



LAMENT ŚWIĘTOKRZYSKI

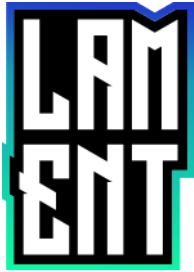
18.11.2023

REGULAMIN



Spis treści

1	Organizator.....	3
2	Cele imprezy.....	3
3	Termin i dystans.....	3
4	Biuro zawodów, Start/Meta.....	3
5	Warunki uczestnictwa.....	4
6	Zgłoszenia.....	4
7	Opłata startowa.....	5
8	Zmiana dystansu.....	6
9	Przepisanie pakietu.....	6
10	Trasy.....	7
11	Punkty odżywcze i kontrolne.....	7
12	Depozyt / Przepak.....	8
13	Zasady rywalizacji.....	9
14	Klasyfikacje.....	10
15	Nagrody.....	10
16	Wyposażenie obowiązkowe (dla wszystkich dystansów).....	10
17	Kary i dyskwalifikacje.....	12
18	Postanowienia końcowe.....	13



1 Organizator

Fundacja RNRS
ul. Witosa 9B/21
87-100 Toruń
KRS: 0000777120
REGON: 382864322
NIP: 8792711292

2 Cele imprezy

- Promocja Województwa Świętokrzyskiego
- Rywalizacja sportowa
- Propagowanie zdrowego trybu życia i edukacji ekologicznej
- Promocja biegania ULTRA - biegania w terenie na dystansie powyżej 42,195 km oraz samowystarczalności na trasie i orientacji

3 Termin i dystans

Lament Świętokrzyski odbędzie się na dwóch dystansach:

L84 (84,2 km)	18.11.2023	03:00 (limit 15 godzin)
L37 (37,2 km)	18.11.2023	10:00 (limit 8 godzin)
ŁYSICA VERTICAL (3,9 km)	17.11.2023	14:00 (limit 2 godziny)

Linia startowa zostaje zamknięta po 5 minutach od strzału startera

4 Biuro zawodów, Start/Meta

Park Rozrywki i Miniatur
SABAT KRAJNO
Krajno Zagórze 43C
26-008 Górnó



5 Warunki uczestnictwa

- 5.1 Uczestnikiem może zostać każda osoba, która do dnia 17.11.2023 roku ukończy 18 lat
- 5.2 Wszyscy zawodnicy zgłaszając się do biegu oświadczają, że startują w biegu na własną odpowiedzialność, i że nie występują przeciwwskazania lekarskie do udziału w biegu.
- 5.3 Zawodnik musi posiadać podczas weryfikacji dowód tożsamości (dowód osobisty, paszport, prawo jazdy) celem kontroli tożsamości i daty urodzenia.
- 5.4 Odbiór pakietu startowego za osobę trzecią możliwy jest na podstawie upoważnienia. Konieczne jest okazanie ksera dokumentu tożsamości, pisemnego upoważnienia tej osoby oraz podpisanej karty zgłoszeniowej.
- 5.5 Wzór upoważnienia i karty zgłoszeniowej znajduje się na stronie lamentswietokrzyski.pl w zakładce DLA UCZESTNIKÓW / DO POBRANIA
- 5.6 Nieodebrane pakiety startowe nie będą wydawane ani rozsyłane w terminie późniejszym.
- 5.7 Zejście z trasy możliwe jest tylko na punktach odżywczych po poinformowaniu o tym fakcie obsługi zawodów.
- 5.8 Zawodnicy muszą mieć numer startowy przymocowany z przodu ciała w widocznym miejscu niczym nie przesłonięty ani nie zmodyfikowany.
- 5.9 Zawodnicy muszą mieć przymocowany do buta chip pomiarowy, który otrzymają od organizatora.
- 5.10 Nie dopuszcza się startu zawodników z psami ani wózkami na żadnym dystansie.
- 5.11 Wszyscy zawodnicy muszą przestrzegać Regulaminu

6 Zgłoszenia

- 6.1 Zgłoszeń online można dokonywać do 31.10.2023 do godziny 12:00 przy pomocy elektronicznego formularza dostępnego na stronie internetowej organizatora lamentswietokrzyski.pl
- 6.2 Organizator ustala limity zgłoszeń na:



- 150 zawodników na dystansie L84
- 350 zawodników na dystansie L37
- 100 zawodników na dystansie ŁYSICA VERTICAL

