

**XLVIII
MARATON PIESZY
im. Andrzeja Zboińskiego
w Puszczy Kampinoskiej
w dniach 02-03.10.2021**

Organizatorzy:

Mazowiecki Klub Górski „Matragona” - Oddział PTTK „Mazowsze”
Kampinoski Park Narodowy

REGULAMIN

1. CEL

Celem Maratonu Pieszego jest umożliwienie uczestnikom wykazania się wytrzymałością w marszu, umiejętnością sprawnej orientacji w terenie oraz poznania piękna Puszczy Kampinoskiej.

2. UCZESTNICTWO

W Maratonie mogą brać udział osoby, które ukończyły 16 lat. W przypadku osób w wieku 16 - 17 lat warunkiem zapisu na listę uczestników jest dostarczenie pisemnej zgody rodziców lub opiekunów na formularzu zgłoszeniowym.

3. ZAŁOŻENIA PODSTAWOWE

3.1. Maraton odbywa się na czterech dystansach: 50, 75, 100 i 150 km.

3.2. Uczestnicy Maratonu podzieleni są na dwie grupy:

I – pokonujących trasę marszem

II – pokonujących trasę marszobiegami lub biegiem.

Limity czasu na przejście poszczególnych dystansów wynoszą:

- dla uczestników pokonujących trasę marszem

dystans 100 km – 24 godziny

dystans 75 km – 18 godzin

dystans 50 km – 12 godzin

dystans 150 km – 27,5 godziny

- dla uczestników pokonujących trasę marszobiegami lub biegiem

dystans 100 km – 18 godzin

dystans 75 km - 13,5 godziny

dystans 50 km – 9 godzin

dystans 150 km – 24 godziny

3.3. Za ukończenie Maratonu uważa się pokonanie w wyznaczonym czasie dystansu o długości co najmniej 50 km.

3.4. Obowiązkiem uczestnika jest:

- zgłosić swą obecność na starcie,
- iść (biegnąć) wyznaczoną trasą,
- uzyskać potwierdzenia przejścia na punktach kontrolnych na trasie i metach poszczególnych dystansów,
- nieść ze sobą na całej trasie niezbędny ekwipunek i żywność,
- posiadać latarkę oraz mapę Kampinoskiego Parku Narodowego (uwaga! polecana jest mapa KPN wydawnictwa „COMPASS”),
- posiadać odpowiednie obuwie i odzież do długiego marszu (biegu) nocnego w terenie leśnym,
- posiadać elementy odbłaskowe niezbędne przy poruszaniu się po drogach publicznych,
- posiadać telefon komórkowy z dobrze naładowaną baterią,
- przestrzegać przepisów ochrony przyrody i Kampinoskiego Parku Narodowego,
- pomagać osobom kontuzjowanym na trasie i zgłaszać konieczność udzielenia pomocy organizatorom.

UWAGA! Ze względu na istniejące zagrożenie związane z epidemią COVID-19 i obowiązujące regulacje sanitarne istnieje obowiązek zachowania dystansu społecznego min. 1,5 m oraz noszenia masek ochronnych na starcie, w pomieszczeniach zamkniętych na metach 50, 75 i 100 km oraz podczas ogłaszania wyników Maratonu w budynku OSiR.

3.5. Uczestnikom zabrania się:

- korzystania z jakichkolwiek środków lokomocji oraz łyżworolek, wrotek, itp.
- pokonywania trasy w towarzystwie osób trzecich wyposażonych w środki lokomocji,
- zabierania na trasę osób w wieku poniżej 16 lat.

3.6. Uczestnikowi Maratonu nie zalicza się tych odcinków trasy, na których nastąpiło opuszczenie punktu kontrolnego, skrócenie trasy lub niezastosowanie się do punktu 3.5

3.7. Uczestnikom Maratonu, którzy ukończą dystans 50, 75, 100 lub 150 km, zostaną przyznane pamiątkowe medale. Uczestnikom, którzy w Maratonach pokonają łącznie 1000 km, 2000 km, 3000 km, 4000 km, 5000 km, lub ukończą 32 maratony, zostaną przyznane specjalne medale „Za wytrwałość”.

