

ULTRA MARATON

O ZACHODZIE SŁOŃCA

MIKOSZEWO

7 CZERWCA 2025 GODZ. 16:00

START KU PRZYGODZIE

Biuro zawodów CAL
Mikoszewo godzina 13

Ul. Gdańska 66 przy OSP
Mikoszewo

- TRASA WZDŁUŻ PLAŻY I PRZEZ LAS (PĘTLA 5,6 KM)
- DYSTANS DO WYBORU OD 5,6 KM DO 50 KM
- NIESPODZIANKI DLA KAŻDEGO,
KTO UKOŃCZY JEDNĄ PĘTLĘ

[Zapisyvaldano.pl](https://zapisyvaldano.pl)

REGULAMIN

PATRONAT HONOROWY NAD WYDARZENIEM OBJEŁI:

WÓJT GMINY STEGNA

- PANI EWA DĄBSKA

WICE PRZEWODNICZĄCY SEJMIKU WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO

- PAN JÓZEF SARNOWSKI

ORGANIZATORZY:

GMINA STEGNA

SOŁECTWO MIKOSZEWO

SOŁECTWO JANTAR

OSP MIKOSZEWO

GMINNY OŚRODEK KULTURY W STEGNIE

"VALDANO" ORGANIZACJA IMPREZ SPORTOWYCH

WSPÓŁORGANIZATORZY, PARTNERZY:

SOŁTYS SOŁECTWA MIKOSZEWO

SOŁTYS SOŁECTWA JANTAR

POPCROP - MIKOSZEWO

URZĄD MORSKI W GDYNI

NADLEŚNICTWO ELBLĄG - LASY PAŃSTWOWE

PATRONAT MEDIALNY:

ŻUŁAWY TV

KAMERZYSTA: MACIEJ SOKOŁOWSKI

2. TERMIN I MIEJSCE

Data: 7 czerwca 2025 r. (sobota)

Miejsce startu/mety: Mikoszewo – plaża, wejście nr 90

Biuro zawodów: Centrum Aktywności Lokalnej w Mikoszewie

Godzina startu: 16:00

Trasa: pętla ok 5,7 km – plaża (wejścia 90–84) oraz las (wejścia 84–90)

3. Opis trasy – pętla ok. 5,7 km

PRZEBIEG TRASY:

START HONOROWY: Centrum Aktywności Lokalnej CAL przy OSP Mikoszewo

Uczestnicy kierują się przez las do ul. Bursztynowej, skąd zmierzają na start ostry przy

wejściu na plażę nr 90.

Bieg/marsz prowadzi plażą w kierunku Jantara na odcinku ok. 2,3–2,4 km

Na wejściu nr 84 (Jantar – Leśniczówka) uczestnicy wchodzi/biegna do lasu, skręcają w prawo maszerują/biegna do wejścia nr 85

Tam znów skręcają w prawo, kierując się lekko w stronę plaży aż do wyznaczonej trasy

Na wejściu 85 skręt w lewo, a potem prosto leśnym odcinkiem aż do wejścia 90

Po wyjściu z lasu skręt w prawo i kierowanie się wzdłuż wejścia 90 z powrotem na plażę

Charakterystyka trasy:

Długość pętli: ok. 5,7 km

NAWIERZCHNIA: OK. 40% PLAŻA, 50% LAS

Liczba pętli: dowolna – od 1 do 9 (do maks. ok. 50 km)

LICZBA PĘTLI	ODLEGŁOŚĆ/METRY	RAZEM/METRY
1.	5,700	5,700
2.	5,700	11,400
3.	5,700	17,100
4.	5,700	22,800
5.	5,700	28,500
6.	5,700	34,200
7.	5,700	39,900
8.	5,700	45,600
9.	5,700	51,300

BIURO ZAWODÓW:

Miejsce Startu i Biura zawodów: Mikoszewo CAL (Centrum Aktywności Lokalnej) ul. Gdańska 66, 82-103 Mikoszewo

Zlokalizowane blisko OSP Mikoszewo

Pinezka:

<https://maps.app.goo.gl/qRQhp1hKceJTYBLR7>

PUNKT ODŻYWIANIA DLA UCZESTNIKÓW:

Nadmieniamy, punkt odżywiania znajdować się będzie co 5,7 km w tym samym miejscu.

