

REGULAMIN  
**KotlActive Forest Run 2018**

**CELE IMPREZY**

1. Rozpowszechnianie i popularyzacja biegu przeszkodowego jako atrakcyjnej formy aktywności ruchowej.
2. Popularyzowanie zdrowego i aktywnego trybu życia w zróżnicowanych grupach społecznych.
3. Promocja Nadleśnictwa Głogów.

**ORGANIZATOR**

Gmina Kotla, ul. Głogowska 93, 67-240 Kotla, NIP 693-19-40-547, tel. 76/ 838-361, sekretariat@kotla.pl  
Gminny Ośrodek Kultury i Sportu, ul. Głogowska 90, 67-240 Kotla, NIP 693-19-34-587, tel. 76/8318-388, gokiskotla\_biuro@wp.pl.  
Nadleśnictwo Głogów, ul. Sikorskiego 54, 67-200 Głogów, NIP 693-000-93-98, tel. 76/835-70-45.

**TERMIN I MIEJSCE**

1. Bieg odbędzie się w dniu 6 maja 2018 r. w Głogówku, gmina Kotla, woj. dolnośląskie.
2. Start o godz. 11.00, wspólny dla obu dystansów i kategorii.

**TRASA BIEGU I PRZESZKODY**

1. Bieg rozgrywany jest na dwóch dystansach ok.: 8 km i 14 km.
2. Trasy obejmują przeszkody naturalne takie jak rowy melioracyjne, zbiorniki wodne, ścianki itp.
3. Start obu biegów odbędzie się w wydzielonej strefie start/meta. W zależności od liczby zgłoszeń uczestnicy będą startować w grupach z 5-10 minutowym odstępem między startem poszczególnych grup.
4. W miejscach niezbędnych trasa zostanie oddzielona od otoczenia taśmą ostrzegawczą. Zabrania się przekraczania zabezpieczeń i wyznaczonego toru trasy.

**LIMIT CZASU**

1. Limit czasu do pokonania trasy 8 km - 2 godz., dla dystansu 14 km - 4 godz.

**PUNKTY KONTROLNE**

1. Na trasie biegu zlokalizowane będą punkty kontrolne.

**PUNKTY ŻYWNOŚCIOWE**

1. Na trasie przewidziany jest jeden punkt odżywiania.
2. W punkcie przewidziano: wodę, suszone owoce/orzechy.

**POMIAR CZASU I WYNIKI**

1. Warunkiem zakończenia biegu z przeszkodami jest dotarcie do mety w określonym limicie czasu.
2. Pomiar czasu dokonywany będzie na podstawie indywidualnego chipu pomiarowego każdego z uczestników.
3. Za ominięcie przeszkody zawodnik wykonuje na miejscu 10 razy karne ćwiczenie „padnij-powstań”. Niewykonanie karnego ćwiczenia oznacza dyskwalifikację.
4. Chip wydawany będzie w biurze zawodów przy weryfikacji zawodnika. Zgubienie chipu pomiarowego na trasie biegu wiąże się z definitywną dyskwalifikacją biegnącego i nieuwzględnieniem go w klasyfikacji wyników.
5. Chipy zwracane będą organizatorowi po dotarciu na metę biegu.
6. Zwycięzcy w kat. K/M wyłaniani są na podstawie pomiaru czasu.
7. Limit startujących łącznie na obu dystansach to 200 osób (łącznie K/M).
8. Nagrody rzeczowe/bony upominkowe otrzymają osoby, które uzyskały 3 najlepsze wyniki w kat. K/M na obu dystansach.
9. Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do zmiany obowiązującego limitu czasu, zmian w nagradzaniu poszczególnych kategorii i dystansów.
10. Organizatorzy zastrzegają sobie możliwość dyskwalifikacji uczestników, którzy rażąco łamią regulamin i zasady fair play podczas pokonywania tras biegów.

**ZALECANE WYPOSAŻENIE**

1. Uczestnicy biegu powinni podczas biegu posiadać odpowiednie ubranie, które może ulec zniszczeniu podczas biegu.
2. Ze względów bezpieczeństwa zalecane jest posiadanie telefonu komórkowego z numerami kontaktowymi do organizatorów.