3.8. Uczestnicy Maratonu zostaną przez organizatora ubezpieczeni od NNW.

3.9. Ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatorów.

4. ZGŁOSZENIA (od 1 września)

Wpisowe: 50,00 zł (członkowie PTTK z opłaconymi składkami za bieżący rok - 45,00 zł). Osoby chcące skorzystać ze zniżki PTTK muszą okazać przy zgłoszeniu legitymację PTTK, natomiast zapisujący się poprzez e-mail lub fax proszeni są o przesłanie dwustronnych kopii legitymacji PTTK.

Zgłoszenia wyłącznie na formularzach dostępnych w Oddziale PTTK Mazowsze oraz na stronie internetowej www.pttk.com.pl

UWAGA! LICZBA ZGŁOSZEŃ OGRANICZONA!

STARTY Z IZABELINA W SOBOTĘ 2 października - 350 OSÓB

START Z DZIEKANOWA LEŚNEGO W NIEDZIELĘ 3 października - 150 OSÓB.!

Zgłoszenia będą przyjmowane od 1 września do wyczerpania limitu miejsc. W przypadku mniejszej liczby zgłoszeń zapisy na maraton kończą się 24 września.

Rejestracja zgłoszenia następuje po dokonaniu wpłaty. O kolejności zgłoszeń decyduje termin dokonania wpłaty.

W zgłoszeniach należy obowiązkowo zadeklarować godzinę startu. Podana godzina startu będzie wiążąca dla uczestnika. Organizatorzy nie dopuszczają możliwości zamiany zadeklarowanego przez uczestnika terminu startu z niedzieli na sobotę po wyczerpaniu limitu miejsc na dystansach nocnych oraz z soboty na niedzielę po wyczerpaniu limitu miejsc na dystansie dziennym.

Karty startowe będzie można odebrać osobiście w Oddziale PTTK „Mazowsze” ul. Senatorska 11 w Warszawie lub wydrukować samodzielnie (plik pdf). Odbiór kart na starcie możliwy będzie tylko w sytuacjach nadzwyczajnych.

Formularze zgłoszeniowe można:

- dostarczyć osobiście do Oddziału PTTK Mazowsze w Warszawie, ul. Senatorska 11, tel. 22 6293947, w godz. 11:00 - 18:00 od poniedziałku do piątku,
- przesłać jako załącznik e-mailem na adres litewska@pttk.com.pl
- przesłać faxem na numer 22 6271337

W przypadku zgłoszeń pocztą elektroniczną lub faxem wpisowe należy wpłacać na konto

Oddziału PTTK „Mazowsze” nr **41 1440 1185 0000 0000 1681 8151** tytułem: „wpłata na maraton” z podaniem nazwiska osoby (osób), za którą wpłata jest dokonywana, nie później niż do 24 września. Podany termin wpłat ulega skróceniu w przypadku wcześniejszego wyczerpania limitu miejsc. Wpłaty bez podania nazwiska uczestnika będą zwracane do nadawcy.

Zgłoszenia e-mailem lub faxem będą przyjmowane wyłącznie od osób, które w dniu startu będą miały ukończone 18 lat.

Potwierdzeniem wpłynięcia wpłaty będzie wpisanie na listę uczestników maratonu na stronie internetowej www.pttk.com.pl

Rezygnacje z uczestnictwa w maratonie ze zwrotem wpisowego są możliwe do 24 września.

Po tym terminie, dopuszczamy odstąpienie miejsca na liście uczestników innej osobie. Informację o zamianie wraz z formularzem zgłoszeniowym nowego uczestnika można przekazywać do Oddziału PTTK „Mazowsze” nie później niż do 28 września. Uczestnicy maratonu przesyłający formularze zgłoszeniowe pocztą elektroniczną lub faxem są zobowiązani do podpisania formularza na starcie.

Na starcie nowe zgłoszenia nie będą przyjmowane!

Telefon kontaktowy do Kierownika Maratonu 727-528-909 (czynny w okresie 1.09.2020 - 31.10. 2020). W dniach Maratonu 2-3.10. 2021 telefon czynny również w godzinach nocnych.

