

# Regulamin

## Regulamin

### V ULTRA MARATON BIEGOWY I ROWEROWY 50 KM ORAZ BIEG NA 10 KM NAD ZALEWEM SULEJOWSKIM

#### 1. Charakterystyka zawodów

Maraton wokół Zalewu Sulejowskiego, zwany dalej Maratonem to długodystansowe amatorskie zawody rowerowe i biegowe po wyznaczonej trasie, rozgrywane w okolicach Zalewu Sulejowskiego. Bieg na 10 km nad Zalewem Sulejowskim. Impreza odbędzie się **21 września 2019 r. w Sulejowie.**

#### 2. Organizatorzy

Stowarzyszenie Cyklomaniak

e-mail: [stowarzyszenie.cyklomaniak@gmail.com](mailto:stowarzyszenie.cyklomaniak@gmail.com)

strona www: [maraton-sulejow.pl](http://maraton-sulejow.pl) / FB [/MaratonWokolZalewuSulejowskiego/](https://www.facebook.com/MaratonWokolZalewuSulejowskiego/)

tel.: 606-192-014

Urząd Miejski w Sulejowie

ul. Konecka 42

97-330 Sulejów

tel.: (44) 610 25 00 / 610 25 01

e-mail: [um@sulejow.pl](mailto:um@sulejow.pl)

strona www: [sulejow.pl](http://sulejow.pl)

#### 3. Główni Partnerzy

Urząd Marszałkowski w Łodzi

Ul. Piłsudskiego 8

90-051 Łódź

Strona www: [lodzkie.pl](http://lodzkie.pl)

Hotel Podklasztorze

ul. Wł. Jagiełły 1

97-330 Sulejów

tel.: (44) 610 24 00 / 695 320 485

e-mail: [repcja\(at\)hotelpodklasztorze.pl](mailto:repcja(at)hotelpodklasztorze.pl)

strona www: [hotelpodklasztorze.pl](http://hotelpodklasztorze.pl)

Nadleśnictwo Piotrków Tryb.

Łęczno 101

97-330 Sulejów

tel.: (44) 645 18 40

strona www: [www.piotrkow.lodz.lasy.gov.pl](http://www.piotrkow.lodz.lasy.gov.pl)

Nadleśnictwo Smardzewice

ul. Główna 1a

97-213 Smardzewice

tel.: (44) 725 73 10

strona www: [www.smardzewice.lodz.lasy.gov.pl](http://www.smardzewice.lodz.lasy.gov.pl)

Ochotnicza Straż Pożarna w Sulejowie

Plac Straży

97-330 Sulejów

tel.: (44) 616 20 08

strona www: <https://www.facebook.com/KSRGOSPSulejow>

Centrum Konferencyjno-Rekreacyjne MOLO

1. Klonowa 16  
97-213 Smardzewice

Tel. +48 44 726 40 00,  
kom: 695 380 398

<http://centrummolo.pl/>

#### 4. Patronat Honorowy

Patronat nad imprezą objęli: Burmistrz Sulejowa Wojciech Ostrowski.

#### 5. Cele imprezy

- o zapewnienie uczestnikom rywalizacji i spędzenia w sposób aktywny wolnego czasu
- o popularyzacja kolarstwa przełajowego i biegów terenowych
- o promocja walorów turystycznych i rekreacyjnych Sulejowa, Zalewu Sulejowskiego i okolic
- o propagowanie zdrowego trybu życia, sportu, turystyki i rekreacji
- o integracja biegaczy, rowerzystów i kibiców, w tym również społeczności lokalnej

#### 6. Termin i miejsce

Maraton odbędzie się 21 września 2019 r. w Sulejowie i okolicach Zalewu Sulejowskiego. Centrum zawodów będzie się znajdować w Hotelu Podklasztorze (Sulejów, ul. Wł. Jagiełły 1), mieszczącym się w zabytkowym Opactwie Cystersów - [sprawdź na mapie](#).

#### 7. Centrum zawodów

W centrum zawodów działać będzie biuro zawodów, tutaj odbędzie się rozpoczęcie imprezy, start i meta. Po zakończeniu rywalizacji, na zawodników będzie tu czekał posiłek regeneracyjny. Uczestnicy będą mogli skorzystać z sanitariatów, pryszniców i stanowiska do mycia rowerów. Tutaj odbędzie się uroczyste zakończenie imprezy. Parking będzie zlokalizowany w pobliżu Opactwa Cystersów.

