



# „KERNAVĖ – VILNIUS“ dešimtmečio TRAIL 2024.06.21-22 NUOSTATAI

## Varžybų tikslai

Populiarinti trail bėgimą Lietuvoje, skatinti įvairaus amžiaus žmones laisvalaikį leisti gamtoje.

## Varžybų vykdytojai

Varžybas organizuoja ir vykdo OSK „Perkūnas“ ir SK „S-Sportas“

## Informacija

[kernavetrail.lt](http://kernavetrail.lt), [kernavetrail@gmail.com](mailto:kernavetrail@gmail.com)

## Vieta ir laikas

Vilnius, 2024.06.21-22

Tiksli vieta bus paskelbta vėliau

## Trasų meniu / Distancijos

### „Vyšnaitė“ / „Cherry on top“ (Vilnius – Kernavė – Vilnius)

Atstumas	Sukilimas	Grupės	Kontrolinis laikas	I-TRA klasifikacija	UTMB Index
160 km	3600 m	W160k, M160k	30 val.	5 taškai, 2 mtn lvl.	<b>100M</b>

### „Gimtadienio tortas“ / „Birthday cake“ (Kernavė – Vilnius)

Atstumas	Sukilimas	Grupės	Kontrolinis laikas	I-TRA klasifikacija	UTMB Index
82 km	1 800 m	W82k, M82k	14 val.	3 taškai, 2 mtn lvl.	<b>100K</b>

### „Torto gabaliukas“ / „Piece of cake“ (Šilėnai – Vilnius)

Atstumas	Sukilimas	Grupės	Kontrolinis laikas	I-TRA klasifikacija	UTMB Index
42 km	900 m	W42k, M42k	8 val.	2 taškai, 2 mtn lvl.	<b>50K</b>

### „Keksiukas“ / „Cupcake“

Atstumas	Sukilimas	Grupės	Kontrolinis laikas	I-TRA klasifikacija	UTMB Index
10 km		W10k, M10k	2 val.	-----	-----





## Startai

**2024.06.21**

17:00 - 160 km startas Vilniuje

**2024.06.22**

07:00 - 82 km startas Kernavėje

10:00 - 42 km startas Šilėnuose

12:00 - 10 km startas Vilniuje

## Dalyviai

Varžybose gali dalyvauti visi Lietuvos ir užsienio (išskyrus Rusijos ir Baltarusijos) sportininkai, mėgėjai ir profesionalai, moterys, vyrai ir vaikai užpildę registracijos anketą **ir pasitikrinę sveikatą**. Dalyviai sumokėję starto mokestį, patvirtina, kad prisiimą pilną atsakomybę dėl galimų sveikatos sutrikimų tiesiogiai ar netiesiogiai susijusių su dalyvavimu varžybose.

Už nepilnamečius atsako jų tėvai, globėjai arba treneris.

Kiekvienas varžybų dalyvis registruodamasis tuo pačiu sutinka, kad renginio organizatoriai visas renginio metu padarytas nuotraukas bei filmuotą medžiagą gali laisvai ir be atskiro sutikimo naudoti rinkodaros tikslais. Taip pat registruodamasis į varžybas dalyvis sutinka, jog jo rezultatas, vardas, pavardė, klubas ir gimimo metai bus skelbiami rezultatų protokole internetiniuose tinklapiuose [dbsportas.lt](http://dbsportas.lt) ir [kernavetrail.lt](http://kernavetrail.lt)

Amžiaus apribojimai	10 km	42 km	82 km	160 km
*Jaunesni nei 16 m.	+	—	—	—
*16 m. ir vyresni	+	+	—	—
18 m. ir vyresni	+	+	+	+

\*Reikalingas tėvų ar globėjų leidimas

## Maitinimas trasoje

160 km trasoje 9-ios maitinimo stotelės, 2 karšto maisto stotelės, 1 poilsio/nakvynės vieta

82 km trasoje 5-ios maitinimo stotelės

42 km trasoje 2-i maitinimo stotelės

10km trasoje maitinimo trasoje nebus

Maitinimo asortimentas – vanduo, energetiniai gėrimai, kola, vaisiai, bulvių trakučiai ir kt.

Esant karštomis oro sąlygoms organizatoriai trasoje įrengs papildomą vandens punktą.