5. START

5.1. Start na trasy nocne: 50 km, 75 km, 100 km i 150 km w Izabelinie

na Polanie Jakubów za budynkiem Dyrekcji KPN ul. Tetmajera 38 w dniu **2 października**. Ze względu na ograniczenia sanitarne związane z epidemią koronawirusa start będzie się odbywał w 2 turach, **o godzinie 16:00 (trasa 100 i 150 km) i o godzinie 17:00 (trasa nocna 50 km)**. Uczestnicy nie będą mogli zmieniać wyznaczonej godziny startu.

Dla uczestników planujących pokonanie trasy maratonu bardzo szybkim marszem oraz dla biegaczy wprowadza się dodatkowy termin startu w dniu **2 października o godz. 19:30** (limity czasu są odpowiednio krótsze i podane w punkcie 3.2).

5.2. Terminy otwarcia met i punktów kontrolnych dla startujących o godz. 16:00 i 17:00 dostosowane są do przyjętego maksymalnego tempa marszu 7,0 km/godz. Uczestnicy są zobowiązani wybrać godzinę startu odpowiednią do przewidywanego tempa pokonywania trasy, w przypadku szybszego pokonania trasy uczestnik naraża się na dyskwalifikację spowodowaną brakiem potwierdzeń z punktów kontrolnych i met.

5.3. Start na dystans 50 km dzienny - w Dziekanowie Leśnym

na Uroczysku Szczukówek przy Kamieniu Andrzeja Zboińskiego (rozwidlenie czerwonego i zielonego szlaku) w dniu **3 października o godz. 7:30 i 9:00** (dla uczestników planujących pokonanie trasy maratonu bardzo szybkim marszem oraz dla biegaczy). Uczestników startujących o godzinie 7:30 obowiązują zasady podane w punkcie 5.2.

6. DOJAZD

Autokarem ze stacji Metro Młociny i z Izabelina do Dziekanowa Leśnego – opłata 10zł. (szczegółowy rozkład jazdy autokaru podany jest na ostatniej stronie regulaminu)

Do Dziekanowa Leśnego autobusem 150 z przystanku Metro Młociny – należy wysiąść na pętli przy szpitalu w Dziekanowie Leśnym.

Do Izabelina autobusem 210 z przystanku Metro Młociny – należy wysiąść w Izabelinie na przystanku Urząd Gminy.

Uwaga. Niezbędne jest sprawdzenie godzin odjazdu przed startem. Rozkłady jazdy autobusów zamieszczane są na stronie internetowej: www.wtp.waw.pl. Organizatorzy nie biorą odpowiedzialności za podane czasy i rozkłady jazdy.

7. PRZEBIEG TRAS (w przypadku zamknięcia szlaków, podtopienia itp.) trasy mogą ulec zmianie - informacje o ewentualnych zmianach będziemy zamieszczać na stronie www.pttk.com.pl oraz podawać na starcie).

W przypadku, gdy niektóre odcinki tras maratonu przechodzą na terenie KPN poza znakowanymi szlakami i drogami, zezwolenie na przejście tymi trasami dotyczy tylko okresu 2 - 3 października 2021.

7.1. Dla startujących z Izabelina w dniu 2 października, trasa 100 km:

Izabelin (Polana Jakubów za budynkiem Dyrekcji KPN ul. Tetmajera 38) – zielona ścieżka dydaktyczna – szlak niebieski – Góra Ojca, polana Dąbrowa Leśna – szlak czarny – Spółkowa Góra – szlak żółty – Na Miny – szlak zielony – Szczukówek, Kamień Andrzeja Zboińskiego – szlak czerwony – Mogilany Mostek – szlak żółty – Palmiry – szlak czarny – Cmentarz Palmiry, Karczmisko – szlak zielony – Mogiła Powstańców 1863r. – szlak żółty – Wiersze pomnik – szlak żółty – Wiersze – szlak żółty – Wierszowska Droga – szlak czerwony – Roztoka – szlak zielony – Babska Górka – szlak żółty – **Stara Dąbrowa, ośrodek ZHP (48km)**

**50 km - meta w Ośrodku Szkolenia Wolontariuszy Chorągwi Stołecznej ZHP
czynna w godz. 23:00 - 5:30**

Stara Dąbrowa, ośrodek ZHP – szlak żółty – Leoncińska Droga – szlak zielony – polana wypoczynkowa Piaski Królewskie – szlak niebieski – Posada Cisowe – szlak czerwony – Górki – droga asfaltowa na północ – **Górki, Fundacja „A kuku” (dawny budynek szkoły) (74km)**

**75 km - meta we wsi Górki
czynna w godz. 2:30 – 11:00**

Górki – szlak czerwony – Sosna Powstańców 1863r. – szlak zielony – Babska Górka, Roztoka, Wyględy Górne, Zaborów Leśny – szlak żółty – Truskaw – droga asfaltowa, trasa dowolna – budynek Dyrekcji KPN w Izabelinie (meta 100 km).

