

Regulamin

Wyszehradzki Ultramaraton TWIERDZA PRZEMYŚL 09.12.2023 r.

1. CEL IMPREZY

- Popularyzacja biegów długodystansowych oraz biegania jako najprostszej formy ruchu.
- Promocja Twierdzy Przemysł.
- Promocja miasta i regionu.
- Promocja krajów Grupy Wyszehradzkiej.
- Promocja zdrowego stylu życia, zapobiegania uzależnieniom wśród młodzieży i dorosłych.
- Promocja ruchu na terenach leśnych

2. ORGANIZATOR

- Stowarzyszenie Przemyski Klub Biegacza.

3. PARTNERZY

- Urząd Miasta w Przemysłu.
- Nadleśnictwo Krasiczyn z siedzibą w Przemysłu.

4. INFORMACJE I KONTAKT

www.ultramaratontwierdzaprzemysl.pl

www.facebook.com/UltramaratonTwierdzaPrzemysl

Dyrektor zawodów

Mieczysław Jałocha • tel. [608 511 542](tel:608511542) • m.jalocha@poczta.onet.pl

Zastępca Dyrektora

Daniel Dryniak • tel. [693 946 448](tel:693946448) • danieldryniak@gmail.com

Koordinator biegu – kontakt ze sponsorami

Renata Czura • tel. [698 995 689](tel:698995689) • log.sped@op.pl

Koordinator biegu – kontakt z mediami

Robert Bal • tel. [606 333 570](tel:606333570) • rak76@o2.pl

Sędzia Główny Zawodów

Barbara Jałocha • tel. [608 511 653](tel:608511653) • barjal@poczta.onet.pl

5. TERMIN I MIEJSCE

- **9 grudnia 2023 r. Przemyśl.**
- **Start i meta** – Przemyśl Rynek.
- **Dystans „Cesarski”** ok. 55 km – godzina 7:00.
- **Dystans „Forteczny”** ok. 21km – godzina 9:00.

6. TRASY

- **Dystans „Cesarski” ok. 55 km** Trasa biegu wiedzie głównie południowo – wschodnią częścią pierścienia zewnętrznego Twierdzy Przemyśl. Start z okolic Przemyskiego Rynku, tu rozpoczynamy wspinaczkę urokliwymi uliczkami na Przemyski Zamek dalej alejkami Parku Zamkowego w kierunku wyciągu narciarskiego następnie przez Zielonkę biegniemy w kierunku Prałkowiec, tu po 11km docieramy do **Fortu VII Prałkowce**. Powrót w kierunku Zielonki i na 16 km docieramy do **Fortu VI Iwanowa Góra** potocznie nazywanego **fortem Helicha**, dalej przez **Fort V Grochowce**, **Fort IV Optyń** w Pikulicach i na 28 km dobiegamy do **Fortu III Łuczyce**. Z Łuczyc kierujemy się na **Fort II Jaksmanice**, następnie **Fort I Siedliska „Salis Soglio”** i na 38 km mijamy ostatni fort na trasie biegu **Fort XV „Borek”** i wracamy do Przemyśla przez Krówniki, Kopiec Tatarski, trasą downhillową przy wyciągu narciarskim, Park Zamkowy, Zamek do mety w okolicy Przemyskiego Rynku.
- **Dystans „Forteczny” ok. 21 km** Start z okolic Przemyskiego Rynku, tu rozpoczynamy wspinaczkę urokliwymi uliczkami na Przemyski Zamek, dalej alejkami Parku Zamkowego w kierunku wyciągu narciarskiego, następnie przez Zielonkę biegniemy w kierunku Prałkowiec. Tu po 11km docieramy do **Fortu VII Prałkowce**, który jest półmetkiem naszego biegu. Powrót w kierunku Zielonki i stoku narciarskiego. Przy parkingu przy trasie narciarskiej nr 3 wbiegamy na trasę downhillową zbiegamy do dolnej stacji wyciągu krzeselkowego i przez Park Zamkowy, Zamek, do mety w okolicy Przemyskiego Rynku.
- Trasy poprowadzone są drogami fortecznymi, asfaltowymi, ścieżkami, terenami leśnymi. Rzeźba terenu mocno pofałdowana.
- **Wybór dystansu** dokonany jest w trakcie zapisów i może zostać zmieniony nie później niż **do 1 grudnia 2022 roku** poprzez informację na adres e-mail Organizatora (pkb.przmysl@gmail.com), przy czym w przypadku zmiany długości z dystansu z krótszego na dłuższy Zawodnik ma obowiązek wpłacić różnicę w wysokości opłaty w terminie do 7 dni od zaakceptowania zmiany przez organizatora. Wysokość opłaty ustalana jest na dzień zgłaszania zmiany. W przypadku zmiany dystansu z dłuższego na krótszy organizator **nie zwraca** różnicy w opłacie.
- Mapy, profile oraz opisy tras zostaną podane na stronie internetowej zawodów w odrębnym komunikacie.
- Trasy będą oznaczone pionowo za pomocą taśm i poziomo za pomocą zmywalnej farby.

