



/22 kwietnia 2016 r./

- promocja walorów przyrodniczych Małopolski w Polsce i na świecie;
- promocja długodystansowych biegów górskich i integracja biegaczy;
- popularyzacja zdrowego trybu życia, kultury fizycznej i sportu;
- wzrost świadomości ekologicznej i ochrona przyrody.

Fundacja 4 Alternatywy

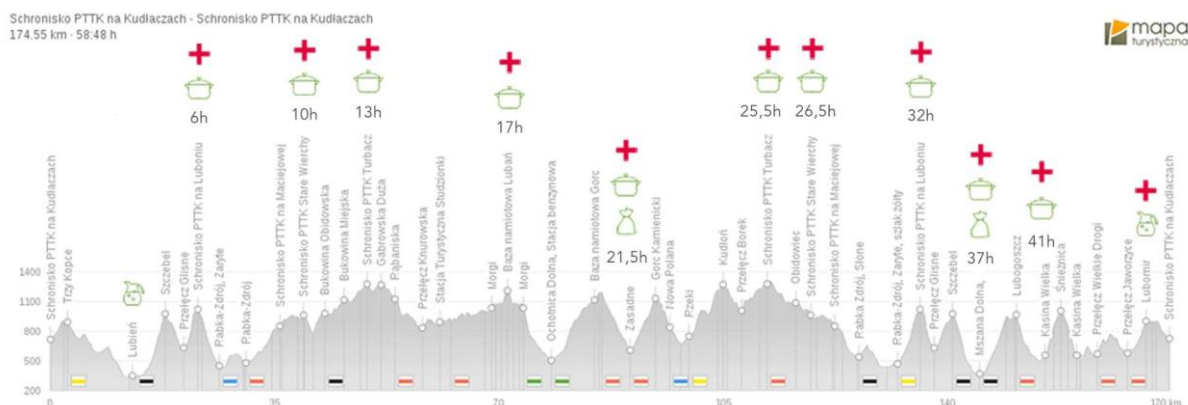
ul. Kisielewskiego 59
31-708 Kraków
NIP: 6783156051, REGON: 362343691
KRS: 0000572408
tel. 600 053 939
e-mail: fundacja4alternatywy@gmail.com

Kierownikiem i głównym pomysłodawcą zawodów jest **Paweł Derlatka**.

III. TERMIN, MIEJSCE, TRASY BIEGÓW W RAMACH REGATTA ULTRA TRAIL MAŁOPOLSKA

1. UTM 170 – Ultra Trail Małopolska

- dystans: około **170 km**;
- przewyższenia: **9 000 +/-**;
- limit uczestników: **100 osób (w tym do 10 miejsc do dyspozycji Organizatora)**;
- limit czasu: **46 godzin**; przewidziano limity pośrednie liczone od startu do czasu opuszczenia punktu kontrolnego;
- **biuro zawodów, start i meta: Schronisko PTTK na Kudłaczach, 32-432 Pcim**;
- biuro zawodów otwarte 17 czerwca 2016 r. (piątek), od 10.00 do 18.00;
- odprawa: 17 czerwca 2016 r. (piątek), godzina 18.00 w biurze zawodów;
- **start: 17 czerwca 2016 r.(piątek), godzina 20.00.**