- 6.3 Weryfikacja zawodników i wyposażenia obowiązkowego odbywać się będzie w Biurze Zawodów
- 6.4 Dokładne terminy i godziny funkcjonowania Biura Zawodów podane są na stronie www.lamentswietokrzyski.pl w zakładce PROGRAM
- 6.5 Za osobę zgłoszoną uważa się osobę, która wypełniła formularz zgłoszeniowy i uiściła opłatę startową

7 Opłata startowa

- 7.1 L84
- 240,00 PLN płacone do 31.10.2023
- 7.2 L37
- 190,00 PLN płacone do 31.10.2023
- 7.3 ŁYSICA VERTICAL
- 70,00 PLN płacone do 31.10.2023
- 7.4 Opłaty startowej należy dokonać poprzez płatności elektroniczne (tpay.pl) dostępne w formularzu zgłoszeniowym
- 7.5 Opłata nie jest ważna, jeżeli została dokonana po terminie lub gdy zostanie wniesiona po wyczerpaniu limitu miejsc
- 7.6 Opłata startowa nie podlega zwrotowi
- 7.7 Jeśli nie dokonasz płatności w trakcie rejestracji to otrzymasz link przypominający na maila.
- 7.8 Skrócenie, zmiana przebiegu trasy oraz odwołanie trasy lub zawodów w czasie ich trwania nie stanowi podstawy do zwrotu wpisowego
- 7.9 W przypadku odwołania zawodów przed ich rozpoczęciem zawodnikom przysługuje zwrot wpisowego.
- 7.10 W ramach wpisowego organizator zapewnia
- start w zawodach, elektroniczny pomiar czasu oraz obsługę trasy



- ubezpieczenie PZU OC
- dostęp toalet przed i po starcie w zawodach
- numery startowe
- napoje i wyżywienie na trasie biegu
- posiłek regeneracyjny po zawodach
- zabezpieczenie medyczne
- obsługę sędziowską
- statuetki oraz nagrody rzeczowe dla najlepszych
- medale dla wszystkich zawodników, którzy ukończą bieg
- inne świadczenia w miarę możliwości organizatora

8 Zmiana dystansu

- 8.1 Zmiana dystansu opłaconego zgłoszenia możliwa jest do 31.10.2023 do godziny 12:00 po wcześniejszym poinformowaniu organizatora pod adresem lament@lamentswietokrzyski.pl
- 8.2 Nieopłacone zgłoszenie nie wymaga zgłaszania zmiany. Wystarczy do 31.10.2023 ponownie dokonać rejestracji wybierając pożądaną dystans.
- 8.3 Każda zmiana dystansu wiąże się z pokryciem różnicy w aktualnych cenach pakietów. Jeśli zmiana będzie dokonana na pakiet tańszy to różnica nie podlega zwrotowi.

9 Przepisanie pakietu

- 9.1 Przepisanie pakietu na osobę trzecią jest możliwe do dnia 31.10.2023 do godziny 12:00 po wcześniejszym poinformowaniu organizatora pod adresem lament@lamentswietokrzyski.pl
- 9.2 Przepisanie pakietu wiąże się również z pokryciem różnicy w aktualnych cenach pakietów. Jeśli zmiana będzie dokonana na pakiet tańszy to różnica nie podlega zwrotowi.



10 Trasy

10.1 Dostępne dystanse:

L84	84,2 km	+2330m/-2330m
L37	37,3 km	+770m/-770m
ŁYSICA VERTICAL	3,9 km	+310m

10.2 Trasy biegu prowadzi szlakami turystycznymi Świętokrzyskiego Parku Narodowego i Jeleniowskiego Parku Krajobrazowego

10.3 W kilku miejscach szlak (i trasa również) – wkracza na teren zurbanizowany. Uczestnicy mają w takich sytuacjach obowiązek przestrzegania zasad ruchu drogowego. W przypadku łamania tych zasad wobec zawodników będą stosowane kary czasowe, a w skrajnych wypadkach dyskwalifikacja.