PARKINGI SAMOCHODOWE:

Parking samochodowe będą dla Państwa dostępne pod dołączonymi pinezkami (parking leśny wiaty, parking nad Wisłą)

<https://maps.app.goo.gl/ewephCqAv4UYrAaK7>

<https://maps.app.goo.gl/onRLGqi4eFTDYEeA6>

Bardzo prosimy, aby nie pozostawiać samochodów koło CAL i OSP Mikoszewo, ponieważ podczas sygnałów alarmowych dla OSP Mikoszewo te drogi muszą być przejezdne.

Bardzo prosimy w razie braku miejsc poszukać tych parkingów w innych częściach Mikoszewa!

Za utrudnienia bardzo przepraszamy.

Uwaga,

Jeżeli Uczestnik będzie chciał zmienić dystans swojej aktywności fizycznej, może tego dokonać tylko i wyłącznie podczas odebrania pakietu startowego.

CEL:

Naszym priorytetem jest zachęcenie do aktywności fizycznej jak największej liczby osób, w każdym wieku i na każdym poziomie!

Niezależnie od formy, doświadczenia i ilości pokonanych kilometrów.

W tym wydarzeniu nikt nie będzie się ścigał z nikim, w tym dniu będzie tylko i wyłącznie walczyć z własnymi słabościami, ale co najważniejsze w cudownej atmosferze, wśród starych i nowych Przyjaciół, podczas biegu oraz marszu Nordic Walking.

W tym dniu każdy zostanie „ZWYCIĘŻCĄ”

1. Poprawa odporności w okresie sezonowych infekcji górnych dróg oddechowych;
2. Upowszechnianie biegania, marszu Nordic Walking jako najprostszej formy ruchu;
3. Poprawa zdrowia fizycznego i psychicznego.
4. Promocja aktywności fizycznej wśród mieszkańców Gminy Stegna oraz całego województwa pomorskiego i nie tylko;
5. Promocja Gminy Stegna jako miejsca aktywnego spędzania czasu.
6. Promocja Sołectwa Jantar
7. Promocja Sołectwa Mikoszewo

BIURO ZAWODÓW:

LIMITY CZASOWE:

1. Limity czasu dla naszego wydarzenia wynoszą odpowiednio powiązane ze startem i metą. Jeżeli Uczestnicy biorący udział w naszym wydarzeniu pojawią się powyżej limitu czasu, będą także nagradzani.
2. Zawodnicy, którzy zrezygnują lub nie ukończą biegu, marszu zobowiązani są do opuszczenia trasy i zdjęcia numeru. Zawodnik ponosi pełną odpowiedzialność za własne działania i zachowanie stosowne do przepisów ruchu drogowego oraz kodeksu cywilnego.
3. Zaczynamy od 16.00 i kończymy o 22.00

Punkty medyczne – Punkty medyczne będą obsługiwane przez opiekę medyczną oraz OSP Mikoszewo, Jantar.

LINK DO STRONY INTERNETOWEJ:

Zostanie udostępnione wydarzenie na Facebooku: Reichard von Valdano, gdzie będziemy, kolejno podawać wszystkie szczegóły.

LINK DO STRONY Z ZAPISAMI:

www.zapisyvaldano.pl

ORGANIZATOR: „VALDANO” Organizacja Imprez Sportowych

KONTAKT: valdano.rw@interia.pl lub tel. **791-730-224**

ŚWIADCZENIA:

- piękny pamiątkowy medal dla każdego na mecie
- niepowtarzalny puchar z imieniem i nazwiskiem na mecie
- dla pierwszych 100 uczestników prezent od organizatora w ramach pakietu startowego
- certyfikat pamiątkowy na mecie
- posiłek regeneracyjny po zakończonym wydarzeniu sportowym
- niespodzianki za oficjalnej ceremonii zakończenia?????