7. LIMITY CZASU

- Zawodników obowiązuje limit czasu na obu dystansach.
- **Dystans „Cesarski” – 9h.** Dodatkowy limit czasu 4,5h obowiązuje w punkcie Fort III Łuczyce.
- **Dystans „Forteczny” – 4,5h.**
- Zawodnicy, którzy nie zmieszczą się w limicie końcowym lub dodatkowym zobowiązani są do opuszczenia trasy i zdjęcia numeru startowego.
- Ze względu na warunki na trasie organizator może wydłużyć poszczególne limity. Informacja o tym zostanie podana w stosownym komunikacie.
-

8. PUNKTY ODŻYWCZE

- **Wapielnica – 6 km** – punkt z wodą.
- **Fort Prałkowce – 11 km** – punkt z wodą.
- **Wapielnica – 15 km** – punkt odżywczy i punkt z wodą.
- **Fort Łuczyce – 30 km** – punkt odżywczy i punkt z wodą.
- **Krówniki – 43 km** – punkt odżywczy i punkt z wodą.
- **Kopiec Tatarski – 52 km** – punkt z wodą.

9. BIURO ZAWODÓW, SZATNIE, DEPOZYTY

- Biuro zawodów, szatnie oraz depozyt znajdować się będzie w sali gimnastycznej Urzędu Miasta w Przemyślu, ul. Ratuszowa 1.
- Biuro zawodów czynne w piątek, **8 grudnia 2023 r. w godz. 19:00 – 21:00** oraz w sobotę, **9 grudnia 2023 r. od godz. 6:00**.
- Pozostawienie i odbiór depozytów odbywać się będzie na podstawie numeru startowego.
- Za rzeczy wartościowe pozostawione w depozycie organizator nie odpowiada.

10. WYPOSAŻENIE

W trakcie trwania zawodów, każdy zawodnik musi posiadać przy sobie wyposażenie obowiązkowe. Wyposażenie to może być skontrolowane na trasie. Brak jakiegokolwiek rzeczy z obowiązkowego wyposażenia będzie skutkowało karą czasową 10 minut za każdą z wymienionych rzeczy.

- **Dystans „Cesarski”:**
 - Numer startowy z chipem pomiarowym (umieszczony z przodu, widoczny i możliwy do odczytania),
 - Naładowany telefon komórkowy z zapisanym numerem do organizatora,
 - Dowód osobisty / paszport,
 - Folia NRC,
 - Bukłak bidon lub kubek,
 - Czołówka/latarka.
- **Dystans „Forteczny”:**
 - Numer startowy z chipem pomiarowym (umieszczony z przodu, widoczny i możliwy do odczytania),
 - Naładowany telefon komórkowy z zapisanym numerem do organizatora,
 - Folia NRC,
 - Bukłak bidon lub kubek.