**100 km – meta w budynku Dyrekcji Kampinoskiego Parku Narodowego
Izabelin, ul. Tetmajera 38
meta Maratonu Pieszego
czynna w godz. 6:00 – 20:00**

7.2. Dla startujących z Izabelina w dniu 2 października, trasa nocna 50 km:

Izabelin (Polana Jakubów za budynkiem Dyrekcji KPN ul. Tetmajera 38) – zielona ścieżka dydaktyczna – szlak niebieski – Góra Ojca, polana Dąbrowa Leśna – szlak czarny – Spółkowa Góra – szlak żółty – Na Miny – szlak zielony – Szczukówek, Kamień Andrzeja Zboińskiego – szlak czerwony – Mogilany Mostek – szlak żółty – Palmiry – szlak czarny – Cmentarz Palmiry, Karczmisko – szlak zielony – Mogiła Powstańców 1863r. – szlak żółty – Wiersze pomnik – szlak czerwony, szlak żółty – Pod Dębową Górą – szlak zielony – Roztoka – szlak czerwony – Posada Łubiec – szlak żółty – Babska Górka – szlak żółty – **Stara Dąbrowa, ośrodek ZHP (meta 50 km)**

7.3. Dla startujących z Dziekanowa Leśnego w dniu 3 października, trasa dzienna 50 km:

Dziekanów Leśny, Uroczysko Szczukówek, wiata przy kamieniu Andrzeja Zboińskiego – szlak zielony – Pomnik Jerzyków, Pod Karczmiskiem – szlak czerwony – Wiersze pomnik, Roztoka – szlak zielony – Babska Górka, Pod Występną Górą – szlak czerwony – Zamczysko, Posada Łubiec, Roztoka – szlak zielony – Wyględy Górne, Zaborów Leśny – szlak żółty – Truskaw – droga asfaltowa, trasa dowolna – **budynek Dyrekcji KPN w Izabelinie (meta 50 km).**

7.4. Dla startujących z Izabelina w dniu 2 października, trasa 150 km:

Trasa nocna 100 km (pkt. 7.1) + trasa dzienna 50 km w odwrotnym kierunku (pkt. 7.3)

Do startu na dystansie 150 km zostaną dopuszczone osoby, które:

- ukończą trasę 100 km do godziny 10:00 – w przypadku startujących o godzinie 16:00*
- ukończą trasę 100 km do godziny 11:30 - w przypadku startujących o godzinie 19:30*

8. **POWROTY** (szczegółowy rozkład jazdy autokaru podany jest na ostatniej stronie regulaminu)

- Ze Starej Dąbrowy autokarem do Warszawy do stacji Metro Młociny i na Dworzec Centralny (po drodze możliwość podwiezienia do Izabelina) - opłata 15zł.
- Z Górek autokarem do Warszawy do stacji Metro Młociny (po drodze możliwość podwiezienia do Izabelina) - opłata 15zł.

9. INFORMACJE DODATKOWE

W ramach wpisowego organizatorzy zapewniają uczestnikom herbatę, kawę i wodę mineralną na metach wszystkich dystansów, posiłek regeneracyjny na mecie 75 km w Górkach a także pamiątkowy medal, którego otrzymanie wymaga ukończenia Maratonu.

Ogłoszenie wyników i wręczenie medali **8 października o godz. 17.00 w Ośrodku Sportu i Rekreacji ul. Polna 7a** (w pobliżu Domu Studenckiego „Riviera”). Nieodebrane medale odbierać będzie można do końca 2022 roku w Oddziale PTTK „Mazowsze”. Na prośbę uczestnika spoza Warszawy mogą być również przesłane pocztą do końca października 2021 r.

