

# Regulamin

## „Ełcki Maraton Pieszy - Ełcka Zmarzlina”

dystans 100, 50, 15 km  
termin 05-07.01.2018r.

### 1. ORGANIZATOR

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Ełku.

### 2. WSPÓŁORGANIZATORZY

- Urząd Miasta w Ełku
- Starostwo Powiatowe w Ełku
- Jednostka Strzelecka 1007 Ełk im. płk Mariana Sołtysiaka ps. "Barabasz"

### 3. PATRONAT HONOROWY

- Prezydent Miasta Ełku – Pan Tomasz Andrukiewicz

### 4. KOMITET ORGANIZACYJNY

Kierownik Maratonu – Ireneusz Dzienisiewicz

Budowniczy trasy, sędzia główny- Wiesław Rusak - [rusak@fantex.pl](mailto:rusak@fantex.pl)

### 5. TERMIN, MIEJSCE I PROGRAM MARATONU

Maraton odbędzie się w dniu 05-07.01.2018 r.

#### 05.01.2018 (piątek)

- godz. 16:00 - 23:00 - rejestracja uczestników w biurze maratonu
- godz. 20:00 – zakończenie rejestracji dla trasy 100 km
- **godz. 19:45 – wyjazd autokarami organizatora spod biura zawodów (Zespół Szkół nr 6 w Ełku ul. Kajki 4) na miejsce odprawy technicznej i startu dla uczestników trasy TP-100 km**
- godz. 20:30 - odprawa techniczna dla uczestników trasy TP-100 km, w szkole
- godz. 21:00 – start trasy TP-100 km

#### 06.01.2018 (sobota)

- godz. 06:00 - 07:45 - rejestracja uczestników na trasie TP-50 km w biurze zawodów
- godz. 07:45 - 10:00 - rejestracja uczestników na trasie TP-15 km w biurze zawodów
- godz. 07:45 - odprawa techniczna dla uczestników trasy TP-50 km -stołówka w Bursie Zespołu Szkół nr 6 im. M. Rataja w Ełku ul. Kajki 4

- godz. 08:15 - wyjazd autokarami organizatora spod biura zawodów (Zespół Szkół nr 6 w Ełku ul. Kajki 4) na miejsce startu, uczestników na trasie TP-50 km
- godz. 09:00 - start trasy TP-50 km
- godz. 09:30 – odprawa techniczna dla uczestników trasy TP-15 km -stołówka w Bursie Zespołu Szkół nr 6 im. M. Rataja w Ełku ul. Kajki 4
- godz. 10:00 – wyjazd autokarami organizatora spod biura zawodów (Zespół Szkół nr 6 w Ełku ul. Kajki 4) na miejsce startu uczestników na trasie TP-15 km
- godz. 10:30 – start trasy TP-15 km
- godz. 15:30 - zamknięcie mety dla trasy TP-15 km
- godz. 17:00 - 22:00 bezpłatne korzystanie dla uczestników tras TP-50 km i TP-100 km z Parku Wodnego w Ełku
- godz. 21:00 - zamknięcie mety dla trasy TP-100km i TP-50 km
- godz. 21:00 - rozpoczęcie uroczystego zakończenia, biesiada dla uczestników, organizatorów i zaproszonych gości

### **07.01.2018 (niedziela)**

- godz. 08:00 – 12:00 bezpłatne korzystanie dla uczestników tras 50 i 100 km z Parku Wodnego
- godz. 12:00 - opuszczenie bazy maratonu

## **6. BAZA MARATONU**

Bursa Zespołu Szkół nr 6 im. M. Rataja w Ełku ul. Kajki 4.

Na terenie bazy, biuro imprezy, noclegi, parking dla samochodów, odprawa techniczna, zakończenie imprezy wraz z biesiadą, meta.

