

Regulamin

Maraton Świętokrzyski

Emeryk Mountain Run

Półmaraton Jeleniowski

Dyszka Jeleniowska

Nowa Słupia / Jeleniów 29.10.2022

Spis treści:

1. Organizator.
2. Program imprezy, biuro zawodów.
3. Trasy.
4. Uczestnictwo.
5. Limit uczestników.
6. Zgłoszenie i odbiór pakietu.
7. Wpisowe na biegi. Dane do przelewu.
8. Świadczenie w cenie wpisowego.
9. Nagrody i kategorie w poszczególnych biegach.
10. Obowiązki, zasady poruszania się oraz wyposażenie obowiązkowe.
11. Wykorzystanie wizerunku.
12. Plany treningowe.
13. Kontakt do organizatora.

1. Organizator

Daniel Wosik - 5-krotny Mistrz Polski, 28 krotny medalista Mistrzostw Polski, 10 zawodnik Mistrzostw Europy, 18 zawodnik Mistrzostw Świata w Biegach Górskich.

2. Program imprezy, biuro zawodów

Biuro zawodów:

26-006 Nowa Słupia, ul. Świętokrzyska 63, obok Karczmy Mnicha

28 października (piątek)

18.00 - 20.00 - wydawanie numerów i pakietów startowych (wszystkie dystanse)

29 października (sobota)

Godziny wydawania numerów startowych oraz pakietów:

Górski Maraton Świętokrzyski 6:00 - 8:30

Emeryk Mountain Run 6:00 - 9:30

Półmaraton Jeleniowski - 6:00-9:30

Dyszka Jeleniowska - 6:00 - 9:30.

Od godziny 16:00 do 17:00 - dekoracja najlepszych zawodników w miejscu biura zawodów obok Karczmy Mnicha

Godziny Startów poszczególnych biegów

9:00 - START GÓRSKI MARATON ŚWIĘTOKRZYKI 43 KM - Łysogóry

Nowa Słupia ul. Świętokrzyska 63/ Figura Emeryka- limit czasu 8 godzin

10:00 START EMERYK MOUNTAIN RUN 34 KM

Nowa Słupia ul. Świętokrzyska 63/ Figura Emeryka- limit czasu 7 godzin

10:00 START PÓŁMARATON JELENIOWSKI 23 KM

Nowa Słupia ul. Świętokrzyska 63/ Figura Emeryka- limit czasu 4 godzin 30 minut

10:00 START DYSZKA JELENIOWSKA 10 km

Nowa Słupia ul. Świętokrzyska 63/ Figura Emeryka- limit czasu 3 godziny

11.00 - 17.00 - meta tuż poniżej bramy wejściowej do Świętokrzyskiego Parku Narodowego w Nowej Słupi (obok biura zawodów w miejscu startu).

3. Trasy

Górski Maraton Świętokrzyski GMŚ Dystans ok 43 km, przewyższenie +/- 1500 m Pasma Łysogóry.

START Nowa Słupia ul. Świętokrzyska 61 Karczma Mnicha/Emeryk META - EMERYK.

Limit czasu na ukończenie GMŚ - 8 godziny.

Punkty kontrolne: Święty Krzyż, Święta Katarzyna, Kakonin, Huta Szklana.

Trasa przebiega przez oznakowane szlaki turystyczne i ścieżki edukacyjne na terenie Świętokrzyskiego Parku Narodowego, oraz 9 km trasy wiodzie ulicami asfaltowymi przez Hutę Szklaną i Kakonin.

Emeryk Mountain Run Pasma Łysogórskie

Dystans ok 34 km, przewyższenie +/-1200 m

START i META będą zlokalizowane w ul. Świętokrzyska przy figurze Emeryka (obok Biura zawodów)

Limit na ukończenie EMR - 7 godzin 00 minut.

Punkty kontrolne jak na GMŚ.

Trasa: GMŚ ale bez pierwszych 9 km.