10.4 Trasa będzie oznakowana na całym swoim przebiegu ze szczególnym uwzględnieniem miejsc zmiany szlaku.

10.5 Dokładny przebieg i profil trasy znajdują się na stronie lamentswietokrzyski.pl

11 Punkty odżywcze i kontrolne

11.1 Punkty odżywcze będą zarówno punktami kontrolnymi i zawodnicy, którzy nie pojawią się na nich w określonym czasie nie będą mogli kontynuować biegu

11.2 Zawodnicy, którzy osiągną punkty kontrolne po limicie czasowym nie zostaną sklasyfikowani w biegu, powinni przerwać bieg, zdjąć numer startowy i podporządkować się poleceniom obsługi

11.3 W przypadku niezastosowania się do poleceń obsługi zawodnik, wobec którego będzie konieczność przeprowadzenia akcji ratowniczej może zostać obciążony jej kosztami, a organizator przestaje ponosić odpowiedzialność za uczestnika

11.4 Lament - L84

Bufet 1 – ok. 20 km (Święty Krzyż)

- woda, napój izotoniczny
- owoce, słodczyce, suchy prowiant



- limit czasu: do 6:30 (po 3:30 h - czas opuszczenia punktu)
- Bufet 2 – ok. 52 km (Stary Nieskurzów)
- woda, napój izotoniczny, cola
 - owoce, słodczy, suchy prowiant
- limit czasu: do 12:00 (po 9:00 h - czas opuszczenia punktu)
- Bufet 3 – ok. 67 km (Święty Krzyż)
- woda, cola
 - owoce, słodczy, suchy prowiant
- limit czasu: do 14:30 (po 11:30 h - czas opuszczenia punktu)

UWAGA

- Na trasie mogą zostać wyznaczone dodatkowe punkty kontrolne w których sędziowie będą spisywali numery startowe zawodników,
- Pominięcie któregokolwiek punktu kontrolnego będzie skutkowało dyskwalifikacją (decyzja należy do sędziego głównego).

11.5 L37

Bufet 1 – ok. 20 km (Święty Krzyż)

- woda, napój izotoniczny
 - owoce, słodczy
- limit czasu: do 14:00 (po 4:00 h - czas opuszczenia punktu)

UWAGA

- Na trasie mogą zostać wyznaczone dodatkowe punkty kontrolne w których sędziowie będą spisywali numery startowe zawodników.
- Pominięcie któregokolwiek punktu kontrolnego będzie skutkowało dyskwalifikacją (decyzja należy do sędziego głównego).

11.6 ŁYSICA VERTICAL

Bufet na mecie – ok. 3,9 km (Łysica)

- woda, napój izotoniczny
- owoce, słodczy



- limit czasu: do 16:00 (po 2:00 h)

UWAGA

- Na trasie mogą zostać wyznaczone dodatkowe punkty kontrolne w których sędziowie będą spisywali numery startowe zawodników.
- Pominięcie któregośkolwiek punktu kontrolnego będzie skutkowało dyskwalifikacją (decyzja należy do sędziego głównego).

12 Depozyt / Przepak

12.1 Na starcie będzie dostępny depozyt dla zawodników chcących pozostawić swoje rzeczy.

12.2 Przepak nie jest dostępny na żadnym dystansie.

13 Zasady rywalizacji

Wszystkich zawodników na trasie obowiązują

- zasady fair-play,
- support możliwy jest wyłącznie na punktach odżywczych
- zakaz ingerowania w oznakowanie tras,
- przestrzeganie przepisów ruchu drogowego na drogach publicznych oraz w miejscach przekraczania dróg publicznych,
- obowiązek bezwzględnego wykonywania poleceń służb odpowiedzialnych za kierowanie ruchem drogowym, w tym Policji i Straży Miejskiej, a także służb zabezpieczających trasę biegów z ramienia Organizatora,
- zakaz poruszania się poza wyznaczoną trasą zawodów,
- zakaz zaśmiecania trasy
- zakaz niszczenia przyrody.



14 Klasyfikacje

14.1 L84

Klasyfikacja generalna kobiet i mężczyzn – w klasyfikacji OPEN nagradzanych będzie 3 najlepszych zawodników oraz 3 najlepszych zawodniczek

14.2 L37

Klasyfikacja generalna kobiet i mężczyzn – w klasyfikacji OPEN nagradzanych będzie 3 najlepszych zawodników oraz 3 najlepszych zawodniczek

14.3 ŁYSICA VERTICAL

Klasyfikacja generalna kobiet i mężczyzn – w klasyfikacji OPEN nagradzanych będzie 3 najlepszych zawodników oraz 3 najlepszych zawodniczek

15 Nagrody

15.1 W klasyfikacji generalnej kobiet i mężczyzn (na wszystkich dystansach): statuetki oraz nagrody rzeczowe

15.2 Warunkiem otrzymania nagród jest osobisty udział w ceremonii dekoracji – w przypadku braku nagrodzonych zawodników nagrody przepadają i nie będą wręczone