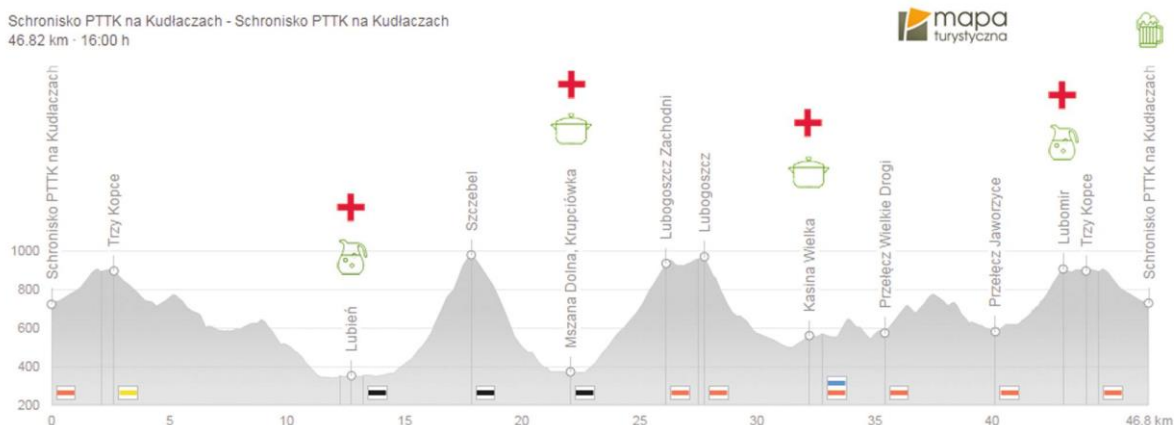


Przewidziano następujące punkty kontrolne (pomiar czasu) i odżywcze/nawadniania:

- 1) Lubień – punkt medyczny i napoje;
- 2) Schronisko PTTK na Luboniu Wielkim – punkt medyczny i odżywczy, limit czasu: 6 h;
- 3) Schronisko PTTK na Starych Wierchach – punkt medyczny i odżywczy, limit czasu: 10 h;
- 4) Schronisko PTTK im. Władysława Orkana na Turbaczu – punkt medyczny i odżywczy, limit czasu: 13 h;
- 5) Baza namiotowa Lubań – punkt medyczny i odżywczy, limit czasu: 17 h;
- 6) Zasadne – punkt medyczny i odżywczy, **PRZEPAK i punkt masażu**, limit czasu: 21,5 h;
- 7) Schronisko PTTK im. Władysława Orkana na Turbaczu – punkt medyczny i odżywczy, limit czasu: 25,5 h;
- 8) Schronisko PTTK na Starych Wierchach – punkt medyczny i odżywczy, limit czasu: 26,5 h;
- 9) Schronisko PTTK na Luboniu Wielkim – punkt medyczny i odżywczy, limit czasu: 32 h;
- 10) Mszana Dolna – punkt medyczny i odżywczy, **PRZEPAK i punkt masażu**, limit czasu: 37 h;
- 11) Kasina Wielka – punkt medyczny i odżywczy, limit czasu: 41 h;
- 12) Lubomir – punkt medyczny i napoje.

2. MSM 48

- dystans: około **48 km**;
- przewyższania: **2 500 +/-**;
- limit uczestników: **100 osób (w tym do 10 miejsc do dyspozycji Organizatora)**;
- limit czasu: **9 godzin**, nie przewidziano limitów pośrednich;
- **biuro zawodów, start i meta: Schronisko PTTK na Kudłaczach, 32-432 Pcm;**
- biuro zawodów otwarte 18 czerwca 2016 r. (sobota), od 7.00 do 9.00;
- odprawa: 18 czerwca 2016 r. (sobota), godzina 9.00 w biurze zawodów;
- **start: 18 czerwca (sobota) 2016 r., godzina 10.00.**



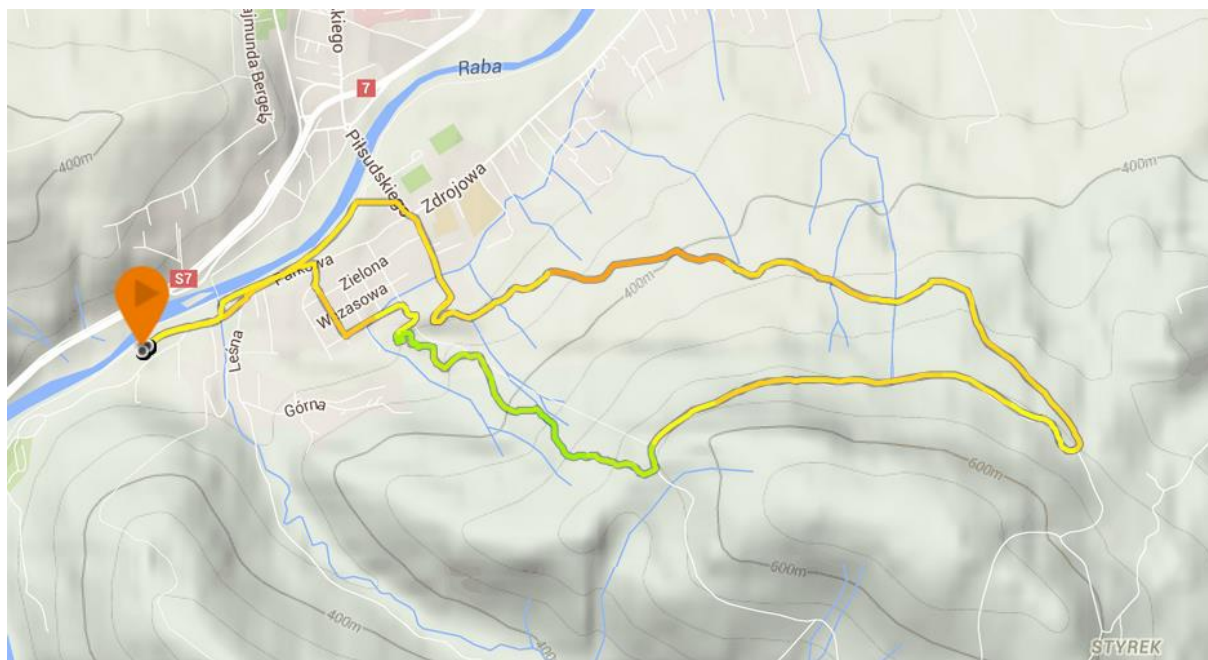
Przewidziano 4 punkty kontrolne (pomiar czasu) i odżywcze/nawadniania:

