

# " 4RUN Nocny Ultra Dystans",

## REGULAMIN ZAWODÓW

### 1. CEL ZAWODÓW

Promocja biegów długodystansowych.

Promocja biegania jako aktywnej formy spędzania czasu.

Popularyzacja zdrowego stylu życia, zapobieganie uzależnieniom wśród młodzieży i dorosłych.

Integracja środowiska biegaczy ultramaratonów.

Pomysłodawcami biegu są biegacze z „Poranego Patrolu” krakowskiej nieformalnej Grupy biegowej m.in. Patryk Janicki, Dariusz Zagórski, Artur Susz i Ewa Staniszevska oraz koledzy z KKB DYSTANS w osobach Ryszard Machlowski i Roman Piątek

### 2. ORGANIZATOR I KIEROWNICTWO ZAWODÓW

Lampart Romano

PORANNY PATROL

4RUN – Patron medialny - Jako główny sponsor

KKB DYSTANS – PATRON BIEGU

Dyrektor Biura – Patryk Janicki - 600-328-158

Dyrektor Zawodów – Roman Piątek - 602-710-719

Dyrektor Trasy – Dariusz Zagórski –602-833-438

Pomoc Organizacyjna – Ryszard Machlowski 606-909-142

**Kontakt z mediami** - Patryk Janicki- 600-328-158,

Strona internetowa zawodów: [www.dystans.krakow.pl](http://www.dystans.krakow.pl)

Strona wydarzenia na Facebooku : NOCNY ULTRA DYSTANS

Adres e-mail [isoplus@onet.eu](mailto:isoplus@onet.eu)

### 3. TRASA

Będziemy biegać na Krakowskich błoniach na pętli 3.540m.przez 12gozin Będzie można biegać tyle ile każdy będzie mógł choć dobrze jest założyć jaki chcemy pokonać dystans i my taki organizacyjny limit dystansu ustalamy na 10 okrążeń będzie można odpocząć i dalej biegać gdyż jest to formuła

koleżeńska nad całością będzie czuwał sędzia zawodów wyłoniony przed zawodami oprócz tego każdy z nas będzie sędzią dla samego siebie. Chodzi oto żeby dobrze się bawić i powalczyć ze swoimi słabościami jakie mogą występować podczas takich biegów ultra

Pomoc medyczną zagwarantuje nam Grzegorz Roczniak z FizjoActiva.

## 5. TERMIN I MIEJSCE

Termin startu: Piątek, 1.08.2014 r., godz. 20.00

META godz. 8.00 w Sobotę 2.08.2014r.

**Biuro zawodów:**

KRAKÓW, UL. Na Błoniach 7 [ przy Hostelu Juvenia obok Krakowskich Błón]

## 7. WARUNKI UCZESTNICTWA

Uczestnikiem zawodów może być osoba, która najpóźniej w dniu startu ukończy 18 lat.

Bieg ten będzie miał charakter koleżeński, jest organizowany przez biegaczy dla biegaczy.

Będzie organizowany wyłącznie z opłat startowych. Tak jak na dotychczasowych naszych imprezach biegowych które są organizowane na krótszych dystansach.

Zawodnicy zgłaszając się do biegu oświadczają, że startują na własną odpowiedzialność  
Warunkiem dopuszczenia zawodnika do biegu będzie złożenie przez niego podpisu pod oświadczeniem o braku przeciwwskazań lekarskich do udziału w biegu ultra maratońskim.

Zawodnicy przed startem muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów poprzez okazanie dowodu tożsamości.

## 8. ZGŁOSZENIA

Zgłoszenia przyjmowane są poprzez formularz dostępny na stronie internetowej:

**Wysyłając zgłoszenie na e-mail [isoplus@onet.eu](mailto:isoplus@onet.eu) lub przez**

**URUCHOMIONE ZAPISY NA STRONIE:**

**[www.dystans.krakow.pl](http://www.dystans.krakow.pl) lub w biurze zawodów w godzinach 18.00 – 19.45**

Przewiduje się następujący limit startujących: 50 osób

Organizator zastrzega sobie prawo zwiększenia limitu.

Po zgłoszeniu należy dokonać opłaty startowej.

Lista zgłoszonych zawodników będzie uaktualniana na bieżąco na forum na maratonach polskich.

## 9. WPISOWE

65zł - Przelewem na konto organizatora do dnia 10.07.2014

Opłata w biurze zawodów

Wynosi - 75zł

Istnieje możliwość otrzymania okolicznościowej koszulki

Jeżeli chętni co do koszulki opłacą dodatkowo 30zł. do 1.07.2014.

Opłatę należy wносить przelewem na konto bankowe Organizatora.