Półmaraton Jeleniowski

Dystans ok 21 km przewyższenie +/- 800 m

Limit czasu - 4 godziny 30 minut

Trasa: GMŚ zawodnicy będą biegali do Kakonina i w miejscu 2 punktu żywnościowego zawracają.

Dyszka Jeleniowska

Dystans ok. 10 km przewyższenie +/- 500 m

Limit czasu - 3 godziny

Trasa: *GMŚ* zawodnicy będą do Huty Szklanej, przebiegają przez Osadę Średniowieczną i 500 metrów za Osadą Średniowieczną na czerwonym szlaku będzie zlokalizowany punkt nawrotu.

W ramach biegów na dystansach 21 i 10 km dopuszcza się start zawodników Nordic Walking w ramach tego samego limitu czasu bez oddzielnej klasyfikacji.

Organizator zastrzega sobie możliwość zmiany przebiegu trasy, nawet w dniu biegu w przypadkach złego stanu, zniszczenia szlaku oraz w przypadku innych decyzji administracyjnych.

Dokładny opis trasy wraz z kolorowymi mapkami zostanie opublikowany na stronie maratonu: <http://maratonswietokrzyski.pl/>

oraz <https://www.facebook.com/MaratonSwietokrzyski/>

4. Uczestnictwo:

Warunki uczestnictwa w **GMS44K**, **EMR34K**, **PJ23K**, **DJ10K**:

- ukończone 18 lat w dniu zawodów, bieg na 10 km ukończenie 15 lat,
- wypełnienie formularza zgłoszeniowego,
- akceptacja regulaminu,
- dokonanie opłaty wpisowej zgodnie z regulaminem,
- podpisanie w biurze zawodów:

-oświadczenia o uczestnictwie w biegu na własną odpowiedzialność, zgody na wykorzystanie wizerunku (punkt 12 regulaminu) oraz zgody na przetwarzanie danych - RODO

5. Limity uczestników:

Nowa Słupia/Pasmo Łysogórskie:

Maraton Świętokrzyski - 250 osób.

Emeryk Mountain Run - 100 osób.

Półmaraton Jeleniowski - 100 osób,

Dyszka Jeleniowska - 50 osób.

6. Zgłoszenie i odbiór pakietów:

- Zgłoszenia na **GMŚ44K** przyjmowane będą od 13.03.2022 r. do 27 października 2022 r.
- Po 24 października nie ma możliwości zapisów i wniesienia opłaty startowej na **GMS** oraz na **EMR**.
- Decyduje kolejność zgłoszeń i wniesienia opłaty startowej.
- Zgłoszenia na **PJ21K** oraz **DJ10K** przyjmowane będą do 24.10.2021. Po 27 października nie ma możliwości zapisów i wniesienia opłaty startowej **PJ21K** oraz **DJ10K**.
- Organizator zastrzega sobie możliwość kilku dodatkowych zgłoszeń na każdy dystans z puli organizatora (w ramach limitów na każdy dystans).

Obowiązuje rejestracja online poprzez wypełnienie formularza zgłoszeniowego ze strony internetowej do zgłoszeń oraz wniesienie opłaty startowej na konto Organizatora.

- W tytule przelewu prosimy wpisać: imię, nazwisko, dystans, koszulka rękawki, koszulka bezrękawnik, czapka, komin, opaska (jeśli wybrano w formularzu rejestracji) np. „Jan Nowak, 10 km, koszulka, ręcznik, kubek”.
- Za datę płatności uznaje się dzień zaksięgowania pełnej kwoty na rachunku Organizatora.

Odbiór pakietów odbywa się w Biurze Zawodów **26-006 Nowa Słupia, ul. Świętokrzyska 63, obok Karczmy Mnicha** zgodnie z harmonogramem podanym w punkcie 3 tego regulaminu.

7. Wpisowe na biegi

Opłata startowa (wpisowe) w biegach na dystansie 43, 34, 23 i 10 km zawierają opłatę dla Świętokrzyskiego Parku Narodowego w kwocie 20 zł.