#### 8. Noclegi

Uczestnicy mogą zarezerwować noclegi we własnym zakresie. Szczególnie warty polecenia jest pobyt w [Hotelu Podklasztorze](#) mieszczącym się w zabytkowych murach Opactwa Cysterskiego. Uczestnicy Maratonu mogą skorzystać z 10% rabatu na noclegi w Hotelu. W cenie zawarte jest śniadanie, możliwość korzystania z basenu, sauny i siłowni. Rezerwacji należy dokonywać indywidualnie - tel. (44) 610 24 00, [repcja@hotelpodklasztorze.pl](mailto:repcja@hotelpodklasztorze.pl). Strona internetowa - [www.hotelpodklasztorze.pl](http://www.hotelpodklasztorze.pl).

#### 9. Trasy

Do wyboru są 3 trasy:

- o Maraton Rowerowy 50 km
- o Ultramaraton Biegowy 50 km
- o Bieg 10 km

Na trasach biegowych można startować z kijkami (nordic walking) jednak nie będzie prowadzonej odrębnej klasyfikacji dla tych uczestników. Trasy biegowe nie posiadają atestu PZLA. Podane dystanse są wartościami orientacyjnymi. Faktyczne dystanse mogą się różnić od podanego o +/- 0,5 km.

Trasy będą znakowane taśmami oraz dodatkowo strzałkami. W niewralgicznych miejscach będą stały służby porządkowe i Policja, których zadaniem będzie wskazywanie trasy zawodnikom oraz umożliwienie włączenia się zawodników do ruchu drogowego.

#### 10. Klasyfikacja

Na poszczególnych 3 trasach będzie prowadzona klasyfikacja open kobiet i mężczyzn (1-3 miejsca).

Na dystansie 10 km będzie wyróżniony najstarszy i najmłodszy zawodnik.

Na trasach Ultramaratonu Biegowego i Maratonu Rowerowego dodatkowo prowadzona będzie klasyfikacja wiekowa.

#### **Kategorie wiekowe Ultramaraton Biegowy**

Kobiety

K2 - 18-29 lat

K3 - 30-39 lat

K4 - 40-49 lat

K5 - pow. 50 lat

Mężczyźni

M2 - 18-29 lat

M3 - 30-39 lat

M4 - 40-49 lat

M5 - pow. 50 lat

Dodatkowa klasyfikacja branżowa:

- lekarze

#### **Kategorie wiekowe Maraton Rowerowy**

Kobiety

K1 - 16-21 lat

K2 - 22-29 lat

K3 - 30-39 lat

K4 - 40-49 lat

K5 - pow. 50 lat

Mężczyźni

M1 - 16-21 lat

M2 - 22-29 lat

M3 - 30-39 lat

M4 - 40-49 lat

M5 – 50-59 lat

M6 – pow. 60 lat

Dodatkowa klasyfikacja branżowa dla najlepszych zawodników:

- lekarze

- inżynier budownictwa

#### **11. Warunki uczestnictwa**

Aby wziąć udział w Maratonie należy:

- w dniu startu mieć ukończone 16 lat (Maraton Rowerowy 50 km i Bieg 10 km) lub 18 lat (Ultramaraton Biegowy 50 km)
- w przypadku osób w wieku 16-18 lat przedstawić w biurze zawodów pisemną zgodę rodzica lub prawnego opiekuna - [wzór oświadczenia](#)
- dokonać rejestracji poprzez dostępny na stronie Maratonu (do 19.09.19r.) lub w biurze zawodów przed startem (21.09.2019r.) w przypadku nie wyczerpania limitów.
- dokonać opłaty startowej on-line na dole w formularzu zapisów, w wysokości określonych w Regulaminie z uwzględnieniem terminów stawek wpisowego.

- o w biurze zawodów przed startem odebrać w wyznaczonym czasie pakiet startowy oraz podpisać oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach i starcie na własną odpowiedzialność
- o stawić się na start o wymaganym czasie z obowiązującym wyposażeniem

## **12. Opłaty startowe**

### **1 TERMIN**

wpisowe do 30 czerwca 2019

35 zł - Bieg 10 km

55 zł - Maraton Rowerowy 50 km i Ultramaraton Biegowy 50 km

### **2 TERMIN**

wpisowe do 31 sierpnia 2019

45 zł - Bieg 10 km

70 zł - Maraton Rowerowy 50 km i Ultramaraton Biegowy 50 km

### **3 TERMIN**

wpisowe do 19 września 2019

55 zł - Bieg 10 km

80 zł - Maraton Rowerowy 50 km i Ultramaraton Biegowy 50 km

### **4 TERMIN**

wpisowe w dniu imprezy 21 września 2019

70 zł - Bieg 10 km

100 zł - Maraton Rowerowy 50 km i Ultramaraton Biegowy 50 km

Mieszkańcy Gminy Sulejów startujący z Maratonie mogą skorzystać z 20 zł zniżki na wpisowe w każdym z czterech terminów.

