**REGULAMIN**

**11. TAURON FESTIWAL BIEGOWY**

**IRON RON**

**I ORGANIZATOR**

1. Organizatorem 11. TAURON Festiwalu Biegowego jest Fundacja „Festiwal Biegów”, 161 Niskowa, 33-395 Chełmiec, biuro w Warszawie, 00-382, ul. Solec 85/33; www.festiwalbiegowy.pl/festiwal-biegowy, tel.: 22 501-45-52, email: info@festiwalbiegow.pl.

2. Strona internetowa zawodów to: www.festiwalbiegowy.pl/festiwal-biegowy.

**II UWAGI OGÓLNE**

1. Biegowa etapówka. W ciągu trzech dni zawodnicy startują w biegach górskich i ulicznych, na długim, krótkim i średnim dystansie.

2. Zwycięzcą konkurencji zostaje zawodnik, który uzyska najlepszy łączny czas we wszystkich biegach konkurencji. Zawodnicy, którzy nie zmieszczą się w limitach czasowych na danym etapie rywalizacji, odpadają z dalszej rywalizacji.

3. Uczestnicy nie są klasyfikowani w biegach składowych konkurencji i nie rywalizują o nagrody indywidualne w tych biegach. Wyniki konkurencji nie są liczone do Ligi Festiwalu Biegów.

**III TERMIN, MIEJSCE, TRASY**

* + - 1. Ze względu na obowiązujące ograniczenia, wynikające z aktualnej sytuacji epidemicznej w tegorocznej konkurencji **IRON RUN w** ramach 11. TAURON Festiwalu Biegowego może wystartować max.

250 zawodników. Zawodnicy startują interwałowo od 2-5 zawodników co 5 sekund z wyznaczonych miejsc (korytarzy startowych) wg kolejności ustalonej przez organizatora. Zawodnicy będą klasyfikowani wg czasu netto, **do wyników liczony jest indywidualny czas przebycia trasy przez zawodnika**. W przypadku możliwości startu wspólnego taki start zostanie zorganizowany i przekazany do wiadomości startujących , wtedy klasyfikacja prowadzona będą wg czasu brutto (od wystrzału startera do przekroczenia linii mety). Zawodnicy odbierają numery startowe w wyznaczonym dla konkurencji biurze zawodów. Przed wejściem do biura zawodów obowiązkowa dezynfekcja rąk (organizator zapewni płyn do dezynfekcji) i zasłonięcie ust i nosa maseczką lub chustą wielofunkcyjną oraz zachowanie dystansu społecznego.

* + - 1. Ze względu na stan epidemiczny każdy uczestnik jest zobowiązany przy odbiorze numeru startowego podpisać oświadczenie dotyczące COVID 19 (mówiące o tym że w dniu imprezy uczestnik jest zdrowy – nie wykazuje objawów zakażenia. A także że na 14 dni przed imprezą nie miał kontaktu z nikim przebywającym na kwarantannie ani sam też na niej nie przebywał).
      2. Wstęp na teren zbiórki imprezy oraz w okolice startu/mety tylko dla uczestników zawodów
      3. Zawodnicy przed startem spotykają się w boksach wskazanych i przygotowanych przez organizatora w wyznaczonych godzinach. Przed wejściem do boksu obowiązkowa dezynfekcja rąk ( organizator zapewni płyn do dezynfekcji) i zasłonięcie ust i nosa maseczką lub chustą wielofunkcyjną oraz zachowanie dystansu społecznego. Z boksów zawodnicy będą doprowadzani do sektora startowego i tam zajmują WZKAZANE miejsce mając zasłonięte usta i nos aż do przekroczenia linii startowej
      4. Zawodnicy wykonują polecenia Przedstawicieli Organizatora, Sędziów i Służby Ratowniczo-Medycznej - w kwestiach związanych z zabezpieczeniem przez zarażeniem "SARS-CoV-2" pod rygorem dyskwalifikacji
      5. Odprawa techniczna: 11 września 2020 r., godz. 17:00, namiot IRON RUN na Deptaku krynickim (tuż przy fontannie). Obecność obowiązkowa.
      6. Program startów i limity czasowe:

Piątek – 2.10.2020 r.

* 17:50 Bieg na 1609 m – start wspólny, limit czasowy 7’ (start brama 1)
* 19:00 Bieg na 15 km - bieg pościgowy, limit czasowy 1h40’ (start brama 1)
* 22:30 Bieg Nocny 7 km - start interwałowy, limit czasowy 45' (start brama 1)

Sobota – 3.10.2020 r.

* 6:15 Ultramaraton 64 km (+2740m / -2590m) – start masowy Rytro, limit czasowy 13h 45 minut na mecie w Krynicy. Limity punktów serwisowych (*do ew. zwiezienia zawodników autokarem do Krynicy*): 47. km - do godz. 14:00, 58. km - do godz. 16:00, 69. km - do godz. 18:00 (*zgodnie z regulaminem B7D 64 km*)\*
* 20:05 Bieg na 3 km - bieg pościgowy dla zawodników do 3 minut straty do lidera, pozostali start interwałowy co 3 sekundy, limit czasowy 18’ (start brama 2)
* 22:00 Nocny Bieg 5 km - start interwałowy, limit czasowy 30’ (start brama 1)

Niedziela – 4.10.2020 r.