Palaikymo komandos gali atvykti į maitinimo punktus Šilėnuose ir Kernavėje ir perduoti dalyviams maisto ar inventorių. **Pagalba kitose trasos zonose yra draudžiama.**

Maitinimo **punktuose nebus** vienkartinį **plastikinių stiklinių**. Turėkite daugkartinio naudojimo puodelį. Finiše dalyvių laukia maistas, gaivinantis gėrimai, vaisiai, užkandžiai

## Daiktų nuvežimas į maitinimus (drop bag`ai)

160km trasoje – 3 vietose (40km, 80km, 120km)

82km trasoje – 2 vietose (40km, 65km)

42km trasoje – 1 vietoje (25km)



## Varžybų eiga.

160 km ir 10 km dalyviai startuoja iš varžybų centro. 160 km dalyviai bėga maršrutą Vilnius-Kernavė-Vilnius: ta pačia trasa pirmyn/atgal. 82 km ir 42 km dalyviai į starto vietas iš varžybų centro nuvežami autobusais. Autobusų išvykimo tvarkaraštis bus paskelbtas papildomai. Dalyvių asmeniniai daiktai ir drabužiai iš starto vietos bus atvežti į varžybų centrą. Varžybų rengėjai neatsako už brangenybių, pinigų, asmens dokumentų, mobiliųjų telefonų, kompiuterių ir kitų brangių daiktų apsaugą.

Varžybose naudojama elektroninė laiko fiksavimo įranga. Startavę dalyviai trasą įveikia vietovėje nužymėtu maršrutu.

## Trasos ženklinimas

Visos trasos ženklinamos raudonos spalvos rodyklėmis, juostomis, vėliavėlėmis su šviesą atspindinčiais elementais. Vėliau varžybų puslapyje pasirodys GPX failai, kuriuos turėsite įsikelti į savo laikrodžius/telefonus. Jie padės neišklysti iš trasos, net jei pamesite ženklinį.

## Nugalėtojų apdovanojimas

Kiekvienos trasos nugalėtojai ir prizininkai tarp vyrų ir moterų bus apdovanoti prizais ir suvenyrais. Visi sėkmingai trasą įveikę dalyviai gauna atminimo medalių.

## Registracija

Dalyvių registracija nuo 2023.10.10 d. 10.10 val iki 2024.06.09 d. 23:59 val. interneto svetainėje – <https://dbsportas.lt/lt/varz/2024001>

Pavėluota registracija, numerių ir laiko fiksavimo daviklių atsiėmimas:

birželio 20 d. 14.00 val – 19.00 val. Vilniuje, Ateities g. 33, parduotuvė „S-Sportas“

birželio 21 d. 10.00 val – 15.00 val. Vilniuje, Ateities g. 33, parduotuvė „S-Sportas“

birželio 21 d. 16.00-19.00 val. Vilniuje 160km starto vietoje.

birželio 22d. 5.00 val. iki 11.00 val. varžybų centre

## Starto mokestis

	2023 metų tarifas	Ankstysis tarifas	Standartinis tarifas	Vėlyvasis tarifas	Pavėluota registracija
Trasa	Iki 01.01	01.02-03.31	04.01-05.21	05.22-06.09	06.10 ir vėliau**
160 km	80 €	95 €	115 €	140 €	180 €
80 km	45 €	55 €	65 €	75 €	90 €
42 km	32 €	40 €	47 €	55 €	65 €
10 km		10 €	12 €	12 €	15 €

\*\* Tik esant laisvų vietų, su organizatorių leidimu.

	Nemokamai gauna jubiliejinus dešimtmečio renginio dalyvio marškinėlius
	Nemokamai gauna jubiliejinę dešimtmečio renginio kaklaskarę

Mokėjimas turi būti vykdomas pagal mokėjimo dieną nustatytą starto mokesčio tarifą.

Dalyvio startinis mokestis negražinamas ir kitam dalyviui neperleidžiamas.

Norint keisti rungtį į ilgesnę – reikia primokėti startinio mokesčio skirtumą, pagal mokėjimo dienos galiojantį rungties startinį mokestį.

Starto mokesčiai mokami internetu, per Paysera sistemą registracijos metu

Bėgikai dalyvavę visuose iki šiol vykusiuose Kernavė Trail bėgimuose startuoja nemokamai:

**Gintaras Gedvilas**

**Marius Banys**



## GPS

Visi 42km/ 82km/160km trasų dalyviai užsiregistravę iki **gegužės 21 d. NEMOKAMAI** gauna **GPS daviklį**. Daviklis leidžia gyvai stebėti dalyvio progresą trasoje, matyti bėgimo pakartojimą po varžybų

## Atributika

Norintys iki **gegužės 21 d.** registracijos metu arba el. paštu [kernavetrail@gmail.com](mailto:kernavetrail@gmail.com) gali užsisakyti specialaus dizaino dalyvio marškinėlius, kaklaskarę, rankšluostį . **Marškinėlių kaina - 25 €, kaklaskarės - 10 €, rankšluosčio - 20 eur.**

## Finišas

Finišuojančių dalyvių laikas fiksuojamas kertant finišo liniją. Finišavus būtina grąžinti laiko fiksavimo daviklį.

