



3 RZEKI ADVENTURE RACE 2013

REGULAMIN

Niniejszy regulamin określa zasady przeprowadzenia zawodów 3 RZEKI Adventure Race 2013. Poniższe przepisy obowiązują wszystkie zespoły startujące w rajdzie. Ewentualne zmiany w regulaminie zostaną przedstawione na odprawie przed zawodami i w komunikacie technicznym.

I. TRASY

3 RZEKI Adventure Race to 3 trasy o różnym stopniu trudności i składające się z różnej ilości dyscyplin.

1. TRASA 10 km

- a) Bieg na orientację na dystansie ok. 10 km, rozgrywany na terenie Twierdzy Modlin.
- b) Start indywidualny.
- c) Klasyfikacja: męska i żeńska, bez kategorii wiekowych.
- d) Start bez ograniczeń wiekowych.

2. TRASA 50 km

- a) Rajd przygodowy składający się z różnych dyscyplin: bieganie, rower, kajaki, zadania specjalne.
- b) Start w zespołach dwuosobowych.
- c) Klasyfikacja: men (dwa osobniki płci męskiej) i mix (skład mieszany lub dwie kobiety), bez kategorii wiekowych.
- d) Ograniczenie wiekowe – zawodnicy muszą mieć min. 16 lat – więcej informacji w dziale: Rywalizacja/Dopuszczenie do startu.
- e) Limit czasu: 12 godzin.

3. TRASA 150 km

- a) Rajd przygodowy składający się z różnych dyscyplin: bieganie, rower, kajaki, rolki + ew. inne podane w późniejszym terminie, zadania specjalne.
- b) Start w zespołach dwu i czteroosobowych. Zespoły czteroosobowe muszą mieć w składzie min. jedną osobę płci przeciwnej niż reszta składu (przykład: 3 panów + 1 pani, 3 panie + 1 pan)
- c) Klasyfikacja:
 - a. MEN 2-osobowe
 - b. MIX 2-osobowe
 - c. 4-osobowe
- d) Ograniczenie wiekowe – zawodnicy muszą mieć min. 16 lat – więcej informacji w dziale: Rywalizacja/Dopuszczenie do startu.
- e) Limit czasu: 24 godziny.

II. RYWALIZACJA

1. DOPUSZCZENIE DO STARTU

- a) Warunkiem dopuszczenia do startu na trasie 50 km i 150 km jest:
 - ukończenie 18 roku życia.
 - ukończenie 16 roku życia i zgoda rodziców lub prawnych opiekunów na udział w zawodach.
- b) W każdym zespole na trasie 150 km przynajmniej jedna osoba musi mieć ukończone 18 lat.
- c) Zmianę w składzie osobowym zespołu prosimy zgłaszać podczas rejestracji zespołów w biurze zawodów. Zabroniona jest wymiana zawodników podczas trwania zawodów.

2. ZASADY RYWALIZACJI

- a) Czas płynie od momentu startu do momentu przekroczenia mety – nie zatrzymuje się czasu podczas zadań specjalnych, odpoczynków i tak dalej. Jedyna możliwość zatrzymania czasu występuje w chwili gdy zespół musi czekać, np. na dostarczenie sprzętu, zwolnienie kajaków, etc i wynika to z winy organizatora.
- b) Wszystkie zespoły startują jednocześnie i zmiatają do mety non stop. Uczestnicy według własnego uznania określają tempo poruszania się oraz czas i miejsca odpoczynku. Trasa rajdu wyznaczona będzie w terenie w postaci punktów kontrolnych i oznaczona na mapie dostarczonej przez organizatora.
- c) Droga pomiędzy punktami jest dowolna, jednak niektóre fragmenty trasy mogą stanowić odcinki specjalne, których pokonanie (według oznaczenia na mapie lub w terenie) jest obowiązkowe. Na kilku punktach kontrolnych zawodnicy będą mieli do wykonania zadania specjalne.
- d) **Na wszystkich punktach kontrolnych zespoły muszą pojawić się w komplecie.**
- e) Na wszystkich punktach kontrolnych oraz na wszystkich etapach zespoły muszą pojawić się z wyposażeniem obowiązkowym (m.in. rowerem, rolkami, kajakiem, etc.).
- f) Zakazane jest poruszanie się po terenach prywatnych z wyjątkiem miejsc wskazanych przez Organizatora.
- g) Podczas całego rajdu zabronione jest korzystanie z innych środków lokomocji niż te określone lub udostępnione przez Organizatora.

