



LAMENT ŚWIĘTOKRZYSKI

10.11.2019

Święta Katarzyna

REGULAMIN



Spis treści

| | | |
|----|----------------------------------|----|
| 1 | Organizator | 3 |
| 2 | Cele imprezy | 3 |
| 3 | Termin i dystans..... | 3 |
| 4 | Biuro zawodów | 3 |
| 5 | Start/Meta | 3 |
| 6 | Warunki uczestnictwa | 4 |
| 7 | Zgłoszenia..... | 4 |
| 8 | Opłata startowa..... | 5 |
| 9 | Zmiana dystansu..... | 6 |
| 10 | Przepisanie pakietu..... | 6 |
| 11 | Trasy | 7 |
| 12 | Punkty odżywcze i kontrolne..... | 7 |
| 13 | Depozyt | 9 |
| 14 | Zasady rywalizacji..... | 9 |
| 15 | Klasyfikacje..... | 9 |
| 16 | Nagrody | 9 |
| 17 | Wyposażenie obowiązkowe | 10 |
| 18 | Kary i dyskwalifikacje | 12 |
| 19 | Postanowienia końcowe | 13 |



1 Organizator

NATE Piotr Kaczmarek
ul. Witosza 9B/21
87-100 Toruń
NIP 879-252-31-88

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:

| | | | |
|------------------------|------------|-------|-------------------|
| Lament - L80 (79,7 km) | 10.11.2019 | 03:00 | (limit 15 godzin) |
| L34 (33,2 km) | 10.11.2019 | 12:00 | (limit 6 godzin) |

Linia startowa zostaje zamknięta po 10 minutach od strzału startera

4 Biuro zawodów

Szkoła Podstawowa im. Poetów Doliny Wilkowskiej w Świętej Katarzynie, ul. Kielecka 45, 26-010 Bodzentyn

5 Start/Meta

Ośrodek Wypoczynkowy Jodełka, Kielecka 3, 26-010 Święta Katarzyna



6 Warunki uczestnictwa

- 6.1 Uczestnikiem może zostać każda osoba która do dnia 09.11.2019 roku ukończy 18 lat
- 6.2 Wszyscy zawodnicy zgłaszając się do biegu oświadczają, że startują w biegu na własną odpowiedzialność, i że nie występują przeciwwskazania lekarskie do udziału w biegu.
- 6.3 Wszyscy zawodnicy dystansów muszą zostać osobiście zweryfikowani w Biurze Zawodów.
- 6.4 Zawodnik musi posiadać podczas weryfikacji dowód tożsamości (dowód osobisty, paszport, prawo jazdy) celem kontroli tożsamości i daty urodzenia.
- 6.5 W trakcie weryfikacji każdy zawodnik musi posiadać do sprawdzenia wyposażenie obowiązkowe.
- 6.6 Odbiór pakietu startowego za osobę trzecią nie jest możliwy
- 6.7 Nieodebrane pakiety startowe nie będą wydawane, ani rozsyłane w terminie późniejszym.
- 6.8 Zejście z trasy możliwe jest tylko na punktach odżywczych po poinformowaniu o tym fakcie obsługi zawodów.
- 6.9 Zawodnicy muszą mieć numer startowy przymocowany z przodu ciała w widocznym miejscu niczym nie przesłonięty ani nie zmodyfikowany.
- 6.10 Zawodnicy muszą mieć przymocowany do buta chip pomiarowy, który otrzymają od organizatora.
- 6.11 Nie dopuszcza się startu zawodników z psami ani wózkami na żadnym dystansie.
- 6.12 Wszyscy zawodnicy muszą przestrzegać Regulaminu

7 Zgłoszenia

- 7.1 Zgłoszeń online można dokonywać do 25.10.2019 do godziny 12:00 przy pomocy elektronicznego formularza dostępnego na stronie internetowej organizatora lamentswietokrzyski.pl
- 7.2 Organizator ustala limity zgłoszeń na:
 - 150 zawodników na dystansie L80 + 20 miejsc organizatora
 - 200 zawodników na dystansie L34 + 20 miejsc organizatora