Wpisowe na:

Maraton Świętokrzyski oraz na bieg **Emeryk Mountain Run**

110 zł - do 17 kwietnia 2022 r.

120 zł - do 29 maja 2022 r.

125 zł - do 16 czerwca 2022 r.

130 zł - do 15 sierpnia 2022 r.

135 zł - do 14 września 2022 r.

140 zł - do 7 października 2022 r.

145 zł - do 23 października 2022 r.

150 zł - w biurze zawodów przypadku wolnych numerów startowych.

Ze względu na wymogi Zarządu Świętokrzyskiego Parku Narodowego po 27 sierpnia 2021 roku nie ma możliwości opłacenia wpisowego oraz zgłoszenia się na Górski Maraton Świętokrzyski oraz Emeryk Mountain Run.

Półmaraton Jeleniowski

70 zł - do 16 czerwca 2022 r.

75 zł - do 15 sierpnia 2022 r.

80 zł - do 23 października 2022 r.

85 zł - od 24.10 i w biurze zawodów w przypadku wolnych miejsc.

Dyszka Jeleniowska

50 zł - do 16 czerwca 2022 r.

55 zł - do 15 sierpnia 2022 r.

60 zł - do 23 października 2022 r.

65 zł - od 24.10 i w biurze zawodów w przypadku wolnych miejsc.

KOSZULKA RĘKAWKI

Koszulka (t-shirt) z rękawkami Maraton Świętokrzyski - producent TERVEL.

- 67 zł zamówiona do 5 października 2022 roku - odbiór z pakietem

-78 zł zamówiona po 5 października 2022, w biurze zawodów lub po zawodach - wysyłka pocztą.

KOSZULKA BEZRĘKAWNIK

Koszulka startowa bezrękawnik Maraton Świętokrzyski - producent TERVEL.

-54 zł zamówiona do 5 października 2022 roku - odbiór z pakietem

-65 zł zamówiona po 5 października 2022, w biurze zawodów lub po zawodach - wysyłka pocztą.

rozmiary męskie: <http://maratonswietokrzyski.pl/rozmiar-meskiej-koszulki-startowej-firmy-tervel-nalezy-wybrac-z-rozmiaru-podanego-na-zdjeciu/>

rozmiary damskie: <http://maratonswietokrzyski.pl/rozmiar-damskiej-koszulki-startowej-firmy-tervel-nalezy-wybrac-z-rozmiaru-podanego-na-zdjeciu/>

CZAPECZKA

- 20 zł czapeczka Maraton Świętokrzyski zamówiona do 5 października 2022 roku - odbiór z pakietem - odbiór z pakietem

30 zł czapeczka zamówiona po 5 października 2022, w biurze zawodów lub po zawodach - wysyłka pocztą.

CHUSTA

- 18 zł - chusta/komin Maraton Świętokrzyski zamówiona do 5 października 2022 roku - odbiór z pakietem

25 zł chusta/komin zamówiona po 5 października 2022, w biurze zawodów lub po zawodach - wysyłka pocztą.

OPASKA

12 zł opaska zamówiona do 5 października 2022 roku - odbiór z pakietem

18 zł opaska zamówiona po 5 października 2022, w biurze zawodów lub po zawodach - wysyłka pocztą.

Projekt koszulek, czapeczki, chusty/komina i opaski zostanie opublikowany na facebooku/maratonswietokrzyski organizatora w 2 połowie maja 2022.

Wpisowe nie podlega zwrotowi. Istnieje możliwość przepisania pakietu wraz z wpisowym na innego uczestnika poprzez wskazanie przez rezygnującego lub za kolejną z listy rezerwowej za dodatkową opłatą w wysokości 15 zł. Przepisanie pakietu możliwe jest maksymalnie do 10.10.2022 r.

Po tym terminie Organizator nie ma czasu na taki „zabawy” :).