Uczestnicy biorąc udział w wydarzeniu jednocześnie akceptują powyższy regulamin.

UWAGA!

OBOWIĄZKIEM KAŻDEGO UCZESTNIKA MIEĆ PRZY SOBIE:

W czasie trwania wydarzenia, każdy z uczestników powinien posiadać przy sobie wyposażenie obowiązkowe, które może być skontrolowane przez organizatora. Brak jakiegokolwiek elementu wyposażenia obowiązkowego będzie skutkować dyskwalifikacją.

- naładowany telefon komórkowy,
 - latarkę czołową (dla 50 km. i 30 km.),
 - folię NRC (dla 50 km. i 30 km.),
- Brak któregoś z elementów wiąże się z niedopuszczeniem do startu lub dyskwalifikacją.

.....
.....
Uwaga!!!

Nie przewidujemy w naszym wydarzeniu elektronicznego pomiaru czasu, jednakże dla chcących sprawdzić swój czas na wybranym dystansie oraz zaznaczeniem w zgłoszeniu odpowiedniego pola oraz dopłata 20,00 zł (dwadzieścia złotych) ten pomiar zostanie dla Państwa wykonany przez Firmę obsługującą elektroniczne pomiary czasu.

.....
.....

UBEZPIECZENIE NNW:

Każdy z Uczestników powinien „**OBOWIĄZKOWO**” posiadać swoje indywidualne ubezpieczenie NNW. Organizator nie zapewnia żadnego ubezpieczenia na życie, zdrowotnego lub od odpowiedzialności cywilnej z tytułu choroby, wypadku, odniesienia obrażeń, poniesienia śmierci lub poniesienia jakichkolwiek strat bądź szkód, jakie mogą wystąpić w związku z obecnością i /lub uczestnictwem w wydarzeniu.

WARUNKI UCZESTNICTWA:

1. Organizator rezerwuje sobie prawo do zmiany trasy, skrócenia lub odwołania imprezy w przypadku bardzo złych warunków pogodowych, sytuacji epidemiologicznej oraz spowodowanych nią obostrzeń i zaleceń Ministra Zdrowia oraz Głównego Inspektora Sanitarnego lub innych zewnętrznych czynników mogących zagrażać bezpieczeństwu uczestników.
2. W wydarzeniu każdy uczestniczy na własną odpowiedzialność, **udział jest otwarty i dobrowolny.**
3. Każdy Uczestnik przed startem musi zostać zweryfikowany.
4. Podczas weryfikacji Uczestnik musi **posiadać dokument potwierdzający tożsamość.**
5. Podczas weryfikacji Uczestnik stwierdzi własnoręcznym podpisem brak przeciwwskazań do udziału w w/w wydarzeniach Tym samym Uczestnik akceptuje zgodę na oświadczenie o udziale w imprezie na własną odpowiedzialność. Podpisując oświadczenie wyraża tym samym zgodę na udzielenie pierwszej pomocy medycznej, wykonanie innych zabiegów medycznych oraz transport poszkodowanego w bezpieczne miejsce przez personel medyczny. UCZESTNIK przyjmuje do wiadomości, że udział w imprezie wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko wypadku, odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych, a także szkód i strat o charakterze majątkowym.
6. Każdy Uczestnik oświadcza, iż w przyszłości nie będzie sobie rościć prawa do dochodzenia odszkodowania od Organizatora w razie poniesienia uszczerbku na zdrowiu czy poniesienia strat materialnych związanych z uczestnictwem w w/w wydarzeniach. Przed startem, podczas obowiązkowej odprawy, zawodnicy zostaną poinformowani o możliwych niebezpieczeństwach, utrudnieniach i miejscach niebezpiecznych na trasie.
7. Uczestnik jest zobowiązany do udzielenia pomocy innym uczestnikom na trasie w przypadku kontuzji lub innego zdarzenia narażającego życie lub zdrowie.
8. Organizator zastrzega sobie prawo do niedopuszczenia do startu osoby będącego pod wpływem alkoholu, narkotyków i innych środków odurzających, bądź będącego w stanie wskazującym na spożycie w/w środków. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za szkody wyrządzone na zdrowiu zawodnika znajdującego się pod wpływem w/w środków.