Mieszkańcy Gminy Sulejów startujący w Biegu na 10 km mogą skorzystać z 10 zł zniżki na wpisowe w każdym z czterech terminów.

Aby uzyskać kod rabatowy na zniżkę należy napisać wiadomość na [biuro@protimer.pl](mailto:biuro@protimer.pl)

Pozostali zawodnicy proszeni są o dokonanie wpłaty on-line poprzez formularz zapisów według obowiązujących stawek.

W biurze zawodów płatność możliwa tylko gotówką.

Organizator nie zwraca wpisowego. Możliwe jest natomiast przekazanie praw do uczestnictwa w Maratonie na rzecz innej osoby w ramach dodatkowej opłaty manipulacyjnej w wysokości 20 zł. Aby tego dokonać należy zawiadomić o tym organizatora wysyłając informację mailową najpóźniej do 15 września 2019 w późniejszym terminie opłata nie podlega zwrotowi.

## **13. Program**

### **Sobota (21.09.2019)**

**8:00** - rozpoczęcie pracy biura zawodów

**9:30** - oficjalne rozpoczęcie imprezy

**9:45** - koniec pracy biura zawodów dla uczestników Maratonu Rowerowego 50 km

**10:00** - start Maratonu Rowerowego 50 km

**10:20** - koniec pracy biura zawodów dla uczestników Ultramaratonu Biegowego 50 km

**10:30** - start Ultramaratonu Biegowego 50 km

**10:30** - koniec pracy biura zawodów dla uczestników Biegu 10 km

**10:40** - start Biegu 10 km

**13:00** - dekoracja zwycięzców Biegu 10 km

**13:45** - dekoracja zwycięzców Maratonu Rowerowego 50 km

**17:00** - dekoracja zwycięzców Ultramaratonu Biegowego 50 km

**18:00** - koniec limitu czasowego dla uczestników Ultramaratonu Biegowego 50 km

**Niedziela (16.09.2019)**

**od 10:00** – spływ kajakowy Pilicą organizator Kajmar szczegóły w linku [zapisy](#)

#### **14. Zasady rywalizacji**

- Rywalizacja w Maratonie polegać będzie na jak najszybszym pokonaniu wyznaczonych tras przez Zawodników. O miejscu na poszczególnych trasach i w kategoriach zdecyduje czas pokonania całej trasy, tzn. im krótszy czas tym lepsze miejsce.
- Obowiązywać będzie start masowy, tzn. wszyscy Uczestnicy danej trasy startują jednocześnie. W klasyfikacji obowiązuje czas brutto.
- Zawodnicy zostaną sklasyfikowani jeśli pokonają wybraną trasę zgodnie z oznakowaniem

#### **15. Zasady obowiązujące na trasie**

- Podczas trwania całych zawodów, Uczestnicy muszą mieć przy sobie wyposażenie obowiązkowe. Zobowiązani są do poruszania się z widocznym numerem startowym, tak by był on w każdej chwili możliwy do odczytania przez obsługę zawodów.
- W trakcie zawodów Uczestnicy powinni się poruszać wyłącznie po trasie wyznaczonej przez Organizatora.
- Zawodnicy powinni pokonać całą trasę na rowerze na trasie Maratonu Rowerowego 50 km lub pieszo/biegiem na trasach Biegu 10 km i Ultramaratonu Biegowego 50 km.
- Zawodnicy powinni przestrzegać zasad sportowego zachowania.
- Wolniejszy zawodnik powinien ustąpić miejsca szybszemu, trzymając się w miarę możliwości prawej strony drogi.
- Zakazane jest niszczenie i zasłanianie oznakowań przebiegu tras Maratonu oraz wprowadzanie w błąd innych zawodników co do przebiegu trasy.
- W przypadku zgubienia przez Zawodnika trasy Maratonu, należy wrócić do miejsca, w którym znajdowały się ostatnio widoczne oznaczenia tą samą drogą i odnaleźć właściwy kierunek jazdy/biegu.
- Zakazane jest niszczenie środowiska naturalnego, w szczególności: niszczenie roślinności, zakłócanie ciszy, śmiecenie na trasach Maratonu - wszystkie śmieci powinny być wyrzucane w miejscach do tego wyznaczonych, w tym na punktach odżywczych i na mecie.
- Uczestnicy, którzy nie mogą bądź nie chcą kontynuować zawodów, powinni poinformować o tym fakcie organizatora. Organizator w miarę możliwości będzie mógł zabrać osobę z trasy. Osoby, które nie zgłoszą swojego zejścia z trasy, mogą zostać obciążone kosztami nieuzasadnionej akcji poszukiwawczej.

