

# Nocny Festiwal Biegowy Kraków - Błonia 2015

## “Wytrwalsi od smogu”

### 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 „Porannego Patrolu” krakowskiej nieformalnej grupy biegowej, a koledzy z KKB DYSTANS są współorganizatorami.

#### 2. ORGANIZATOR I KIEROWNICTWO ZAWODÓW

PORANNY PATROL

KKB DYSTANS – patron i współorganizator festiwalu

4RUN – Patron medialny i główny sponsor 12h Nocnego Ultra Dystansu

Dyrektor Biura – Patryk Janicki - 600-328-158

Dyrektor Zawodów – Roman Piątek - 602-710-719

Dyrektor Trasy – Dariusz Zagórski –602-833-438

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

Strona wydarzenia na Facebooku : **12h NOCNY ULTRA DYSTANS**

Adres e-mail [nocny.ultra.dystans@gmail.com](mailto:nocny.ultra.dystans@gmail.com)

#### 3. BIEGI FESTIWALOWE

1. II 4Run 12h Nocny Ultra Dystans „ZaNUDźmy Smoga”
2. 6h Ultra Poranny Patrol „Ranne Przeganianie Smoga”
3. 12h Bieg Sztafetowy “Przegonić Smoga”

#### 4. TRASA

Wszystkie biegi odbywać się będą wokół Błoni pętla ma 3.540.

Będzie można biegać tyle ile każdy będzie mógł.

Będzie można odpocząć i dalej biegać gdyż jest to formuła koleżeńska.

W przypadku biegu sztafetowego (4 os) każdy z zawodników musi ukończyć co najmniej jedno okrążenie.

Nad całością będzie czuwał sędzia zawodów wyłoniony przed zawodami. Oprócz tego każdy z nas będzie sędzią dla samego siebie.

Liczymy na zachowanie Fair Play. Chodzi o to, żeby dobrze się bawić i powalczyć ze swoimi słabościami jakie mogą występować podczas biegów ultramaratońskich.

Pomiar będzie elektroniczny przy pomocy czipów wielorazowych realizowany przez firmę PifSport.

## 5. TERMIN I MIEJSCE

Termin startu:

1. 12h Nocny Ultra Dystans „ZaNUDźmy Smoga”:  
Start Piątek, 31.07.2015 r., godz. 20.00, META w Sobotę 1.08.2015r godz.8.00.
2. 6h Ultra Poranny Patrol „Ranne Przeganianie Smoga”:  
Start Sobota 01.08.2015 godz 2:00, META godz. 8:00
3. 12h Bieg Sztafetowy Przegonić smoga :  
Start Piątek, 31.07.2015 r., godz. 20.00, META w Sobotę 1.08.2015r godz.8.00.

**Biuro zawodów:**

KRAKÓW, UL. Na Błoniach 7 ( przy Hostelu Juvenia obok Krakowskich Błóń)

## 6. WARUNKI UCZESTNICTWA

- Uczestnikiem zawodów może być osoba, która najpóźniej w dniu startu ukończy 18 lat.
- Biegi będą miały charakter koleżeński, są organizowane przez biegaczy dla biegaczy.
- Organizowane wyłącznie z opłat startowych (tak jak na dotychczasowych naszych imprezach biegowych, które są organizowane na krótszych dystansach).
- W związku z tym, że jest to biegi koleżeńskie – kameralne jeżeli pojawią się jakieś niedociągnięcia lub zmiany w regulaminie prosimy o wyrozumiałość dla organizatorów.
- 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 ultramaratońskim.
- Zawodnicy przed startem muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów poprzez okazanie dowodu tożsamości.
- Sztafeta składa się z czterech osób dowolnej płci.

## 7. ZGŁOSZENIA

Zgłoszenia przyjmowane są poprzez formularz dostępny na stronie internetowej:

**URUCHOMIONE ZAPISY NA STRONIE:**

<http://goo.gl/forms/npEXmLAHMy>

Przewiduje się następujący limit startujących: 200 osób

Organizator zastrzega sobie prawo zwiększenia limitu.

Po zgłoszeniu należy dokonać opłaty startowej.

