

**L MARATON PIESZY**  
**im. Andrzeja Zboińskiego**  
**w Puszczy Kampinoskiej**  
**w dniach 30.09-1.10.2023**

Organizatorzy:

- Mazowiecki Klub Górski „Matragona”
- Oddział PTTK „Mazowsze”

Partnerzy:

- Kampinoski Park Narodowy
- Gmina Leszno
- Miejskie Zakłady Autobusowe Sp. z o.o.

**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. 15:00, 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 – 30 godzin

dystans 150 km – 30 godzin

- dla uczestników pokonujących trasę marszobiegami lub biegiem (start godz. 18:00, 10:00)

dystans 100 km – 21 godzin

dystans 75 km – 15 godzin

dystans 50 km – 10 godzin

dystans 125 km – 27 godzin

dystans 150 km – 27 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](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. PAKIETY STARTOWE (Zapisy od 4 września 2023 roku)**

- 4.1. **Wpisowe: 80,00 zł (członkowie PTTK z opłaconymi składkami za bieżący rok - 75,00 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 stronach internetowych <http://matragona.org.pl/maratony/2023> oraz <https://mazowsze.pttk.pl/maraton>  
W ramach wpisowego organizatorzy zapewniają uczestnikom ubezpieczenie NNW, opiekę lekarską, poczęstunek, herbatę, kawę i wodę mineralną na metach wszystkich dystansów, posiłek regeneracyjny na punkcie kontrolnym w Starej Dąbrowie a także pamiątkowy medal dla osób, które ukończyły Maraton.
- 4.2. **Koszulka okolicznościowa: 40 zł** (dostępne kolory i rozmiary patrz strona 9)  
Koszulki można odbierać od 25 września w biurze oddziału Mazowsze, na starcie Maratonu lub na rozdaniu medali. Pakiety z koszulką z gwarancją odbioru przed Maratonem dostępne będą **do 10 września**.
- 4.3. **Nocleg** w ośrodku ZHP w Starej Dąbrowie: **dość 45 zł.** (noce 29.09/30.09, 30.09/1.10, 1.10/2.10)

#### **Formularze zgłoszeniowe można:**

- **dostarczyć osobiście do Oddziału PTTK Mazowsze w Warszawie, ul. Senatorska 11 w godz. 16:00 - 18:00 w poniedziałki, środy i piątki, tel: 22 6293947**
- **przesłać jako załącznik e-mailem na adres: [maraton@matragona.org.pl](mailto: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/maratony/2023> oraz <https://mazowsze.pttk.pl/maraton>

Rezygnacje z uczestnictwa w maratonie ze zwrotem wpisowego są możliwe do 25 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 27 września.

**Na starcie nowe zgłoszenia nie będą przyjmowane!**

## **UWAGA! LICZBA ZGŁOSZEŃ OGRANICZONA!**

**Limit uczestników 750 osób.**

**Maksymalny limit uczestników na trasach nocnych 500 osób.**

**Maksymalny limit uczestników na trasach dziennych 300 osób.**

**Zgłoszenia będą przyjmowane od 4 września do 25 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.

**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 1.09.2023 - 31.10.2023 w godzinach od 16:00 do 20:00).**

**W dniach Maratonu 30.09-1.10.2023 telefon czynny jest całą dobę.**

5. **START** (szczegółowa lista tras znajduje się na stronie 8)

5.1. **Start na trasy nocne 50 km, 75 km, 100 km, 125 km i 150 km w Dziekanowie Leśnym** kamieniu Andrzeja Zboińskiego w dniu **30 września** (sobota).

Start odbędzie się w czterech turach:

**o godzinie 15:00** na trasy 50, 75, 100, 125 i 150 km

**o godzinie 16:00** na trasy 50, 75 i 100 km

**o godzinie 17:00** na trasy 50, 75 i 100 km

**o godzinie 18:00** na trasy 50, 75, 100, 125 i 150 km 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 w Lasocinie** przy Szkole Podstawowej w dniu **1 października** (niedziela) **o godzinie 0:00**.