## **7. CEL MARATONU**

- sprawdzenie granic własnej wytrzymałości i odporności psychicznej
- prezentacja walorów krajoznawczych Powiatu i Miasta Ełku
- propagowanie turystyki pieszej i aktywnego wypoczynku

## **8. TRASA MARATONU I SPOSÓB PRZEPROWADZENIA IMPREZY**

- a) "Ełcki Maraton Pieszy na Orientację-Ełcka Zmarzlina" to impreza rekreacyjno-turystyczna na orientację.
- b) Podczas Imprezy uczestnicy mają do wyboru trzy dystanse: 100, 50 i 15 km.
- c) Uczestników obowiązują limity czasowe na pokonanie dystansów: 100 km 24-godzinny, 50 km 12 – godzin, 15 km 6 godziny. W zależności od warunków atmosferycznych limit na trasie 100 km może zostać przedłużony do 28 godzin a na trasie 50 km do 14 godzin.
- d) Uczestnicy mogą iść samodzielnie lub w grupach.
- e) Uczestnicy maratonu, którzy z jakiś powodów będą zmuszeni przerwać muszą samodzielnie wrócić do bazy maratonu, organizator nie zapewnia transportu.
- f) Trasa maratonu wymaga bardzo dobrej zaprawy w turystyce pieszej.

- g) Obowiązuje kategoriyczny zakaz przechodzenia po zamrzniętych jeziorach, stawach czy rzekach.
- h) Podczas pokonywania trasy maratonu na drogach publicznych uczestnicy są zobowiązani do przestrzegania wszystkich przepisów ruchu drogowego.
- i) Organizatorzy na starcie dostarczają kolorową mapę topograficzną w skali 1:25 000 z zaznaczonymi Punktami Kontrolnymi (PK). Używanie innych map niż te dostarczone przez organizatorów jest zabronione (dotyczy również map w postaci cyfrowej, zabrania się korzystania z urządzeń do nawigacji satelitarnej z wgranymi mapami). Używanie niedozwolonych map równoznaczne jest z dyskwalifikacją.
- j) Na trasie 50 i 15 km **DOPUSZCZA SIĘ** używanie urządzeń nawigacji satelitarnej (GPS i innych) jedynie do pomiaru prędkości, przebytego dystansu i innych parametrów ruchu w postaci danych liczbowych oraz do zapisywania śladu przebytej trasy.
- k) Na wszystkich trasach **ZABRANIA SIĘ** używania urządzeń nawigacji satelitarnej (GPS i innych) do sprawdzenia śladu przebytej trasy w trakcie trwania Rajdu i innych obrazów graficznych, w szczególności zabrania się używania wgranych map.
- l) **UWAGA BARDZO WAŻNE** Na trasie 100 km każdy uczestnik tuż przed startem jest zobowiązany w obecności sędziego umieścić w specjalnej kopercie foliowej wszelkie urządzenia do nawigacji satelitarnej lub pomiaru prędkości, przebytego dystansu czy sprawdzania śladu przebytej trasy, kopertę po zamknięciu uczestnik ma prawo mieć ze sobą w plecaku. Otwarcie koperty ze sprzętem nastąpi tuż po przekroczeniu mety. Uczestnicy trasy 100 km mogą posiadać niezamknięte w kopercie telefony komórkowe, które nie będą wyposażone w GPS lub inne programy służące do pomiaru prędkości, przebytego dystansu czy sprawdzania śladu przebytej trasy.
- m) Sklasyfikowane zostaną tylko osoby, które odnalazły i potwierdziły przynajmniej jeden PK w przedziale czasu przewidzianym przez organizatorów. O klasyfikacji uczestnika w pierwszej kolejności decyduje suma tzw. punktów przeliczeniowych uzyskanych na trasie przez uczestnika za potwierdzenie PK (punkty przeliczeniowe dla poszczególnych PK będą podane przy opisie PK na mapie), w drugiej kolejności liczba znalezionych i potwierdzonych PK, a w trzeciej decyduje czas przybycia na metę uczestnika.
- n) **Na trasie 100 km będzie tak zwany „przepak”, usytuowany jest w szkole na 51,5 km trasy. Uczestnicy mogą zabrać ze sobą do autokaru swój pakunek o pojemności do 20 l, do którego będą mieli dostęp na „przepaku”. Na przepaku będzie kawa, herbata i wrzątek do dyspozycji uczestników.**