## **WARUNKI I UCZESTNICTWO**

1. Prawo startu w biegach mają osoby, które do dnia 6 maja 2018 r. ukończą 18 lat.
2. Zawodnik złożył w biurze zawodów podpisane oświadczenie, że startują w biegu na własną odpowiedzialność, i że nie występują przeciwwskazania lekarskie do udziału w biegu. Wzór oświadczenia stanowi załącznik do niniejszego regulaminu.
3. Za uczestnictwo w biegu obowiązuje opłata startowa w wysokości 40 złotych, płatna online przy dokonywaniu zapisu poprzez stronę [www.super-sport.com.pl](http://www.super-sport.com.pl) lub gotówką w dniu biegu w biurze zawodów od godz. 9.00-10.30.
4. Każdy zawodnik musi zostać zweryfikowany osobiście (na podstawie dokumenty ze zdjęciem) i odebrać chip pomiarowy w biurze zawodów od godz. 9.00 – 10.30.

## **ZGŁOSZENIA**

1. Zgłoszenia przyjmowane będą poprzez formularz zgłoszeniowy na stronie [www.super-sport.com.pl](http://www.super-sport.com.pl) od 22.03.2018 r. do 29.04.2018 r. lub w dniu biegu w biurze zawodów w godz. 9.00-10.00 (jeśli nie zostanie osiągnięty limit uczestników).
2. Przy rejestracji online organizator będzie akceptował wyłącznie wpłaty dokonane za pośrednictwem płatności online.
3. Opłata startowa wynosi 40 zł i jest bezzwrotna. Brak opłaty skutkować będzie skreśleniem z listy startowej.

## **PAKIET STARTOWY**

1. W ramach opłaty za uczestnictwo każdy uczestnik otrzyma pakiet startowy wydawany w biurze zawodów. w trakcie weryfikacji uczestników przed startem.
2. W skład pakietu wchodzi koszulka, pamiątkowy medal oraz posiłek regeneracyjny (wydawany po zakończonym biegu na terenie imprezy).
3. Organizator zastrzega sobie prawo do nie posiadania pożądanego rozmiarów koszulek stanowiących część pakietów startowych dla uczestników, których zgłoszenie dokonane zostanie później niż 2 tygodnie przed biegiem lub w dniu imprezy.

## **ŚWIADCZENIA**

1. W ramach wpisowego każdy z uczestników otrzymuje:
  - a) prawo wzięcia udziału w biegu,
  - b) elektroniczny pomiar czasu i wynik wysłany sms 2 minuty po przekroczeniu mety,
  - c) zestaw startowy,
  - d) napój i suszone owoce na trasie,
  - e) podstawową opiekę medyczną,
  - f) posiłek po zakończeniu biegu.

## **POZOSTAŁE POSTANOWIENIA**

1. Przekazanie i zamiana własnego chipu z numerem startowym innej osobie spowoduje dyskwalifikację zawodnika, a zatem pozbawienie wszelkich praw wynikających z uczestnictwa w biegu.
2. Podczas biegu wszyscy zawodnicy muszą posiadać chipy z numerem startowym, najlepiej przymocowane do buta, za pomocą sznurówki. Zgubienie lub usunięcie numeru startowego grozi dyskwalifikacją zawodnika. Chip musi zostać oddany członkowi obsługi biegu bezpośrednio po przekroczeniu linii mety (w specjalnej strefie). Brak zwrócenia chipa lub jego zgubienie na trasie związane jest z dodatkową opłatą w wysokości 50 zł.
3. Organizator nie odpowiada za rzeczy pozostawione i zagubione w trakcie trwania imprezy.
4. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za poniesione straty lub zniszczenie przedmiotów własnych uczestnika.
5. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w niniejszym Regulaminie i wszelkich regulaminach i postanowieniach związanych z uczestnictwem w biegu.
6. Bieg odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.
7. Organizator nie zwraca opłaty wpisowej osobom, które nie ukończyły biegu lub nie wzięły udziału w biegu.
8. W przypadku odwołania biegu organizator dokona zwrotu wpisowego w terminie do 30 dni od daty odwołania biegu.
9. Zawodnicy nie mogą korzystać z kijów trekkingowych.
10. Wyniki indywidualne biegu wysłane zostaną sms na wskazany w zgłoszeniu numer telefonu 2 minuty po przekroczeniu mety.

(-) Organizatorzy