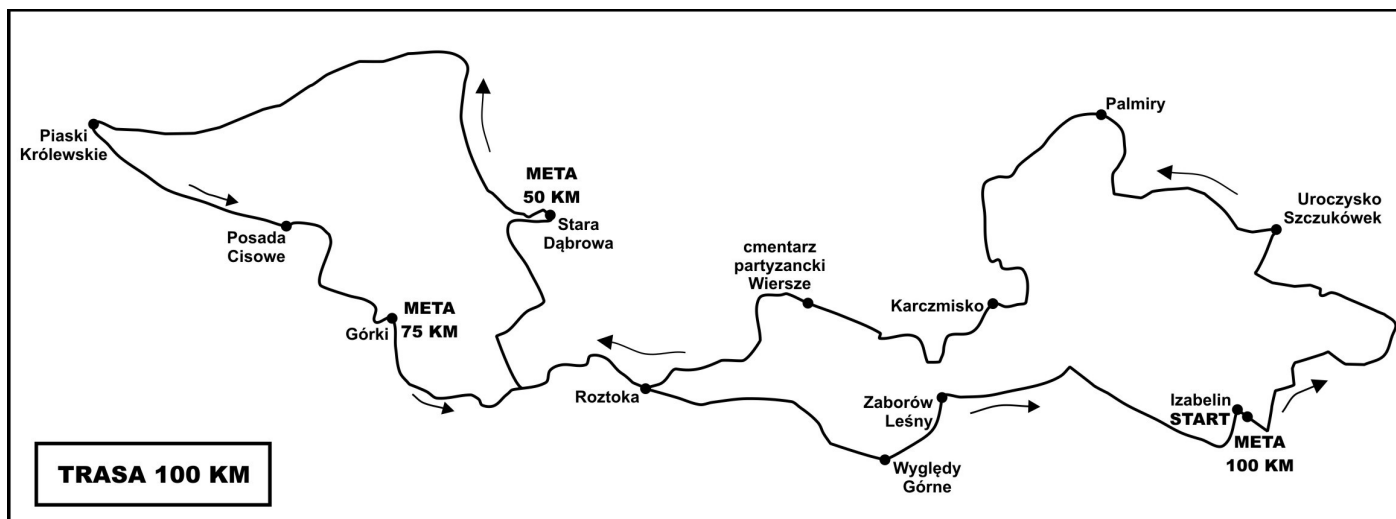
O EWENTUALNYCH ZMIANACH PRZEBIEGU TRAS W PRZYPADKU ZAMKNIĘCIA SZLAKÓW (PODTOPIENIA itp.) BĘDZIEMY INFORMOWAĆ NA STARCIE ORAZ NA STRONIE INTERNETOWEJ WWW.PTTK.COM.PL

SZKIC TRASY NOCNEJ MARATONU (100km)