Przy niewyczerpaniu się limitów uczestników, możliwa jest zmiana dystansów do 14 października 2021. Osoby zainteresowane proszone są o wiadomość mailową na maratonswietokrzyski@gmail.com

Dane do przelewu :

nr rachunku : 81 1050 1432 1000 0092 6945 3156
Daniel Wosik Mountain Sky Race Biegacz Górski DWA MR
Lipie, ul. Starachowicka 59, 27-230 Brody
NIP 6612116955, Regon: 384059777

**Faktury wystawiamy w dniu wpłacenia
opłaty wpisowej, dlatego prosimy o mail, z
prośbą o wystawienie faktury.**

Odbiór pakietu startowego może odbyć się osobiście przez uczestnika lub przez osobę upoważnioną przez uczestnika na podstawie pisemnego upoważnienia i zdjęcia dokumentu potwierdzającego tożsamość osoby startującej w maratonie, ale musi to zostać potwierdzone w wiadomości email: kto jest upoważniony do odbioru pakietu oraz skan / 1 strony dowodu. Odbiór numeru startowego możliwy jest tylko przez osobę, do której należy dany numer startowy.

Pakiet startowy nie zawiera numeru startowego.

Numer startowy jest świadczeniem w ramach wpisowego, ale nie jest częścią pakietu.

Odbiór numeru startowego możliwy jest wyłącznie przez osobę, do której należy numer startowy.

Pakiety nieodebrane przepadają i nie będą wysyłane drogą pocztową.

8. Świadczenia w cenie wpisowego:

- Pamiątkowy medal za ukończenie biegów
- numer startowy,
- koszulka biegowa/startowa, czapeczka, komin, opaska z logo maratonu firmy TERVEL- przy dodatkowej opłacie,
- pomiar czasu i wyniki on line,

- 2 odżywcze - Maraton Świętokrzyski, Emeryk Mountain Run,
- 1 lub 2 punkty odżywcze - Półmaraton Jeleniowski, Dyszka Jeleniowska
- poczęstunek na mecie biegów,
- obsługa na starcie i mecie,
- oznakowanie trasy,
- zabezpieczenie medyczne,
- obsługę fotograficzną,
- dodatkowe gadżety w zależności od pozyskanych sponsorów,
- gwarancja fantastycznej atmosfery.

9. Nagrody i Kategorie

Kategorie w Górski Maraton Świętokrzyski, Emeryk Mountain Run, Półmaraton Jeleniowski, Dyszka Jeleniowska:

Kategoria generalna kobiet, Kategoria generalna mężczyzn.

Kategorie wiekowe kobiet:

- 1 - 18-29 lat
- 2 - 30- 39 lat
- 3 - 40- 49 lat
- 4 - 50 i więcej lat

Kategorie wiekowe mężczyzn:

- 1. 18-29 lat,
- 2. 30-39 lat
- 3. 40-49 lat
- 4. 50-59 lat
- 5. 60 i więcej lat

Aby kategorie "się odbyły" musi być 100 uczestników w danym biegu

oraz

Aby dana kategoria „się odbyła” musi być w niej zgłoszonych i opłaconych co najmniej 3 zawodników/zawodniczek. Na 10 dni przed biegiem opublikujemy dokładną listę kategorii wiekowych. Z przyczyn

organizacyjnych po opublikowaniu listy kategorii wiekowych po 19 października 2022 nie będzie możliwości zmian kategorii wiekowych. Prosimy o wcześniejsze decydowanie o udziale w naszych biegach.

W przypadku małego zainteresowania daną kategorią, zostanie ona połączona z wyższą lub niższą kategorią.

Mistrzostwa Polski Małżeństw w maratonie górskim (suma czasów obu małżonków). W przypadku różnych nazwisk małżonków wymagane będzie posiadanie aktu ślubu do wglądu organizatora przed dekoracją.

Nie przewiduje się oddzielnej kategorii dla zawodników Nordic Walking.

Nagrody:

Kategoria OPEN (kobiet i mężczyzn) w biegach MS, EMR, PJ, DJ:

3 pierwsze miejsca: nagrody rzeczowe, statuetka.