16 Wyposażenie obowiązkowe

16.1 Dla dystansów L37 i L84

- Plecak lub pas mieszczący całe wyposażenie obowiązkowe
- Pojemnik/pojemniki (bidony lub bukłak) mieszczący min. 1 litr płynów
- Kurtka wodoodporna z długim rękawem
- 1 para rękawiczek (wodo- lub wiatroodporne)
- Czapka / chusta wielofunkcyjna
- Dodatkowa (schowana w plecaku) warstwa docieplająca z długim rękawem
- Gwizdek
- Dowód osobisty



- Lampka czołówka z białym światłem
- Lampka sygnalizacyjna z czerwonym światłem przypięta na plecach
- Działający telefon komórkowy
- Folię NRC
- Mapę z trasą biegu (każdy z zawodników otrzymuje w pakiecie startowym)
- Chip do pomiaru czasu (każdy z zawodników otrzymuje w pakiecie startowym)
- Numer startowy (każdy z zawodników otrzymuje w pakiecie startowym)
- Własny kubek/pojemnik do napojów na punktach odżywczych (można użyć zastępczo bidonu lub bukłaku)

UWAGA

- Wyposażenie obowiązkowe jest weryfikowane przed wejściem do strefy startowej.
- Brak kompletnego wyposażenia może skutkować karami regulaminowymi włącznie z dyskwalifikacją.

16.2 Dla dystansu ŁYSICA VERTICAL

- Pojemnik/pojemniki (bidony lub bukłak) mieszczący min. 0,5 litra płynów
- Folię NRC
- Chip do pomiaru czasu (każdy z zawodników otrzymuje w pakiecie startowym)
- Numer startowy (każdy z zawodników otrzymuje w pakiecie startowym)
- Własny kubek/pojemnik do napojów na punktach odżywczych (można użyć zastępczo bidonu lub bukłaku)

UWAGA

- Wyposażenie obowiązkowe jest weryfikowane przed wejściem do strefy startowej.
- Brak kompletnego wyposażenia może skutkować karami regulaminowymi włącznie z dyskwalifikacją.



17 Kary i dyskwalifikacje

17.1 Organizator i przedstawiciele organizatora mają prawo do ukarania zawodnika w trakcie lub po biegu za następujące przewinienia:

Support po za wyznaczonym miejscem	+ 30 minut
Skracanie lub schodzenie z wyznaczonej trasy	+ 10 minut lub w ostateczności dyskwalifikacja
Odmowa weryfikacji wyposażenia obowiązkowego w trakcie biegu lub na mecie	dyskwalifikacja
Brak kompletnego wyposażenia obowiązkowego	+ 10 minut (za każdy element)
Śmiecenie	dyskwalifikacja
Zaniechanie pomocy innym uczestnikom w razie wypadku	+ 60 minut
Zasłonięty numer startowy	+ 15 minut
Nieuprzejmość, niestosowne zachowanie wobec obsługi / innych uczestników biegu	+ 60 minut
Oszukiwanie (np. zamiana numerów startowych, korzystanie z "transportu" w trakcie biegu, używanie niezweryfikowanego plecaka z wyposażeniem obowiązkowym)	dyskwalifikacja
Niepojawienie się na punktach kontrolnych	decyduje organizator
Brak chipa pomiarowego, błędnie przymocowany chip	decyduje organizator
Niestosowanie się do zaleceń obsługi, organizatora, służb porządkowych, służb medycznych	dyskwalifikacja
Opuszczenie punktów kontrolnych po limicie czasu	dyskwalifikacja



- 17.2 Osoby zdyskwalifikowane muszą zapewnić sobie transport powrotny we własnym zakresie.
- 17.3 Inne przewinienia nie wymienione w Regulaminie pozostają do decyzji Organizatora. W przypadkach dyskwalifikacji opłata startowa nie będzie zwracana.

18 Postanowienia końcowe

- 18.1 Ze względów bezpieczeństwa organizator może zmienić lub skrócić trasę, a w przypadku ekstremalnych warunków atmosferycznych odwołać zawody
- 18.2 Zawodnik startując w wydarzeniu Lament Świętokrzyski wyraża zgodę do wykorzystania swojego wizerunku w celach promocji wydarzenia Lament Świętokrzyski oraz przetwarzania danych osobowych podanych w zgłoszeniu w zakresie niezbędnym do przeprowadzenia zawodów
- 18.3 Organizatorzy wydarzenia Lament Świętokrzyski zastrzegają sobie możliwość zmian w regulaminie, o których zobowiązani są poinformować wszystkich uczestników przed rozpoczęciem imprezy komunikatem na stronie internetowej zawodów