III. DYSCYPLINY

1. Etapy piesze - etapy te zespoły pokonują pieszo, biegiem, marszobiegiem, marszem według własnego uznania.
2. Etapy rowerowe:
 - a) Etapy te zawodnicy pokonują na własnych rowerach.
 - b) Trasa prowadzi po zróżnicowanej nawierzchni, również po bezdrożach, gdzie jazda na rowerze może okazać się trudna lub wręcz niemożliwa.
 - c) Podczas jazdy obowiązuje noszenie kasku oraz przestrzeganie przepisów ruchu drogowego.
 - d) Podczas jazdy w nocy obowiązuje nakaz jazdy z włączonymi światłami przednimi oraz tylnymi.
3. Etapy kajakowe:
 - a) Etapy te zawodnicy pokonują na kajakach dostarczonych przez Organizatora.
 - b) Zawodnicy otrzymują od Organizatora również kapoki i wiosła.
 - c) Podczas pobytu na wodzie zawodnicy są zobowiązani nosić kapoki.
 - d) Istnieje możliwość korzystania z własnych wiosel i kapoków, które należy dostarczyć Organizatorowi odpowiednio wcześniej – informacja na odprawie.
4. Etapy rolkowe:
 - a) Etapy te zawodnicy pokonują na własnych rolkach, nartorolkach lub wrotkach.
 - b) Podczas jazdy zawodnicy są zobligowani do noszenia kasku.
 - c) Podczas jazdy w nocy obowiązuje nakaz używania świateł przednich oraz tylnych.

IV. ZADANIA I ODCINKI SPECJALNE

1. Informacje ogólne.
 - a) Czas pokonywania zadań i odcinków specjalnych jest wliczany do łącznego czasu pokonywania całej trasy. **W przypadku oczekiwania przez zespół na zwolnienie stanowiska Organizator zrobi wszystko, co w jego mocy, aby odnotować czas oczekiwania danego zespołu.**

- b) Wszystkie zadania i odcinki specjalne zawodnicy wykonują na własną odpowiedzialność.
 - c) Wszystkie zadania i odcinki specjalne zawodnicy wykonują z wyposażeniem obowiązkowym, chyba że Organizator zaznaczy inaczej.
2. Zadania specjalne.
- a) Zadania specjalne są to dodatkowe konkurencje na trasie, które zespół musi wykonać i wymagają od zawodników dodatkowych umiejętności.
 - b) Podczas wykonywania zadania członkowie zespołu mogą sobie pomagać.
 - c) O kolejności dopuszczenia zespołów do wykonywania zadania decyduje moment zgłoszenia się ostatniego zawodnika z zespołu na pukcie.
 - d) Każdy zawodnik podczas wykonywania zadania wykorzystuje wyposażenie obowiązkowe lub wyposażenie udostępnione przez Organizatora. Zabronione jest wymienianie wyposażenia między zespołami. Brak obowiązkowego wyposażenia lub jego wymiana skutkuje nałożeniem kary czasowej.
 - e) Zadania specjalne mogą być nadzorowane przez Sędziów. Sędzia może nie dopuścić do wykonywania zadania lub przerwać jego wykonywanie w przypadku stwierdzenia nieprawidłowego przygotowania lub zagrożenia zdrowia lub życia.
 - f) Wycofany zawodnik może podejść ponownie do wykonania zadania, ale w przypadku kolejki osoba ta przechodzi na jej koniec.
 - g) Niewykonanie zadania specjalnego choćby przez jednego zawodnika skutkuje nałożeniem kary czasowej.
 - h) Zawodnicy muszą bezwzględnie podporządkować się zaleceniom udzielanym przez Organizatorów.
3. Odcinki specjalne.
- a) Odcinki specjalne są to obowiązkowe odcinki trasy, które zespół musi pokonać według oznaczenia na mapie lub w terenie.
 - b) Na odcinkach specjalnych mogą znajdować się nieoznaczone na mapie punkty kontrolne.
 - c) Niewłaściwe pokonanie lub niepokonanie odcinków specjalnych będzie nałożona kara czasowa.

