

REGULAMIN

V Ultramaratonu Generała Józefa Dowbora Muśnickiego 105 km na 105 rocznicę wybuchu Powstania Wielkopolskiego 27/28 grudnia 2023 Lusowo, Ogrodowa 3, 62-080 Tarnowo Podgórne

1. ORGANIZATORZY

Organizator wiodący: Towarzystwo Pamięci Generała Józefa Dowbora Muśnickiego.

Współorganizatorzy: gmina Tarnowo Podgórne, Muzeum Powstańców Wielkopolskich im. Gen. Józefa Dowbora Muśnickiego w Lusowie, Sołtys i Rada Sołeczka wsi Lusowo, OSP Lusowo, Koło Gospodyń Wiejskich w Lusowie, OSiR Tarnowo Podgórne.

Kierownik biegu: Jolanta Witczak - tel.501-946-594

2. CEL

Upamiętnienie 105 rocznicy Powstania Wielkopolskiego oraz uczczenie Generała Józefa Dowbora Muśnickiego - dowódcy Powstania Wielkopolskiego. Popularyzacja biegania i Nordic Walking jako najprostszyc form aktywności fizycznej. Promocja sołectwa Lusowa i gminy Tarnowo Podgórne.

3. TERMIN I MIEJSCE BIEGU

Bazą, startem i metą biegu jest świetlica wiejska przy ulicy Ogrodowej 3 w Lusowie. Bieg odbędzie się z 27 na 28 grudnia 2023 r. Biuro biegu czynne będzie od godz. 16.00 z weryfikacją zawodników i wydawaniem numerów startowych.

-18:30 - odprawa techniczna

-18:45 - przejście uczestników na cmentarz, zapalenie znicza i złożenie wiązanki na grobie gen. Józefa Dowbora Muśnickiego

-19:00 - start

-11:00 28 grudnia - zakończenie zawodów (limit czasowy 16 godzin). Organizator w razie trudnych warunków pogodowych może podjąć decyzję o wydłużeniu limitu. Wydłużenie limitu czasu dotyczy wyłącznie zawodników pokonujących ostatnie okrążenie.

- Przed rozpoczęciem i po zakończeniu biegu istnieje możliwość bezpłatnego zwiedzania Muzeum Powstańców Wielkopolskich.

4. TRASA I DYSTANSE

- Trasa nie posiada atestu PZLA.
- Całkowity dystans biegu to 105 kilometry, na które składa się 10 okrążeń, w tym pierwsze okrążenie ma 15 km, a pozostałe po 10 km. Trasa wiedzie przez ścieżki o naturalnym podłożu terenu wśród okolicznych łąk i lasów. Zawodnik ma możliwość pokonania dowolnej liczby okrążeń. Do klasyfikacji zaliczane są tylko pełne okrążenia.
- Pętla 10 km będzie miała oznaczenie dystansu co 1 km.
- Przy każdym zakończonym okrążeniu uczestnik musi zameldować się w biurze biegu. Zawodnik ma prawo do robienia przerw w trakcie zawodów (zejść z trasy) i kontynuacji biegu jedynie po pełnych pętlach. Zejście z trasy w trakcie pokonywania pętli oznacza zakończenie biegu.
- Ze względów bezpieczeństwa zawodnicy kończący udział w biegu zobowiązani są o przekazanie takiej informacji w biurze zawodów.

- W biurze zawodów będzie możliwość pozostawienia rzeczy (depozyt), które zostaną zwrócone po okazaniu numeru startowego. Dla zawodników będzie przygotowany bufet: napoje, przekąski, ciepły posiłek – dostępne po każdym okrążeniu.

