

Regulamin

„Ełcki Maraton Pieszy - Ełcka Zmarzlina" Mistrzostwa Polski na dystansie 100 km w Pieszych Maratonach na Orientację

dystans 100, 50, 20 km
termin 4-5 stycznia 2019 r.

1. ORGANIZATOR

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Ełku

2. WSPÓLORGANIZATORZY

- Urząd Miasta w Ełku
- Jednostka Strzelecka 1007 Ełk im. płk Mariana Sołtysiaka ps. "Barabasza"
- Regionalna Dyrekcja Lasów Państwowych w Białymstoku

3. PATRONAT HONOROWY

- Prezydent Miasta Ełku – Pan Tomasz Andrukiewicz
- Rada Miasta Ełku

4. KOMITET ORGANIZACYJNY

Kierownik Maratonu – Ireneusz Dzienisiewicz

Budowniczy trasy 100 i 50 km oraz sędzia główny- Wiesław Rusak

Budowniczy trasy 20 km - Jarosław Prądyński

5. BAZA MARATONU

Hala sportowo - widowiskowa MOSiR ul. Św. M. M. Kolbego 11, 19-300 Ełk
Na terenie bazy: biuro imprezy, noclegi na hali, parking dla samochodów, odprawa techniczna, zakończenie imprezy wraz z biesiadą, meta dla wszystkich dystansów.

6. TERMIN, MIEJSCE I PROGRAM MARATONU

Maraton odbędzie się w dniu 4-5.01.2019 r. w rejonie Ełku.

4.01.2019 (piątek)

- godz. 15:00 - 24:00 - rejestracja uczestników w biurze maratonu dla uczestników tras: TP-100 km, TP-50 km, TP-20 km
- godz. 19:30 – zakończenie rejestracji dla trasy 100 km
- godz. 19:30 – odprawa techniczna dla uczestników trasy TP -100 km (baza maratonu)
- godz. 19:45 – wyjazd autokarami organizatora spod biura zawodów na miejsce startu dla uczestników trasy TP-100 km
- godz. 21:00 – start trasy TP-100 km

5.01.2019 (sobota)

- godz. 06:00 - 07:15 - rejestracja uczestników na trasie TP-50 km w biurze zawodów (baza maratonu)
- godz. 07:15 - 10:00 - rejestracja uczestników na trasie TP-20 km w biurze zawodów (baza maratonu)
- godz. 07:15 - odprawa techniczna dla uczestników trasy TP-50 km – (baza maratonu)
- godz. 07:45 - wyjazd autokarami organizatora spod biura zawodów na miejsce startu trasy TP-50 km
- godz. 09:00 - start trasy TP-50 km
- godz. 09:30 – odprawa techniczna dla uczestników trasy TP-20 km – (baza maratonu)
- godz. 10:00 – wyjście pieszo na miejsce startu, około 0,5 km
- godz. 10:30 – start trasy TP-20 km
- godz. 17:30 – zamknięcie mety dla trasy TP – 20 km
- godz. 17:00 - 21:45 bezpłatne korzystanie dla uczestników tras TP-100 km i TP-50 km z Parku Wodnego w Ełku
- godz. 21:00 - zamknięcie mety dla trasy TP-100 km i TP-50 km
- godz. 21:00 - rozpoczęcie uroczystego zakończenia, biesiada dla uczestników (do godziny 02:00), organizatorów i zaproszonych gości (baza maratonu),

06.01.2019 (niedziela)