* 7:00 Maraton 42,195 km - start interwałowy (brama 1). Limit 5h. Na mecie. Limit punktu serwisowego 21 km – do godz. 9:30.
* 13:30 Bieg na Jaworzynę 2,6 km (+/- 470m) - bieg pościgowy dla zawodników do 3 minut straty do zwycięzcy, pozostali start interwałowy co 5 sekund, bez limitu czasu (start dolna stacja kolejki gondolowej na Jaworzynę)
* 15:00 Bieg na 1 km - start wspólny, bez limitu czasu (start brama 1)

Na trasach biegów na 15 km, 7 km, 64 km, 5 km oraz maratonu będą się znajdować także uczestnicy Biegu 7 Dolin (wszystkie dystanse), Krynickiej Pętli – bieg na 15 km, Koral Maratonu oraz Rodzinnego Biegu Nocnego 5 km. Poszczególne konkurencje wyróżnia kolor numeru startowego.

*\*Limity cząstkowe mają charakter wyłącznie organizacyjny i dotyczą godzin funkcjonowania punktów serwisowych oraz godzin odjazdów autokarów z zawodnikami do Krynicy. Limity nie mogą być utożsamiane z wzorcową strategią pokonania trasy biegów – każdy uczestnik winien dostosować tempo biegu do własnych możliwości i LIMITU OGÓLNEGO danej konkurencji.*

3. Lokalizacja startów / transport na start:

* Brama nr 1 - ul. Nowotarskiego na wysokości wejścia głównego do Starego Domu Zdrojowego
* Brama Brama nr 2 - Bulwary Dietla na wysokości Pensjonatu Małopolanka
* Rytro - zielony parking przy hotelu Perła Południa\*\*\*

Uczestnicy konkurencji rozpoczynających się poza Krynicą udają się na start transportem podstawionym przez Organizatorów. Prognozowane godziny odjazdów:

* Ultramaraton 64 km - zbiorka zawodników o godz. 4:00 na ul. Ebersa w Krynicy Zdroju, autokary wyjadą o godz.4:15
* Bieg na Jaworzynę̨ - zbiorka zawodników o godz. 12:30 na ul. Ebersa w Krynicy Zdroju, autokary wyjadą z Krynicy o godz. 12:40 i zawiozą̨ zawodników pod dolną stację kolejki gondolowej. Autokary czekają̨ aż zawodnicy po ukończeniu biegu zjadą kolejką do dolnej stacji (na miejsce startu). Ostatni autokar odjedzie o godz. 14:30.

4. Opisy tras poszczególnych konkurencji (kliknij by przejść do odpowiedniej zakładki):

* *1609* [*m*](http://www.festiwalbiegowy.pl/festiwal-biegowy/krynicka-mila-4)*,* [*15 km*](http://www.festiwalbiegowy.pl/festiwal-biegowy/bieg-na-15-km-4)*,* [*7 km*](http://www.festiwalbiegowy.pl/festiwal-biegowy/bieg-nocny-7-km)*, 64* [*km*](http://www.festiwalbiegowy.pl/festiwal-biegowy/bieg-7-dolin-64-km-1)*,* [*3 km*](http://www.festiwalbiegowy.pl/festiwal-biegowy/bieg-na-3-km-2)*,* [*5 km*](http://www.festiwalbiegowy.pl/festiwal-biegowy/rodzinny-bieg-nocny-5-km-0)*,* [*maraton*](http://www.festiwalbiegowy.pl/festiwal-biegowy/koral-maraton-7)*,* [*bieg na Jaworzynę*](http://www.festiwalbiegowy.pl/festiwal-biegowy/bieg-na-jaworzyne-2)*,* [*1 km*](http://www.festiwalbiegowy.pl/festiwal-biegowy/bieg-na-1-km-3)

5. Uczestnicy konkurencji mają obowiązek pokonania poszczególnych dystansów indywidualnie, nie mogą korzystać ze wsparcia mechanicznego (np. rowery) oraz pomocy innych uczestników biegu (np. linka holownicza, podciąganie za rękę, podpychanie).

6. Zawodnicy, którzy nie dobiegną do danego punktu pomiaru czasu oraz do mety danego biegu we wskazanym limicie, zobowiązują się przerwać bieg i zejść z trasy. W przypadku nie zmieszczenia się w limicie czasu ultramaratonu 64 km i maratonu, możliwy jest powrót do Krynicy pojazdem z napisem „Koniec biegu” podstawionym przez Organizatorów.

7. Uczestnicy ultramaratonu 64 km zobowiązani do przestrzegania zasad prawa leśnego i przeciwpożarowego, wszelkie śmieci (m.in. opakowania po odżywkach, napojach) pozostawiać w rejonie punktów przepakowych / żywieniowych. Udowodnione, ewidentne przypadki śmiecenia zostaną objęte karą dyskwalifikacji.