5.3. **Start na trasę dzienną 50 km w Lesznie** na terenie zespołu Sportowo - Rekreacyjnego w dniu **1 października** (niedziela) **o godzinie 8:00 oraz o godzinie 10:00** 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. 15:00, 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 18:00 i 10:00.

5.5. Na starcie w Dziekanowie Leśnym istnieje możliwość pozostawienia zabezpieczonych i podpisanych depozytów, do odbioru na mecie w Starej Dąbrowie.

6. **DOJAZD** (szczegółowy rozkład jazdy autokaru podany jest na 9 stronie regulaminu)

- do Lasocina autokarem z przystanku Metro Bemowo (02)

- do Dziekanowa Leśnego autobusem linii 150 z przystanku Metro Młociny

- do Leszna autobusem linii 719 z przystanku Metro Bemowo

**Uwaga. Niezbędne jest sprawdzenie godzin odjazdu przed startem. Rozkłady jazdy autobusów zamieszczane są na stronie internetowej: [www.wtp.waw.pl](http://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 Dziekanowa Leśnego w dniu 30 września, trasy 50, 75, 100 km:**

**Dziekanów Leśny, kamień Andrzeja Zboińskiego** – szlak zielony – Pociecha, Pod Karczmiskiem – szlak czerwony – Wiersze, cmentarz partyzancki – szlak czerwony, szlak żółty – Leszno, Posada Łubiec – szlak czerwony – Zamczysko – szlak niebieski – Narty – szlak zielony – Granica, pod Górą Św. Teresy – droga bez szlaku – Bromierzyk, Famułki Brochowskie – **Lasocin, Szkoła Podstawowa**

**50 km - meta w Szkole Podstawowej w Lasocinie  
czynna od godziny 22:00 (30 września)**

**Lasocin, Szkoła Podstawowa** – droga bez szlaku Famułki Brochowskie, pod Górą Kapturową – szlak czerwony – pod Krzywą Górą – szlak żółty – polana wypoczynkowa Piaski Królewskie – szlak niebieski – Posada Cisowe, Wilkowska Góra – droga bez szlaku, szlak żółty – **Stara Dąbrowa, Ośrodek ZHP**

**75 km - meta w Ośrodku Szkolenia Wolontariuszy Chorągwi Stołecznej ZHP  
czynna od godziny 1:00 (1 października)**

**Wariant 1: Stara Dąbrowa, ośrodek ZHP** – szlak niebieski – Wilkowska Góra – szlak niebieski, droga bez szlaku – Cisowa Góra – droga bez szlaku, szlak czerwony – Cisowe – szlak czerwony – Sosna Powstańców 1863 r., Zamczysko – szlak niebieski, droga bez szlaku – Grabina – droga bez szlaku, szlak żółty – Posada Łubiec – szlak żółty – **Stara Dąbrowa, ośrodek ZHP**

**100 km - meta w Ośrodku Szkolenia Wolontariuszy Chorągwi Stołecznej ZHP**

**Wariant 2: Stara Dąbrowa, ośrodek ZHP** – szlak żółty, droga bez szlaku – Dąbrówka, Sowie Wola Folwaczna, Wólka Czosnowska, Augustówek – szlak niebieski – Kolonia Janówek – szlak czarny – Cmentarz Palmiry – szlak niebieski – Pociecha, Truskaw – droga dowolna bez szlaku – **Baza techniczno-magazynowa KPN w Izabelinie**