- 1) Lubień – punkt medyczny i napoje;
- 2) Mszana Dolna – punkt medyczny i odżywczy;
- 3) Kasina Wielka – punkt medyczny i odżywczy;
- 4) Lubomir – punkt medyczny i napoje.

3. M 10

- dystans: około **10 km**;
- przewyższania: **300 +/-**;
- limit uczestników: **100 osób (w tym do 10 miejsc do dyspozycji Organizatora)**;
- limit czasu: **2 godziny**;
- **biuro zawodów, start i meta: Myślenice – Zarabie;**
- biuro zawodów otwarte 19 czerwca 2016 r. (niedziela), od godziny 10.00;
- **start: 19 czerwca 2016 r. (niedziela), godzina 12.00.**

Przewidziano 1 punkt nawadniania.



IV. ZGŁOSZENIA

1. Zgłoszenia będą przyjmowane do 12 czerwca 2016 r. lub zakończenia zapisów – wyczerpania limitu startujących (decyduje data wpływu opłaty startowej).
2. Za zgłoszenie uważane jest prawidłowe wypełnienie formularza zgłoszeniowego na stronie internetowej www.pucharbeskiduwypowego.pl i wpłacenie opłaty startowej na konto Organizatora. **Termin płatności to 7 dni od dnia przesłania formularza zgłoszeniowego.**

Dane do przelewu:

Fundacja 4 Alternatywy

ul. Kisielewskiego 59

31-708 Kraków

Nr konta: 13 1750 0012 0000 0000 3055 3608

Tytuł wpłaty: *nazwa wybranego biegu*, imię i nazwisko, data urodzenia np. UTM 170, Jan Kowalski, 1.01.1980 r.

