

**XLIX
MARATON PIESZY
im. Andrzeja Zboińskiego
w Puszczy Kampinoskiej
w dniach 1-2.10.2022**

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 lub biegu, 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 pięciu dystansach: 50, 75, **100**, 125 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 (start godz. 16:00, 17:00, 0:00, 8:00)

dystans 100 km – 24 godziny

dystans 75 km – 18 godzin

dystans 50 km – 12 godzin

dystans 125 km – 27 godzin

dystans 150 km – 28 godzin

- dla uczestników pokonujących trasę marszobiegami lub biegiem (start godz. 19:00, 0:00, 9:00)

dystans 100 km – 21 godzin

dystans 75 km – 15 godzin

dystans 50 km – 10 godzin

dystans 125 km – 24 godziny

dystans 150 km – 25 godzin

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

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 (polecana jest mapa Puszczy Kampinoskiej wydawnictwa Compass, wydanie X, rok wydania 2022),

http://www.compass.home.pl/klient/!Sklep/Zoomify/KampinosPN_22_img/index.html

- posiadać odpowiednie obuwie i odzież do długiego marszu (biegu) nocnego w terenie leśnym,

- posiadać elementy odblaskowe 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 organizatorom konieczność udzielenia pomocy.
- 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, 125 lub 150 km, zostaną przyznane pamiątkowe medale. Uczestnikom, którzy w Maratonach pokonają łącznie 1000, 2000, 3000, 4000, 5000 km lub ukończą 32, 40, 50 maratonów, 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 2022 roku)

Wpisowe: 60,00 zł (członkowie PTTK z opłaconymi składkami za bieżący rok - 50,00 zł). Osoby chcące skorzystać ze zniżki PTTK proszone są o okazanie legitymacji PTTK w Oddziale, natomiast zapisujących się poprzez e-mail prosimy o przesłanie dwustronnych kopii legitymacji PTTK.

Zgłoszenia wyłącznie na formularzach dostępnych w Oddziale PTTK Mazowsze oraz na stronie internetowej <http://matragona.org.pl/maraton>

Formularze zgłoszeniowe można:

- dostarczyć osobiście do Oddziału PTTK Mazowsze w Warszawie, ul. Senatorska 11 w godz. 14:00 - 18:00 we wtorki i w piątki, tel: 22 6293947
- przesłać jako załącznik e-mailem na adres: maraton@matragona.org.pl

W przypadku zgłoszeń pocztą elektroniczną 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 26 września. Podany termin wpłat ulega skróceniu w przypadku wcześniejszego wyczerpania limitu miejsc. Wpłaty bez podania nazwiska uczestnika będą zwracane do nadawcy.

Zgłoszenia e-mailem 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 <http://matragona.org.pl/maraton>

Rezygnacje z uczestnictwa w maratonie ze zwrotem wpisowego są możliwe do 26 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, są zobowiązani do podpisania formularza na starcie.

Na starcie nowe zgłoszenia nie będą przyjmowane!

UWAGA! LICZBA ZGŁOSZEŃ OGRANICZONA!

STARTY Z TRUSKAWIA W SOBOTĘ - 1 października - 350 OSÓB

START Z WILCZA TUŁOWSKIEGO - 2 października - 50 OSÓB

STARTY Z IZABELINA W NIEDZIELĘ - 2 października - 150 OSÓB

Zgłoszenia będą przyjmowane od 1 do 26 września lub do wyczerpania limitu miejsc.

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.

Telefon kontaktowy do Kierownika Maratonu: 727-528-909

(czynny w okresie 22.08.2022 - 31.10.2022 w godzinach od 16:00 do 20:00).

W dniach Maratonu 1-2.10.2022 telefon czynny jest całą dobę.