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

**7.2. Dla startujących z Lasocina w dniu 1 października, trasa nocna 50 km:**

**Lasocin, Szkoła Podstawowa** – druga połowa tras na 100km (patrz powyżej)

**7.3. Dla startujących z Leszna w dniu 1 października, trasa dzienna 50 km:**

**Leszno, Zespół Sportowo – Rekreacyjny** – szlak niebieski – Zamczysko – szlak czerwony – Sosna Powstańców 1863 r., Górki – droga bez szlaku – pod Wilkowską Górą – szlak niebieski – Posada Cisowe, polana rekreacyjna Piaski Królewskie (przy żółtym szlaku) – szlak zielony – Teofile, las – szlak żółty, ścieżka dydaktyczna „Wokół Bieli” – Stara Dąbrowa, Ośrodek ZHP – szlak żółty – Posada Łubiec – szlak żółty – **Leszno, Zespół Sportowo – Rekreacyjny (meta czynna od godziny 14:00)**

#### **7.4. Dla startujących z Dziekanowa Leśnego w dniu 30 września, trasa 125 km:**

Na odcinku do Starej Dąbrowy (Ośrodek ZHP) **trasą nocną 75 km (pkt. 7.1)**. Następnie **trasą dzienną 50 km (pkt. 7.3)**, rozpoczynając pętlę w kierunku Leszna szlakiem żółtym.  
**Meta 125 km w Ośrodku ZHP**

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

- ukończą trasę 75 km do godziny 9:00 - w przypadku startujących o godzinie 15:00
- ukończą trasę 75 km do godziny 9:00 - w przypadku startujących o godzinie 18:00

#### **7.5. Dla startujących z Dziekanowa Leśnego w dniu 30 września, trasa 150 km:**

Na odcinku do Starej Dąbrowy (Ośrodek ZHP) **trasą 75 km (pkt. 7.1)**. Dalej **trasą dzienną 50 km (pkt. 7.3)**, rozpoczynając pętlę w kierunku Leszna szlakiem żółtym. Po powrocie do Ośrodka ZHP w Starej Dąbrowie - **kontynuacja trasą 100 km według wariantu 1.**

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

- ukończą trasę 75 km do godziny 6:00 - w przypadku startujących o godzinie 15:00
- ukończą trasę 75 km do godziny 7:30 - w przypadku startujących o godzinie 18:00

#### **7.6. Awaryjna meta 100km dla osób startujących na trasach 125 i 150 km:**

Po dotarciu od Górek kierować się drogą bez szlaku na północ do niebieskiego szlaku pod Wilkowską Górą i dalej drogą do **Ośrodka Szkolenia Wolontariuszy Chorągwi Stołecznej ZHP.**

<https://mapa-turystyczna.pl/route/36mw1>

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

- z Lasocina autokarem do Warszawy (Metro Bemowo).
- ze Starej Dąbrowy autokarem do Leszna i do Warszawy (Metro Bemowo).

#### **9. OGŁOSZENIE WYNIKÓW**

Ogłoszenie wyników i wręczenie medali odbędzie się **6 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 2025 roku w Oddziale PTTK „Mazowsze”.

Na prośbę uczestnika **spoza Warszawy** medale mogą zostać przesłane pocztą do końca 2023 roku, adres do wysyłki należy podać w formularzu zgłoszeniowym.