3. Kwota opłaty startowej jest uzależniona od terminu zgłoszenia i wpłaty wpisowego:

- **UTM 170 – Ultra Trail Małopolska – około 170 km:**

do 31 marca 2016 r.: 120 zł

1 kwietnia – 30 kwietnia 2016 r.: 150 zł

1 maja – 12 czerwca 2016 r.: 200 zł

- **MSM 48 – około 48 km:**

do 31 marca 2016 r.: 80 zł

1 kwietnia – 30 kwietnia 2016 r.: 100 zł

1 maja – 12 czerwca 2016 r.: 120 zł

- **M 10 – około 10 km:**

do 31 marca 2016 r.: 30 zł

1 kwietnia – 30 kwietnia 2016 r.: 40 zł

1 maja – 12 czerwca 2016 r.: 50 zł

4. W przypadku rezygnacji z uczestnictwa w biegu, do dnia 31 maja 2016 r., możliwy jest zwrot 80 % wniesionej opłaty startowej na konto uczestnika. W takiej sytuacji uczestnik zwraca się mailowo do Organizatora.
5. W ramach opłaty startowej, Organizator zapewnia zawodnikom m.in. udział w biegach, numer startowy, pomiar czasu, dokładną mapę z trasą zawodów, pamiątkowy numer startowy, zabezpieczenie medyczne, wyraźne oznakowanie trasy, napoje i wyżywienie przed, w trakcie i po biegu, depozyt (w biurze zawodów), punkty odpoczynku/nawodnienia na trasie a także dwa miejsca masażu (dotyczy UTM 170 w miejscach przepaku), opłatę wstępu do Gorczańskiego Parku Narodowego (dotyczy UTM 170), transport rzeczy (dotyczy miejsc przepaku).
6. Organizator nie zwraca opłaty startowej osobom, które nie ukończyły zawodów, zostały zdyskwalifikowane albo nie wzięły udziału w zawodach.

V. WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE I DODATKOWE

W czasie trwania REGATTA ULTRA TRAIL MAŁOPOLSKA, każdy z zawodników biegów UTM 170 i MSM 48 musi posiadać przy sobie wyposażenie obowiązkowe. Wyposażenie wszystkich uczestników będzie kontrolowane przy rejestracji w biurze zawodów oraz wybiórczo w punktach kontrolnych i na trasach. Brak wyposażenia obowiązkowego wiąże się z dyskwalifikacją. Wyposażenie obowiązkowe stanowi niezbędną minimum a każdy uczestnik musi uzupełnić je zgodnie z własnymi potrzebami.

■ Wyposażenie obowiązkowe – UTM 170 – Ultra Trail Małopolska:

- 1) folia NRC, co najmniej 140 x 200 cm;
- 2) dwie czołówki;
- 3) dwa komplety baterii do czołówek;
- 4) kubek osobisty;
- 5) minimum dwulitrowy bukłak lub bidony;
- 6) bandaż elastyczny, opatrunek jałowy;
- 7) power bank;
- 8) naładowany telefon;
- 9) kurtka przeciwdeszczowa z membraną (kaptur musi być integralną częścią kurtki, szwy zagumowane);
- 10) zapas jedzenia (m.in. żele, batony);
- 11) numer startowy i mapa dostarczone przez Organizatora;
- 12) worek na śmieci dostarczony przez Organizatora;
- 13) plecak biegowy lub kamizelka biegowa;
- 14) czapka lub chusta;
- 15) gwizdek;
- 16) ubezpieczenie NNW.

■ Wyposażenie zalecane – UTM 170 – Ultra Trail Małopolska:

- 1) kije trekkingowe (teleskopowe lub jednoczęściowe);
- 2) rękawiczki przeciwdeszczowe;
- 3) pieniądze (w celu pokrycia niespodziewanych wydatków);
- 4) GPS.

■ Wyposażenie obowiązkowe – MTM 48:

- 1) folia NRC, co najmniej 140 x 200 cm;
- 2) kubek osobisty;
- 3) minimum litrowy bukłak lub bidony;
- 4) bandaż elastyczny, opatrunek jałowy;
- 5) naładowany telefon;

- 6) kurtka przeciwdeszczowa z membraną (kaptur musi być integralną częścią kurtki, szwy zagumowane);
- 7) numer startowy i mapa dostarczona przez Organizatora;
- 8) worek na śmieci dostarczony przez Organizatora;
- 9) plecak biegowy lub kamizelka;
- 10) czapka lub chusta;
- 11) ubezpieczenie NNW.

▪ **Wypożyczenie zalecane – MTM 48:**

- 1) kije trekkingowe (teleskopowe lub jednoczęściowe);
- 2) rękawiczki przeciwdeszczowe;
- 3) pieniądze (w celu pokrycia niespodziewanych wydatków);
- 4) GPS;
- 5) zapas jedzenia.

▪ **Organizator nie określa wyposażenia obowiązkowego dla uczestników M 10.**

Zawodnicy powinni posiadać wyposażenie zgodne z indywidualnymi potrzebami.

Od uczestników oczekuje się samodzielnej oceny sytuacji panującej w górach i odpowiedniego reagowania w razie pogorszenia pogody.

Zawody odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne, jednakże w sytuacji zaistnienia klęsk żywiołowych lub innych ekstremalnych sytuacji pogodowych zagrażających bezpieczeństwu zawodników Organizator zastrzega sobie prawo do skrócenia trasy, zmiany godziny startu, przerwania lub odwołania biegów. W takiej sytuacji Organizator zastrzega brak zwrotu opłaty startowej.