5. START

- 5.1. **Start na trasy nocne 50 km, 75 km, 100 km, 125 km i 150 km w Truskawiu** na polanie wypoczynkowej (w pobliżu rozwidlenia szlaku żółtego z czarnym) w dniu **1 października** (sobota). Start odbędzie się w trzech turach: **o godzinie 16:00, o godzinie 17:00** (trasa nocna 50 km) **oraz o godzinie 19:00** dla uczestników planujących pokonanie trasy bardzo szybkim marszem lub biegiem (limity czasu są odpowiednio krótsze i podane w punkcie 3.2).
- 5.2. **Start na trasę nocną 50 km „pod prąd” w Wilczu Tułowskim** przy stacji kolejki wąskotorowej w dniu **2 października** (niedziela) **o godzinie 0:00**.
- 5.3. **Start na trasę dzienną 50 km w Izabelinie** na Polanie Jakubów za budynkiem Dyrekcji KPN w dniu **2 października** (niedziela) **o godzinie 8:00 oraz o godzinie 9:00** dla uczestników planujących pokonanie trasy maratonu bardzo szybkim marszem lub biegiem (limity czasu są odpowiednio krótsze i podane w punkcie 3.2).
- 5.4. Terminy otwarcia met i punktów kontrolnych dla startujących o godz. 16:00, 17:00, 0:00 i 8:00 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 potwierżeń z punktów kontrolnych i met. Dla uczestników pokonujących trasę w tempie szybszym niż 7,0 km/godz. zaplanowane są starty o godzinie 19:00, 0:00 i 9:00.
- 5.5. Na starcie w Truskawiu istnieje możliwość pozostawienia podpisanych depozytów, do odbioru na mecie w Izabelinie, dla startujących na dystansach powyżej 100 kilometrów.

6. DOJAZD (szczegółowy rozkład jazdy autokaru podany jest na ostatniej stronie regulaminu)

- do Wilcza Tułowskiego autokarem ze stacji Metro Młociny - opłata 15zł
- do Truskawia autobusem 210 z przystanku Metro Młociny - należy wysiąść na pętli autobusowej w Truskawiu.
- 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 zamieszczone są na stronie internetowej: www.wtp.waw.pl. Organizatorzy nie biorą odpowiedzialności za podane czasy i rozkłady jazdy.

7. **PRZEBIEG TRAS** – w celu zapoznania się z trasą maratonu, polecamy mapę Kampinoskiego Parku Narodowego wydawnictwa **Compass** (wydanie X) oraz serwis internetowy **mapa-turystyczna.pl**

7.1. Dla startujących z Truskawia w dniu 1 października, trasy 50, 75, 100 km:

Truskaw (polana wypoczynkowa w pobliżu rozwidlenia szlaku żółtego z czarnym) – szlak żółty – Zaborów Leśny – szlak zielony – Wyględy Górne, Roztoka, Babska Górka – szlak żółty – Posada Łubiec – szlak czerwony – Zamczysko – szlak niebieski – Granica – ścieżka dydaktyczna „Skrajem Puszczy” – Granica cmentarz wojenny – szlak żółty – Rzepowa Góra, Demboskie Góry – szlak czerwony – Krzywa Góra, Famułki Królewskie, Wilcza Góra – ścieżka dydaktyczna „Przez Wilczą Górę” – stacja Wilcze Tułowskie – droga bez szlaku, szlak czerwony – **Tułowice, Osada Puszczańska PTTK**

50 km - meta w Osadzie Puszczańskiej PTTK (Wiata nad Łasicą) w Tułowicach
czynna w godz. 23:00 – 5:00

Tułowice, Osada Puszczańska PTTK – droga bez szlaku na wschód, mostek przez Łasicę, ścieżka na północ – Wilcze Tułowskie – szlak czerwony, ścieżka dydaktyczna, szlak zielony – Białe Góry Śladowskie, Góra Kurlandzka – szlak niebieski – Piaski Królewskie, Posada Cisowe, Wilkowska Góra, OOS „Biela” - szlak żółty, ścieżka dydaktyczna „Wokół Bieli” – **Stara Dąbrowa, Ośrodek ZHP**

75 km - meta w Ośrodku Szkolenia Wolontariuszy Chorągwi Stołecznej ZHP
czynna w godz. 2:00 – 10:00