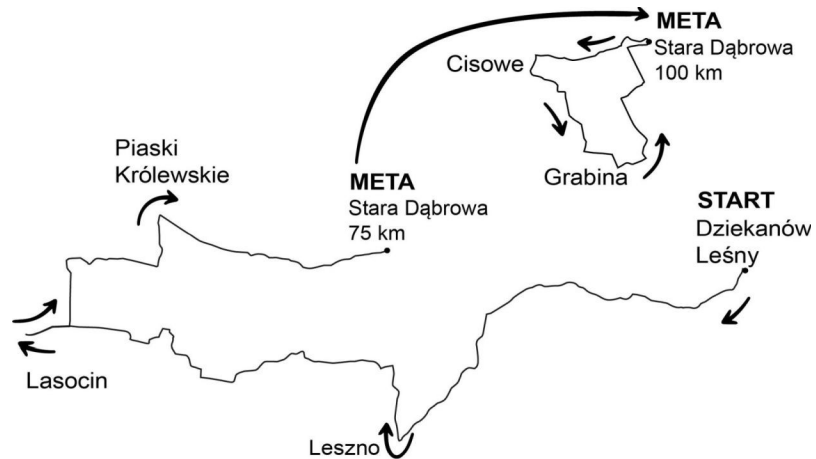
**O EWENTUALNYCH ZMIANACH PRZEBIEGU TRAS W PRZYPADKU ZAMKNIĘCIA SZLAKÓW (PODTOPIENIA itp.) BĘDIEMY INFORMOWAĆ NA STARCIE ORĄZ NA STRONIE INTERNETOWEJ [HTTP://MATRAGONA.ORG.PL/MARATON](http://MATRAGONA.ORG.PL/MARATON)**

**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 30 września do 1 października 2023.**

**SZKIC TRASY NOCNEJ MARATONU - 50, 75, 100km**

**WARIANT 1: START z DZIEKANOWA LEŚNEGO, META w STAREJ DĄBROWIE**

**30 WRZEŚNIA 2023 r. – SOBOTA – GODZ. 15:00, 16:00, 17:00 i 18:00**



link do mapy z przebiegiem trasy: <https://mapa-turystyczna.pl/route/37o19>

**SZKIC TRASY NOCNEJ MARATONU - 50, 75, 100km**

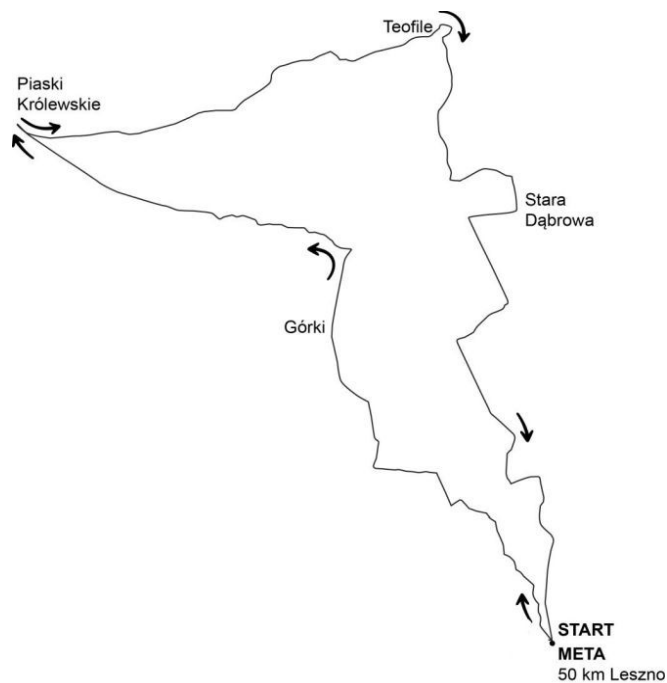
**WARIANT 2: START z DZIEKANOWA LEŚNEGO, META w IZABELINIE**

**30 WRZEŚNIA 2023 r. – SOBOTA – GODZ. 15:00, 16:00, 17:00 i 18:00**



link do mapy z przebiegiem trasy: <https://mapa-turystyczna.pl/route/37sox>

**SZKIC TRASY DZIENNEJ MARATONU - 50km**  
**START z LESZNA**  
**1 PAŹDZIERNIKA 2023 r. – NIEDZIELA – GODZ. 8:00 i 10:00**



link do mapy z przebiegiem trasy: <https://mapa-turystyczna.pl/route/35lkj>

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

**Organizatorzy**

## Lista dostępnych tras Maratonu:

### Start o godzinie 15:00 (30.09)

- 50 km – Dziekanów Leśny – Lasocin – meta czynna do godziny 3:00 (1.10)
- 75 km – Dziekanów Leśny – Stara Dąbrowa – meta czynna do godziny 9:00 (1.10)
- 100 km – Dziekanów Leśny – Stara Dąbrowa – meta czynna do godziny 15:00 (1.10)
- 100 km – Dziekanów Leśny – Izabelin – meta czynna do godziny 15:00 (1.10)
- 125 km – Dziekanów Leśny – Stara Dąbrowa – meta czynna do godziny 21:00 (1.10)
- 150 km – Dziekanów Leśny – Stara Dąbrowa – meta czynna do godziny 21:00 (1.10)