LIMIT UCZESTNIKÓW:

- 100 osób – wydarzenie (dodatkowo 20 pozostaje do dyspozycji Organizatora w dniu zawodów)
Organizator zastrzega sobie prawo do zwiększenia limitu.

OPŁATA STARTOWA

1. Opłata startowa za udział w biegu, marszu NW wynosi:
 - 80,00 zł do dnia 12 maja 2025 roku
 - 100,00 zł do dnia 19 maja 2025 roku
 - 120,00 zł do dnia 26 maja 2025 roku
 - 130,00 zł do dnia 05 czerwca 2025 roku
 - **w przypadku rezygnacji z uczestnictwa opłata startowa nie podlega zwrotowi, jest jednak możliwość przeniesienia jej na inną osobę, po dokonaniu płatności manipulacyjnej w kwocie 20,00 zł.**
 - **150,00 zł w dniu wydarzenia pod warunkiem wolnych miejsc na liście startowej!!!**
2. Opłatę należy uiścić na konto: ZNAJDUJĄCE SIĘ W PANELU ZAPISÓW www.zapisyvaldano.pl

OPŁATY NALEŻY KIEROWAĆ:

„VALDANO” ORGANIZACJA IMPREZ SPORTOWYCH
ING BANK ŚLĄSKI 38 1050 1940 1000 0090 8256 9394

LUB BLIK-iem na numer telefonu 793-771-101

Z dopiskiem: z dopiskiem: Imię Nazwisko, ULTRA MIKOSZEWO
przykład :

Jan Kapusta , ULTRA-MIKOSZEWO

ZASADY UCZESTNICTWA:

Warunkiem uczestnictwa w Biegu, marszu NW, jest prawidłowe wypełnienie Formularza Rejestracyjnego oraz dokonanie Opłaty Startowej. Przekazanie Formularza Rejestracyjnego odbywa się w formie elektronicznej na stronie internetowej lub bezpośrednio w Biurze Zawodów. Organizator zastrzega sobie prawo do odrzucenia każdego Formularza Rejestracyjnego, co do którego istnieje podejrzenie, że został wypełniony niezgodnie z prawdą, oraz do zdyskwalifikowania każdego Uczestnika, wobec którego istnieje uzasadnione przekonanie, że naruszył warunki niniejszego Regulaminu.

9. Organizator zastrzega sobie prawo do ustanowienia limitu **120 (RAZEM)** biegaczy, maszerów NW. W przypadku wyczerpania limitu Organizator zastrzega sobie prawo do wcześniejszego zakończenia rejestracji jak również zwiększenia tego limitu.
10. Uczestnik musi wyrazić akceptację wymogów zawartych w niniejszym Regulaminie, w tym wyrazić zgodę na przetwarzanie danych osobowych zgodnie z ustawą z dnia 10 maja 2018 roku. o ochronie danych osobowych (tekst jednolity: Dz. U. 2019, poz. 1781) Organizator zastrzega sobie, a także podmiotom z nim powiązanym, prawo do przeprowadzenia z każdym z Uczestników wywiadów, robienia zdjęć i/lub filmowania, używania imion i nazwisk, wizerunku, podobizny lub głosu oraz innych materiałów pochodzących lub związanych z uczestnictwem w Biegu, marszu NW, jazdy na rowerze na potrzeby reklamowe, promocyjne, a także możliwość ich wykorzystania w Internecie lub w transmisjach radiowo-telewizyjnych oraz na wszelkie inne potrzeby komercyjne z prawem do ich modyfikowania. Chyba, że zostanie zastrzeżona autoryzacja. Organizator zastrzega sobie również, a także swoim reprezentantom i podmiotom powiązanym, prawo do nieodpłatnego wykorzystywania na całym świecie wszelkich zdjęć, materiałów filmowych, wywiadów i nagrań dźwiękowych przedstawiających Uczestników. Tego rodzaju zdjęcia, materiały, wywiady i nagrania mogą być bezpłatnie umieszczane na wybranych nośnikach elektronicznych w katalogach oraz mediach, w tym w telewizji, radiu, gazetach, magazynach, na stronach internetowych i na wystawach, mogą być wykorzystywane na potrzeby reklamowe, promocyjne oraz do wszelkich innych celów komercyjnych związanych z działalnością prowadzoną przez Organizatora i podmiotów z nim powiązanych. Jednocześnie Uczestnik przyjmuje do wiadomości możliwość zmian, modyfikacji i skrótów związanych z użyciem imienia, wizerunku, podobizny, głosu czy też informacji biograficznych Uczestnika. Uczestnik oświadcza, że Organizator, ani podmioty z nim powiązane, nie są i nie będą zobligowane do uiszczenia jakichkolwiek opłat związanych z uprawnieniami opisanymi w niniejszym punkcie. Uczestnik udziela Organizatorowi oraz podmiotom z nim powiązanym, nieograniczonej licencji na używanie wypowiedzi, informacji, pomysłów Uczestnika w