Kategoria Mistrzostwa Polski Małżeństw w Maratonie Górskim:

3 pierwsze miejsca: statuetka

Kategorie wiekowe (kobiet i mężczyzn):

3 pierwsze miejsca: statuetka.

Nagrody w kategoriach nie dublują się z nagrodami w klasyfikacji generalnej - OPEN.

Klasyfikacje w których nagrody mogą się dublować z nagrodami OPEN oraz z nagrodami w kategoriach wiekowych:

- Mistrzostwa Polski Małżeństw w Maratonie Górskim,

Organizator zastrzega sobie prawo wprowadzenia dodatkowych klasyfikacji i nagród.

10. Obowiązki, zasady poruszania się, wyposażenie obowiązkowe Uczestników:

Obowiązki i zasady poruszania się po drogach publicznych oraz szlakach turystycznych:

- Posiadanie wyposażenia obowiązkowego zgodnie z wymogami Organizatora,
- Wysłuchanie lub przeczytanie odprawy online na oficjalnej stronie maratonu przed startem,
- Zamontowanie numeru startowego na przedniej części ubioru podczas całej trasy i niezakrywanie go garderobą,
- Poruszanie się ściśle po trasie maratonu z wykorzystaniem szlaków turystycznych i tras oznakowanych przez Organizatora,
- Przestrzeganie przepisów i regulaminu ochrony przyrody oraz przepisów poruszania się na terenie Świętokrzyskiego Parku Narodowego, regulamin ŚPN: <https://www.swietokrzyskipn.org.pl/turystyka/>
- Zabrania się śmiecenia trasy oraz niszczenia przyrody i infrastruktury turystycznej na trasie (śmieci należy pozostawić w punktach żywieniowych),
- Niedozwolone jest zasłanianie, zmienianie lub niszczenie oznaczeń trasy,
- Stosowanie się do oznaczeń trasy, komunikatów i postanowień Organizatora.

Przestrzeganie przepisów ruchu drogowego:

Uczestnicy zobowiązują się do zachowania szczególnej ostrożności przy przekraczaniu i poruszaniu się po publicznych drogach asfaltowych.

Przy poruszaniu się po drogach publicznych Uczestnicy zobowiązani są do przemieszczania się chodnikiem, a w drugiej kolejności lewym poboczem. Jeśli nie ma takiej możliwości, należy poruszać się lewą stroną drogi i ustępować drogi pojazdom poruszającym się po drodze.

Uczestnicy zabierający na trasę własne napoje i żele, zobowiązani są do wyrzucenia opakowań po nich w punktach żywieniowych - bufetach lub na mecie.

Punkty Żywieniowe/Bufety:

Biegi 43 i 34 km: Huta Szklana, Kakonin, meta Nowa Słupia.

Biegi 23 i 10 km: Huta Szklana.

Wyposażenie obowiązkowe:

- numer startowy,
- koszulka i spodenki/getry odpowiedni ubiór biegowy, adekwatny do panującej pogody,
- buty do biegów górskich, a w razie zimnej pogody bluza z długim rękawem, kurtka przeciwdeszczowa z kapturem,
- aktywny telefon z naładowaną baterią.

Wyposażenie zalecane (m.in. w przypadku niskiej temperatury):

- spodnie, czapka/buff, rękawiczki pełne,
- butelka / bidon na wodę o pojemności minimum 500 ml,

- kubek na napoje, herbatę, kawę,
- folia NRC - minimalny rozmiar 140cm x 200cm,
- pieniądze w wysokości 30zł na własne potrzeby.

Zasady postępowania i odmeldowywanie się w punktach kontrolnych i rezygnacja dalszego pokonywania trasy / kontuzje.

Pomoc osób trzecich (support) jest dopuszczalny w strefach punktów kontrolno-żywnościowych. Jakakolwiek pomoc na trasie poza wyznaczonymi strefami jest niedozwolona.

