

## **REGULAMIN ZAWODÓW:**

### **Flat is boring-get vertical - Kasprowy Wierch**

Organizatorem zawodów jest Skimo-Przemysław Sobczyk  
z siedzibą w Zakopanem Kuźnice 14.  
yurtabar@gmail.com

Cel :Popularyzacja aktywności sportowej na świeżym powietrzu poprzez uprawianie narciarstwa wysokogórskiego.

#### **TERMIN**

Flat is boring-get vertical - Kasprowy Wierch rozegrany zostanie 6.01.2019 od godz 9.00 .w Kuźnicach, w przypadku braku warunków zawody zostaną przeniesione na inny termin .

Biuro zawodów czynne od 7.00- Arena-YurtaBar przy dolnej stacji kolejki na Kasprowy Wierch.

#### **ZGŁOSZENIA**

Zgłoszenia zawodników :

bgt.....

limit 100 osób na bieg główny

dzieci open

#### **PLAN DZIAŁANIA:**

##### **06.12.2018**

start zapisów limit 100!!!

##### **06.01.2019**

7.00- otwarcie biura zawodów – Arena YurtaBar – Kuźnice

8.45-odprawa zawodników

9.00 start biegu głównego

9.15 start młodzieży

11.15-zamknięcie trasy

11.30-wywieszenie wyników

12.00- dekoracja , losowanie nagród... -same przyjemności

10.30-12.00-wydawanie posiłku regenerującego .

#### **WYPOSAŻENIE**

##### **Obowiązkowe wyposażenie zawodnika:**

- 1. Narty** wyposażone w metalowe krawędzie Narty muszą mieć co najmniej 160 cm długości dla mężczyzn z wyjątkiem kadetów i 150 cm dla, kobiet i kadetów. Wiązania muszą umożliwiać ruch pięty podczas podchodzenia lub zjazdu i mogą, lecz nie muszą, być wyposażone w paski zabezpieczające, na ryzyko zawodnika.
- 2. Buty Skiturowe/freeridowe wg producenta** Buty muszą być przystosowane do zamocowania

na nich metalowych raków i muszą być zapinane na minimum dwie klamry.

3. **Para kijków** narciarskich alpejskich lub biegowych
4. **Para fok.** Ze względu na zasady ochrony środowiska nie wolno stosować taśm samoprzylepnych i innych środków zwiększających przyczepność lub poślizg fok.
5. **Ubranie dolnej połowy ciała:** długie spodnie .Konieczne są co najmniej dwie warstwy ubrania (obydwie z długimi nogawkami: pierwsza to spodnie narciarskie lub kombinezon narciarski, druga z materiału nieprzepuszczalnego dla wiatru i wodoodpornego)
6. **Ubranie górnej połowy ciała:** z długimi rękawami o rozmiarze odpowiednim dla danego zawodnika. Konieczne są co najmniej trzy warstwy ubrania: pierwsza warstwa-bielizna, kombinezon narciarski i trzecia może być w plecaku.
7. **Płachta ratunkowa** powierzchni minimum 1,80 m2. Sformułowanie “płachta ratunkowa” określa producent.
8. **Rękawice chroniące** całą rękę do nadgarstka **noszone przez cały czas trwania zawodów.**
9. **Plecak** o pojemności wystarczającej do pomieszczenia całego wymaganego sprzętu z dwoma paskami mocującymi narty .
10. **Kask.** Należy go obowiązkowo nosić na głowie zapięty na podbródku podczas trwania całych zawodów.

\*\*\*

Dodatkowe obowiązkowe wyposażenie zawodników – może być ogłoszone jako obowiązkowe

1. **Czwarta ocieplająca warstwa ubrania górnej połowy ciała** z długimi rękawami o rozmiarze odpowiednim dla danego zawodnika
2. **Czapka** lub opaska.
3. **Rękawice** (druga para) lub łapawice.
4. **Okulary przeciwsłoneczne lub gogle**
5. **Para metalowych raków** zgodna z normą UIAA 153

#### **Wyposażenie dostarczone przez organizatora:**

1 Numery dostarczone przez organizatora muszą być noszone w miejscach do tego przeznaczonych przez cały czas trwania zawodów (plecak i/lub numer samoprzylepny na prawym udzie

## **Rozdział V: KONTROLA SPRZĘTU I WYPOSAŻENIA**

### **§ 12**

Kontrola sprzętu i wyposażenia odbywa się przed startem, na mecie i na trasie zawodów. W tym ostatnim przypadku bez zatrzymywania zawodników. Za sprzęt i wyposażenie odpowiedzialny jest zawodnik. W przypadku wątpliwości co do prawidłowości sprzętu zawodnik ma prawo zgłosić się w tej sprawie do jury zawodów na dzień przed zawodami. Przewodniczący jury ma prawo odrzucenia sprzętu nieregulaminowego lub uszkodzonego.

## **REJESTRACJA I ODPRAWA ZAWODNIKÓW**

\*\*\*

Podczas rejestracji zawodników sprawdzane są na podstawie okazanych dokumentów i zapisywane dane personalne zawodnika, tzn. imiona, nazwisko, data urodzenia, Przewiduje się 1 odprawę przed startową na 15min przed startem.

**START**

1. Start jest wspólny.  
9.00-bieg główny  
9.15-bieg młodzieżowy

### **TRASA – PRZEBIEG**

Start Kuźnice -szlak skiturowy do dolnej stacji goryczkowej-zjazd na fokach pod „Polaka” i dalej wzdłuż tyczek szlakiem skiturowym na szczyt Kasprowy Wierch (wg mapki)- meta. W końcowej fazie dopuszcza się użycie raków lub podejście z buta – decyzja zapadnie na odprawie.

### **TRASA - OZNACZENIE**

Trasa /szlak oznakowany jest pomarańczowymi tabliczkami i czerwonymi tyczkami,dodatkowo dołożone zostaną chorągiewki odbłaskowe, a na skrzyżowaniach będą stać sędziowie kierunkowi .

### **META**

Meta będzie zlokalizowana przy „dzwonie” – tu kończą się zawody

### **ZACHOWANIE ZAWODNIKÓW**

Bądźmy dla siebie ludźmi i słuchajmy sędziów.

\*\*\*

„śmieciarze” i „oszuści” będą dyskwalifikowani

### **KLASYFIKACJA**

Klasyfikacja  
mężczyźni do 30 i powyżej lub amator /profi  
kobiety open  
dzieci-open

### **OGŁOSZENIE WYNIKÓW**

Niezwłocznie po zamknięciu limitu na trasie. Dekoracja 15min po wywieszeniu wyników.