### Start o godzinie 16:00 (30.09)

- 50 km – Dziekanów Leśny – Lasocin – meta czynna do godziny 4:00 (1.10)
- 75 km – Dziekanów Leśny – Stara Dąbrowa – meta czynna do godziny 10:00 (1.10)
- 100 km – Dziekanów Leśny – Stara Dąbrowa – meta czynna do godziny 16:00 (1.10)
- 100 km – Dziekanów Leśny – Izabelin – meta czynna do godziny 16:00 (1.10)

### Start o godzinie 17:00 (30.09)

- 50 km – Dziekanów Leśny – Lasocin – meta czynna do godziny 5:00 (1.10)
- 75 km – Dziekanów Leśny – Stara Dąbrowa – meta czynna do godziny 11:00 (1.10)
- 100 km – Dziekanów Leśny – Stara Dąbrowa – meta czynna do godziny 17:00 (1.10)
- 100 km – Dziekanów Leśny – Izabelin – meta czynna do godziny 17:00 (1.10)

### Start o godzinie 18:00 (30.09)

- 50 km – Dziekanów Leśny – Lasocin – meta czynna do godziny 4:00 (1.10)
- 75 km – Dziekanów Leśny – Stara Dąbrowa – meta czynna do godziny 9:00 (1.10)
- 100 km – Dziekanów Leśny – Stara Dąbrowa – meta czynna do godziny 15:00 (1.10)
- 100 km – Dziekanów Leśny – Izabelin – meta czynna do godziny 15:00 (1.10)
- 125 km – Dziekanów Leśny – Stara Dąbrowa – meta czynna do godziny 21:00 (1.10)
- 150 km – Dziekanów Leśny – Stara Dąbrowa – meta czynna do godziny 21:00 (1.10)

### Start o godzinie 0:00 (1.10)

- 50 km – Lasocin – Stara Dąbrowa – meta czynna do godziny 12:00
- 50 km – Lasocin – Izabelin – meta czynna do godziny 12:00

### Start o godzinie 8:00 (1.10)

- 50 km – Leszno – Leszno – meta czynna do godziny 20:00

### Start o godzinie 10:00 (1.10)

- 50 km – Leszno – Leszno – meta czynna do godziny 20:00

## Rozkład jazdy

Dojazd na start do Lasocina:

Metro Bemowo 02 (22:45) - Lasocin

Dojazd na start dla nocujących w Starej Dąbrowie:

Stara Dąbrowa – Dziekanów Leśny  
(14:00, 17:00)

Powrót z Lasocina:

Lasocin - Metro Bemowo  
(1:00, 3:15, 5:30)

Powrót ze Starej Dąbrowy:

Stara Dąbrowa - Leszno (1 października)  
(3:50, co godzinę od 5:20 do 23:20)

Stara Dąbrowa - Leszno (2 października)  
(co godzinę od 7:30 do 12:30)





Koszulka biała poliestrowa  
Tabela rozmiarów:

		S	M	L	XL	XXL
Damska	Wzrost	164	168	172	176	176
	Klatka piersiowa	88	92	96	100	106
Męska	Wzrost	168	176	182	185	188
	Klatka piersiowa	93	99	106	113	120



Koszulka zielona lub żółta bawełniana  
Dostępne rozmiary:

Damska	S	M	L	XL	XXL
Męska					