Lista zgłoszonych zawodników będzie uaktualniana na bieżąco na stronie firmy obsługującej zapisy

<http://www.e-gepard.eu/pl/show-contest/60>

## 8. WPISOWE

1. 12h Nocny Ultra Dystans „ZaNUDźmy Smoga”  
**90zł** do 25-07-2015
2. 6h Ultra Poranny Patrol „Ranne Przeganianie Smoga”  
**65zł** do 25-07-2015
3. 12h Bieg Sztafetowy “Przegonić smoga” -  
**190zł/sztafetę** do 25-07-2015

Opłatę należy wносить przelewem na konto bankowe Organizatora.

Artur Susz

MBANK Nr konta: **43 1140 2004 0000 3202 6763 5586** Tytuł wpłaty: nazwa biegu, imię i nazwisko, rok urodzenia.

Nazwa biegu: NOCNY ULTRA DYSTANS  
ULTRA PORANNY PATROL

lub w przypadku biegu sztafetowego

Tytuł wpłaty: SZTAFETA nazwa\_sztafety

## 9. WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

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

W skład wyposażenia obowiązkowego wchodzi:

- numer startowy,
- elementy odblaskowe na odzieży,
- chip dostarczony przez organizatora

## 10. ŚWIADCZENIA STARTOWE

W ramach wpisowego Organizator zapewnia zawodnikom:

- pakiet startowy
- gwarantujemy niezapomniany ból, niezapomnianą radość
- atmosferę rodzinną
- napoje i wyżywienie na trasie Zawodów (lokalizacja punktu odżywczego oraz jego wyposażenie w okolicy start-meta)
- ciepły posiłek w trakcie biegu lub zimny jak kto woli
- przekąski w trakcie trwania biegu
- napoje: herbata, kawa, izotoniki, woda
- dla smakoszy będzie też słynny rosół
- 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 zgodnie z zasadami ujętymi w regulaminie.

- organizator dopuszcza rozszerzenie pakietu startowego oraz puli nagród w zależności od hojności sponsorów.

Koleżanki i koledzy podczas biegu będzie nam pomagał nasz kolega fizjoterapeuta Grzegorz Rocznik z FizjoAktiva. Skurcze i inne dolegliwości już Was nie zatrzymają .

## 11. Zakończenie

Zakończenie i rozdanie nagród rozpoczniemy około godziny 9:30- 9.45

## 12. KLASYFIKACJA I NAGRODY

1. 12h Nocny Ultra Dystans „ ZaNUDźmy Smoga”:  
Będzie prowadzona osobna klasyfikacja OPEN Kobiet i Mężczyzn  
Nagrody w klasyfikacja OPEN kobiet i mężczyzn
  - i. I miejsce - nagrody o wartości 400zł
  - ii. II miejsce - nagrody o wartości 300zł
  - iii. III miejsce - nagrody o wartości 200zł
2. 6h Ultra Poranny Patrol„ Ranne Przeganianie Smoga”:  
klasyfikacja OPEN Kobiet i Mężczyzn
  - a. I miejsce - nagrody o wartości 200zł
  - b. II miejsce - nagrody o wartości 150zł
  - c. III miejsce - nagrody o wartości 100zł
3. 12h Bieg Sztafetowy “Przegonić smoga”: klasyfikacja sztafet.
  - a. I miejsce - nagrody o wartości 300zł
  - b. II miejsce - nagrody o wartości 150zł
  - c. III miejsce - nagrody o wartości 100zł

## 13. BEZPIECZEŃSTWO I OCHRONA PRZYRODY

Wszystkich zawodników na trasie obowiązują :

- zasady fair-play,
- zakaz poruszania się poza wyznaczoną trasą zawodów,
- zakaz zaśmiecania trasy- to znaczy: śmieci ( w tym opakowania po żelach) wyrzucamy do pojemników na śmieci
- zakaz niszczenia przyrody.
- zachowanie zasad ruchu drogowego. (Błonia nie będą zamknięte)

## 14. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Podczas biegu zawodnicy muszą posiadać numer startowy
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. Ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków - na własny koszt.

Organizator nie zapewnia zmotoryzowanej opieki medycznej.

Dyrektor Biegu zastrzega sobie możliwość zmian w regulaminie o których poinformuje przed rozpoczęciem biegu.

1. Ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora po zasięgnięciu opinii sędziego zawodów.
2. Uczestników biegu obowiązuje niniejszy regulamin.
3. Wszelkie kwestie sporne rozstrzyga Sędzia Główny, jego decyzje są ostateczne i niepodważalne.
4. 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:**

**Ewa Staniszevska**

**Patryk Janicki**

**Roman Piątek**

**Artur Susz**

**Dariusz Zagórski**