

9. Bieg Kreta 2023 – Regulamin



Dystans Krótki – 148 km (Śnieżnik – Ślęża)

I. Cel imprezy

Bieg Kreta jest towarzyskim rajdem turystycznym na trasie Śnieżnik – Ślęża. Celem imprezy jest promowanie zdrowego stylu życia, aktywności fizycznej, turystyki górskiej i Ziemi Śląskiej.

II. Organizator

Klub Biegacza Sobótka, ul. Mickiewicza 53, 55-050 Sobótka, www.kbsobotka.pl

III. Termin i miejsce startu

14.04.2023 r. godz. 17:00, Winiarnia Celtica, Sobótka, ul. Czysa 1 – odprawa i o godzinie 18:00 wyjazd autokaru (ów) do Kletna.

Start – godz. 21:00 – Kletno, Muzeum Ziemi

IV. Trasa i dystans

Dystans: 148 km (Kletno – Śnieżnik – Wielka Sowa – Ślęża – Sobótka)

Przewyższenia: 5500 m w dół, 4700 m w górę.

Trasa nie jest oznakowana taśmami ani żadnymi znacznikami z wyjątkiem oznaczeń szlaków turystycznych.

Od startu w Kletnie, trasa prowadzi szlakami turystycznymi – żółtym do schroniska pod Śnieżnikiem, skąd zielonym na szczyt Śnieżnika i przez Sadzonki, Dziczy Grzbiet, Płoszczyniec do drogi asfaltowej, na której początkowo żółtym szlakiem a później, gdy szlak skręca w lewo, dalej serpentynami do przecięcia drogi ze szlakiem niebieskim, który po chwili skręca w prawo. Niebieskim przez Wielkie Rozdroże, Jawornik Kobylczny do Starego Gierałtowa i dalej mijając ruiny Zamku Karpien i Trojak do Łądko Zdroju. W Starym Gierałtowie usytuowany będzie pierwszy punkt żywieniowy. Z Łądko wciąż niebieskim szlakiem przez Radochów, mijając Jaskinię Radochowską i przez Ptasznik w kierunku na Przełęcz Kłodzką, gdzie przecinając drogę asfaltową nr 46 na Grodzisko, Jelenią Kopę i Ostrą Górę na Przełęcz Łaszczową. Stąd przez Kalwarię do Barda Śląskiego. Od Barda trasa prowadzi przez Góry Sowie, a dalej przez Lutomię i Tuszyn do Przełęczu Tąpadła. Dalej żółtym szlakiem na szczyt Ślęży i czerwonym szlakiem do Sobótki. Meta w Winiarni Celtica przy ul. Czystej 1. Meta do godziny 20.00 w niedzielę 24 kwietnia.

V. Pomiar, limity czasu i uczestników.

Pomiar czasu na mecie + trackery GPS.

Limit uczestników: 80 osób.

Organizator określa limit czasu na 45 godzin.

Uczestnicy, którzy rezygnują z kontynuowania trasy lub nie ukończą rajdu w limicie, zobowiązani są do kontaktu z telefonicznego z organizatorem i udania się do/pozostania na/zawrócenia do najbliższego punktu żywieniowego, skąd zostaną przetransportowani do Sobótki.

Organizator nie zapewnia transportu po upływie wyznaczonego czasu.

VI. Punkty suportu

Punkty znajdują się: Stary Gierałtów, Przełęcz Łaszczowa, Przeł. Wilcza, Przeł. Woliborska, Przeł. Walimska, Tuszyn.

Na punktach w Starym Gierałtowie i Przeł. Woliborskiej dostępne będą przepaki.

VII. Warunki uczestnictwa opłaty

W rajdzie mogą uczestniczyć osoby, które do dnia 14 kwietnia 2023 ukończą 18 lat i opłacą wpisowe. Uczestnicy, dokonując rejestracji i startując w rajdzie oświadczają, że startują w biegu na własną odpowiedzialność i że nie występują przeciwwskazania lekarskie do udziału w długodystansowym biegu górskim.

