

## Regulamin VI edycji RYKOWisko ULTRA Trail oraz II edycji Górska zaDYSZKA

Łąck 29 sierpnia 2020r.

### I. INFORMACJE PODSTAWOWE

RYKOWisko ULTRA Trail i Górska zaDYSZKA to biegi organizowane na terenie Gostynińsko-Włocławskiego Parku Krajobrazowego dla miłośników sportu, rekreacji i pasjonatów biegania w terenie.

Biegi mają formę towarzyskiego i amatorskiego rajdu terenowego odbywającego się w pięknej leśnej scenerii, a trasa poprowadzona jest min. 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

Fundacja Rykowisko.

### IV. PROGRAM, MIEJSCE, TRASA

1. Termin zawodów: 29 sierpnia 2020 roku.
2. Miejsce startu i mety: Łąck, przy wejściu na teren Rezerwatu Dąbrowa Łącka.
3. Harmonogram w dniu biegu:

3:40 – 3:55 – weryfikacja uczestników Rogacz 108K, odprawa

4:00 – rozpoczęcie biegu Rogacz 108K

5:40 – 5:55 – weryfikacja uczestników Rącza Łania 72K, odprawa

6:00 – rozpoczęcie biegu Rącza Łania 72K

07:40 – 07:55 – weryfikacja uczestników biegu Szybkie Badyle 36K, odprawa dla I fali

8:00 – rozpoczęcie biegu Szybkie Badyle 36K, I fala

08:20 – 08:25 – weryfikacja uczestników biegu Szybkie Badyle 36K, odprawa dla II fali

8:30 – rozpoczęcie biegu Szybkie Badyle 36K, II fala

9:40 – 9:55 – weryfikacja uczestników biegu Górska zaDYSZKA, odprawa

10:00 – rozpoczęcie biegu Górska zaDYSZKA

22:00 – zakończenie zawodów.

Uroczyste wręczenie nagród dla konkretnego dystansu nastąpi nie wcześniej niż 30 minut od przekroczenia mety przez 3 zawodnika dla określonego dystansu i zostanie oficjalnie ogłoszona w biurze zawodów przez dyrektora zawodów.

4. Biuro zawodów.

- Biuro zawodów będzie mieściło się na terenie startu/mety zawodów.

- Biuro zawodów będzie czynne:

28go sierpnia 2020 roku, godz. 16:00 – 21:00, na terenie Biura Zawodów.

#### PARTNERZY



#### SPONSORZY



## Regulamin VI edycji RYKOWisko ULTRA Trail oraz II edycji Górska zaDYSZKA

**Łąck 29 sierpnia 2020r.**

29go sierpnia 2020 roku, godz. 3:30 – 10:30, na terenie Biura Zawodów.

- Pakiet startowy odebrać można wyłącznie w Biurze Zawodów w godzinach wskazanych w programie imprezy.
- Można upoważnić inną osobę do odbioru pakietu startowego, ale zostanie on wydany bez chipa. Po chip zawodnik musi zgłosić się osobiście z dokumentem potwierdzającym tożsamość nawet bezpośrednio przed startem.

Treść upoważnienia:

UPOWAŻNIENIE DO ODBIORU PAKIETU STARTOWEGO  
ZAWODÓW RYKOWisko ULTRA Trail i Górska zaDyszka.

.....  
(imię i nazwisko, nr startowy)

....., dnia.....  
(miejscowość)

Ja niżej podpisana/y legitymująca/y się dowodem osobistym seria ..... nr .....,  
upoważniam Panią/Pana..... legitymującą/ego się dowodem osobistym  
seria ..... nr....., do odbioru pakietu startowego na zawody biegowe  
RYKOWisko ULTRA Trail lub Górska zaDYSZKA.

.....  
(czytelny podpis osoby upoważniającej)

- Pakiety, które nie zostaną odebrane w godzinach pracy Biura Zawodów, nie będą wydawane w innym terminie oraz nie będą rozsyłane w późniejszym czasie.