Roman Piątek

BANK POCZTOWY Nr konta: 92 1320 1537 3813 1279 3000 0001

Tytuł wpłaty: nazwa biegu, imię i nazwisko, rok urodzenia Nazwa biegu: 4RUN NOCNY

ULTRA DYSTANS I ci co chcą koszulkę trzeba podać rozmiar na e-mail

[isoplus@onet.eu](mailto:isoplus@onet.eu) do wyżej podanego terminu.

#### 10. WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

W trakcie trwania Zawodów każdy zawodnik musi posiadać przy sobie wyposażenie obowiązkowe..

W skład wyposażenia obowiązkowego wchodzi:

- numer startowy (umieszczony z przodu, widoczny i możliwy do odczytania),
- elementy odblaskowe na odzieży, czołówka oraz zapasowe baterie.

#### 11. ŚWIADCZENIA STARTOWE

W ramach wpisowego Organizator zapewnia zawodnikom:

- pakiet startowy
- napoje i wyżywienie na trasie Zawodów (lokalizacja punktu odżywczego oraz jego wyposażenie w okolicy start-meta
- ciepły posiłek w trakcie biegu
- przekąski w trakcie trwania biegu
- napoje: herbata. kawa
- puchary i nagrody dla najlepszych. oraz wyjątkowy medal dla każdego po ukończeniu biegu
- aby otrzymać medal i certyfikat ukończenia biegu trzeba wystartować i ukończyć bieg według regulaminu.
- Organizator dopuszcza rozszerzenie pakietu startowego oraz puli nagród w zależności od hojności sponsorów.

#### 13. Zakończenie

zakończenie i rozdanie nagród rozpoczniemy około godziny 9:00

chwile po wręczeniu nagród nastąpi rozwiązanie konkursu z nagrodami wśród wszystkich uczestników

## 12. KLASYFIKACJA I NAGRODY

Będzie prowadzona osobna klasyfikacja OPEN Kobiet i Mężczyzn.

Organizator na razie nie przewiduje prowadzenia klasyfikacji wiekowych.

Nagrody kobiety mężczyźni:

1. Miejsce bon na zakupy: 300 zł + czapeczka + plecak + książka
  2. Miejsce bon na zakupy: 200 zł + czapeczka + plecak + książka
  3. Miejsce bon na zakupy: 100 zł + czapeczka + plecak + książka
- Do rozlosowania wśród wszystkich uczestników:

- 5 czapeczek brooks run happy
  - 3 plecaki nieprzemakalne na sprzęt sportowy
  - 5 książek Scott Jurek „Jedź i biegaj”.
- 
- 2 pakiety startowe na bieg świetlików edycja zimowa
  - 2 pakiety startowe na bieg perły małopolski

Bony są do wykorzystania w nowo otwartym sklepie biegowym „4RUN” w Krakowie na ul. Daszyńskiego 12.

Dodatkowa informacja: zwrot wpisowego przez sponsora imprezy 4RUN, wszyscy uczestnicy biegu otrzymują "zwrot startowego" w sklepie 4 Run przy al. Daszyńskiego 12 w Krakowie, czyli rabat w wysokości wniesionej opłaty startowej przy zakupie dowolnego modelu butów marki Brooks, Scott, a także odzieży marki Moving Comfort.

## 14. BEZPIECZEŃSTWO I OCHRONA PRZYRODY

Wszystkich zawodników na trasie obowiązują :

- zasady fair-play,
- zakaz poruszania się poza wyznaczoną trasą zawodów,
- zakaz zaśmiecania trasy,
- zakaz niszczenia przyrody.

## 15. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Podczas biegu zawodnicy muszą posiadać numer startowy przypięty do koszulki z przodu centralnie na klatce piersiowej.
2. Pobranie numeru startowego przez zawodnika jest jednoznaczne z akceptacją regulaminu.  
Impreza odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne
3. Zawodnicy pokonujący dystans biegu w sposób niedozwolony zostaną zdyskwalifikowani.
4. Uczestnicy biegów biorą w nich udział na własną odpowiedzialność i wskazane jest ubezpieczenie się na własny koszt od następstw nieszczęśliwych wypadków.  
Organizator nie zapewnia zmotoryzowanej opieki medycznej.  
Dyrektor Biegu zastrzega sobie możliwość zmian w regulaminie o których poinformuje przed rozpoczęciem biegu.

5. Ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora po zasięgnięciu opinii sędziego zawodów.
6. Uczestników biegu obowiązuje niniejszy regulamin.
7. Wszelkie kwestie sporne dotyczące rozstrzyga Sędzia Główny, jego decyzje są ostateczne i niepodważalne.
8. Zawodnicy wyrażają zgodę na przetwarzanie ich danych osobowych dla potrzeb wewnętrznych organizatora, a także wyrażają zgodę na wykorzystanie ich wizerunku w materiałach informacyjnych i reklamowych imprezy.

### **Organizatorzy**

**Roman Piątek**

**Ryszard Machlowski**

**Patryk Janicki**

**Dariusz Zagórski**

**Ewa Staniszevska**

**Artur Susz**