Uczestnicy zobowiązani są do posiadania na trasie biegu: dokumentu tożsamości, naładowanego telefonu komórkowego, folii NRC, latarki i kompletu zapasowych baterii, pojemnika na wodę (bidony lub bukłak) min. 1 l. Kurtki przeciwdeszczowej/przeciwwiatrowej z kapturem, plecaka, elementów odblaskowych (krótkie odcinki prowadzą drogami publicznymi). Będą prowadzone wyrywkowe kontrole na trasie a szczególnie na mecie.

Rejestracja oraz wniesienie opłaty jest jednoznaczna z przyjęciem warunków regulaminu rajdu. Każdy uczestnik musi zostać zweryfikowany w biurze rajdu. Konieczny dokument tożsamości ze zdjęciem oraz podpis na karcie startowej.

Opłata wynosi:

- wpłacona do dnia 15.02.2023 r. – 200 zł.
- wpłacona między 16.02.2023 r. a dniem startu – 250 zł.

Wpisowe należy wpłacać na poprzez serwis Datasport.

Organizator dopuszcza wcześniejsze zamknięcie zapisów na rajd w przypadku osiągnięcia limitu 70 osób.

Opłata nie podlega zwrotowi. Można ją przenieść na innego uczestnika do dnia startu.

Opłata startowa obejmuje:

- mapę trasy
- dostęp do punktów żywieniowych na trasie.
- pamiątkowy medal dla osób, które ukończą rajd
- wypożyczenie GPS
- transport na miejsce startu i ewentualne zwiezienie z trasy (z dowolnego punktu żywieniowego)

VIII. Zgłoszenia do rajdu

Zgłoszenia do rajdu przyjmowane są za pomocą formularza zgłoszeniowego znajdującego się na stronie WWW.datasport.pl, WWW.kbsobotka.pl.

Odbiór pakietów startowych będzie możliwy w biurze rajdu – Winiarnia Celtica, Sobótka ul. Czysta 1.

Biuro rajdu będzie czynne **14.04.2023 r.** od godz. 10.00 (weryfikacja zgłoszeń, odprawa).

IX. Nagrody i klasyfikacje

Pierwsza trójka open (bez względu na płeć) zapewni sobie kwalifikację do kolejnej edycji biegu Kreta Hardcore.

Każdy uczestnik biegu spełniający warunki uczestnictwa i kończący rajd w wyznaczonym przez organizatora limicie otrzyma medal okolicznościowy. Dodatkowe nagrody dla zwycięzców pozostają w gestii organizatora.

X. Zakończenie imprezy

Po zakończeniu imprezy organizator zapewnia posiłek regeneracyjny, możliwe będzie również skorzystanie z natrysków i noclegu (konieczna wcześniejsza rezerwacja).

XII. Postanowienia końcowe

Uczestnicy ubezpieczają się od NW we własnym zakresie.

Uczestnik, startując w rajdzie, wyraża zgodę do wykorzystania swojego wizerunku w celach promocji imprezy, oraz przetwarzania danych osobowych podanych w zgłoszeniu w zakresie niezbędnym do przeprowadzenia rajdu.

Uczestnicy zobowiązani są do nieśmiecenia na trasie przestrzegania zasad ogólnie panujących na szlakach turystycznych i drogach publicznych, przez które przebiega trasa rajdu.

Numer startowy uczestnika musi być umieszczony z przodu lub z tyłu w widocznym miejscu pod groźbą dyskwalifikacji.

Protesty rozpatrywał będzie organizator po zakończeniu rajdu.

Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany niektórych postanowień regulaminu powodowanych siłą wyższą. Interpretacja niniejszego regulaminu należy do organizatora.