## 9. UCZESTNICTWO I WYPOSAŻENIE

**Dystans 100 i 50 km** przeznaczony jest dla amatorów turystyki pieszej o bardzo dobrym przygotowaniu kondycyjnym. Warunkiem dopuszczenia do startu jest ukończone 18 lat i złożenie organizatorom pisemnego oświadczenia o starcie w maratonie na własną odpowiedzialność oraz o braku przeciwwskazań zdrowotnych do uprawiania długodystansowych marszów. Młodzież powyżej 16 roku życia może wziąć udział w maratonie po przedstawieniu pisemnej zgody rodziców na start w maratonie pod opieką osoby dorosłej. Obowiązkowe wyposażenie: latarka lub czołówka z zapasowymi bateriami, elementy odblaskowe na ubraniu, śpiwór lub termoizolacyjny koc ratunkowy (folia NRC), kompas, telefon

komórkowy, podstawowa apteczka. Zaleca się posiadanie nieprzemakalnego etui na telefon oraz chemicznych ogrzewaczy do rąk lub stóp. **Dystans 15 km** przeznaczony jest dla rodzin i mniej doświadczonych osób chcących spróbować swych sił w warunkach zimowych. Dzieci do lat 16 mogą wziąć udział pod opieką osoby dorosłej. Obowiązkowe wyposażenie: elementy odblaskowe na ubraniu, kompas, telefon komórkowy, podstawowa apteczka. Zaleca się posiadanie nieprzemakalnego etui na telefon oraz chemicznych ogrzewaczy do rąk lub stóp.

## 10. NAGRODY

Przewidujemy nagrody rzeczowe dla uczestników na dystansie 100 i 50 km w zależności od budżetu będzie to np. drobny sprzęt elektroniczny. Dla wszystkich uczestników przewidujemy medale okolicznościowe.

## 11. OPŁATY I ZGŁOSZENIA

### a) Opłata dla dystansów 50 km i 100 km

- 50 zł bez noclegu
  - 100 zł z noclegiem w internacie z piątku na sobotę i z soboty na niedzielę
  - 60 zł hala sportowa (własne karimaty i śpiwory).
- Biesiada dla tych dystansów jest wliczona w cenę startu.  
Nie ma limitów ilości uczestników.

### b) Opłata dla dystansu 15 km wynosi

- 10 zł bez biesiady
- 35 zł wraz z biesiadą

Równocześnie ustanowiono limit zapisów na 100 osób.

**UWAGA !!!** – Brak wpłaty w ciągu 7 dni od zgłoszenia powoduje skreślenie z listy uczestników.

Jest możliwość przyjazdu z osobami towarzyszącymi, szczegóły należy uzgodnić z Wiesławem Rusakiem pod nr tel. 601 891 616

Zapewniamy:

- noclegi od piątku do niedzieli w internacie szkolnym, pościel uczestnik otrzymuje w recepcji a przed opuszczeniem bazy zdaje pościel
- mapę trasy wraz z jej opisem
- elektroniczny pomiar czasu
- na dystansie 100 i 50 km nadajnik GPS, na stronie internetowej rodzina i znajomi będą mogli śledzić na bieżąco poczynania każdego uczestnika
- możliwość analizowania po maratonie swojego przebiegu trasy jak i pozostałych uczestników (<http://trackcourse.com/index.php?mnu=94>)
- okolicznościowe medale dla wszystkich uczestników
- nagrody rzeczowe dla dystansów 100 i 50 km