VI. WARUNKI UCZESTNICTWA

1. Każdy uczestnik biegu musi być całkowicie świadom długości i specyfiki biegu, w tym mieć świadomość, że jego bezpieczeństwo zależy od zdolności do przewidywania lub przewyższania problemów związanych z warunkami atmosferycznymi w górach, odizolowaniem, dużym zmęczeniem, bólem mięśni i stawów. Uczestnik biegu pozostaje sam i musi być samowystarczalny pomiędzy dwoma punktami kontrolnymi i odżywczymi/nawadniania - powinien posiadać odpowiednie przygotowanie do biegu.
2. **W biegach może wziąć udział osoba, która spełni poniższe warunki:**
 - jest pełnoletnia (ukończy 18 lat najpóźniej w dniu startu);
 - zgłosi swój udział w wybranym biegu za pomocą formularza zgłoszeniowego oraz wniesie opłatę startową w terminie wskazanym w punkcie IV Regulaminu;
 - oświadczy, że jest zdolna do udziału w biegu i nie występują u niej przeciwwskazania zdrowotne a także przyjmuje do wiadomości, że udział wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko wypadku, odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci) a także szkód i strat o charakterze majątkowym. Organizator zaleca uczestnikom wykonanie profilaktycznych badań lekarskich mogących potwierdzić brak przeciwwskazań do udziału w biegach;
 - oświadczy, że startuje w biegu na własną odpowiedzialność;
 - oświadczy, że znany jest jej Regulamin REGATTA ULTRA TRAIL MAŁOPOLSKA wraz z **Kartą Eco & Fair Play**, stanowiącą załącznik nr 1 do Regulaminu;
 - odbierze w biurze zawodów, w dniu biegu, pakiet startowy;
 - stawia się na start w wyznaczonym w punkcie II Regulaminu terminie.
3. **Uczestnik biegu zostaje zdyskwalifikowany w sytuacji:**
 - braku obowiązkowego wyposażenia (dotyczy UTM 170, MSM 48);
 - nieprzestrzegania Regulaminu, w tym zasad zawartych w **Karcie Eco & Fair Play**.
4. Wszyscy zawodnicy przed startem muszą zostać zweryfikowani osobiście w biurze zawodów - zawodnik musi posiadać przy sobie dowód tożsamości oraz wyposażenie obowiązkowe (dotyczy UTM 170 i MSM 48).
5. W trakcie całych zawodów należy poruszać się wyłącznie po trasie wskazanej przez Organizatora. Numer startowy musi być noszony przez uczestnika biegu na klatce piersiowej lub brzuchu i musi być stale widoczny podczas biegu.

6. **Obowiązek ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków leży w gestii uczestników biegu.** Organizator jest ubezpieczony od odpowiedzialności cywilnej wobec uczestników biegu. Organizator nie zapewnia jakiegokolwiek ubezpieczenia na życie, zdrowotnego lub od odpowiedzialności cywilnej z tytułu choroby, wypadku, odniesienia obrażeń, poniesienia śmierci lub poniesienia jakichkolwiek strat bądź szkód, jakie mogą wystąpić w związku z obecnością i/lub uczestnictwem w którymkolwiek z biegów w ramach REGATTA ULTRA TRAIL MAŁOPOLSKA. Organizator zastrzega sobie prawo do zezwolenia personelowi medycznemu i paramedycznemu działającym w imieniu Organizatora do udzielenia pierwszej pomocy medycznej lub wykonania innych zabiegów medycznych, także transportu uczestnika poszkodowanego w bezpieczne miejsce.

VII. ZEJŚCIE Z TRASY

1. Za wyjątkiem kontuzji, uczestnik biegu powinien (w razie konieczności) zrezygnować z udziału w biegu w punkcie kontrolnym i odżywczym/nawadniania (lub dotrzeć do drogi asfaltowej) i niezwłocznie poinformować o tym telefonicznie Organizatora.
2. Osoby, które nie zgłoszą swojego zejścia z trasy, mogą zostać obciążone kosztami nieuzasadnionej akcji poszukiwawczej.
3. Organizator w miarę możliwości logistycznych będzie zapewniał transport do biura zawodów zawodnikom rezygnującym z udziału w punktach kontrolno-odżywczych.