5. ZASADY UCZESTNICTWA I ZGŁOSZENIA

- W biegu mogą wziąć udział wyłącznie osoby pełnoletnie.
- Limit uczestników – 105 osoby (biegacze i „kijkarze” łącznie).
- Zapisy online na stronie **bieggenerala.pl** i w kalendarzu biegowym na stronie **maratonypolskie.pl**. Warunkiem umieszczenia na liście startowej jest dokonanie niezwłocznej wpłaty **WPISOWEGO** na konto Towarzystwa nr **76 1020 4027 0000 1302 0036 1501**. Konto będzie umieszczone także na w/w stronach. W przypadku braku wpłaty w ciągu 5 dni zawodnik jest usuwany z listy startowej.
- Kwota wpisowego wynosi **70 zł** (słownie: siedemdziesiąt złotych). Z wpisowego mogą być zwolnione osoby biorące czynny udział w organizacji biegu. Zwolnienia może dokonać wyłącznie prezes TPGJDM po uzgodnieniu z kierownikiem biegu. W przypadku dokonania zapisu i wpłaty, a niemożności udziału w biegu nie ma możliwości zwrotu wpisowego, ale istnieje możliwość przepisania wpisowego na inną osobę, o czym należy niezwłocznie poinformować mailowo organizatora.
- W przypadku nie wykorzystania limitu biegaczy dopuszcza się zapisy bezpośrednio przed startem w biurze biegu.
- W przypadku zapełnienia się listy startowej utworzona zostanie lista rezerwowa. Zapisy na listę rezerwową wyłącznie mailowo na tpgjdm@wp.pl. Zgłaszający podaje personalia, adres i nr kontaktowy telefonu. Organizator informuje na bieżąco o wolnym miejscu, a biegacz dokonuje wpisowego w biurze biegu.
- Każdy uczestnik musi być wyposażony w czołówkę/latarkę oświetlającą trasę. Strój biegacza musi posiadać elementy odblaskowe widoczne również z tyłu. Wskazane jest posiadanie folii zabezpieczającej przed wychłodzeniem.
- Bieg odbywa się bez profesjonalnego pomiaru czasu, ale na czas Maratonu zostanie włączony czas zegarowy, wg którego będą podawane czasy końcowe.
- Podczas biegu zawodnicy muszą posiadać przy sobie włączony telefon z wpisanym numerem medycznej obsługi biegu oraz kierownikiem biura biegu. Numery te zostaną podane podczas odprawy technicznej.

6. KLASYFIKACJA KOŃCOWA I NAGRODY

Przedstawione zostaną dwie klasyfikacje biegaczy – Open Kobiet i Mężczyzn oraz Nordic Walking liczony bez podziału. Każdy sklasyfikowany uczestnik biegu otrzyma pamiątkowy medal. Aby znaleźć się w klasyfikacji należy ukończyć przynajmniej pierwsze okrążenie.

7. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- Bieg ma charakter koleżeński i towarzyski.
- Bieg odbędzie się bez względu na pogodę.
- Uczestnicy mają obowiązek zachowania zasad fair play podczas trwania biegu i na trasie biegu.
- Uczestnicy mają obowiązek dbać o czystość na trasie i w miejscu mety. Organizator deklaruje uprzątnięcie trasy biegu w terminie 36h od jego zakończenia.
- Uczestnicy mają obowiązek przestrzegania wytyczonych tras biegowych i nie zbaczać z nich aż do osiągnięcia linii mety.
- Bieg będzie ubezpieczony.
- Zostanie zapewniona opieka medyczna (karetka z ratownikami medycznymi).
- Zawodnicy startują na własną odpowiedzialność, co potwierdzą złożeniem podpisu pod oświadczeniem o zdolności do udziału w biegu.
- Organizator nie będzie odpowiadać za przedmioty pozostawione bez zabezpieczenia lub skradzione podczas imprezy.
- Organizator zastrzega sobie prawo interpretacji niniejszego regulaminu.

- Regulamin biegu zostanie umieszczony na FB na stronie Towarzystwa Pamięci Generała Józefa Dowbora Muśnickiego. Ponadto będzie wywieszony w biurze zawodów, a każdy zawodnik będzie musiał podpisać zapoznanie się z jego treścią podczas odbioru numeru startowego.

Kierownik biegu

Jolanta Witczak

Prezes Towarzystwa

Zofia Smolarz