy przed biegiem.

6. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za konsekwencje zbiegnięcia z trasy przez uczestnika lub zagubienia się uczestnika pomimo oznaczeń trasy.

7. Organizator dołoży wszelkich starań w celu odpowiedniego oznaczenia trasy biegu, jednak uczestnik przyjmuje do wiadomości, że bieg ma charakter terenowy, a jego ukończenie wymaga podstawowych umiejętności orientacji w terenie.

8. Bieg odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.

VI. ZGŁOSZENIA I WARUNKI UCZESTNICTWA

1. Każdy uczestnik biegu ma obowiązek zapoznać się z regulaminem Gostynińsko-Włocławskiego Parku Krajobrazowego oraz regulaminem uprawiania turystyki w Gostynińsko-Włocławskim Parku Krajobrazowym i zobowiązany jest do ich bezwzględnego przestrzegania.

2. W zawodach mogą uczestniczyć:

- zawodnicy, którzy do dnia 25 maja 2018r. ukończyli 16 lat, przy czym wszyscy uczestnicy, którzy w dniu zawodów nie ukończyli 18 roku życia będą dopuszczeni do udziału w biegu jedynie po przedłożeniu w Biurze Zawodów pisemnej zgody rodziców/opiekunów prawnych,
- dokonali zgłoszenia on-line,



- otrzymali numer startowy i chip zwrotny.

3. Zapisy internetowe na zawody RYKOWisko trwały będą od dnia 15.12.2017 godz. 12:00 do dnia 23.05.2018 r. lub zamknięcia list startowych.
4. W przypadku wolnych miejsc zapisy będą możliwe w biurze zawodów w dniu wydawania pakietów tj. 25.05.2018 roku (całe zawody), oraz w dniu 26.05.2018 do 1h przed startem danego dystansu (tylko dystans 70km i 35km).
5. Limit zgłoszeń dla wszystkich dystansów wynosi 350 zawodników. Decyduje kolejność wniesienia opłaty startowej.
6. Aby zapisać się na bieg, każdy uczestnik powinien wypełnić formularz zgłoszeniowy poprzez stronę:

www.rykowsko.org

7. oraz dokonać wpłaty wpisowego w kwocie odpowiednio:

do dnia 15.04.2018 roku:

- 35km – 45 zł
- 70km – 75 zł
- 105km – 95 zł

od dnia 16.04.2018 roku:

- 35km – 70zł
- 70km – 100zł
- 105km – 120zł

8. Opłatę startową należy uiścić wyłącznie za pośrednictwem portalu internetowego Dotpay. Po dokonaniu zgłoszenia, system przekierowuje na stronę Dotpay, przez którą należy dokonać opłaty startowej.
9. Płatności można dokonać również po zalogowaniu w serwisie:

zapisy.inessport.pl – zakładka moje konto – płatności.

10. Opłaty startowe następują on-line jako finalizacja zgłoszenia uczestnictwa.
11. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za terminy realizacji przelewów bankowych i pocztowych.
12. Za dzień zapłaty uważa się datę wpływu środków pieniężnych na konto organizatora.
13. Wpisowe wpłacone po 01.05.2018 nie gwarantuje odbioru pełnego pakietu startowego.
14. Tylko odpowiednie zgłoszenie i dokonanie wpłaty gwarantuje miejsce na ostatecznej liście startowej i udział w biegu. O kolejności zgłoszenia decyduje wpłata wpisowego. W przypadku rezygnacji z udziału w biegu organizator nie zwraca wpisowego.
15. Organizator zastrzega sobie prawo do odmowy rejestracji uczestnika bez podania przyczyny.
16. Prawo startu w biegu mają wyłącznie osoby, które najpóźniej w dniu biegu ukończą 16 lat i nie mają przeciwwskazań zdrowotnych do uprawiania długodystansowych sportów biegowych.
17. Dane osobowe uczestników będą wykorzystane wyłącznie na potrzeby organizacji biegu.

VII. POMIAR CZASU

1. Pomiar czasu odbędzie się za pomocą zwrotnych chipów mocowanych do butów.
2. Każdy zawodnik zobowiązany jest do zwrócenia chipa na mecie biegu.
3. Do klasyfikacji generalnej liczy się czas brutto.
4. Każdy zawodnik otrzyma po zakończonym biegu smsa z wynikiem.



VIII. KLASYFIKACJE

1. Podczas RYKOWiska prowadzona będzie klasyfikacja generalna OPEN kobiet i mężczyzn. Nie przewiduje się klasyfikacji wiekowych.
2. Podczas RYKOWiska odbędą się I Mistrzostwa Chorągwi Mazowieckiej ZHP w Krosowych Biegach Długodystansowych.
3. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia dodatkowych klasyfikacji w zależności od warunków imprezy.

IX. KARY

1. Karne minuty zostaną nałożone na zawodnika w przypadku:

- skrócenia trasy,
- śmiecenia na trasie.

O wielkości kary minutowej nałożonej na zawodnika decyduje dyrektor zawodów.

2. Dyskwalifikacja uczestnika nastąpi w przypadku:

- naruszenia postanowień regulaminu biegu oraz przepisów KPN,
- zejścia z oznaczonej trasy biegu,
- zgubienia numeru startowego dostarczonego przez organizatora lub chipa do pomiaru czasu przy bucie,
- gdy numer startowy nie będzie widoczny dla sędziów w trakcie trwania biegu,
- wielokrotnego śmiecenia na trasie,
- omińnięcie punktu kontrolnego,
- pomocy osób trzecich w czasie trwania biegu, za wyjątkiem osób z obsługi biegu na wyznaczonych przez organizatora punktach kontrolnych i żywieniowych,
- zawodnik po przekroczeniu linii mety jest zobowiązany do zwrócenia swojego chipa organizatorom pod rygorem dyskwalifikacji.