START Z IZABELINA

POLANA JAKUBÓW ZA BUDYNKIEM DYREKCJI KPN

2 PAŹDZIERNIK 2021 R. – SOBOTA – GODZ. 16:00 i 19:30

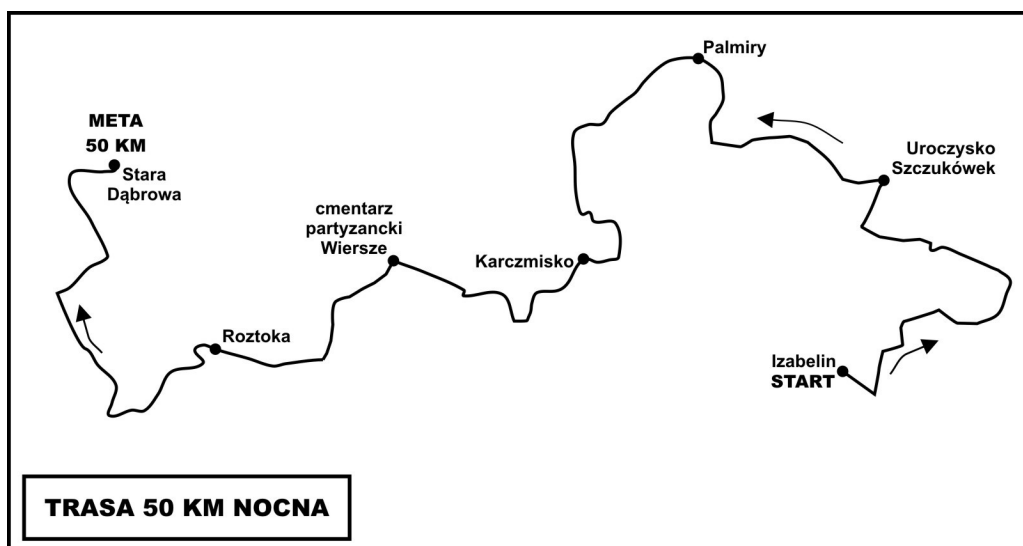


SZKIC TRASY NOCNEJ MARATONU (50km)

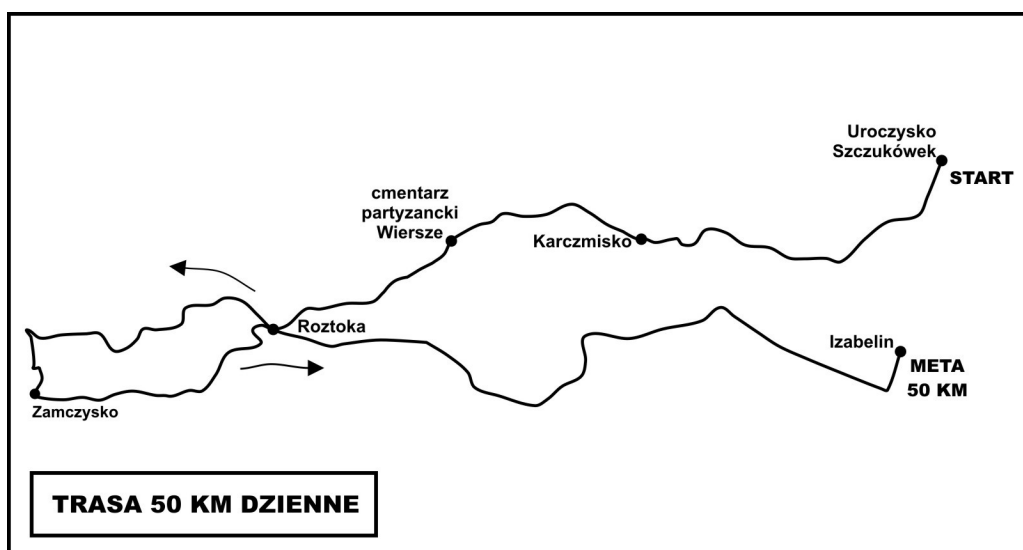
START Z IZABELINA

POLANA JAKUBÓW ZA BUDYNKIEM DYREKCJI KPN

2 PAŹDZIERNIK 2021 R. – SOBOTA – GODZ. 17:00 i 19:30



SZKIC TRASY DZIENNEJ MARATONU
START Z DZIEKANOWA LEŚNEGO (UROCZYSKO SZCZUKÓWEK)
PRZY KAMIENIU ANDRZEJA ZBOIŃSKIEGO
3 PAŹDZIERNIK 2021 R. – NIEDZIELA – GODZ. 7:30 i 9:00



Do zobaczenia na trasach XLVIII Maratonu Pieszego im. Andrzeja Zboińskiego
w Puszczy Kampinoskiej!

Organizatorzy

Rozkład jazdy autokaru

Powroty z met tras nocnych:

Kurs 1.

Stara Dąbrowa (2:00) - Izabelin - Metro Młociny - Dworzec Centralny

Kurs 2.

Stara Dąbrowa (4:00) - Metro Młociny - Izabelin

Kurs 3.

Górki (5:15) - Stara Dąbrowa (5:30) - Metro Młociny - Izabelin

Kurs 4.

Górki (10:30) - Metro Młociny - Izabelin

Dojazd na start trasy dziennej:

Kurs 1.

Izabelin (6:20) - Metro Młociny 03 (6:40) - Dziekanów Leśny

Kurs 2.

Izabelin (7:50) - Metro Młociny 03 (8:10) - Dziekanów Leśny