VIII. KLASYFIKACJA I WYNIKI

1. Uczestnicy UTM 170 muszą odwiedzić każdy punkt kontrolny i podać swój numer do kontroli. Dodatkowo, organizator przewiduje lotne punkty kontrolne, na których zawodnicy będą również zobowiązani do podania swojego numeru startowego. Zawodnik będzie sklasyfikowany tylko pod warunkiem zaliczenia wszystkich punktów kontrolnych. Każdy zawodnik musi osobiście dopilnować odnotowania obecności w punkcie kontrolnym.
2. Klasyfikacja będzie prowadzona osobno dla kobiet i mężczyzn a także w określonych przez Organizatora grupach zawodowych i wiekowych.
3. Informacja na temat kategorii klasyfikacji i dekoracji zwycięzców zostanie podana na stronie internetowej REGATTA ULTRA TRAIL MAŁOPOLSKA lub na oficjalnej stronie REGATTA ULTRA TRAIL MAŁOPOLSKA Facebook.

IX. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Organizator zastrzega sobie prawo do interpretacji niniejszego Regulaminu oraz do jego zmian, o których jest zobowiązany poinformować uczestników biegów. Komunikaty takie będą pojawiać się na stronie internetowej REGATTA ULTRA TRAIL MAŁOPOLSKA lub oficjalnej stronie REGATTA ULTRA TRAIL MAŁOPOLSKA Facebook a uczestnicy biegów są zobowiązani do zapoznania się z nimi.
2. Uczestnik akceptując treść niniejszego Regulaminu wyraża zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych.
 - Dane osobowe uczestników biegów będą przetwarzane w celach organizacji i promocji imprez Organizatora, wyłonienia zwycięzców biegów oraz przyznania i wydawania nagród.
 - Dane osobowe uczestników będą przetwarzane zgodnie z obowiązującymi przepisami, w szczególności z Ustawą o ochronie danych osobowych (Dz. U. z 2015 r. poz. 2135 z późn. zm.). Przetwarzanie i wykorzystanie danych, o którym mowa obejmuje również publikację: imienia, nazwiska, miejscowości, klubu.
 - Uczestnik przyjmuje do wiadomości, że przysługuje mu prawo wglądu do treści jego danych oraz ich poprawiania.
 - Podanie danych osobowych oraz wyrażenie zgody na ich przetwarzanie jest dobrowolne, lecz niezbędne do udziału w biegu.
3. Uczestnik REGATTA ULTRA TRAIL MAŁOPOLSKA wyraża zgodę na nieodpłatne wykorzystywanie przez Organizatora wizerunku, utrwalonego w dowolnej formie, w celach związanych z organizacją i promocją imprez Organizatora. Niniejsza zgoda dotyczy w szczególności wykorzystania wizerunku poprzez zamieszczenie wykonanych fotografii i filmów w relacji i materiałach promocyjnych REGATTA ULTRA TRAIL MAŁOPOLSKA. Zgoda obejmuje także wykorzystanie wykonanych zdjęć w szczególności do upublicznienia,

powielania, zwielokrotniania, emisji, publikacji, nadawania lub transmisji pod warunkiem, że nie zostanie naruszone dobre imię osoby wyrażającej zgodę na publikację wizerunku. Niniejsza zgoda na wykorzystanie wizerunku nie jest ograniczona czasowo ani terytorialnie.

4. W czasie trwania biegów, uczestnicy powinni stosować się do poleceń wydawanych przez osoby odpowiedzialne za bezpieczeństwo, służby porządkowe oraz inne osoby wyznaczone przez Organizatora.
5. Na drogach publicznych uczestników biegów obowiązuje przestrzeganie zasad ruchu drogowego.
6. Wszyscy uczestnicy biegów powinni zachować szczególną ostrożność podczas poruszania się po trasie biegu.
7. Organizator, wszystkie osoby z nim współpracujące a także osoby związane z prowadzeniem i organizacją biegów nie ponoszą odpowiedzialności względem uczestników za szkody osobowe, rzeczowe i majątkowe, które wystąpią przed, w trakcie lub po biegach. Uczestnicy ponoszą odpowiedzialność cywilną i prawną za wszystkie wyrządzone przez siebie szkody. Przez akceptację niniejszej deklaracji uczestnicy zrzekają się prawa dochodzenia prawnego lub zwrotnego od Organizatora lub osób współpracujących w razie wypadku lub szkody związanej z biegami. Uczestnicy przyjmują do wiadomości, że w razie wypadku nie mogą wnosić żadnych roszczeń w stosunku do Organizatora.
8. Organizator nie odpowiada za rzeczy pozostawione bez opieki a także za cenne rzeczy pozostawione w depozycie. Zalecane jest niepozostawianie cennych rzeczy w depozytach (depozyty są do dyspozycji uczestników biegów przed, w trakcie i godzinę po zakończeniu każdego biegu).
9. Organizator nie zapewnia noclegów.

