

# Regulamin

Bieg Run to San 100mi (RTS100)



## 1. IDEA

Bieg 147ultra powstał w roku 2012, corocznie jest optymalizowany i udoskonalany, aby mógł w dalszym ciągu pozostać ciekawą i bogatą w przeżycia imprezą sportową.

W tym roku chcemy poprowadzić naszych przyjaciół z pomocą GPS na atrakcyjną podróż po Pomorzu Zachodnim. Wyzwaniem jest przetrwanie na trasie, indywidualny kontakt z otaczającą przyrodą i sprostanie długim samotnym odcinkom.

Nasze motto – mniej znaczy więcej – dotyczy tutaj nie tylko minimalistycznej organizacji biegu, ale również niewielkiej liczby uczestników.

Maksymalna liczba uczestników wynosi 30 osób. Terminem zakończenia zgłoszenia jest 09.06.2018

## 2. Warunki uczestnictwa

Bieg w 2018 nie jest publiczną, oficjalną imprezą, jest to bieg dla przyjaciół.

Startować mogą wszystkie osoby, które 22.06.2018 ukończyły 18 lat i którym pozwalają na to warunki zdrowotne i kondycyjne.

Uczestnicy ponoszą pełną odpowiedzialność za własny stan zdrowia. Zdają sobie też sprawę z dystansu, jaki jest do pokonania i z innych warunków (noc, chłód, słońce, upał, owady, psy itp.), w których odbywa się ta impreza sportowa i są do tego odpowiednio przygotowani.

Uczestnicy posiadają odpowiednie wyposażenie: Plecak, telefon komórkowy, GPS, latarka na czoło, odpowiedni ubiór (z. punkt 5)

### 3. Trasa

Startujemy 22.06.2018 o godz. 12.00 sprzed głównego wejścia Dworca Szczecin Główny.

Zakończenie biegu jest 23.06.2018 o godz. 18.00 w podwórzu sanatorium SAN w Kołobrzegu.

Trasa nie jest oznakowana ani wyłączona z ruchu. Uczestnicy otrzymają plik GPX do pobrania dla nawigacji i tracker GPS, abyśmy mogli śledzić ich pozycję.

Jeżeli coś się wydarzy i nie możesz kontynuować biegu, to musisz być w stanie sam wrócić do cywilizacji. Zamelduj się jednak koniecznie telefonicznie, abyśmy Cię nie szukali. Z tego względu powinieneś wziąć z sobą wystarczającą ilość gotówki na taksówkę lub pociąg lub lokalny autobus.

### 4. Wyżywienie

Jest to zasadniczo bieg, podczas którego każdy powinien być samowystarczalny i musi zatroszczyć się o własne wyżywienie.

Mimo to postaramy się o przygotowanie 6 punktów zaopatrzeniowych. Jeżeli jeden z nich zawiedzie, bądź w stanie dotrzeć do następnego.

Punkty te zaplanowane są w :

☒ Sowno(km 30)

☒ Maszewo (km 55 z przepakiem)

☒ Nowogard (km 75)

☒ Płoty (km 100 z drop bag)

☒ Brojce (km 125) ☒ Głąb

Godziny otwarcia poszczególnych punktów będą podane w terminie późniejszym.

Poza tym trasa prowadzi przez małe miejscowości, w których znajdziesz sklepiki, stacje benzynowe .

Nie przejmujemy odpowiedzialności za zagubione rzeczy, ubranie czy wyposażenie, przede wszystkim podczas transportu bagażu (worki ubraniowe, przepaki itp.)

## 5. Wyposażenie

☒ Lampka czołowa ☒ Czerwone tylne światło (np. kalenji)

☒ Pojemnik na przynajmniej dwulitrowe napoje

☒ Urządzenie GPS z dodatkowymi bateriami

☒ Komórka z powerbank do doładowania. Komórka jest zawsze włączona, masz nasz numer (dostaniesz przy zameldowaniu) a my mamy Twój. Ewentualnie będziemy się z Tobą kontaktować przez SMS lub WhatsApp

☒ Koc ratowniczy ☒ Pieniądze w gotówce

☒ Dowód osobisty ☒ Zestaw pierwszej pomocy

☒ Polecamy również:

☒ Ochronę przeciwsłoneczną

☒ Ochronę przeciwko owadom

## 6. Przyjazd/Wyjazd/Zakwaterowanie

Organizacja leży po stronie uczestników. Możemy pośredniczyć w załatwieniu zakwaterowanie w sanatorium San w Kołobrzegu.

## 7. Wpisowe

Wpisowe wynosi 50 € lub ich równowartość w złotych.

W tym zawarte jest:

☒ Pasta-Impreza w przededniu w sanatorium San w Kołobrzegu

- ☑ Plik GPX
- ☑ Tracker GPS
- ☑ Zaopatrzenie po drodze (por. Punkt 4)
- ☑ Medal
- ☑ Impreza po zakończeniu biegu w sanatorium San w Kołobrzegu
- ☑ Na życzenie zorganizujemy Ci bilet na pociąg z Kołobrzegu do Szczecina (dodatkowo 10 €)
- ☑ Kartę na starcie z wszystkimi ważnymi numerami telefonów

## **8. Wyłączenie z odpowiedzialności**

Roszczenia odszkodowawcze pod naszym adresem z jakiego by to nie było powodu są wykluczone. Znasz i akceptujesz w pełnym wymiarze warunki uczestnictwa i ważny regulamin. Obowiązujesz się wyraźnie, że przeczytałeś, zrozumiałeś i akceptujesz wszystkie tam zawarte zasady, przepisy i warunki.

Zgadzasz się na publikację zdjęć i materiału filmowego z imprezy jak również podaniem Twojego nazwiska na listach startu i wyników.

Poza tym oświadczasz, że udział w imprezie jest na własne ryzyko i że jesteś wystarczająco ubezpieczony. Nie ponosimy odpowiedzialności za szkody na zdrowiu.

Oświadczasz przy rozpoczęciu imprezy wiążąco, że nie istnieją żadne przeciwwskazania natury zdrowotnej dla wzięcia udziału w biegu i że Twoja kondycja jest wystarczająco dobra, aby podjąć wyzwanie takiego biegu. Sam troszczysz się o wyposażenie zgodnie z regulaminem.