Dystans Hardcore – 377 km (Trójkąt Sudecki)

I. Cel imprezy

Jest to rajd, będący jednocześnie wyzwaniem wystosowanym do śmiałków, którzy zdecydują się zmierzyć z legendarnym Trójkątem Sudeckim ŚŚŚ.

Ślęża-Śnieżka-Śnieżnik-Ślęża

Sudecki Trójkąt, zwany „Idiotycznym” – Sudecki Święty Graal

Jego idea powstała jeszcze w latach osiemdziesiątych XX wieku, a mimo upływu lat ŚŚŚ wciąż pozostawał niezdobyty.... do czasu szóstej edycji Biegu Kreta, a pierwszej na dystansie Hardcore.

376.6 km w 100 godzin! Oto wyzwanie!

II. Organizator

Klub Biegacza Sobótka

Ul. Mickiewicza 53, 55-050 Sobótka

www.kbsobotka.pl

III. Termin i miejsce startu

12.04.2023 r. Winiarnia Celtica, Sobótka, ul. Czysta 1,

15:30 – 16:15: wydawanie pakietów

16:30: odprawa

17:00: start

IV. Trasa i dystans

Dystans: 376.6 km (Sobótka – Ślęza – Chełmiec – Przeł. Okraj – Honske Sedlo – Łomnicka Równia – Śnieżnik – Kłodzka Góra – Wielka Sowa – Ślęza – Sobótka).

Przewyższenia: 11 800 m

Start i Meta znajdują się w Winiarni Celtica przy ul. Czystej 1. Meta czynna do godziny 21.00 w niedzielę (4 dni po starcie).

Trasa nie jest oznakowana taśmami ani innymi znacznikami z wyjątkiem oznaczeń szlaków turystycznych! W 99% wiedzie szlakami turystycznymi. Uczestnik jest zobowiązany zadbać o nawigację na podstawie map, rozpiski szlaków oraz tracków GPX.

W przypadku skrócenia trasy przez uczestnika może zostać na niego nałożona kara czasowa:

- dla obszarów położonych powyżej 1000 m n.p.m. kara wyniesie 25 min za każdy skrócony kilometr lub pominięte 100 m przewyższenia.
- dla obszarów położonych poniżej 1000 m n.p.m. kara wyniesie 20 min za każdy skrócony kilometr lub pominięte 100 m przewyższenia.

Organizator może, ale nie musi, zaniechać nakładania kary, o ile uczestnik wyraźnie nadłożył drogi w innym miejscu lub zmiana trasy nie przyniosła mu korzyści. Wszelkie decyzje będą podejmowane z duchem fair play.

Ze względu na regulamin Karkonoskiego Parku Narodowego nie mamy możliwości przeprowadzenia imprezy sportowo-rekreacyjnej na terenie szczytu Śnieżki. Karkonoski Park Narodowy dopuszcza tam indywidualną turystykę pieszą, dlatego też z myślą o uczestnikach, chcących zdobyć pełen Trójkąt Sudecki, przewidujemy dłuższy postój na Przeł. Okraj. W tym czasie chętni będą mogli we własnym zakresie wspiąć się na Śnieżkę. Uczestnicy, którzy nie zdecydują się na tę dodatkową opcję, będą zobowiązani pozostać w Schronisku na Przeł. Okraj przez minimum 9 godzin (licząc od momentu dotarcia do schroniska), po czym będą mogli kontynuować wyzwanie. Limit 9 godzin nie obowiązuje tych, którzy udokumentują zdobycie Śnieżki.

V. Pomiar, limity czasu i uczestników

Pomiar czasu odbędzie się na mecie. Każdy uczestnik zostanie również wyposażony w lokalizator GPS, dzięki któremu będzie można śledzić jego pozycję online.

Limit uczestników: 10 osób (*jest to maksymalna ilość uczestników, przy której organizator jest w stanie zapewnić suport na pierwszych 240 km, a zarazem która pozwala zachować unikalny, kameralny charakter rajdu*).