Rezygnacja Uczestników powinna odbywać się w miarę możliwości w punktach kontrolnych z przekazaniem informacji o rezygnacji do Organizatorów. Uczestnikom, którzy zrezygnują z biegu na trasie, organizatorzy nie zapewniają dojazdu do biura maratonu.

Jeśli Uczestnik wymaga interwencji służb ratowniczych lub ratunkowych, powinien w miarę możliwości powiadomić o tym Organizatora na jednym z punktów kontrolnych lub telefonicznie - dzwoniąc pod numery alarmowe. Każdy Uczestnik, widząc innego Uczestnika, który potrzebuje pomocy, zobowiązany jest jemu udzielić pomocy w miarę swoich możliwości oraz powiadomić telefonicznie (numer alarmowy) Organizatora o miejscu zdarzenia, rodzaju kontuzji i numerze zawodnika.

Służba ratownicza ma prawo zakazać Uczestnikowi kontynuowania dalszego pokonywania trasy ze względu na jego stan zdrowia.

Duża część tras prowadzi w górskim, trudno dostępnym terenie, w którym udzielenie pomocy może wiązać się z koniecznością długiego oczekiwania na służby ratownicze, dlatego też zalecamy zabranie folii NRC - minimalny rozmiar 140 cm na 200 cm.

11. Wykorzystanie wizerunku

Uczestnik akceptując regulamin wyraża zgodę na nieodpłatne wykorzystanie wizerunku, poprzez jego sporządzenie, utrwalanie i rozpowszechnianie przez Organizatora Górskiego Maratonu Świętokrzyskiego, w rozumieniu przepisów ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz.U.2017.880 t.j. z dnia 2017.05.05) i ustawy z dnia 23 kwietnia 1964 r. Kodeks cywilny (Dz.U.2017.459 t.j. z dnia 2017.03.02) oraz udziela nieodpłatnej licencji na wykorzystanie utrwalonego wizerunku na następujących polach eksploatacji:

- utrwalanie i zwielokrotnianie jakąkolwiek znaną techniką oraz rozpowszechnianie w dowolnej formie,
- wprowadzanie do pamięci komputera i do sieci multimedialnej,
- zwielokrotnianie zapisu utrwalonego wizerunku,
- publiczne wystawianie, wyświetlanie, odtwarzanie oraz nadawanie i reemitowanie, a także publiczne udostępnianie w taki sposób, aby każdy mógł mieć do niego dostęp w miejscu i w czasie przez siebie wybranym,
- zamieszczanie i publikowanie w prasie, na stronach internetowych, plakatach, ulotkach, broszurach, prezentacjach, billboardach,
- emisja w przekazach telewizyjnych i radiowych,

- udostępnianie sponsorom oraz oficjalnym partnerom lub współorganizatorom egzemplarza lub kopii, na której utrwalono wizerunek, w celu wykorzystania do promocji sponsora, oficjalnego partnera lub współorganizatora w kontekście jego udziału w organizacji Maratonu Świętokrzyskiego, w celach promocyjnych i statystycznych związanych z rozpowszechnianiem przy wykorzystaniu środków masowego przekazu, informacji o Maratonie Świętokrzyskim

12. Plany treningowe/ trener Daniel Wosik

Plany treningowe : przygotowanie do Górskiego Maratonu Świętokrzyskiego:

1 miesiąc 125 zł.

2 i więcej 110 zł/za miesiąc

Roczne plany treningowe:

- 100 zł za m-sc/płatne co miesiąc/umowa na 1 rok,
- 1000 zł płatne w 2 ratach po 500 zł, umowa na 1 rok,
- 900 zł płatne w 1 płatności - umowa na 1 rok.

Płatne na konto z dopiskiem opieka trenerska.

nr konta : 81 1050 1432 1000 0092 6945 3156

13. Kontakt do organizatora:

e-mail: maratonswietokrzyski@gmail.com

<https://www.facebook.com/MaratonSwietokrzyski/>

<https://www.facebook.com/WosikDaniel/>

<http://maratonswietokrzyski.pl/>

telefon 889889266