- możliwość bezpłatnego korzystania z wszelkich atrakcji na pływalni w sobotę i niedzielę dla uczestników maratonu (100 i 50 km )
- bezpłatny parking na terenie bazy

#### UWAGA

#### **Posiadamy tylko 110 miejsc w internacie.**

Opłata płatna na konto:

Wiesław Rusak

ul. Bociania 4

19-300 Chruściele

BANK PKO BP S.A. ODDZIAŁ w Ełku

nr konta: 78 1020 4724 0000 3302 0103 4586

w tytule wpisać "opłata biesiady" osoby biorące udział na trasie 15 km także wpisują w tytule "opłata biesiady"

ZGŁOSZENIA wyłącznie przez formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie internetowej [http://timekeeper.pl/rejestracja/?id\\_biegu=305](http://timekeeper.pl/rejestracja/?id_biegu=305)

Opłatę należy wpłacić do dnia **28.12.2017 godz. 15:00**, do tego terminu przy rezygnacji zwracamy opłatę, po tym terminie opłaty nie zwracamy.

## **12. FORMA I KATEGORIE STARTOWE**

Maraton pieszy – na wszystkich trasach, start indywidualny, klasyfikacja z podziałem na płeć i wiek K- kobiety, M – mężczyźni, KW – kobiety powyżej 50 lat, MW – mężczyźni powyżej 50 lat. Dystanse 100 i 50 km. będą naliczane do PP w PMnO. Uczestnicy, którzy dotrą do mety w wyznaczonym limicie czasu otrzymają punkty do klasyfikacji Pucharu Polski w Pieszych Maratonach na Orientację.

## **13. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

- maraton odbędzie się bez względu na pogodę, w przypadku bardzo złych warunków pogodowych limity czasowe mogą zostać zwiększone, z 24 do 28 godzin na dystansie 100 km i z 12 do 14 godzin na dystansie 50 km.
- uczestnicy pokonują całą trasę samodzielnie, obowiązuje absolutny zakaz korzystania z zorganizowanej pomocy osób trzecich,
- uczestnicy mogą uzupełniać napoje i żywność w napotkanych po drodze sklepach,
- obowiązuje zakaz korzystania z jakichkolwiek środków; transportu podczas pokonywania trasy, stwierdzenie złamania tego zakazu spowoduje dyskwalifikację zawodnika,
- uczestnik, który zrezygnuje ze startu po 30.12.2017 lub nie zgłosi się na starcie traci prawo do zwrotu opłaty startowej i świadczeń,
- zgłoszenie po terminie nie gwarantuje pełnych świadczeń,

- za szkody wyrządzone wobec uczestników jak i osób trzecich organizator nie odpowiada, ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatorów,
- ewentualne protesty można składać w formie ustnej, pisemnej bądź elektronicznej w terminie do 3 dni od ogłoszenia wyników wstępnych,
- wyniki oficjalne maratonu pojawią się po rozpatrzeniu ewentualnych protestów do dnia 12.01.2018 r.
- obowiązuje zakaz wejścia na teren poligonu wojskowego Orzysz
- obowiązuje zakaz wejścia do rezerwatów przyrody, palenia ognisk w lesie, wejścia na tereny szkółek leśnych oraz upraw leśnych do 4 m wysokości

#### **14. INFORMACJE DODATKOWE**

- Rozkład jazdy pociągów PKP - [www.rozklad-pkp.pl](http://www.rozklad-pkp.pl)
- Rozkład jazdy autobusów PKS - [www.pkssuwalki.pl](http://www.pkssuwalki.pl)
- Rozkład jazdy ŻAK EXPRESS - [www.zakexpress.com.pl](http://www.zakexpress.com.pl)

Wszelkie dodatkowe informacje można uzyskać od Wiesława Rusaka  
tel. 601 891 616 lub [rusak@fantex.pl](mailto:rusak@fantex.pl)