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

- godz. 12:00 - opuszczenie bazy maratonu

7. CEL MARATONU

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

8. TRASA MARATONU I SPOSÓB PRZEPROWADZENIA IMPREZY

- "Elcki Maraton Pieszy na Orientację-Elcka Zmarzlina" to impreza rekreacyjno-turystyczna na orientację.
- Podczas imprezy uczestnicy mają do wyboru trzy dystanse: 100, 50 i 20 km.
- Uczestników obowiązują limity czasowe na pokonanie dystansów: 100 km 24-godzinny, 50 km 12-godzin, 20 km 7-godzin. W zależności od warunków atmosferycznych limit na trasie 100 km może zostać przedłużony do 28 godzin a na trasie 50 km do 14 godzin.
- Uczestnicy mogą iść samodzielnie lub w grupach.
- Uczestnicy maratonu, którzy z jakichś powodów będą zmuszeni przerwać- muszą samodzielnie wrócić do bazy maratonu. Organizator nie zapewnia transportu.
- Trasa maratonu wymaga bardzo dobrej zaprawy w turystyce pieszej.
- Obowiązuje kategoryczny zakaz przechodzenia po zamrzniętych jeziorach, stawach czy rzekach.
- Podczas pokonywania trasy maratonu na drogach publicznych uczestnicy są zobowiązani do przestrzegania wszystkich przepisów ruchu drogowego.
- Organizatorzy na starcie dostarczają kolorową mapę topograficzną **w skali 1 : 25 000 z zaznaczonymi Punktami Kontrolnymi (PK) dla tras TP 100 i TP 50 oraz w skali 1 : 10 000 (ostatnie 5 km trasy) natomiast dla trasy TP 20 skala mapy 1 : 10 000. Na trasie TP 100 będzie 36 PK , na trasie TP 50 będzie 18 PK, na trasie TP 20 będzie 18 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.
- Na wszystkich trasach **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.

- 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.
- Sklasyfikowane zostaną tylko osoby, które odnalazły i potwierdziły przynajmniej jeden PK w przedziale czasu przewidzianym przez organizatorów i samodzielnie pieszo dotarli do mety. 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. **Punkt kontrolny PK będzie oznakowany przestrzennym lampionem 30 cm x 30 cm, zalaminowanym lampionem papierowym, na którym będzie informacja o nr PK oraz literowy kod indywidualny dla każdego PK, kod będzie powtórzony na drzewie namalowany farbą geodezyjną koloru pomarańczowego. Ponadto na PK na trasach TP100 i TP50 będą odblaski. Na wszystkich PK będą perforatory. PK które będą zaliczane na początku tras będą wyposażone w kilka perforatorów. Zdjęcia przykładowych PK na końcu regulaminu.**
- Kara za przekroczenie limitu czasowego wynosi 5 pk. przeliczeniowych za każde 5 minut spóźnienia. Przekroczenie limitu czasu o 2 godz. na trasie TP-100 km i o 1 godz. na trasie TP-50 km i TP-20 km powoduje nie sklasyfikowanie uczestnika.
- Na trasie TP-100 km będzie tak zwany „przepak”. Usytuowany będzie na 50 km trasy we wskazanym podczas odprawy miejscu. Uczestnicy TP-100 km mogą zabrać ze sobą do autokaru swój pakunek o pojemności do 20 l, do którego będą mieli dostęp na „przepaku”. Na „przepaku” organizator zapewnia kawę, herbatę i wrzątek do dyspozycji uczestników. Przepak zostanie zamknięty po 14 godz. od startu, uczestnicy TP-100 km, którzy nie wyjdą z „przepaku” przed upływem 14 godz. od startu muszą przerwać udział w maratonie i zostaną zwiezieni do bazy maratonu transportem organizatora.

9. UCZESTNICTWO I WYPOSAŻENIE

Dystans 100 i 50 km przeznaczony jest dla amatorów turystyki pieszej o bardzo dobrym przygotowaniu kondycyjnym. Warunkiem dopuszczenia do samodzielnego startu jest ukończenie 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 pełnoletniej. 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 ciała. **Dystans 20 km** przeznaczony jest dla rodzin i mniej doświadczonych osób chcących spróbować swych sił w warunkach zimowych. Dzieci od lat 13 mogą wziąć udział w imprezie pod opieką osoby pełnoletniej przez cały czas pokonywania trasy oraz po przedstawieniu pisemnej zgody rodziców na start w maratonie. Dzieci do lat 13 mogą wziąć udział w imprezie tylko pod opieką rodziców lub opiekunów prawnych. Obowiązkowe wyposażenie: elementy odblaskowe na ubraniu, kompas, telefon komórkowy, podstawowa apteczka. Zaleca się posiadanie nieprzemakalnego etui na telefon, chemicznych ogrzewaczy do ciała oraz czołówki lub latarki.