Stara Dąbrowa, ośrodek ZHP – szlak żółty, za sklepem spożywczym bez szlaku ścieżka na południe przez Kanał Ł-9 – Nowa Dąbrowa – droga bez szlaku – Borki, Aleksandrów – droga wojewódzka 579 – przed Kanałem Łasicca ścieżka na zachód, mostek przez Łasicę, droga na południe – Kiścinnie – droga bez szlaku – Krogulec, Wiersze – szlak żółty – Wiersze pomnik – szlak czerwony – Karczmisko – szlak zielony – Pocięcha – szlak zielony – Posada Sieraków – droga bez szlaku – Sieraków – szlak czarny – **Baza techniczno-magazynowa KPN w Izabelinie**

100 km – meta w Bazie techniczno-magazynowej Kampinoskiego Parku Narodowego
Izabelin, ul. Tetmajera 48
czynna w godz. 5:00 – 16:00

7.2. Dla startujących z Wilcza Tułowskiego w dniu 2 października, trasa nocna 50 km „pod prąd”:

Wilcze Tułowskie (stacja kolejki wąskotorowej) – ścieżka dydaktyczna „Przez Wilczą Górę”, szlak czerwony – Famułki Królewskie, Krzywa Góra, Demboskie Góry – szlak żółty – Rzepowa Góra, Granica – szlak niebieski – Narty, Zamczysko – szlak czerwony – Posada Łubiec – szlak czerwony, bez szlaku droga wojewódzka 579 – Roztoka – szlak czerwony – Wiersze pomnik, Karczmisko – szlak zielony – Pocięcha – szlak zielony, ścieżka bez szlaku – Sieraków – szlak czarny – **Baza techniczno-magazynowa KPN w Izabelinie – (meta czynna do godziny 12:00)**

7.3. Dla startujących z Izabelina w dniu 2 października, trasa dzienna 50 km:

Izabelin (Polana Jakubów za budynkiem Dyrekcji KPN) – ścieżka dydaktyczna „Puszczańska Ścieżka”, szlak czerwony – Góra Ojca – szlak czerwony – Michałówka – ścieżka dydaktyczna „Wokół Opalenia”, szlak czerwony – polana wypoczynkowa Opaleń – szlak żółty – Wólka Węglowa – szlak czarny – polana wypoczynkowa Dąbrowa Leśna – czarna ścieżka edukacyjna – Atomowa Kwatera Dowodzenia, Spółkowa Góra – szlak żółty – Na Miny – szlak zielony – **Uroczysko Szczukówek, kamień Andrzeja Zboińskiego** – szlak czerwony – Mogilny Mostek – szlak czerwony – Długie Bagno – żółta ścieżka edukacyjna – Pocięcha, Pomnik Jerzyków – szlak zielony – Karczmisko, **Mogiła Powstańców 1863r.** – szlak żółty – Wiersze, Dębowa Góra – szlak zielony – Wyględy Górne, Zaborów Leśny – szlak niebieski – Lipków, Izabelin – ul. Sienkiewicza – Rondo Łosia – szlak czerwony, szlak czarny – **Baza techniczno-magazynowa KPN w Izabelinie (meta czynna do godziny 20:00)**

7.4. Dla startujących z Truskawia w dniu 1 października, trasa 125 km:

Trasa nocna 100 km (pkt. 7.1) + trasa dzienna 50 km (pkt. 7.3) na odcinku do Mogiły Powstańców 1863r. – szlak żółty – polana wypoczynkowa Zaborów Leśny (meta czynna do godziny 19:00)

Do startu na dystansie 125 km zostaną dopuszczone osoby, które:

- ukończą trasę 100 km do godziny 13:00 - w przypadku startujących o godzinie 16:00
- ukończą trasę 100 km do godziny 14:00 - w przypadku startujących o godzinie 19:00

7.5. Dla startujących z Truskawia w dniu 1 października, trasa 150 km:

Trasa nocna 100 km (pkt. 7.1) + trasa dzienna 50 km (pkt. 7.3) (meta czynna do godziny 20:00)

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 11:00 - w przypadku startujących o godzinie 19:00

7.6. Meta w Izabelinie

Meta w Bazie techniczno-magazynowej Kampinoskiego Parku Narodowego w Izabelinie, ul. Tetmajera 48 czynna jest w godzinach od 5:00 do 20:00