3. Zażalenia, protesty, uwagi dotyczące przebiegu zawodów oraz samych zawodników należy kierować bezpośrednio do Dyrektora Zawodów. W czasie nie późniejszym niż 1h od ukończenia przez uczestnika zawodów.
4. O dyskwalifikacji zawodnika decyduje Dyrektor Zawodów.

X. ŚWIADCZENIA

1. Każdy uczestnik biegu otrzyma numer startowy oraz pamiątkową koszulkę.
2. Organizator zapewnia wodę mineralną, napoje izotoniczne oraz przekąski (owoce, słodycze itp.) na punktach kontrolnych i na mecie.
3. Dodatkowo, na mecie na uczestników czekać będzie ciepły posiłek.
4. Każdy kto ukończy bieg otrzyma medal.
5. Na punktach kontrolnych i na mecie będzie dostępna podstawowa pomoc medyczna. Uczestnik jednocześnie przyjmuje do wiadomości, że ze względu na charakter biegu, organizator nie zapewnia na trasie opieki medycznej w pełnym zakresie i nie ponosi żadnej odpowiedzialności za skutki



jakichkolwiek wypadków lub problemów zdrowotnych uczestników w trakcie i w następstwie biegu RYKOWisko.

XI. REGULAMIN I MISTRZOSTW CHORAĞWI MAZOWIECKIEJ ZHP W KROSOWYCH BIEGACH DŁUGODYSTANSOWYCH

1. W klasyfikacji Mistrzostw może wziąć udział każda osoba zrzeszona w ZHP.
2. Cel imprezy:
 - popularyzacja zawodów biegowych w środowisku harcerskim,
 - integrację środowisk harcerskich,
 - otwieranie się na nowe doświadczenia,
 - wprowadzenie nowej tradycji hufca,
 - rekreacja w kontakcie z przyrodą i dobra zabawa.
3. Dystans:
Mistrzostwa odbędą się na dystansie: 35km.
4. Klasyfikacje:
Podczas Mistrzostw prowadzona będzie klasyfikacja generalna OPEN kobiet i mężczyzn.
5. Zawodników biorących udział w I Mistrzostwach Chorągwi Mazowieckiej ZHP w Krosowych Biegach Długodystansowych obowiązuje regulamin IV-go ultramaratonu RYKOWisko.

XII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. W trakcie biegu wszyscy uczestnicy muszą mieć widoczne numery startowe i chip do pomiaru czasu.
2. Obowiązkowym wyposażeniem jest: sprawny i naładowany telefon komórkowy, mapa dostarczona przez organizatora, a w przypadku złych warunków atmosferycznych odpowiednia odzież przeciwdeszczowa/ folia NRC. Zaleca się, by w czasie biegu każdy uczestnik posiadał minimum litr napoju.
3. Bezwzględnym obowiązkiem uczestników jest informowanie obsługi punktów kontrolnych o wszelkich zaobserwowanych problemach ze zdrowiem lub samopoczuciem własnym lub innych uczestników, a także o wszelkich zaobserwowanych na trasie problemach, które mogłyby uniemożliwić pozostałym uczestnikom bezpieczne ukończenie biegu.
4. W trakcie biegu uczestnicy muszą zachować szczególną ostrożność w związku z innymi użytkownikami ścieżek w tym również rowerzystami. Szczególnie niebezpieczne mogą też być strome podbiegi, zbiegi, zakręty, odcinki podmokłe, wystające korzenie, wiszące nisko gałęzie oraz śliskie mostki. Na terenie Gostynińsko-Włocławskiego Parku Krajobrazowego jest możliwość spotkania dzikiej zwierzyny np. dzików, łosi. Należy zachowywać się wtedy spokojnie i poczekać aż same odejdą.
5. Trasa biegu będzie, na krótkich odcinkach, prowadzić drogą publiczną. W tych miejscach należy zwrócić szczególną uwagę na innych użytkowników i przestrzegać Kodeksu Drogowego.
6. Zabroniona jest jakakolwiek pomoc osób trzecich w czasie trwania biegu, za wyjątkiem osób z obsługi biegu na wyznaczonych przez organizatora punktach kontrolnych i żywieniowych.
7. Uczestnicy wyrażają zgodę na wykorzystanie ich wizerunku w materiałach promocyjnych RYKOWiska, na stronie internetowej Organizatora oraz w relacjach z imprezy zamieszczonych w mediach.
8. Organizator nie odpowiada za rzeczy zaginione w trakcie trwania imprezy.
9. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za szkody wyrządzone uczestnikom i ich mieniu przed, w trakcie trwania oraz po zakończeniu biegu.
10. Niektóre zapisy niniejszego Regulaminu mogą ulec zmianie o czym uczestnicy biegu zostaną poinformowani mailowo lub na odprawie przed rozpoczęciem biegu.



11. Protesty dotyczące organizacji biegu należy kierować bezpośrednio do Dyrektora Zawodów. W czasie nie późniejszym niż 1h od ukończenia przez uczestnika zawodów.
12. Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania biegu lub jego przerwania bez podania przyczyny.
13. W sprawach, które nie zostały szczegółowo ustalone postanowieniami niniejszego regulaminu, prawo ostatecznej decyzji mają organizatorzy biegu.
14. Świadczenia organizatora w ramach opłaty startowej nie obejmują ubezpieczenia NNW. Organizator zaleca wykupienie indywidualnego ubezpieczenia NNW przez uczestników we własnym zakresie.

Płock, 15 grudzień 2017r.