Zasady Eco & Fair Play

Każdy uczestnik biegu zobowiązany jest do przestrzegania zasad zawartych w **Zasadach Eco & Fair Play**. Podnoszenie świadomości społecznej w zakresie ochrony środowiska naturalnego i podjęcie odpowiedzialności za nie, to założenia przyświecające organizacji REGATTA ULTRA TRAIL MAŁOPOLSKA.

Trasa biegów w ramach REGATTA ULTRA TRAIL MAŁOPOLSKA przebiega przez teren Gorczańskiego Parku Narodowego i tereny trzech nadleśnictw: Nadleśnictwa Myślenice, Nadleśnictwa Limanowa i Nadleśnictwa Nowy Targ.

Każdy uczestnik biegu staje się **Ambasadorem Środowiska Naturalnego**. Swoją postawą chroni środowisko naturalne, dba o utrzymanie krajobrazu i ekosystem, mając świadomość, że człowiek, jak każdy żywy organizm, jest elementem środowiska przyrodniczego i podlega jego prawom.

Uczestnicy REGATTA ULTRA TRAIL MAŁOPOLSKA:

- wyrzucają śmieci, w tym wykorzystane środki higieniczne jedynie w punktach kontrolnych. Organizator zapewnia uczestnikom biegu worki na śmieci (dotyczy uczestników UTM 170 i MSM 48) i woreczki na środki higieniczne (dotyczy uczestników wszystkich biegów). Złamanie bezwzględnego zakazu pozostawiania śmieci na trasie biegu skutkuje dyskwalifikacją;
- wykorzystują podczas biegu prywatny kubek wielorazowego użytku. Pozwala to na wyeliminowanie kubków jednorazowych;
- Trasa Ultra Trail Małopolska 170 przebiega przez teren **Gorczańskiego Parku Narodowego**. Uczestnicy biegu zobowiązani są do szczególnej ochrony wartości przyrodniczych i kulturowych Parku, i przestrzegania obowiązującego w nim **Regulaminu**. Mając na uwadze poszanowanie przyrody, na terenie Gorczańskiego Parku Narodowego Organizator nie przewiduje dodatkowego oznakowania trasy (trasa oznakowanymi szlakami turystycznymi);
- kierują się zasadą szacunku do samych siebie, innych uczestników i środowiska naturalnego;
- kierują się zasadą solidarności nad rywalizacją, udzielają pomocy potrzebującym;
- zachowują ciszę w lesie,
- stosują zasady Fair Play, nie oszukują poprzez zejścia z wyznaczonego szlaku i skracanie trasy (każdy zawodnik musi ukończyć bieg o własnych siłach. Pomoce są niedozwolone, z wyłączeniem kijów trekkingowych. Zakazana jest zorganizowana pomoc osób trzecich na trasie).

Wykaz zmian (poprzednia wersja Regulaminu – 1 marca 2016 r.):

1. Zmiana dotyczy limitów czasów na opuszczenie dwóch punktów na trasie UTM 170:

Ad III.1

7) Schronisko PTTK im. Władysława Orkana na Turbaczu – punkt medyczny i odżywczy, limit czasu: 25,5 h;

8) Schronisko PTTK na Starych Wierchach – punkt medyczny i odżywczy, limit czasu: 26,5 h;

Punkty są zlokalizowane na terenie Gorczańskiego Parku Narodowego. Ponieważ nie chcemy, aby bieg zakłócał codzienność życia w Parku – trasa biegu wiedzie obok obszaru ostoi głuszca – zmieniliśmy limity czasu na opuszczenie dwóch punktów na trasie.