#### **16. Wyposażenie uczestników**

Zawodnicy podczas trwania całych zawodów powinni mieć przy sobie wyposażenie obowiązkowe, które może zostać skontrolowane przez sędziów. Do obowiązkowego wyposażenia uczestników należą:

- numer startowy z podklejonym chipem otrzymany od organizatora w biurze zawodów - na wszystkich trasach
- kask sztywny - Uczestnicy Maratonu Rowerowego 50 km
- telefon komórkowy z działającą baterią przez kilka godzin, dowód osobisty - uczestnicy Maratonu Rowerowego 50 km i Ultramaratonu Biegowego 50 km

Wyposażenie zalecane:

- o ubiór dostosowany do pogody, w tym kurtka przeciwdeszczowa, plecak oraz bidon lub bukłak z napojem, koc ratunkowy/folia NRC, apteczka pierwszej pomocy, mapa z zaznaczoną trasą Maratonu - na wszystkich trasach
- o zapasowa dętka, licznik kilometrów oraz podstawowe narzędzia do naprawy roweru, zalecane są opony z średnią grubością bieżnika - uczestnicy Maratonu Rowerowego 50 km
- o ubezpieczenie NNW

### **17. Punkty odżywcze i odżywianie na trasie**

Na trasach Maratonu Rowerowego 50 km i Ultramaratonu Biegowego 50 km znajdować się będą 4 punkty odżywcze oraz nawadniania, na trasie biegu 10 km będzie znajdować się 1 punkt odżywczy i nawadniania na ok.5 km. Bufet będzie znajdował się również na mecie zawodów.

Wyposażenie poszczególnych punktów odżywczych:

- o bufet 1: woda, izotonik, banany, arbuzy, batony, ciastka;
- o bufet 2 - Centrum Molo : woda, izotonik, banany, daktyle, ciastka;
- o bufet 3 : woda, cola, arbuzy, ciastka
- o bufet 4 (bufet 1 Bieg 10 km): woda, cola, izotonie, banany;
- o bufet META – woda, arbuzy, bułki słodkie
- o Na mecie dla uczestników będzie przygotowany ciepły posiłek serwowany przez Hotel Podklasztorze pod namiotem plenerowym

Punkty odżywcze zaznaczone będą na mapie z trasą Maratonu. Zawodnicy mogą korzystać z własnego wyżywienia i napojów zabranych na trasę jak również korzystać ze znajdujących się przy trasie sklepów spożywczych i lokali gastronomicznych.

### **18. Limity, kary czasowe i dyskwalifikacja**

Limit czasowy dla zawodników Ultramaratonu Biegowego 50 km wynosi 7,5 godziny. Limity czasowe obowiązują również na trzech punktach kontrolnych na trasie (bufetach):

- o bufet 1 - 20 km - 3h, w pobliżu Swolszewice Duże
- o bufet 2 - 27 km - 4 h, Centrum Molo - Smardzewice
- o bufet 3 - 37 km - 5,5 h,
- o bufet 4 - 44,5 km - 6,5h.

Na trasach Maratonu Rowerowego 50 km i Biegu 10 km nie obowiązują limity czasowe.

Kary czasowe mogą zostać nałożone na Zawodników, którzy nie przestrzegają zasad sportowego zachowania, umyślnie zjadą z wyznaczonej przez Organizatora trasy, nie przestrzegają przepisów Kodeksu Ruchu Drogowego, nie udzielą pomocy osobie potrzebującej, której zagraża utrata zdrowia lub życia, niszczą środowisko naturalne, nie posiadają wymaganego wyposażenia obowiązkowego.

Nieklasyfikowani będą Zawodnicy, którzy nie zmieszczą się w wyznaczonych limitach czasowych. Zdyskwalifikowani zostaną Zawodnicy, którzy złamią w sposób rażący postanowienia Regulaminu. O wysokości kar czasowych jak również o dyskwalifikacji Zawodników, decyduje Sędzia Główny w porozumieniu z Dyrektorem Maratonu.

### **19. Bezpieczeństwo**

- o Uczestnicy biorą udział w Maratonie na własną odpowiedzialność i w razie poniesienia uszczerbku na zdrowiu lub strat materialnych nie będą dochodzić odszkodowania od Organizatora.
- o W sytuacji wypadku, każdy z Uczestników jest zobowiązany do udzielenia pomocy poszkodowanemu i w razie potrzeby wezwania pomocy medycznej.