11. KLASYFIKACJA

- Klasyfikacja Generalna Kobiet i Mężczyzn.
- Kategorie Wiekowe Kobiet i Mężczyzn.
- Kategoria mieszkańców Przemyśla i Powiatu Przemyskiego Kobiet i Mężczyzn.
- Klasyfikacja Żołnierze.
- Podstawą klasyfikacji jest pomiar czasu – elektroniczny, z wykorzystaniem transponderów pomiarowych (chipów) umieszczonych w numerze startowym(do zwrotu po biegu)
- Brak odczytu pojawienia się zawodnika na danym punkcie może spowodować dyskwalifikację.
- Klasyfikacja zawodników odbywa się na podstawie czasu brutto (liczonego od strzału startera).

- Zawodnicy, którzy nie ukończyli biegu lub nie zmieścili się w limicie czasu nie będą ujęci w klasyfikacji końcowej biegu.

12. UCZESTNICTWO

- W zawodach mogą startować osoby, które wypełniły formularz zgłoszeniowy, wpłaciły wpisowe i ukończyły 18 lat.
- **Limit uczestników biegu na dystansie Cesarskim – 130 osób, na dystansie Fortecznym – 250 osób.**
- Organizator zastrzega sobie prawo wcześniejszego zamknięcia zapisów w przypadku wypełnienia limitu zgłoszeń, lub z innych niezależnych od organizatora powodów.
- Warunkiem dopuszczenia zawodnika do biegu będzie własnoręczne podpisanie oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w biegu oraz okazanie dokumentu tożsamości, celem weryfikacji danych osobowych.
- Uczestnik przyjmuje do wiadomości, że udział w biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym pociągającym za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość obrażeń ciała i urazów fizycznych, w tym śmierci.
- Przekazanie organizatorowi podpisanego oświadczenia oznacza, że uczestnik rozważył i ocenił charakter, zakres i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w imprezie i dobrowolnie zdecydował się podjąć to ryzyko startując w biegu wyłącznie na własną odpowiedzialność
- Pobranie numeru startowego przez zawodnika oznacza, że zapoznał się z regulaminem biegu i akceptuje go i zobowiązuje się do jego przestrzegania.
- Podczas biegu wszyscy zawodnicy muszą posiadać numery startowe umieszczone z przodu, widoczne i możliwe do odczytania, brak grozi dyskwalifikacją.
- **Uwaga! Jeżeli chcesz, żeby ktoś inny odebrał za Ciebie pakiet startowy, musi posiadać upoważnienie do odbioru pakietu i ksero Twojego dowodu osobistego do wglądu.**

13. ZGŁOSZENIA, OPŁATY

- **Zapisy do biegu** odbywają się przy pomocy formularza elektronicznego dostępnego na stronie internetowej biegu: <https://ultramaratontwiedzaprzemysl.pl/> do dnia **1 grudnia 2023 r.** lub osobiście 8 i 9 grudnia 2023 r. w biurze zawodów – **tylko w przypadku wolnego limitu zgłoszeń.** Organizator może odmówić przyjęcia zgłoszenia z innych przyczyn.
- Za zgłoszenie uważa się prawidłowo wypełniony formularz zgłoszeniowy oraz uiszczenie opłaty startowej.
- **Opłata startowa dla uczestników Ultramaratonu Wyszehradzkiego Twierdza Przemysł:**
 - **Pakiet podstawowy (udział w biegu):**
 - **Dystans Forteczny:**
 - 60 zł – przy wpłacie do dnia 31 października 2023 r.,
 - 70 zł – przy wpłacie do dnia 1 grudnia 2023 r.,
 - 80 zł – przy wpłacie w biurze zawodów.
 - **Dystans Cesarski:**
 - 90 zł – przy wpłacie do dnia 31 października 2022 r.,
 - 100 zł – przy wpłacie do dnia 1 grudnia 2023 r.,
 - 110 zł – przy wpłacie w biurze zawodów.