Organizator określa limit czasu na 100 godzin brutto. Limit jest sztywny i organizator nie dopuszcza możliwości jego zmiany, bez względu na warunki na trasie.

Uczestnicy, którzy rezygnują z kontynuowania trasy lub nie ukończą wyzwania w limicie zobowiązani są do kontaktu z telefonicznego z organizatorem i udania się do najbliższego punktu żywieniowego, skąd zostaną przetransportowani do Sobótki.

Każdy z uczestników ma prawo kontynuować wyzwanie nawet po przekroczeniu cząstkowych limitów, jednak wówczas organizator nie gwarantuje suportu ani oprawy na mecie.

Organizator nie zapewnia transportu po upływie wyznaczonego czasu.

Po upływie 100 h organizator zmierzy dystans pokonany przez każdego uczestnika.

VI. Punkty wsparcia

Na odcinku Sobótka-Okraj-Śnieżnik uczestnicy będą mieli suport mobilny zorganizowany przez KB Sobótka.

Na odcinku Śnieżnik-Sobótka uczestnicy będą korzystać z punktów suportu Biegu Kreta 148, które znajdują się w miejscowościach: Stary Gierałtów, Przełęcz Łaszczowa, Przeł. Wilcza, Przeł. Woliborska, Przeł. Walimska, Tuszyn.

Aby skorzystać z suportu, należy zmieścić się w limicie czasowym określonym dla każdego punktu:

	Limit czasowy		Support mobilny KB Sobótka*	Support stały Biegu Kreta	Kilometr trasy Kret 377	
0h	17:00:00	Sobótka (Start)	-	-	0km	-
	19:00:00	Ślęża	-	-	6km	-
	21:30:00	Świdnica (SGB)	20:00-22:00	-	30km	+30km
	01:00:00	Szczawno Zdrój	22:30-01:30	-	54km	+24km
	06:00:00	Kamienna Góra	03:30-06:30	-	77km	+23km
	10:00:00	Przeł. Okraj	07:00-19:00	-	97km	+20km
	-	Śnieżka (opcjonalnie)	-	-	104km	-
24h	19:00:00	Przeł. Okraj	07:00-19:00	-	111km	+14km
	21:30:00	Chełmsko	15:00-22:00	-	137km	+26km
	02:00:00	Honske Sedlo	19:00-02:30	-	156km	+19km
	06:00:00	Przeł. Lisia	23:00-07:00	-	175km	+19km
	11:00:00	Polanica-Zdrój	03:00-11:30	-	192km	+17km
	15:30:00	Bystrzyca Kłodzka	07:30-16:00	-	213km	+21km
50h		Schr. Na Śnieżniku	-	(posilek)	234km	+21km
		Śnieżnik	-	-	237km	-
	09:30:00	Stary Gierałtów	-	00:30-09:30	262km	+28km
72h	18:00:00	Przeł. Łaszczowa	-	05:30-18:00	295km	+33km
	22:00:00	Wilcza Przełęcz	-	8:00-22:00	312km	+17km
	03:00:00	Przeł. Woliborska	-	10:30-03:00(+1d)	325km	+13km
	10:00:00	Przeł. Walimska	-	13:00-10:00(+1d)	341km	+16km
	17:00:00	Tuszyn	-	15:00-17:00(+1d)	361km	+20km
	19:30:00	Ślęża	-	-	371km	-
100h	21:00:00	Sobótka (Meta)	-	16:00-21:00(+1d)	377km	+16km
						Kilometr trasy Kret 148
						33km
						66km
						83km
						96km
						112km
						132km
						142km
						148km

* Czasy orientacyjne - mogą ulec zmianie, w zależności od sytuacji na trasie.

Przepak A - limit 2 kg dla Kreta148, 10 kg dla Kreta377

Przepak B - limit 3 kg dla Kreta148, 10 kg dla Kreta377

Na punktach w Starym Gierałtowie i Przeł. Woliborskiej dostępne będą przepaki.