- Na trasie zawodów stacjonować będą karetki z zespołem ratowników medycznych. Ratownicy będą również znajdować się na trasie Maratonu oraz na łodziach patrolowych na Zalewie Sulejowskim.
- Uczestników obowiązuje nakaz stosowania się do służb porządkowych i Policji oraz przestrzegania przepisów Kodeksu Ruchu Drogowego.
- Należy być przygotowanym, że na trasie będzie się odbywał nieograniczony ruch drogowy. Możliwy jest również duży ruch pieszych i rowerzystów wypoczywających nad brzegami Jeziora Sulejowskiego (szczególnie przy dobrej pogodzie). W miejscach szczególnie niebezpiecznych, Policja i służby porządkowe ułatwią uczestnikom Maratonu włączenie się do ruchu.
- Zawodnicy powinni zachować szczególną uwagę, gdy trasa zbliża się do szosy lub skrzyżowania oraz w przypadku trudnych technicznie odcinków.
- Należy zachować szczególną ostrożność na wąskich ścieżkach nad brzegami Pilicy i Jeziora Sulejowskiego. Pomiędzy Sulejowem a Barkowicami, trasa prowadzić będzie przez dwa drewniane mostki. Zaleca się przeprowadzenie przez nie rowerów.

## 20. Kibice

Kibice będą mogli bez przeszkód obserwować i dopingować zawodników na starcie, w trakcie rywalizacji na trasie i na mecie, jednak nie powinni utrudniać poruszania się zawodników po trasie oraz wspomagać ich niedozwoloną pomocą.

## 21. Świadczenia

W ramach wpisowego, zawodnicy otrzymają:

- prawo przejazdu oznakowaną trasą
- numer startowy, pomiar czasu oraz wyniki sms
- możliwość skorzystania ze zorganizowanych punktów odżywczych na trasach Maratonu Rowerowego 50 km, Ultramaratonu Biegowego 50 km i Biegu 10 km
- ciepły posiłek regeneracyjny i bufet na mecie
- odlewany medal dla każdego zawodnika, który pokona całą wyznaczoną trasę i zmieści się w limicie czasu
- upominek okolicznościowy skarpetki
- obsługę komentatorską
- obsługę fotograficzną
- obsługę filmową
- możliwość umycia rowerów
- możliwość skorzystania z natrysków
- parking dla samochodów
- zabezpieczenie medyczne

## 22. Trofea i nagrody

Trzy najlepsze Zawodniczki i trzech najlepszych Zawodników na trasach Maratonu Rowerowego, Ultramaratonu Biegowego oraz Biegu 10 km otrzymają nagrody rzeczowe. Zwycięzcy Maratonu Rowerowego i Ultramaratonu Biegowego i Biegu na 10 km w kategorii kobiet i mężczyzn otrzymają trofea. Najlepsi (3 kobiety i 3 mężczyzn) w kategoriach wiekowych na trasach Maratonu Rowerowego i Ultramaratonu Biegowego otrzymają trofea oraz nagrody rzeczowe w zależności od hojności sponsorów.

## 23. Postanowienia końcowe

- Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania Maratonu z powodów niezależnych od niego.

- Organizator zastrzega sobie prawo do interpretacji niniejszego Regulaminu oraz do jego zmian.
- Ostateczna interpretacja Regulaminu należy do Organizatora.
- Uczestnik Maratonu i Biegu na 10 km wyraża zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych dla potrzeb niezbędnych do uczestnictwa w wydarzeniu (zgodnie z Ustawą z dnia 29.08.1997 roku o Ochronie Danych Osobowych; tekst jednolity: Dz. U. 2016 r. poz. 922) zawartych w powyższym oświadczeniu oraz wykorzystania wizerunku w celu promocji i upowszechniania sportu oraz kultury fizycznej, w tym publikacji wyników, zdjęć i sprawozdań z zawodów w prasie, na stronach internetowych i w informatorach branżowych oraz w celu otrzymywania newslettera z informacjami marketingowymi, dotyczącymi kolejnych edycji Maratonu oraz innych imprez sportowych organizowanych przez Stowarzyszenie Cyklomaniak Łódź ul. Norwida 3/5 lok 23.
- Informujemy, że Państwa zgoda może zostać cofnięta w dowolnym momencie przez wysłanie wiadomości e-mail na adres stowarzyszenia spod adresu, którego zgoda dotyczy.