- **Pakiet z koszulką (udział w biegu, worek, koszulka techniczna firmy ATTIQ):**
 - **Dystans Forteczny:**
 - 110 zł – przy wpłacie do dnia 31 października 2023 r.,
 - 120 zł – przy wpłacie do dnia 1 grudnia 2023 r.,
 - 130 zł – przy wpłacie w biurze zawodów.
 - **Dystans Cesarski:**
 - 140 zł – przy wpłacie do dnia 31 października 2023 r.,
 - 150 zł – przy wpłacie do dnia 1 grudnia 2023 r.,
 - 160 zł – przy wpłacie w biurze zawodów.
- **Wpłatę należy dokonać wyłącznie przez system online.**
- W momencie zaksięgowania wpłaty, uczestnikowi zostaje nadany numer startowy.
- **Do 1 grudnia 2023 r.** jest możliwe przeniesienie opłaty startowej na inną osobę poprzez informację na adres e-mail Organizatora (pkb.przemysl@gmail.com).

14. NAGRODY

- Organizator przewiduje nagrody finansowe i rzeczowe w biegu na dystansie „Cesarskim” 55 km:
 - W klasyfikacji Generalnej Kobiet i Mężczyzn – miejsca I-III (pamiątkowe statuetki i nagrody finansowe),
 - Klasyfikacja w Kategoriach Wiekowych Kobiet i Mężczyzn (pamiątkowe statuetki, nagrody rzeczowe):
 - ✓ Masters: 18 – 40 lat,
 - ✓ Weteran: 41 lat i starsi,
 - Mieszkańcy Przemysła i Powiatu Przemyskiego (nagrody rzeczowe lub finansowe) – miejsca I-III.
- W biegu na dystansie „Fortecznym” 21 km:
 - W klasyfikacji Generalnej Kobiet i Mężczyzn – miejsca I-III,
 - Mieszkańcy Przemysła i Powiatu Przemyskiego (nagrody rzeczowe lub finansowe) – miejsca I-III,
 - Klasyfikacja w Kategoriach Wiekowych Kobiet i Mężczyzn (pamiątkowe statuetki i nagrody rzeczowe):
 - ✓ Senior: 18 – 29 lat,
 - ✓ Masters: 30 – 45 lat,
 - ✓ Weteran 1: 46 - 59 lat.
 - ✓ Weteran 2: 60 i starsi.
- Nagrody w klasyfikacji Generalnej i Wiekowej nie dublują się między sobą.
- Wartość i rodzaj nagród uzależnione są od pozyskania dodatkowych środków i sponsorów.

15. ZASADY FINANSOWANIA

- Zawodnicy startują na własny koszt.
- Koszty organizacyjne pokrywają organizatorzy i sponsorzy.
- W ramach opłaty startowej organizator zapewnia:

- Elektroniczny pomiar czasu,
- Numer startowy,
- Koszulkę techniczną, jeżeli został wybrany pakiet z koszulką,
- Agrafki,
- Pamiątkowy medal,
- Napoje i lekkie posiłki na trasie w punktach regeneracyjnych i mecie,
- Podstawowa obsługa medyczna.

16. OCHRONA PRZYRODY

Na całej trasie biegów należy stosować się do zasad ochrony przyrody, a w szczególności zabrania się:

- Zaśmiecania terenu,
- Zbaczania z trasy biegów,
- Zakłócenia ciszy.

Zawodnicy nieprzestrzegający tych zasad będą zdyskwalifikowani.