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

8 Opłata startowa

- 8.1 Lament - L80
 - 160,00 PLN do 31.05.2019
 - 190,00 PLN płatne od 01.06.2019 do 25.10.2019
 - Nie będą prowadzone zapisy w Biurze Zawodów
- 8.2 L34
 - 120,00 PLN płatne do 31.05.2019
 - 150,00 PLN płatne od 01.06.2019 do 25.10.2019
 - Nie będą prowadzone zapisy w Biurze Zawodów
- 8.3 Opłaty startowej należy dokonać poprzez płatności elektroniczne (tpay.pl) dostępne w formularzu zgłoszeniowym
- 8.4 Opłata nie jest ważna jeżeli została dokonana po terminie lub gdy zostanie wniesiona po wyczerpaniu limitu miejsc
- 8.5 Opłata startowa nie podlega zwrotowi
- 8.6 Jeśli nie dokonasz płatności w trakcie rejestracji to otrzymasz link przypominający na maila. Link ten jest ważny przez 2 tygodnie. Po tym terminie on wygasa i należy dokonać rejestracji ponownie celem wniesienia opłaty.
- 8.7 Skrócenie, zmiana przebiegu trasy oraz odwołanie trasy lub zawodów w czasie ich trwania nie stanowi podstawy do zwrotu wpisowego
- 8.8 W przypadku odwołania zawodów przed ich rozpoczęciem zawodnikom przysługuje zwrot wpisowego
- 8.9 W ramach wpisowego organizator zapewnia



- start w zawodach, elektroniczny pomiar czasu oraz obsługę trasy
- ubezpieczenie PZU NNW
- okolicznościowe rękawki biegowe
- dostęp pryszniców i 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

9 Zmiana dystansu

- 9.1 Zmiana dystansu opłaconego zgłoszenia możliwa jest do 25.10.2019 do godziny 12:00 po wcześniejszym poinformowaniu organizatora pod adresem lament@lamentswietokrzyski.pl
- 9.2 Nieopłacone zgłoszenie nie wymaga zgłaszania zmiany. Wystarczy do 25.10.2019 ponownie dokonać rejestracji wybierając pożądany dystans.
- 9.3 Opłata za zmianę dystansu w opłaconym zgłoszeniu to 30,00 zł, którą można dokonać wyłącznie drogą elektroniczną po otrzymaniu linku do płatności od organizatora.
- 9.4 Każda zmiana dystansu wiąże się również z pokryciem różnicy w aktualnych cenach pakietów. Jeśli zmiana będzie dokonana na pakiet tańszy to różnica nie podlega zwrotowi.

10 Przepisanie pakietu

- 10.1 Przepisanie pakietu na osobę trzecią jest możliwe do dnia 25.10.2019 do godziny 12:00 po wcześniejszym poinformowaniu organizatora pod adresem lament@lamentswietokrzyski.pl



- 10.2 Opłata za przepisanie pakietu to 30,00 zł, którą można dokonać wyłącznie drogą elektroniczną po otrzymaniu linku do płatności od organizatora.
- 10.3 Przepisanie pakietu wiąże się również z pokryciem różnicy w aktualnych cenach pakietów. Jeśli zmiana będzie dokonana na pakiet tańszy to różnica nie podlega zwrotowi.

11 Trasy

11.1 Dostępne dystanse:

| | | |
|--------------|---------|---------------|
| Lament (L80) | 79,7 km | +2338m/-2338m |
| L34 | 33,2 km | +690/-690 |

- 11.2 Trasy biegu prowadzi szlakami turystycznymi Świętokrzyskiego Parku Narodowego i Jeleniowskiego Parku Krajobrazowego
- 11.3 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.
- 11.4 Trasa będzie oznakowana na całym swoim przebiegu ze szczególnym uwzględnieniem miejsc zmiany szlaku.
- 11.5 Dokładny przebieg i profil trasy znajduje się na stronie lamentswietokrzyski.pl

