

Regulamin

VIII Otwarte Mistrzostwa Polski biegusiem.pl w Biegach Przełajowych – edycja wirtualna

Cel imprezy

Bieg ma na celu promocję zdrowego stylu życia w „innych” czasach.

Organizatorzy

1. Grupa biegowa biegusiem.pl.
2. Tygodnik „Twój Głos” - gazeta powiatu ryckiego.

Termin i miejsce

1. 4-31 **1-30** maja 2020r. Start i meta przy tablicy Ranczo Kozia Górka w Rykach
2. Lokalizacja – kod plus: JX93+HF Ryki
3. Start biegu – godzina dowolna.

Dystans

Okolo 8,3km

Trasa i pomiar czasu

1. Dokładny przebieg trasy na stronie <http://biegusiem.pl/>
2. Nawierzchnia – drogi polne. Po pokonaniu 4km napotkacie zawalony most. Musicie sobie poradzić – najlepiej tuż przy moście, bokiem po prawej stronie, przeskakując po kamieniach przez strumyczek w stawie.
3. Pomiar czasu własny – aplikacja Strava.
4. Trasa nie będzie zabezpieczona i zamknięta dla ruchu kołowego.
5. Trasa nie jest oznaczona.

Uczestnictwo

1. Warunkiem uczestnictwa jest **konto w aplikacji Strava** <https://www.strava.com/> i bieg z włączoną aplikacją w telefonie lub rejestrowanie aktywności zegarkiem z gps.
2. Limit uczestników: brak
3. Trasę możecie pokonywać wielokrotnie – do zawodów zaliczymy najlepszy czas.

Zapisy i opłaty

Brak zapisów i opłat startowych

Klasyfikacje

Przewidujemy następujące klasyfikacje: **OPEN mężczyzn i kobiet.**

Nagrody

1. Klasyfikacja OPEN mężczyzn i kobiet - za miejsca I-III puchary
2. Losowanie nagrody rzeczowej wśród wszystkich uczestników zawodów ufundowanej przez tygodnik „Twój Głos” - gazeta powiatu ryckiego.
3. **Nagroda od „Twój Głos” dla osoby, która uzyska najlepszy czas w każdym tygodniu: 01-10**

maja, 11-17 maja, 18-24 maja, 25-30 maja.

4. Ilość nagród może się zwiększyć - w zależności od sponsorów.

Kontakt

1. e-mail: kontakt@biegusiem.pl
2. Informacje na temat biegu będą ukazywały się na stronie www.biegusiem.pl, fanpage grupy na portalu facebook <https://www.facebook.com/biegusiem> oraz wydarzeniu https://www.facebook.com/events/237625037551258/?event_time_id=237625067551255

Postanowienia końcowe

1. Bieg ma charakter wirtualny.
2. Wyniki zostaną zamieszczone na stronie www.biegusiem.pl.
Na bieżąco można je śledzić w aplikacji Strava w segmencie **RANGZO-RANGZO Mistrzostwa_2020**
3. Biegniemy indywidualnie lub zgodnie z aktualnie obowiązującymi zaleceniami Ministerstwa Zdrowia.
4. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian w regulaminie. Wiążąca i ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora.
5. W sprawach nieujętych regulaminem rozstrzyga organizator.
6. Organizator zastrzega sobie, a także podmiotom powiązanim prawo do nieodpłatnego wykorzystania wszelkich zdjęć, materiałów filmowych, wywiadów i nagrań przedstawiających Uczestników, które mogą być bezpłatnie umieszczane na wybranych nośnikach elektronicznych, katalogach oraz mediach: gazety, magazyny, strony internetowe na potrzeby reklamowe i promocyjne. Uczestnik oświadcza, że organizator nie jest i nie będzie zobligowany do uiszczenia jakichkolwiek opłat związanych z działaniami opisanymi w niniejszym punkcie, udzielając tym samym nieograniczonej licencji na używanie wypowiedzi, swojego wizerunku, informacji bez powiadomienia w celu reklamy i promocji biegu oraz innych wydarzeń organizowanych przez grupę biegusiem.pl.

Informacje o wymaganej aplikacji

Strava to darmowa aplikacja służąca do rejestrowania aktywności fizycznej (podobnie jak popularne endomondo, którego działanie ostatnimi czasy pozostawia wiele do życzenia). W wersji mobilnej biegnąc ze smartfonem z włączoną aplikacją, rejestrujemy nasz trening wraz ze śladem gps. Sam przebyty dystans pokazuje się w oddzielnych segmentach podzielonych na odcinki. Da się je utworzyć własnoręcznie lub skorzystać z tych, które już zostały stworzone przez pozostałych użytkowników programu Strava.

Taki też segment o nazwie **RANGZO-RANGZO Mistrzostwa_2020** stworzyliśmy na potrzeby naszych zawodów. Wynosi on ~8,36km i zaczyna przy tablicy „Ranczo Kozia Górka” w Rykach.

Dalej prowadzi starą trasą mistrzostw, omijając przeciwnie do ruchu wskazówek zegara staw Janisze i z powrotem wzdłuż torów kolejowych do tablicy, czyli start i meta przy tablicy "Ranczo Kozia Górka". Waszym zadaniem jest przebiec ten odcinek trasy, a Strava sama Wam zapisze czas tego odcinka. Nie trzeba wciskać start i stop na zegarku/telefonie – możecie zacząć sobie bieg / rozgrzewkę dużo wcześniej, np. biegnąc z domu. Warunek jest jeden – przynajmniej część Waszego treningu musi przebiegać przez całość utworzonego segmentu trasy, której przebieg opisaliśmy powyżej. Dokładna mapka trasy znajduje się na <http://biegusiem.pl/>. W aplikacji można sprawdzać najlepsze czasy w tym roku, najlepsze czasy z poprzednich lat itp.