Suport mobilny KB Sobótka zapewni uczestnikom transport ich rzeczy osobistych (depozyt złożony na starcie) oraz pożywienia. Waga depozytu nie może przekroczyć 10 kg. Dopuszczamy jedną sztukę bagażu.

Organizator zezwala uczestnikom na korzystanie z indywidualnego suportu. Uczestnicy są proszeni o zgłoszenie faktu korzystania z własnego wsparcia oraz przekazania danych kontaktowych do supporterów w celu synchronizacji logistyki.

VII. Warunki uczestnictwa opłaty

W rajdzie mogą uczestniczyć osoby, które do dnia 12 kwietnia 2023 ukończą 18 lat, zostaną zakwalifikowani do biegu, oraz opłacą wpisowe.

Uczestnicy, dokonując rejestracji i startując w rajdzie oświadczają, że startują w biegu na własną odpowiedzialność i że nie występują przeciwwskazania lekarskie do udziału w długodystansowym biegu górskim.

Uczestnicy zobowiązani są do posiadania na trasie biegu: dokumentu tożsamości, naładowanego telefonu komórkowego, folii NRC, latarki i kompletu zapasowych baterii, pojemnika na wodę

(bidony lub bukłak) min. 1 l. Kurtki przeciwdeszczowej/przeciwwiatrowej z kapturem, plecaka, elementów odblaskowych (krótkie odcinki prowadzą drogami publicznymi), raczków turystycznych na buty (Karkonosze).

Rejestracja oraz wniesienie opłaty jest jednoznaczna z przyjęciem warunków regulaminu rajdu. Każdy uczestnik musi zostać zweryfikowany w biurze rajdu. Konieczny dokument tożsamości ze zdjęciem oraz podpis na karcie startowej.

Opłata wynosi:

- wpłacona do dnia 15.02.2023 r. – 200 zł.
- wpłacona między 16.02.2023 r. a dniem startu – 250 zł.

Wpisowe należy wpłacić poprzez portal datasport.pl nie później niż dwa tygodnie po uzyskaniu kwalifikacji do biegu. W tytule imię i nazwisko z dopiskiem „Bieg Kreta Hardcore”

Opłata nie podlega zwrotowi, ale do dnia 15.03.2023 r. jest możliwość przeniesienia jej na uczestnika z listy rezerwowej wskazanego przez organizatora.

Opłata startowa obejmuje:

- mapę trasy
- dostęp do punktów żywieniowych na trasie.
- pamiątkowy medal dla osób, które ukończą rajd
- wypożyczenie GPS
- bilety wstępu do KPN-u (opcjonalnie)
- transport na miejsce startu/mety z dowolnego punktu żywieniowego
- pamiątkowe statuetki dla osób, które ukończą wyzwanie w limicie.

VIII. Zgłoszenia do rajdu i kwalifikacje

Zgłoszenia do rajdu przyjmowane są za pomocą formularza zgłoszeniowego znajdującego się na stronie [WWW.datasport.pl](https://www.datasport.pl), [WWW.kbsobotka.pl](https://www.kbsobotka.pl).

Otwarcie zapisów planujemy 15.11.2022 r. Zgłoszenia będzie można przysyłać do 20.01.2023 r. (wyłącznie). Informacja o otwarciu zapisów zostanie ogłoszona na stronie Biegu Kreta oraz profilu facebookowym.

Uczestnicy chcący podjąć się wyzwania na tej trasie zostaną zweryfikowani przez organizatora. Warunkami niezbędnymi do zgłoszenia swojej kandydatury są:

- ukończenie ciągu ostatnich 5 lat biegu minimum w klasie RMT7 (160 km płaskie lub górski ekwiwalent)

- ranking **RMT Kret** wyższy niż 500. Aktualny ranking sprawdzić na portalu RMT. Każdy zarejestrowany zawodnik może sprawdzić swój kolor/level na portalu RMT pod **tym linkiem** (patrzmy na czerwoną ramkę w lewym dolnym rogu „Dedykowana klasa RMT dla Biegu Kreta”). Minimum kwalifikacyjne to poziom zaawansowany -> **kolor żółty**. Posiadacze kont premium również mogą sprawdzić dokładną wartość liczbową swojego rankingu i konkurencji.