Lenktynių preliminarūs rezultatai skelbiami finišo vietoje ir internete.

## Saugumo užtikrinimas.

Dalyvis trasoje privalo vykdyti teisėjų nurodymus ir bėgti tik pažymėta trasa.

Už savo sveikatą ir saugumą varžybų metu dalyviai atsako patys, už moksleivius atsako jų treneriai ar tėvai. Dalyvis, registracijos metu paėmęs numerį, patvirtina, kad yra pasitikrinęs sveikatą, yra susipažinęs su saugumo taisyklėmis ir prisiima atsakomybę už savo sveikatą ir saugumą.

Registruotis į bet kurią rungtį galima tik savo vardu. Savo numerį perduoti kitam dalyviui draudžiama.

Kiekvienas dalyvis varžybose privalo turėti gerai matomoje vietoje pritvirtintą numerį.

Dalyviams draudžiama naudotis bet kokias transporto priemone ir bet kokia asmenine palyda.

Organizatoriai negarantuoja dalyvių parvežimo į varžybų centrą jeigu jie pasitraukė iš varžybų ne maitinimo punkte. Susižeidus dalyvis privalo apie tai pranešti pagalbos telefono numeriu.

Visi dalyviai kviečiami gerbti varžovus, padėti vieni kitiems atsitikus nelaimėi. Varžybos vyks Neries regioninio parko ir Vilniaus miesto parkų teritorijose, todėl visi dalyviai privalo tausoti aplinką, nešiukšlinti.

Kontaktiniai telefonai nelaimės atveju: 869337910, 112

## Privalomas inventorius

**160km** distancijos dalyviams privaloma su savimi turėti

- pakrautą ir veikiančią **mobilųjį telefoną**,
- **bėgimo lempą** (rekomenduojama bent 250 lm) ir atsarginį akumuliatorių (arba antrą lempą)
- pirmosios pagalbos **antklodę** 140x200 ar didesnę (emergency blanket)
- neperlyjamą ir neperpučiamą (bent 10 000 schmerber) švarką
- ilgas kelnes ar timpas
- bent **1000 ml talpą skysčiams**
- daugkartinio panaudojimo **puodelį**
- trasos **GPX failą** įkeltą į laikrodį ar mobilųjį telefoną.
- maisto rezervą nelaimės atveju (rekomenduojama bent 500kcal)
- galvos apdangalą nuo saulės
- švilpuką

rekomenduojama: kremai nuo nutrynimų, saulės ir vabzdžių, teipas, neperlyjamos kelnės, termo sluoksnis, akiniai nuo saulės, šiek tiek grynųjų.

**82km ir 42km** distancijų dalyviams yra privaloma su savimi turėti:

- pakrautą ir veikiančią **mobilųjį telefoną**,
- bent **500 ml talpą skysčiams** (rekomenduojame 1 litro ar didesnę),
- daugkartinio panaudojimo **puodelį**,
- trasos **GPX failą** įkeltą į laikrodį ar mobilųjį telefoną.

rekomenduojama: kremai nuo nutrynimų, saulės ir vabzdžių, teipas, galvos apdangalas ir akiniai nuo saulės, pirmosios pagalbos antklodė, šiek tiek grynųjų.



### **Baigiamosios nuostatos**

Jeigu dalyvis dėl kokios nors priežasties nebegali pabaigti pasirinktos distancijos, jis savarankiškai pasišalina iš trasos netrukdydamas kitiems dalyviams ir informuoja teisėją apie pasitraukimą iš trasos ir grąžina laiko fiksavimo daviklį. Nebaigusio distanciją dalyvio rezultatai nevertinami, o finišo protokole prie tokio dalyvio pavardės daromas įrašas „nefinišavo“ ar DNF .

Esant būtinybei organizatoriai turi teisę keisti trasas ir starto laikus. Organizatorius turi teisę atšaukti varžybas ar pakeisti jų datą dėl force majeure ar kitų, nuo jo nepriklausančių sąlygų.

Varžybas atšaukus/pakeitus datą dėl force majeure ar kitų, nuo organizatoriaus nepriklausančių sąlygų:

- likus daugiau nei 6 sav. iki renginio pradžios dalyvis gali rinktis atgauti visą starto mokestį, ar perkelti startą į kitus metus.
- likus mažiau nei 6 sav. iki renginio pradžios, dalyvis gali rinktis atgauti 50% starto mokesčio, ar perkelti startą į kitus metus.
- likus mažiau nei 1 savaitei starto mokestis negrąžinamas.