10. NAGRODY

Osoby, które zajmą trzy pierwsze miejsca na poszczególnych dystansach i kategoriach otrzymają puchary **pod warunkiem pokonania całego dystansu, zaliczenia wszystkich PK oraz pokonania trasy w limicie czasowym**. Nagrody rzeczowe otrzymają osoby na trasie TP-100 i TP-50 km będzie to np. drobny sprzęt elektroniczny lub sportowy. Dla wszystkich uczestników TP-100 km, TP-50 km i TP-20 km przewidujemy medale okolicznościowe.

11. OPŁATY I ZGŁOSZENIA

a) Opłata dla uczestników tras TP-100 km i TP-50 km (biesiada w cenie)

- 65 zł bez noclegu
- 75 zł z noclegiem, hala sportowa (własne karimaty i śpiwory)

b) Opłata dla dystansu 20 km wynosi

- 10 zł bez biesiady
- 45 zł wraz z biesiadą
- 55 zł z biesiadą i noclegiem na hali

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

Organizator w ramach opłaty zapewnia:

- noclegi od piątku do niedzieli w hali sportowej w bazie maratonu, trzeba mieć własną karimatę i śpiwór
- prysznice, w-c oraz sauna w bazie maratonu
- mapę trasy wraz z jej opisem zabezpieczoną przed wodą
- wodoodporną kartę startową
- elektroniczny pomiar czasu
- na trasie TP-100 km nadajnik GPS dla każdego uczestnika dla trasy 50 km nadajnik GPS w miarę ich posiadania, na stronie internetowej (<http://trackcourse.com/index.php?mnu=94>) będzie możliwość śledzenia rywalizacji oraz analizowania po maratonie swojego przebiegu trasy jak i pozostałych uczestników
- okolicznościowe medale dla wszystkich uczestników
- puchary i nagrody rzeczowe dla tras TP-100 km i TP-50 km
- możliwość bezpłatnego korzystania z wszelkich atrakcji na pływalni w sobotę i niedzielę dla uczestników TP-100 km i TP-50 km
- bezpłatny parking na terenie bazy
- tym razem z uwagi na przeniesienie bazy maratonu do hali sportowej, noclegi w warunkach hotelowych w cenie 40 zł (za dobę/1 osoba) -w Internacie Zespołu Szkół nr 6 w Ełku ul. Michała Kajki 4 A 19-300 Ełk, należy rezerwować u Wiesława Rusaka tel. 601 891 616 lub rusak@fantex.pl

UWAGA

Opłata płatna na konto:

Wiesław Rusak

ul. Bociania 4

19-311 Chruściele

BANK PKO BP S.A. ODDZIAŁ w Ełku

nr konta: 78 1020 4724 0000 3302 0103 4586

w tytule wpisać "opłata EZ, imię i nazwisko oraz trasę" Np.: „opłata EZ Jan Nowak TP-20 km”

ZGŁOSZENIA należy wysyłać wyłącznie przez formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie internetowej

<https://my4.raceresult.com/110622/registration?lang=pl>

Opłatę należy wpłacić do dnia 28.12.2018 do 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. Wyniki na trasach TP-100 km i TP-50 km będą zaliczane do PP w PMnO. Dystans 100 km jest także Mistrzostwami Polski w maratonach pieszych na orientację w 2019 roku. Uczestnicy, którzy dotrą do mety w wyznaczonym limicie czasu otrzymają punkty do klasyfikacji Pucharu Polski w Pieszych Maratonach na Orientację. Dodatkowo na trasach TP-100 km i TP-50 km będzie oddzielna klasyfikacja dla mieszkańców Ełku z podziałem na kobiety i mężczyzn.

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 28.12.2018 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 12.01.2019 r.

- obowiązuje zakaz wejścia do rezerwatów przyrody, palenia ognisk w lesie, wejścia na tereny szkótek leśnych oraz upraw leśnych do 4 m wysokości

14. INFORMACJE DODATKOWE

- Rozkład jazdy pociągów PKP - www.rozklad-pkp.pl
- Rozkład jazdy autobusów PKS - www.pkssuwalki.pl
- Rozkład jazdy ŻAK EXPRESS - www.zakexpress.com.pl

Wszelkie dodatkowe informacje można uzyskać od Wiesława Rusaka tel. 601 891 616 lub rusak@fantex.pl oraz Ireneusza Dzienisiewicza tel. 501 185 601 lub i.dzienis@mosir.elk.pl