V. MAPY

1. Mapa główna.
- a) Każdy zespół niezależnie od trasy otrzyma komplet map przygotowanych przez Organizatora.
 - b) **Na trasie 150 km zabronione jest korzystanie z innych map oraz urządzeń GPS.**
 - c) **Na trasie 50 km zawodnicy mogą posiłkować się własnymi mapami oraz GPS-em.**
 - d) Mapy zostaną rozdane zawodnikom podczas odprawy technicznej.
 - e) Każdy zespół otrzyma kolorowe mapy w skali 1:50000 z oznaczoną trasą oraz opisem punktów kontrolnych.
 - f) Na mapie start oznaczony będzie trójkątem, meta podwójnym okręgiem, natomiast punkty kontrolne pojedynczym okręgiem. Dokładna lokalizacja punktu to środek okręgu.
 - g) Odcinki specjalne zaznaczone na mapie należy pokonywać wyłącznie w wyznaczony sposób.
 - h) Na mapie zostaną oznaczone miejsca, w których będzie możliwe i obowiązkowe przekraczanie głównych dróg publicznych i dróg szybkiego ruchu.
2. Mapy dodatkowe.
- a) Na niektórych etapach, odcinkach lub zadaniach zespoły mogą otrzymać dodatkowy komplet map niezbędny do pokonania danego odcinka trasy.
 - b) Każdy zespół otrzyma jeden komplet map dodatkowych.
 - c) Mapy dodatkowe będą miały osobną symbolikę i kolorystykę.

VI. PUNKT KONTROLNY

1. Punkt kontrolny (PK) jest wyposażony w biało-pomarańczowy lampion oznaczony odpowiednim numerem oraz przyrząd do potwierdzania obecności na punkcie (perforator). **Na niektórych lampionach będą się znajdować fragmenty taśmy odbłaskowej służące łatwiejszemu ich zlokalizowaniu lub przy punktach będą wisieć odbłaski.**
2. Potwierdzenie obecności na PK.

- a) Na niektórych PK będą znajdować się sędziowie. Potwierdzenie obecności zespołu na PK następuje w momencie odbicia perforatora na karcie startowej oraz stwierdzenia przez sędziego obecności całego zespołu.
- b) Punkty kontrolne bez obsługi sędziowskiej będą dodatkowo zaznaczone białą-czerwoną taśmą lub rozrzuconym konfetti.
- c) **W przypadku stwierdzenia przez zespół braku PK, należy skontaktować się z Sędzią Głównym celem potwierdzenia swojej obecności na danym punkcie.**
- d) Zgubienie lub zniszczenie karty startowej w stopniu uniemożliwiającym jej odczytanie może spowodować nieklasyfikowanie zespołu.

VII. STREFY ZMIAN

1. Informacje ogólne:

- a) Wymiana wyposażenia osobistego będzie możliwa tylko w wyznaczonych strefach zmian.
- b) Zespół ma prawo korzystać ze Strefy Zmian po ukończonym etapie. Czas przebywania w strefie zmian nie jest limitowany.
- c) Zespoły pakują potrzebny sprzęt do własnych pojemników (skrzynie, torby, plecaki) o limitowanej objętości.
- d) Nie ma gwarancji, że każda Strefa Zmian będzie zadaszona.
- e) Każdy depozyt należy oznaczyć numerem zespołu dostarczonym przez organizatorów.
- f) W Strefach Zmian należy zachować porządek i pozostawić depozyt w stanie umożliwiającym jego transport.
- g) Dopuszczalna pojemność i ilość pakunków na strefy zmian zostanie podana w komunikacie technicznym.

VIII. WYPOSAŻENIE

1. Na całej trasie uczestnicy mogą korzystać jedynie z własnego ekwipunku (posiadanego na starcie lub strefach zmian). Zabronione jest przyjmowanie i korzystanie z wyposażenia dostarczonego przez osoby postronne.
2. Wszystkie drużyny posiadać muszą podstawowe wyposażenie, które wymienione zostało poniżej. Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do sprawdzania wyposażenia obowiązkowego w trakcie zawodów.
3. Jeśli jakikolwiek sprzęt wymagany przez Organizatorów zostanie przez zespół zagubiony lub pozostawiony w trakcie zawodów, cała drużyna otrzyma karę czasową.