5. W ramach opłaty startowej zawodnik będzie miał zapewnione:

- numer startowy i agrałki,
- posiłek po zawodach,
- zwrotny chip do pomiaru czasu,
- profesjonalny pomiar czasu,
- profesjonalne zabezpieczenie medyczne,
- punkty odżywiania na trasie zawodów,
- bufet w strefie finishera,
- ubezpieczenie NNW,
- medal okolicznościowy za ukończenie zawodów,

### V. INFORMACJE O BIEGU

1. Trasa biegu poprowadzona będzie w większości po ścieżkach Rezerwatu Dąbrowa Łącka oraz jej otulinie. Trasy będą przebiegać po pętłach. Długość jednej wynosi ok. 18km. Trasy odpowiednio:

- 1 pętla ok. 18km – Górska zaDYSZKA
- 2 pętla ok. 36km – Szybkie Badyle 36K
- 4 pętla ok. 72km – Rączka Łania 72K

#### PARTNERZY



#### SPONSORZY



## Regulamin VI edycji RYKOWisko ULTRA Trail oraz II edycji Górska zaDYSZKA

Łąck 29 sierpnia 2020r.

- 6 pętli ok. 108km – Rogacz 108K  
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 Rogacz 108K wynosi 18 godzin,
  - dla Rącza Łania 72K wynosi 12 godzin,
  - dla Szybkie Badyle 36K wynosi 6 godzin.
  - dla Górskiej zaDYSZKI wynosi 3 godziny
- 4. Ponadto, przewidziane są limity czasowe na dotarcie do kolejnych punktów kontrolnych (limity liczone zawsze dla Łąck - start/meta):
  - dla Rogacz 108K – około: 18km: 3h; 36km: 6h, 54km: 9h; 72km: 12h, 90km: 15h;
  - dla Rącza Łania 72K – około: 18km: 3h; 36km: 6h, 54km: 9h;
  - dla Szybkie Badyle 36K – około: 18km: 3h.
- 5. Punkty odżywcze na trasie 1 pętli to około (i odpowiednio dla każdej następnej):
  - 9km
  - 18km start/meta
- 6. Przewidziany jest przepak w strefie startu/mety (łąck) dla dystansów Szybkie Badyle, Rącza Łania, Rogacz.
- 7. Każdy uczestnik zobowiązany jest do zapoznania się z mapą trasy przed biegiem.
- 8. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za konsekwencje zbiegnięcia z trasy przez uczestnika lub zagubienia się uczestnika pomimo oznaczeń trasy.
- 9. 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.
- 10. 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 bezwzględnej przestrzegania.
2. W zawodach mogą uczestniczyć:
  - zawodnicy, którzy do dnia 29 sierpnia 2020r. 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, podpisem i nr PESEL. Warunkiem dopuszczenia ich do startu jest obecność rodzica lub opiekuna wraz z dowodem osobistym w momencie weryfikacji uczestnika w biurze zawodów.
  - dokonali zgłoszenia on-line,
  - dokonali pełnej płatności za zawody,
  - otrzymali numer startowy i chip zwrotny.

#### PARTNERZY



#### SPONSORZY



## Regulamin VI edycji RYKOWisko ULTRA Trail oraz II edycji Górska zaDYSZKA

Łąck 29 sierpnia 2020r.

3. Zapisy internetowe na zawody RYKOWisko ULTRA Trail trwały będą od dnia 15 listopada 2019 godz. 20:00 do dnia 22 sierpnia 2020 godz. 23:59 lub zamknięcia list startowych.
4. Zapisy internetowe na zawody Górska zaDYSZKA trwały będą od dnia 6 czerwca 2020 godz. 18:00 do dnia 22 sierpnia 2020 godz. 23:59 lub zamknięcia list startowych.
5. W przypadku wolnych miejsc zapisy będą możliwe w biurze zawodów w dniu wydawania pakietów tj. 28 sierpnia 2020 roku (każdy dystans), oraz w dniu 29 sierpnia 2020 do 1h przed startem danego dystansu (tylko Rączka Łania 72K, Szybkie Badyle 36K, Górska zaDYSZKA).
6. Limit zgłoszeń dla wszystkich dystansów wynosi 730 zawodników:

- Górska zaDYSZKA - 90
- Szybkie Badyle 36K – 300
- Rączka Łania 72K – 100
- Rogacz 108K – 50

Decyduje kolejność zgłoszeń oraz wniesienia opłaty startowej.

Organizator zastrzega sobie zmianę limitów zawodników na poszczególnych dystansach.

7. Aby zapisać się na bieg, każdy uczestnik powinien wypełnić formularz zgłoszeniowy poprzez stronę:

<https://zapisy.inessport.pl/>

oraz dokonać wpłaty wpisowego w kwocie odpowiednio:

Górska zaDYSZKA

- do 80 opłaconego uczestnika – 50,00zł,
- od 81 do 90 opłaconego uczestnika – 70,00zł.

