

REGULAMIN RUŚ CROSS TRIATHLON 2020

I. ORGANIZATOR

Qteam.pl

nr tel do Organizatora 609 936 669/michal@qteam.pl

II. TERMIN I MIEJSCE

5.07.2020 Start/Meta - Plaża w RUSI

III. PROGRAM IMPREZY

09:00-9:45 Biuro zawodów, wydawanie pakietów startowych

09:00-9:45 Wprowadzenie rowerów do strefy zmian.

09:45-10:00 Odprawa techniczna oraz ustawianie kolejności startu

10:00-11:30 Bieg Główny

11:30-12:00 Rozdanie Nagród

12:00-12:15 Wydanie rowerów ze strefy zmian

IV. DYSTANS I TRASA

1. Pływanie na dystansie 200 m - zawodnicy startują co 5 sekund na podstawie deklarowanego czasu na 5 km biegu. Po starcie każdego zawodnika czas mierzony jest indywidualnie. Pływanie odbywa się rzeką Łyną.
2. Część rowerowa na dystansie ok. 10 km. 2 pętle po 5 km. Trasa terenowa/crossowa. Dopuszczalny jest drafting. Wymagany jest kask. Trasa jest nieprzejezdna dla rowerów szosowych.
3. Bieg na dystansie ok. 5 km Trasą biegu Leśne Run Warmia.

Trasa imprezy oznakowana jest w następujący sposób:

- od startu do mety strzałkami
- na skrzyżowaniach dróg taśmą sygnalizacyjną;

V. BIURO ZAWODÓW

Biuro zawodów będzie mieściło się na terenie Plaży w Rusi w oznaczonym przez Organizatora miejscu. Biuro będzie czynne tylko w dniu zawodów w programie.

VI. POMIAR CZASU :

Elektroniczny pomiar czasu prowadzony będzie przez www.zmierzymyczas.pl.

W przypadku frekwencji poniżej 20 osób, organizator ma prawo na ręczny pomiar czasu.

VII. KLASYFIKACJE I KATEGORIE WIEKOWE :

- Kat. **K/M 60** - 60+ lat
- Kat. **K/M 50** - 50-59 lat
- Kat. **K/M 40** - 40-49 lat
- Kat. **K/M 30** - 30-39 lat
- Kat. **K/M 20** - 16-29 lat
- **Open K, Open M**

W przypadku zgłoszenia się mniej niż 3 zawodników/zawodniczek w kategorii, następuje połączenie z niższą kategorią wiekową.

- Osoby które zaliczą cykl Leśne Run (co najmniej 3 edycje), Ruś Triathlon oraz Stawiguda Półmaraton otrzymają pamiątkową statuetkę „Leśnego Mastera”

VIII. NAGRODY

Dyplomy za zwycięstwo w kategoriach wiekowych oraz za pierwsze trzy miejsca w kategoriach OPEN K i M. Nagrody rzeczowe w miarę możliwości sponsorskich

IX. WARUNKI UCZESTNICTWA

- w zawodach może wziąć udział każdy pełnoletni zawodnik, który zgłosi się do zawodów przy pomocy formularza oraz wniesie opłatę startową
- Brak przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach stwierdzony własnoręcznym podpisem na karcie zgłoszeniowej w biurze imprezy;
- Uczestnicy wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych dla potrzeb wewnętrznych Organizatora oraz na wykorzystanie ich wizerunku w celu promocji imprez organizowanych przez Leśne Run oraz dokumentowania zawodów.

X. ZGŁOSZENIA

- zgłoszeń można dokonywać drogą elektroniczną poprzez formularz zgłoszeniowy <http://www.zmierzymyczas.pl/zapisy.html>
- zgłoszenia można również dokonać w dzień zawodów
- wszyscy zawodnicy muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów. Podczas weryfikacji zawodnicy muszą posiadać dokument potwierdzający tożsamość.
- opłatę w wysokości 50 zł do 30.04.przed/60 zł do 31.05/80 zł do dnia imprezy, 100 zł w dniu imprezy należy uiszczać online przez system zapisów lub na konto organizatora: 69 1050 1807 1000 0092 4499 7665 (ING) w treści wpisując: RCT_imię + nazwisko
- Limit uczestników wynosi 100 osób.
- O terminie zgłoszenia decyduje data dokonania wpłaty wpisowego.
- pakiet startowy obejmuje: chip i numer startowy, pamiątkowy medal za ukończenie zawodów, inne gadżety w zależności od edycji oraz posiłek regeneracyjny

Pakiety dodatkowe :

- startując drużynowo (min. 4 osoby) - zniżka wynosi 10 zł
- opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi
- koszty uczestnictwa pokrywają zawodnicy
- koszty organizacji pokrywają organizatorzy