8. Uczestnicy mogą korzystać z udogodnień zapewnionych przez Organizatorów:

* namiotu IRON RUN - wyposażony w krzesła, stoliki, kuchenki mikrofalowe, sugerowane zabranie karimaty do namiotu,
* wody i żywności w namiocie IRON RUN oraz na punktach serwisowych poszczególnych biegów.
* przepaki na trasie Ultramaratonu 64 km – worki w pakiecie startowym. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione na punktach serwisowych. Organizator zobowiązuje się do przewiezienia rzeczy z punktów serwisowych do stacjonarnego punkty depozytowego funkcjonującego w miasteczku biegowym 10. TAURON Festiwalu Biegowego.

**IV WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE ULTRAMARATON 64 km**

1. maseczka/ chusta wielofunkcyjna – zasłaniająca usta i nos
2. kubek na płyny (wielokrotnego użytku)
3. aktywny, naładowany telefon komórkowy, którego numer jest odnotowany na karcie zgłoszenia,
4. numer ICE (kontakt do osoby najbliższej) zapisany na odwrocie numeru startowego;
5. latarkę (czołówkę) po zmroku
6. elementy odblaskowe - fosforyzujące na odzieży zewnętrznej;
7. ubezpieczenie zdrowotne (nie wymagane potwierdzenie)
8. dowód tożsamości ze zdjęciem / obywatele krajów spoza UE – paszport i potwierdzenie prawa pobytu na terenie Słowacji / Unii Europejskiej

**ZALECANE:**

1. plecak lub nerka biegowa na sprzęt
2. pojemnik na wodę o pojemności minimum 1 litr
3. gwizdek
4. środek do dezynfekcji dłoni
5. mapy Biegu 7 Dolin, dołączonej do pakietu startowego.

**V UCZESTNICY I ZGŁOSZENIA**

1. Uczestnikami konkurencji są wszyscy zawodnicy, którzy zarejestrują się przez elektroniczny formularz lub w biurze zawodów 11. TAURON Festiwalu Biegowego, uiszczą opłatę startową, odbiorą numer startowy, a w dniu 11 września 2020 r. będą mieli ukończone 18 lat.
2. Zgłoszenia przyjmowane są na stronie www.festiwalbiegowy.pl/festiwal-biegowy. Limit uczestników 250 opłaconych osób.
3. Każdy zawodnik który poprawnie wypełnił formularz zgłoszeniowy i uiścił opłatę, winien zgłosić się do biura zawodów i na podstawie wydrukowanego i wypełnionego przez siebie oświadczenia zawodnika, otrzyma pakiet startowy, numer startowy, który widnieje przy jego nazwisku na liście startowej oraz chip. Oświadczenie zawodnika będzie do pobrania na stronie internetowej www.festiwalbiegowy.pl lub z wiadomości wysłanej na adres mailowy podany przy zapisach, najpóźniej na 3 dni przed rozpoczęciem zawodów. Uwaga! Nie będzie możliwości wydrukowania oświadczenia zawodnika na miejscu w biurze zawodów.
4. Opłaty startowe zawarte są w Regulaminie 11. TAURON Festiwalu Biegowego.

**VI KLASYFIKACJE**

1. Prowadzone będą następujące klasyfikacje:

a) klasyfikacja open kobiet;

b. klasyfikacje wiekowe mężczyzn: 18 - 39 lat, 40 lat i powyżej.

2. Wyniki w klasyfikacjach prowadzone będą wg czasów netto.

**VII NAGRODY**

1. Według [tabeli nagród](http://www.festiwalbiegowy.pl/festiwal-biegowy/nagrody-3#.W4D6holR1jk) 11. TAURON Festiwalu Biegowego, dostępnej w portalu www.festiwalbiegowy.pl/festiwal-biegowy.

2. Wszyscy zawodnicy, którzy ukończą konkurencję, otrzymają pamiątkowy medal oraz koszulkę finiszera.

3. Uczestnicy biegu mają szansę na główną nagrodę 11. TAURON Festiwalu Biegowego – samochód osobowy. Nagrodę ufundowało Przedsiębiorstwo Produkcji Lodów „Koral”.

**VIII POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Regulamin jest spójny z postanowieniami [Regulaminu](http://www.festiwalbiegowy.pl/festiwal-biegowy/regulamin-2#.W4D1aolR1jk) 11. TAURON Festiwalu Biegowego.

2. Regulamin jest spójny z [Regulaminem głównym, regulaminami szczegółowym](http://www.festiwalbiegowy.pl/sites/default/files/journos/user143/2018/08/bieg_7_dolin_64_km.docx)i konkurencji wchodzących w skład IRON RUN.

3. Ostateczna interpretacja regulaminu należy do Organizatorów.

*Fundacja „Festiwal Biegów”*

*01.09.2020, Krynica-Zdrój*