Szybkie Badyle 36K

- do 100 opłaconego uczestnika – 60,00zł,
- od 101 do 200 opłaconego uczestnika – 80,00zł,
- od 201 do 300 opłaconego uczestnika – 100,00zł,

Rączka Łania 72K

- do 60 opłaconego uczestnika – 80,00zł,
- od 61 do 100 opłaconego uczestnika – 100,00zł,

Rogacz 108K

- do 30 opłaconego uczestnika – 100,00zł,
- od 31 do 50 opłaconego uczestnika – 120,00zł,

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.

PARTNERZY



SPONSORZY



## Regulamin VI edycji RYKOWisko ULTRA Trail oraz II edycji Górska zaDYSZKA

Łąck 29 sierpnia 2020r.

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 maja 2020 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.
15. Istnieje możliwość przeniesienia opłaty startowej na innego uczestnika, którego wskaże zawodnik znajdujący się na liście startowej pod warunkiem zgłoszenia się tego uczestnika do systemu zapisów i dokonania opłaty manipulacyjnej za przepisanie pakietu w wysokości 0,00zł. Zmianę taką można dokonać do dnia 15 sierpnia 2020. Rozliczenie wpłaty osoby rezygnującej dokonują osoby zainteresowane między sobą.
16. W przypadku rezygnacji z udziału w biegu do dnia 30 maja organizator zwraca 60% wpisowego.
17. W przypadku rezygnacji z udziału w biegu po 30 maja organizator nie zwraca wpisowego.
18. Reklamacje:
  - każdemu zawodnikowi przysługuje prawo do złożenia reklamacji w sprawach związanych z funkcjonowaniem płatności.
  - reklamacje można składać w ciągu 14 dni od dokonania Rejestracji na Imprezę sportową.
  - Reklamacje należy składać drogą elektroniczną na adres: rykowisko.kontakt@gmail.com.
19. Organizator zastrzega sobie prawo do odmowy rejestracji uczestnika bez podania przyczyny.
20. 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.
21. Dane osobowe uczestników będą wykorzystane wyłącznie na potrzeby organizacji biegu.
22. W związku z dynamicznie rozwijającą się sytuacją związaną z rozprzestrzenianiem się koronawirusa, oraz decyzjami i rekomendacjami przekazywanymi przez instytucje państwowe, organizator zastrzega sobie prawo możliwość zmiany terminu zawodów na przełom maja i czerwca 2021 roku. O nowym terminie Organizator poinformuje uczestników w odrębnym komunikacie.

### VII. POMIAR CZASU

1. Pomiar czasu odbędzie się za pomocą zwrotnych chipów mocowanych do buta.
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 RYKOWisko ULTRA Trail i Górska zaDYSZKA prowadzona będzie klasyfikacja generalna OPEN kobiet i mężczyzn. Nie przewiduje się klasyfikacji wiekowych.
2. 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.

#### PARTNERZY



#### SPONSORZY



## Regulamin VI edycji RYKOWisko ULTRA Trail oraz II edycji Górska zaDYSZKA

Łąck 29 sierpnia 2020r.

2. Dyskwalifikacja uczestnika nastąpi w przypadku:
  - naruszenia postanowień regulaminu biegu oraz przepisów Gostynińsko-Włocławskiego Parku Krajobrazowego,
  - 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,
  - ominięcia 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. DANE OSOBOWE UCZESTNIKÓW