- dla startujących o godzinie 16:00 i 19:00 z Truskawia - od godziny 5:00 do godziny 16:00
- dla startujących o godzinie 0:00 z Wilcza Tułowskiego - od godziny 5:00 do godziny 12:00
- dla startujących o godzinie 9:00 z Izabelina - do godziny 19:00
- dla startujących o godzinie 8:00 z Izabelina - do godziny 20:00
- dla startujących z Truskawia na dystansie 150 km - do godziny 20:00

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

- z Tułowic autokarem do Izabelina i do Warszawy (Metro Młociny) - opłata 15 zł.
- ze Starej Dąbrowy autokarem do Izabelina i do Warszawy (Metro Młociny) - opłata 15 zł.
- z Zaborowa Leśnego do Izabelina – opłata 10 zł.

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 Starej Dąbrowie a także pamiątkowy medal dla osób, które ukończyły Maraton.

Ogłoszenie wyników i wręczenie medali **7 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 2024 roku w Oddziale PTTK „Mazowsze”. Na prośbę uczestnika spoza Warszawy medale mogą być przesłane pocztą do końca października 2022 r., adres do wysyłki należy podać w formularzu zgłoszeniowym.

O EWENTUALNYCH ZMIANACH PRZEBIEGU TRAS W PRZYPADKU ZAMKNIĘCIA SZLAKÓW (PODTOPIENIA itp.) BĘDIEMY INFORMOWAĆ NA STARCIE ORĄZ NA STRONIE INTERNETOWEJ [HTTP://MATRAGONA.ORG.PL/MARATON](http://MATRAGONA.ORG.PL/MARATON)

W przypadku, gdy niektóre odcinki tras maratonu przechodzą na terenie KPN poza znakowanymi szlakami i drogami, zezwolenie na przejście tymi trasami dotyczy tylko okresu od 1 do 2 października 2022.