dowolnym celu, bez obowiązku powiadamiania i wynagrodzenia majątkowego Uczestnika, a w szczególności w celu reklamy i promocji.

11. Odbiór Numeru Startowego. Odbiór Numerów Startowych odbędzie się w Biurze Zawodów w godzinach jego otwarcia (po wcześniejszym wypełnieniu formularza zgłoszeniowego i uiszczeniu opłaty startowej). W celu odbioru Numeru Startowego należy posiadać ze sobą dokument tożsamości zgodny z danymi podanymi przy rejestracji oraz podpisać formularz rejestracyjny. Numer Startowy może również odebrać osoba upoważniona z własnym dowodem tożsamości oraz podpisanym oświadczeniem. Formularz oświadczenia będzie dostępny na **FB: Reichard von Valdano**. Organizator nie ponosi wobec Uczestnika jakiegokolwiek odpowiedzialności związanej z nieodebraniem przez Uczestnika Numeru Startowego lub jakiegokolwiek z jego elementów.
12. Ubezpieczenie. Organizator nie zapewnia uczestnikom jakiegokolwiek ubezpieczenia związanego z możliwością wystąpienia choroby, wypadku, odniesienia obrażeń, poniesienia śmierci lub poniesienia jakichkolwiek strat bądź szkód, jakie mogą wystąpić w związku z obecnością i/lub uczestnictwem w Biegu, marszu NW. Uczestnikom doradza się, jeżeli uznają to za konieczne, by zakupili stosowne ubezpieczenie. Organizator zastrzega sobie prawo do zezwolenia personelowi medycznemu i paramedycznemu zatrudnionemu przez lub w imieniu Organizatora do udzielenia pierwszej pomocy medycznej lub wykonania innych zabiegów medycznych, a także transportu Uczestnika poszkodowanego w bezpieczne miejsce. Uczestnik wyraża zgodę na powyższe działania. Uczestnik jest odpowiedzialny za wszelkie koszty medyczne lub koszty transportu poniesione przez Organizatora, jego współpracowników, personel medyczny i paramedyczny obsługujący Biegu, marszu NW, a wynikłe z powodu choroby, wypadku lub doznanych obrażeń ciała, poniesionych w związku z obecnością lub udziałem Uczestnika w Biegu, marszu NW w przypadku gdy takie zdarzenie nastąpi z winy sprawcy. Uczestnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność i ponosi związane z tym ryzyko. Wszyscy Uczestnicy przyjmują do wiadomości, że udział w Biegu, marszu NW się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci), a także szkód i strat o charakterze majątkowym. Dodatkowo, mogą wystąpić inne czynniki ryzyka, niemożliwe do przewidzenia w tym momencie. Przekazanie Organizatorowi prawidłowo wypełnionego Formularza Rejestracyjnego oraz dokonanie Opłaty Startowej oznacza, że Uczestnik rozważył i ocenił charakter, zakres i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem Biegu, marszu NW i dobrowolnie zdecydował się podjąć to ryzyko, startując w Biegu, marszu NW wyłącznie na własną odpowiedzialność. Uczestnik oświadcza, że nie będzie działał na szkodę Organizatora. Uczestnik deklaruje, że zwróci Organizatorowi wszystkie koszty (w tym koszty honorariów adwokackich i eksperckich) poniesione lub wypłacone przez Organizatora na rzecz jakiegokolwiek osoby (w tym Uczestnika i/lub każdego z jego ubezpieczycieli) w związku z jakimkolwiek wypadkiem, stratą, szkodą lub odniesieniem obrażeń (w tym śmiercią), wynikłym z obecności lub udziału Uczestnika w Biegu, marszu NW z wyjątkiem wypadków spowodowanych zaniedbaniem ze strony Organizatora.
13. **Ograniczenia wiekowe. Wszyscy Uczestnicy w/w wydarzeń (Biegu, marszu NW) muszą posiadać ukończone 18 lat bez względu na dystans jaki został wybrany w formularzu zgłoszeniowym. Dzieci i młodzież mogą wziąć udział ale tylko i wyłącznie pod kontrola rodzica bądź opiekuna prawnego**
14. Inne ograniczenia dotyczące udziału w Biegu, marszu NW. Ze względów bezpieczeństwa w Biegu, marszu NW zabroniony jest udział osób poruszających się na, wrotkach, rolkach, deskorolkach. Zabrania się wnoszenia na trasę biegu, marszu przedmiotów, które mogą być niebezpieczne dla innych Uczestników. Na miejsce Biegu, marszu NW, zabrania się wnoszenia środków odurzających, dopingowych, nielegalnych substancji oraz napojów alkoholowych jakiegokolwiek rodzaju. Uczestnikom zabrania się zażywania i posiadania wspomnianych wyżej środków i substancji zarówno przed, jak i w trakcie Biegu, marszu NW. Organizator zastrzega sobie prawo do odmowy dopuszczenia do udziału w Biegu, marszu NW osób, u których zostanie stwierdzone spożycie lub posiadanie jakichkolwiek środków odurzających, nielegalnych substancji oraz napojów alkoholowych jakiegokolwiek rodzaju.