WYPOSAŻENIE ZABRONIONE:

- broń (inna niż scyzoryk lub nóż)
- jakikolwiek rodzaj transportu inny niż zapewniany lub zalecany przez Organizatorów
- mapy inne niż zapewniane przez Organizatorów (dopuszczone na trasie Speed)
- nawigacja GPS (dopuszczona na trasie Speed)

WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE:

1. Osobiste obowiązkowe wyposażenie każdego zawodnika używane przez cały okres trwania zawodów:
 - 1 x czołówka/latarka
 - 1 x folia NRC (min. 200 x 150 cm)
 - 1 x dowód osobisty lub paszport
2. Osobiste obowiązkowe wyposażenie każdego zawodnika na etap rowerowy:
 - sprawny rower
 - 1 x kask rowerowy lub wspinaczkowy
 - 1 x przednie światło dające białe światło widoczne przynajmniej ze 150 metrów (może być czołówka)
 - 1 x tylne czerwone światło
3. Osobiste wyposażenie każdego zawodnika na etap rolkowy (Masters):

- 1 x para rolek
 - 1 x kask rowerowy lub wspinaczkowy
4. Osobiste wyposażenie każdego zawodnika na etap kajakowy:
- 1 x wiosło (dostarczone przez organizatora)
 - 1 x kapok (dostarczony przez organizatora)
5. Obowiązkowe wyposażenie całego zespołu używane przez cały okres trwania zawodów:
- 1 x kompas
 - 1 x telefon komórkowy
 - 1 x apteczka o zawartości:
 - 1 x bandaż dziany
 - 1 x bandaż elastyczny
 - 2 x gaza jałowa
 - 1 x zestaw leków przeciwbólowych (min. 5 sztuk)
 - 1 x zestaw plastrów z opatrunkiem (min. 5 sztuk)

WYPOSAŻENIE ZALECANE:

- ubezpieczenie medyczne i NNW
- ubiór odpowiedni do warunków rywalizacji
- mapnik rowerowy
- zestaw naprawczy do roweru

IX.ZASADY KLASYFIKACJI

1. Ukończenie zawodów:
 - a) **Warunkiem sklasyfikowania zespołu jest zaliczenie przynajmniej 50% punktów kontrolnych całości trasy oraz przestrzeganie regulaminu.**
 - b) Zespoły będą klasyfikowane w kolejności według następujących kryteriów:
 - Ilość zaliczonych punktów kontrolnych
 - Czas pokonania trasy
 - c) Na mecie liczy się czas ostatniego zawodnika z zespołu. W przypadku gdy dla dwóch zespołów jest on równy, a żadne kary czasowe nie zmienią wyniku kolejnym kryterium rozstrzygającym o kolejności w klasyfikacji jest suma czasu pokonywania wszystkich etapów pieszych.
2. Rezygnacja:
 - a) **W przypadku rezygnacji zespołu z dalszej rywalizacji jest on zobowiązany poinformować o tym fakcie Organizatora.** Jeśli zostaną spełnione warunki opisane w punkcie 1. zespół zostanie sklasyfikowany.
 - b) Organizatorzy nie odpowiadają za drużynę, która się wycofa z rywalizacji.
 - c) Zespół, którego członek wycofał się z dalszej rywalizacji może kontynuować zawody, nie zostanie on jednak sklasyfikowany.
 - d) Jeśli zespół zrezygnuje z dalszej rywalizacji nie informując o tym Organizatora, a Ten podejmie decyzję o przeprowadzeniu akcji poszukiwawczej zespół zostanie obciążony jej kosztami.
3. Dyskwalifikacja:

Organizator zastrzega sobie prawo do wycofania zawodnika/zespołu z udziału w zawodach w przypadku:

 - a) Stwierdzenia niezdolności do kontynuowania wysiłku ze względów medycznych
 - b) Łamania postanowień niniejszego regulaminu
4. Inne postanowienia:
 - a) Zespół, który schodzi z trasy sam zapewnia sobie środek transportu do bazy (chyba, że jest potrzebna pomoc medyczna)
 - b) W szczególnych przypadkach Organizator może zapewnić transport do bazy z konkretnego punktu kontrolnego czy strefy zmian, jednak czas oczekiwania na taki transport może być bardzo długi.

X. KARY I PREMIE CZASOWE

1. Kary czasowe dla zespołu będą naliczane za:
 - a) niewykonanie lub nieprawidłowe wykonanie zadania specjalnego – 2 h
 - b) niepokonanie lub nieprawidłowe pokonanie odcinka specjalnego – 2 h
 - c) brak, pożyczanie od innego zespołu, wymienianie obowiązkowego wyposażenia alpinistycznego – 2 h
 - d) brak wyposażenia obowiązkowego – od 15 minut do 1 h
 - e) brak numeru startowego – 30 minut
 - f) rozdzielenie się członków zespołu – w zależności od sytuacji – od pół godziny do dyskwalifikacji.
2. Jeśli zespół nie może wykonać zadania specjalnego ze względu na brak sprzętu otrzymują tylko jedną karę czasową.
3. W szczególnych przypadkach Organizator może podjąć decyzję o przyznaniu premii czasowej.
4. Kary i premie czasowe będą doliczane do czasu pokonania całej trasy po przybyciu zespołu na metę.