SZKIC TRASY NOCNEJ MARATONU - 50, 75, 100km

START z TRUSKAWIA

1 PAŹDZIERNIKA 2022 r. – SOBOTA – GODZ. 16:00, 17:00 i 19:00

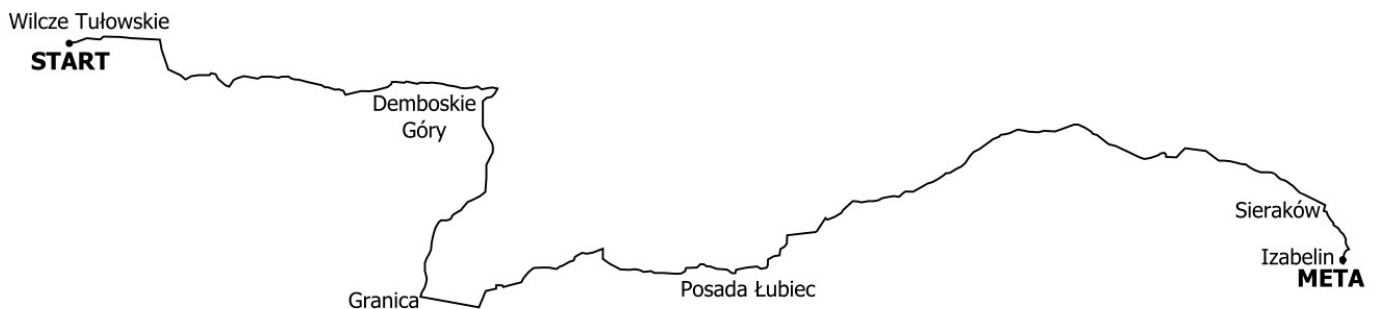


link do mapy z przebiegiem trasy: <https://mapa-turystyczna.pl/route/3ezjq>

SZKIC TRASY NOCNEJ „POD PRĄD” - 50km

START z WILCZA TUŁOWSKIEGO

2 PAŹDZIERNIKA 2022 r. – NIEDZIELA – GODZ. 0:00



link do mapy z przebiegiem trasy: <https://mapa-turystyczna.pl/route/3errd>

SZKIC TRASY DZIENNEJ MARATONU - 50km

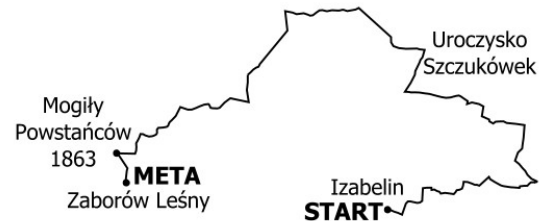
START z POLANY JAKUBÓW W IZABELINIE

2 PAŹDZIERNIKA 2022 r. – NIEDZIELA – GODZ. 8:00 i 9:00



link do mapy z przebiegiem trasy: <https://mapa-turystyczna.pl/route/3errk>

SZKIC TRASY MARATONU - 125km
od 100km do 125km
ODCINEK IZABELIN – ZABORÓW LEŚNY



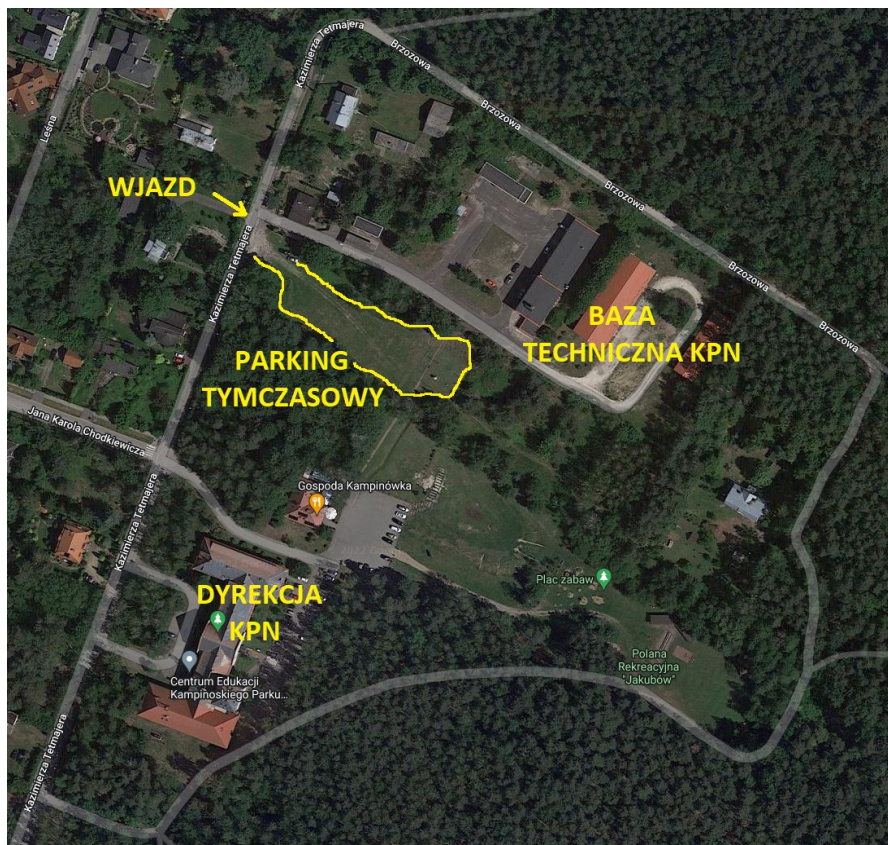
link do mapy z przebiegiem trasy: <https://mapa-turystyczna.pl/route/3errt>

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

Organizatorzy

Uwaga!

**Parking przy Dyrekcji Kampinoskiego Parku Narodowego będzie zamknięty.
Dostępny będzie tylko parking gruntowy obok Bazy techniczno-magazynowej KPN
w przy ulicy Tetmajera 48.**



Rozkład jazdy

Dojazd na start do Wilcza Tułowskiego:

Kurs 1.

Metro Młociny 03 (23:00) - Wilcze Tułowskie

Powrót z Tułowic i Starej Dąbrowy

Kurs 1.

Tułowice (2:00) - Os. Górczewska - Metro Młociny - Izabelin

Kurs 2.

Tułowice (5:15) - Stara Dąbrowa (5:45) – Izabelin - Metro Młociny

Kurs 3.

Stara Dąbrowa (10:15) - Metro Młociny - Izabelin

Powrót z Zaborowa Leśnego do Izabelina

od 9:00 do 19:00 - o każdej pełnej nieparzystej godzinie