15. Numer musi być umocowany wyłącznie z przodu stroju startowego. Brak numeru, nieprawidłowe umocowanie lub jego modyfikacja będą skutkowały dyskwalifikacją. Osoby, które pobiegą lub pomaszerują z numerem innej osoby zostaną zdyskwalifikowane oraz nie zostaną dopuszczone do kolejnych edycji Biegu, marszu NW. Dotyczy to również osoby, która numer przekazała.
16. Organizator zastrzega sobie prawo do zdyskwalifikowania Uczestnika, co do którego stwierdzone zostanie, że nie posiada prawa do uczestnictwa w Biegu, marszu NW. Uczestnik zobowiązuje się przestrzegać wszelkich zasad i przepisów, które mają zastosowanie do uczestnictwa w Biegu, marszu NW, w szczególności zasad fair play.
17. Protesty można składać wyłącznie pisemnie, po wpłaceniu kaucji 100 PLN, do Organizatora w ciągu 1 godziny od zakończenia Biegu, marszu NW. Inne formy nie będą rozpatrywane. W przypadku nie uwzględnienia protestu kaucja nie podlega zwrotowi.
18. W przypadku braku możliwości przeprowadzenia zawodów z przyczyn nie zależnych od organizatora (np. klęka żywiołowa, wprowadzenia żałoby narodowej, stanu wyjątkowego, Covid-19 itp.) koszty opłaty startowej nie będą zwracane, tylko przepisane na inne wydarzenia sportowe

Z WYRAZAMI SZACUNKU, ORGANIZATORZY