17. POLITYKA PRYWATNOŚCI

- Administratorem danych osobowych w rozumieniu ustawy o ochronie danych osobowych, a od dnia 25 maja 2018r. zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady Europy (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) jest Przemyski Klub Biegacza ul Reymonta 3a/18, 37-700 Przemyśl, NIP 7952528195 zwany dalej „Administratorem”.
- Przekazanie danych osobowych przez zawodnika Organizatorowi jest dobrowolne, jednakże stanowi warunek uczestnictwa w biegu. Przetwarzanie danych odbywa się zgodnie z przepisami ustawy z dnia 29 sierpnia 1997 roku o ochronie danych osobowych, a od dnia 25 maja 2018r. zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady Europy (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 roku w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych).
- Warunkiem uczestnictwa w biegu jest wyrażenie zgody na przetwarzanie danych osobowych zawodnika, w tym do ich udostępnienia przez Przemyski Klub Biegacza ul. Reymonta 3a/18, 37-700 Przemyśl, NIP 7952528195, w celu zamieszczania na publicznie dostępnych listach zarejestrowanych uczestników, publicznie dostępnych wyników z biegu oraz na nieodpłatną publikację wizerunku utrwalonego w przekazach telewizyjnych, internetowych, radiu, gazetach, magazynach i umieszczenia wizerunku w materiałach promocyjno – reklamowych wydawanych przez Przemyski Klub Biegacza ul. Reymonta 3a/18, 37-700 Przemyśl, NIP 7952528195 Ponadto, warunkiem uczestnictwa jest wyrażenie zgody na gromadzenie danych zawodnika do potrzeb administracyjnych i analitycznych oraz na nieodpłatne wykorzystanie wizerunku zawodnika utrwalonego w formie fotografii lub zapisu video.
- Administrator może przekazać lub udostępnić dane osobowe wyłącznie tym podmiotom lub osobom (np. wolontariuszom wydającym pakiety), które realizują na zlecenie Organizatora czynności związane z organizacją i przebiegiem biegu, wyłącznie w zakresie niezbędnym do realizacji biegu.
- Administrator dba o bezpieczeństwo danych osobowych udostępnionych przez Zawodników zgodnie z przepisami ustawy o ochronie danych osobowych, a od dnia 25 maja 2018r. zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady Europy (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku

z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych). Dane te są szczególnie chronione i zabezpieczone przed dostępem osób nieupoważnionych. Administrator zapewnia Zawodnikom realizację uprawnień wynikających z ustawy o ochronie danych osobowych, a od dnia 25 maja 2018r. zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady Europy (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 roku w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych).

- Administrator przetwarza dane osobowe Zawodników w celach wysyłania Zawodnikom za pomocą e-maili oraz SMS-ów informacji o imprezie i aktualnym przebiegu organizacji oraz innych imprezach Organizatora jedynie za zgodą Zawodnika (wyrażenie zgody odbywa się poprzez dokonanie opłaty startowej i zaakceptowanie regulaminu biegu).
- Administrator zapewnia, że dane związane z procesem płatności, tj. numery i dane kart kredytowych oraz kody dostępu do internetowych kont bankowych nie są zapisywane przez Administratora. Celem zabezpieczenia poufnych danych transakcje dokonywane przez zewnętrzny system płatności internetowej są szyfrowane.

18. UWAGI KOŃCOWE

- Wszystkich uczestników Biegu obowiązuje niniejszy Regulamin.
- Uczestnik wyraża zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych dla potrzeb biegu i rozpowszechnianie swojego wizerunku na materiałach filmowych i fotograficznych z biegu.
- Bieg rozegrany będzie bez względu na warunki atmosferyczne.
- Wyniki dostępne będą po zakończeniu biegu w biurze zawodów oraz na stronie www.
- Organizator zapewnia opiekę lekarską w trakcie trwania imprezy.
- Zaleca się posiadanie aktualnych badań lekarskich.
- Organizator nie odpowiada za rzeczy pozostawione bez opieki w trakcie imprezy.
- Interpretacja regulaminu należy do Organizatora.