XII .WYNIKI

Oficjalne wyniki będą zamieszczone na <http://www.zmierzymczas.pl/wyniki.html>

XIII. PRZEPISY BEZPIECZEŃSTWA

- Wszyscy zawodnicy, widzowie i inne osoby trzecie zobowiązane są do podporządkowania komunikatom i poleceniom wydawanym przez osoby upoważnione do tego;
- O zaistnieniu wypadku lub szkody należy zgłaszać niezwłocznie w pierwszej kolejności personelowi Medycznemu, a następnie Organizatorowi;
- Zawodnicy jak i osoby trzecie których stan wskazuje na spożycie alkoholu lub innych środków odurzających, będą wypraszani z terenu imprezy;
- Zarówno zawodnicy jak i osoby trzecie, które będą zakłócać porządek i utrudniać korzystanie z tras biegowych innym zawodnikom, widzom, organizatorom będą wypraszani z terenu imprezy;
- Chodzenie po trasie przez osoby trzecie jest surowo zabronione.
- Przekraczanie trasy przez osoby trzecie odbywa się jedynie w wyznaczonych do tego celu punktach na trasie, po wcześniejszym zakomunikowaniu chęci przejścia Porządkowemu i otrzymaniu od niego zgody;
- Przekraczanie trasy w miejscach do tego nie wyznaczonych jest surowo zabronione;
- Wszelkie uszkodzenia tras biegowych należy natychmiast zgłaszać do Biura Imprezy, pracowników technicznych imprezy, bądź bezpośrednio do Koordynatora imprezy.
- Udział w zawodach jest dobrowolny, wszelkie przejawy przymusu powinny być zgłaszane do Biura Imprezy lub Koordynatora imprezy;
- Jeżeli uczestnik uważa że start w zawodach jest zbyt niebezpieczny ze względu na zbyt trudny poziom tras biegowych, wady konstrukcyjne elementów na trasie, złych warunków atmosferycznych lub innych powinien to zgłosić w Biurze Imprezy lub Koordynatorowi imprezy;

Zabrania się zawodnikom, widzom i innym osobom trzecim:

- przebudowy tras biegowych i infrastruktury towarzyszącej bez zgody Koordynatora
- słuchania głośnej muzyki, używania słuchawek wewnętrznych;
- palenia tytoniu, rozniecania ognia;
- wnoszenia oraz spożywania alkoholu i innych używek;
- wprowadzania psów;
- gry w piłkę i uprawiania sportów które mogą zagrozić w jakikolwiek stopniu

zawodnikom, widzom bądź organizatorom;

- rzucania wszelkimi przedmiotami;
- wnoszenia przedmiotów na teren imprezy mogących stworzyć zagrożenie dla zawodników, widzów, organizatorów;
- zaśmiecania terenu imprezy;
- wjazdu na trasę biegu pojazdami bez odrębnego zezwolenia;

XIV. UWAGI KOŃCOWE

- Odbiór pakietów startowych możliwy będzie w Biurze Zawodów.
- Zawody w konwencji z draftingiem
- Kask rowerowy jest obowiązkowy na trasie rowerowej.
- Odbiór nagród i statuetek może nastąpić wyłącznie podczas kończącej zawody ceremonii wręczenia nagród przez osobę nagrodzoną. Nie dopuszcza się odbioru nagród przez osoby trzecie.
- Sprawy nie objęte regulaminem rozstrzyga Organizator.
- Ostateczna interpretacja regulaminu należy do Organizatora.
- Uczestnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność i ponosi związane z tym ryzyko. Wszyscy Uczestnicy przyjmują do wiadomości, że udział w zawodach wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwości odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci), a także szkód i strat o charakterze majątkowym.
- Rowerzyści poruszają się z zachowaniem zasad Ustawy Prawa o ruchu Drogowym.
- Sprawy nie objęte regulaminem rozstrzyga Organizator
- Niestawienie się na start w wyznaczonym czasie będzie się równało z dyskwalifikacją;
- Zawodnicy startują z numerami startowymi oraz chipami otrzymanymi od Organizatora, które należy trwale przymocować na okryciu wierzchnim (obowiązuje również podczas treningów). W przypadku zagubienia numeru startowego uczestnik jest zobowiązany do dodatkowej opłaty za wydanie nowego numeru.
- Zawodnicy nie mogą przeprowadzać treningów po trasie podczas rozgrywania biegu;
- Podczas biegu należy ściśle trzymać się wyznaczonej trasy;
- Wszelkie skracanie trasy jest równoznaczne z dyskwalifikacją zawodnika;
- W przypadku wypadnięcia z trasy należy rozpocząć dalszy bieg z punktu, z którego nastąpiło przerwanie wyznaczonej trasy;
- Uczestnicy nie mogą używać wulgarnych słów ani zachowywać się w sposób niesportowy;
- Uczestnicy powinni szanować zieleni i nie zanieczyszczać terenu;
- Nie wolno używać szklanych pojemników w pobliżu i na trasie imprezy;
- Trasa nie będzie zamknięta dla ruchu pieszego;
- Impreza odbędzie się bez względu na pogodę.
- Organizatorzy nie odpowiadają za rzeczy pozostawione bez opieki oraz cenne rzeczy pozostawione w depozycie.