- przesłanie krótkiej informacji o sobie (w tym fotografii) i motywacji startu w Biegu Kreta Hardcore na adres kret@kbsobotka.pl z dopiskiem „Bieg Kreta Hardcore”. Informacja o motywacji do startu może być przesłana w formie pisemnej, głosowej lub video.

W przypadku gdy liczba zgłoszonych kandydatów przekroczy limit 10 osób, organizator dokona wyboru kandydatów. Głównym kryterium naboru będzie poziom sportowy, ponadto organizator

zastrzega sobie możliwość wykorzystania 3 miejsc według innego klucza (o ile kandydaci spełnią warunki progowe).

Uczestnicy Biegu Kreta 2022, którzy wywalczyli dzikie karty, powinni zgłosić chęć startu w rajdzie do 20.01.2023 r. (po tym terminie dzikie karty tracą ważność).

Osoby, które zakwalifikowały się do poprzedniej edycji Kreta Hardcore, lecz przeniosły opłatę startową na przyszły rok, powinny przejść procedurę kwalifikacji raz jeszcze. W przypadku braku kwalifikacji, będą miały możliwość startu w biegu Kreta148.

Procedura kwalifikacji:

1. Przyjmowanie zgłoszeń do 20.01.2023 r. (wyłącznie). Po tym terminie organizator opublikuje listę główną kandydatów oraz listę rezerwową.

2. Uiszczenie opłat za bieg do 15.02.2023 r. Osoby, które nie opłaciły startu zostaną wykreślone z listy głównej, a ich miejsce zajmą osoby z listy rezerwowej.

Termin płatności dla osób z listy rezerwowej — jeden tydzień od momentu otrzymania wiadomości o wpisaniu na listę główną.

Pierwszych dziesięć osób z listy rezerwowej Kreta Hardcora, które opłacą startowe do dnia 15.02.2023 r., będą miały możliwość startu w Biegu Kreta 148.

IX. Nagrody i klasyfikacje

Każdy uczestnik biegu spełniający warunki uczestnictwa i kończący rajd w wyznaczonym przez organizatora limicie otrzyma medal okolicznościowy, statuetkę finiszera oraz imienny certyfikat zdobycia Trójkąta Sudeckiego. Dodatkowe nagrody dla zwycięzców pozostają w gestii organizatora.

X. Zakończenie imprezy

Po zakończeniu imprezy organizator zapewnia posiłek regeneracyjny, możliwe będzie również skorzystanie z natrysków i noclegu (konieczna wcześniejsza rezerwacja).

XII. Postanowienia końcowe

Uczestnicy ubezpieczają się od NW we własnym zakresie.

Uczestnik, startując w rajdzie, wyraża zgodę do wykorzystania swojego wizerunku w celach promocji imprezy, oraz przetwarzania danych osobowych podanych w zgłoszeniu w zakresie niezbędnym do przeprowadzenia rajdu.

Uczestnicy zobowiązani są do nieśmiecenia na trasie przestrzegania zasad ogólnie panujących na szlakach turystycznych i drogach publicznych, przez które przebiega trasa rajdu.

Numer startowy uczestnika musi być umieszczony z przodu lub z tyłu w widocznym miejscu pod groźbą dyskwalifikacji.

Protesty można zgłaszać mailowo na adres: kret@kbsobotka.pl

Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany niektórych postanowień regulaminu powodowanych siłą wyższą. Interpretacja niniejszego regulaminu należy do organizatora.