XI. NUMERY STARTOWE

1. Zawodnicy otrzymają numery startowe podczas rejestracji w biurze zawodów.
2. Podczas trwania zawodów wszyscy zawodnicy zobowiązani są występować z widocznymi numerami.

XII. ŻYWIENIE NA TRASIE

1. W trakcie zawodów zespoły korzystają ze swojego jedzenia i picia.
2. Zespoły mogą uzupełniać żywność i napoje w napotkanych sklepach czy punktach gastronomicznych.

XIII. BEZPIECZEŃSTWO

1. Wszyscy zawodnicy zobowiązani są do przestrzegania zasad ustalonych przez Organizatora i muszą posiadać cały wymagany sprzęt.
2. Każdy zespół musi posiadać w trakcie zawodów przynajmniej jeden sprawny telefon.
3. **Każdy zawodnik musi posiadać ubezpieczenie medyczne oraz startuje w zawodach na własną odpowiedzialność.**
4. Każdy zawodnik zobowiązany jest do udzielenia pomocy drugiemu zawodnikowi w razie wypadku.

XIV. UBEZPIECZENIE

1. Każdy zawodnik startuje w zawodach na własną odpowiedzialność.
2. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za żadne wypadki, które wydarzą się podczas trwania zawodów.
3. **Wszystkim zawodnikom radzimy wykupienie ubezpieczenia NNW od sportów występujących podczas zawodów.**
4. Wszyscy zawodnicy muszą być objęci ubezpieczeniem medycznym. W przypadku zawodników polskich wystarczy legitymacja studencka/szkolna lub złożenie oświadczenia w biurze zawodów.

XV. WPISOWE I TERMINY PŁATNOŚCI

Trasa BnO:

Wpisowe: 10 zł.

Płatność: przelewem lub w dniu zawodów przed startem.

Trasa Speed:

Zgłoszenia: do 6 października 2013.

Wpisowe:

120 zł za zespół do 29 września 2013,

160 zł za zespół od 30 września do 6 października 2013.

Płatność: przelew.

Trasa Masters:

Zgłoszenia: do 6 października 2013.

Wpisowe:

Zespoły dwuosobowe:

250 zł za zespół do 29 września 2013,

300 zł za zespół od 30 września do 6 października 2013.

Zespoły czteroosobowe:

400 zł za zespół do 29 września 2013,

500 zł za zespół od 30 września do 6 października 2013.

Płatność: przelew.

Płatności:

Płatności należy dokonywać na konto BZWBK: 28 1090 1854 0000 0001 0716 5814

Dane do przelewu:

Hill Sprint Jakub Wolski

Staw II 12/17

62-420 Strzałkowo

Na życzenie wystawiamy rachunek.

XVI. ORGANIZATOR

Hill Sprint

Jakub Wolski

Staw II 12/17

62-420 Strzałkowo

NIP: 661 171 92 18

XVII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Rajd odbędzie się niezależnie od warunków pogodowych.
2. W przypadku niestawienia się drużyny na starcie wpisowe nie będzie zwracane.
3. Organizator zastrzega sobie prawo do zmian w regulaminie.
4. Wszyscy zawodnicy startując w zawodach wyrażają zgodę na bezpłatną publikację ich wizerunku i danych w relacjach z zawodów zamieszczonych w mediach oraz w reklamach, materiałach promocyjnych Organizatorów, partnerów, patronów medialnych i sponsorów. Nie podpisanie takiego oświadczenia jest równoznaczne z rezygnacją z udziału w zawodach.
5. Każdy zawodnik bierze udział w rajdzie na własną odpowiedzialność i nie będzie domagał się odszkodowania od organizatora rajdu za ewentualne kontuzje i utracone zdrowie. Oświadcza również, że zapoznał się z treścią Regulaminu uczestnictwa w 3 RZEKI Adventure Race i akceptuje w całości jego postanowienia.
6. Ostateczna interpretacja powyższego regulaminu należy do Organizatora.