12 Punkty odżywcze i kontrolne

- 12.1 Punkty odżywcze będą zarówno punktami kontrolnymi i zawodnicy którzy nie pojawią się na nich w określonym czasie nie będą mogli kontynuować biegu
- 12.2 Zawodnicy, którzy osiągną punkty kontrolne po limicie czasowym nie zostaną sklasyfikowani w biegu, powinni przerwać bieg, zdjąć numer startowy i podporządkować się poleceniom obsługi
- 12.3 W przypadku nie zastosowania się do poleceń obsługi zawodnik wobec którego będzie konieczność przeprowadzenia akcji ratowniczej może zostać obciążony jej kosztami, a organizator przestaje ponosić odpowiedzialność za uczestnika



12.5 Lament - L80

Bufet 1 – ok. 18 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. 50 km (Stary Nieskurzów)

- woda, napój izotoniczny, cola
- owoce, słodczyce, suchy prowiant
- limit czasu: do 12:20 (po 9:20 h - czas opuszczenia punktu)

Bufet 3 – ok. 65 km (Święty Krzyż)

- woda, cola
- owoce, słodczyce, suchy prowiant
- limit czasu: do 15:00 (po 12:00 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).

12.6 L34

Bufet 1 – ok. 18 km (Święty Krzyż)

- woda, napój izotoniczny
- owoce, słodczyce
- limit czasu: do 15:00 (po 3:00 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).



13 Depozyt

13.1 Na starcie będzie dostępny depozyt dla zawodników chcących pozostawić swoje rzeczy (Ośrodek Wypoczynkowy Jodełka)

14 Zasady rywalizacji

14.1 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.

15 Klasyfikacje

15.1 Lament - L80

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

15.2 L34

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

16 Nagrody

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

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

17 Wyposażenie obowiązkowe

17.1 Lament - L80

- 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

UWAGA

- Każdy zawodnik musi osobiście okazać wyposażenie obowiązkowe w Biurze Zawodów do weryfikacji przed odbiorem pakietu startowego.



- Brak kompletnego wyposażenie obowiązkowego uniemożliwi odbiór pakietu startowego.
- Każdy plecak/pas po weryfikacji będzie metkowany jako sprawdzony.

17.2 L34:

- Plecak lub pas mieszczący całe wyposażenie obowiązkowe
- Pojemnik/pojemniki (bidony lub bukłak) mieszczący min. 1 litr płynów
- 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

UWAGA

- Każdy zawodnik musi osobiście okazać wyposażenie obowiązkowe w Biurze Zawodów do weryfikacji przed odbiorem pakietu startowego.
- Brak kompletnego wyposażenie obowiązkowego uniemożliwi odbiór pakietu startowego.
- Każdy plecak/pas po weryfikacji będzie metkowany jako sprawdzony.
- Zalecamy zabranie lampki czołówki z białym światłem z uwagi na szybko zapadający zmrok (ok. 16:00). W szczególności jeśli planujecie biec pod limit czasu.

18 Kary i dyskwalifikacje

18.1 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 |
| Nie pojawienie się na punktach kontrolnych | decyduje organizator |
| Brak chipa pomiarowego, błędnie przymocowany chip | decyduje organizator |
| Nie stosowanie się do zaleceń obsługi, organizatora, służb porządkowych, służb medycznych | dyskwalifikacja |
| Opuszczenie punktów kontrolnych po limicie czasu | dyskwalifikacja |



18.2 Inne przewinienia nie wymienione w Regulaminie pozostają do decyzji Organizatora. W przypadkach dyskwalifikacji opłata startowa nie będzie zwracana.

19 Postanowienia końcowe

- 19.1 Ze względów bezpieczeństwa organizator może zmienić lub skrócić trasę, a w przypadku ekstremalnych warunków atmosferycznych odwołać zawody
- 19.2 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
- 19.3 Organizatorzy wydarzenia Lament Świętokrzyski zastrzegają sobie możliwości zmian w regulaminie, o których zobowiązani są poinformować wszystkich uczestników przed rozpoczęciem imprezy komunikatem na stronie internetowej zawodów
- 19.4 Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie organizatorom biegów Lament Świętokrzyski