

# Regulamin

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

dystans 100, 50, 20 km  
termin 04-05.01.2019 r.

### 1. ORGANIZATOR

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Ełku

### 2. WSPÓLORGANIZATORZY

- Urząd Miasta w Ełku
- Starostwo Powiatowe 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

### 4. KOMITET ORGANIZACYJNY

Kierownik Maratonu – Ireneusz Dzienisiewicz  
Budowniczy trasy, sędzia główny- Wiesław Rusak

### 5. TERMIN, MIEJSCE I PROGRAM MARATONU

Maraton odbędzie się w dniu 04-05.01.2019 r. w rejonie Ełku.

#### 04.01.2019 (piątek)

- godz. 15:00 - 24:00 - rejestracja uczestników w biurze maratonu dla uczestników tras: TP-100 km, TP-50 km, TP-20 km
- godz. 19:45 – zakończenie rejestracji dla trasy 100 km
- godz. 19:45 – odprawa techniczna dla uczestników trasy TP -100 km (hala sportowa MOSiR ul. Św. M. M. Kolbego 11, 19-300 Ełk)

- godz. 20:10 – wyjazd autokarami organizatora z pod biura zawodów (hala sportowa MOSiR ul. Św. M. M. Kolbego 11, 19-300 Ełk) na miejsce startu dla uczestników trasy TP-100 km
- godz. 21:00 – start trasy TP-100 km

### **05.01.2019 (sobota)**

- godz. 06:00 - 07:45 - rejestracja uczestników na trasie TP-50 km w biurze zawodów (hala sportowa MOSiR ul. Św. M. M. Kolbego 11, 19-300 Ełk)
- godz. 07:45 - 10:00 - rejestracja uczestników na trasie TP-20 km w biurze zawodów (hala sportowa MOSiR ul. Św. M. M. Kolbego 11, 19-300 Ełk)
- godz. 07:45 - odprawa techniczna dla uczestników trasy TP-50 km – hala sportowa MOSiR ul. Św. M. M. Kolbego 11, 19-300 Ełk
- godz. 08:15 - wyjazd autokarami organizatora z pod biura zawodów (hala sportowa MOSiR ul. Św. M. M. Kolbego 11, 19-300 Ełk) 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 – hala sportowa MOSiR ul. Św. M. M. Kolbego 11, 19-300 Ełk
- 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, organizatorów i zaproszonych gości (hala sportowa MOSiR ul. Św. M. M. Kolbego 11, 19-300 Ełk)

### **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

## **6. BAZA MARATONU**

Hala sportowa 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.

## 7. CEL MARATONU

- sprawdzenie granic własnej wytrzymałości i odporności psychicznej
- prezentacja walorów krajoznawczych Mazur, 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 20 km.
- c. 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.
- d. Uczestnicy mogą iść samodzielnie lub w grupach.
- e. Uczestnicy maratonu, którzy z jakichś 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 (skala mapy zostanie podana do 01.12.2018 r.) 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 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.

- 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. Sklasyfikowane zostaną tylko osoby, które odnalazły i potwierdziły przynajmniej jeden PK w przedziale czasu przewidzianym przez organizatorów i samodzielnie pieszo dotarły 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.
- m. 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 sklasyfikowania uczestnika.
- n. Na trasie TP-100 km będzie tak zwany „przepak”, usytuowany będzie w szkole na 50 km trasy. 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 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 oraz nagrody rzeczowe **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

- 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

**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 własny materac 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 internacie szkolnym należy rezerwować indywidualnie, internat posiada około 70 miejsc noclegowych w warunkach hotelowych w cenie około 30 zł. Internat Zespołu Szkół nr 6 w Ełku ul. Michała Kajki 4 A 19-300 Ełk tel. 87 610 22 80 – portiernia, adres e-mail: internatsz6@elk.edu.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 <http://timekeeper.pl/zawody>

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 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) oraz Ireneusza Dzienisiewicza tel.  
501 185 601 lub [i.dzenis@mosir.elk.pl](mailto:i.dzenis@mosir.elk.pl)