1. Dane osobowe uczestników RYKOWisko ULTRA Trail i Górska zaDYSZKA będą przetwarzane w celach przeprowadzenia imprezy, wyłonienia zwycięzcy i przyznania, wydania, odbioru i rozliczenia nagrody.
2. Dane osobowe uczestników RYKOWisko ULTRA Trail i Górska zaDYSZKA będą wykorzystywane zgodnie z warunkami określonymi w ustawie z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (tekst jednolity: Dz. U. z 2002 r., Nr 101 poz. 926). Administratorem danych osobowych jest Organizator.
3. Przetwarzanie danych, o których mowa w ustępie 1 niniejszego paragrafu w związku z udziałem w RYKOWisko ULTRA Trail i Górska zaDYSZKA obejmuje także publikację imienia i nazwiska uczestnika wraz z nazwą miejscowości, w której zamieszkuje w każdy sposób, w jaki publikowany lub rozpowszechniany będzie projekt.
4. Uczestnik ma prawo wglądu do swoich danych osobowych oraz ich poprawiania.
5. Podanie danych osobowych oraz wyrażenie zgody na ich przetwarzanie jest dobrowolne, lecz ich niepodanie lub brak zgody na ich przetwarzanie uniemożliwia udział w RYKOWisko ULTRA Trail i Górska zaDYSZKA. Przez przekazanie do Organizatora, prawidłowo wypełnionego i podpisanego formularza rejestracyjnego uczestnik wyraża zgodę i zezwala na wykorzystanie podanych przez niego danych osobowych na potrzeby przesłania do uczestnika informacji o przyszłych imprezach, produktach handlowych, a także na wewnętrzne potrzeby administracyjne i analityczne, zgodnie z ustawą o ochronie o danych osobowych z dnia 29 sierpnia 1997 r., Dz. U. nr 33, poza 883. Uczestnikowi przysługuje prawo do wycofania takiej zgody i może to zrobić w dowolnym momencie kierując korespondencję na adres Organizatora.
6. Uczestnik zawodów wyraża zgodę na nieodpłatne wykorzystanie swojego wizerunku utrwalonego w formie fotografii lub zapisu wideo oraz udziela organizatorowi nieodpłatnej licencji na wykorzystanie go na wszystkich polach eksploatacji, w tym: utrwalania i rozpowszechniania w dowolnej formie oraz wprowadzanie do pamięci komputera, wykorzystania do promocji i organizacji imprezy, udostępniania sponsorom oraz partnerom imprezy w celu ich promocji w kontekście udziału w imprezie, zamieszczania i publikowania w wydawnictwach, na

#### PARTNERZY



#### SPONSORZY



## Regulamin VI edycji RYKOWisko ULTRA Trail oraz II edycji Górska zaDYSZKA

Łąck 29 sierpnia 2020r.

promocyjnych materiałach drukowanych, w prasie, na stronach internetowych oraz w przekazach telewizyjnych i radiowych.

7. Wszystkie informacje dotyczące uczestników uzyskane przez Organizatora i zawarte w formularzu startowym zostaną zapisane w sposób elektroniczny i w każdym wypadku będą wykorzystywane zgodnie z ustawą o ochronie o danych osobowych z dnia 29 sierpnia 1997 r, dziennik ustaw nr 133, poza 883. Organizator nie będzie ujawniał tych informacji żadnym osobom trzecim.

### XI. ŚWIADCZENIA

1. Każdy uczestnik biegu otrzyma numer startowy, zwrotny chip.
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 pamiątkowy 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 ULTRA Trail i Górska zaDYSZKA.

### 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,
  - w przypadku złych warunków atmosferycznych odpowiednia odzież przeciwdeszczowa/ folia NRC,
  - posiadanie kubka wielorazowego,
  - dla dystansu ROGACZ, latarka, czołówka lub inne źródło światła które w swobodny sposób będzie pozwalało uczestniczyć w zawodach.
  - dla wszystkich zawodników którzy po godzinie 19:00 wyjdą z punktu kontrolnego w Łącku (warunek bezwzględny na opuszczenia punktu)

Zaleca się, by w czasie biegu każdy uczestnik posiadał minimum 250ml napoju.

3. Bezwzględny obowiązek 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. Dopuszczona jest pomoc osób trzecich w czasie trwania biegu, tylko i wyłącznie w obrębie 1km od punktu żywieniowego/kontrolnego.

#### PARTNERZY



#### SPONSORZY



## Regulamin VI edycji RYKOWisko ULTRA Trail oraz II edycji Górska zaDYSZKA

Łąck 29 sierpnia 2020r.

7. Zabroniona jest jakakolwiek pomoc osób trzecich w obrębie punktu żywieniowego/kontrolnego. Pomoc taką świadczą tylko i wyłącznie osoby z obsługi biegu.
8. Uczestnicy wyrażają zgodę na wykorzystanie ich wizerunku w materiałach promocyjnych RYKOWisko ULTRA Trail, na stronie internetowej Organizatora oraz w relacjach z imprezy zamieszczonych w mediach.
9. Organizator nie odpowiada za rzeczy zaginione w trakcie trwania imprezy.
10. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za szkody wyrządzone uczestnikom i ich mieniu przed, w trakcie trwania oraz po zakończeniu biegu.
11. Niektóre zapisy niniejszego Regulaminu mogą ulec zmianie o czym uczestnicy biegu zostaną poinformowani mailowo lub na odprawie przed rozpoczęciem biegu.
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.

Łąck, 03 czerwca 2020r.

### PARTNERZY



### SPONSORZY

