

**REGULAMIN  
REGATTA WINTER  
ULTRA TRAIL  
małopolska**

/31 października 2016 r./



**REGATTA**   
GREAT OUTDOORS®

**I. CEL REGATTA WINTER ULTRA TRAIL MAŁOPOLSKA:**

- 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.

**II. ORGANIZATOR I KIEROWNICTWO ZAWODÓW**

**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 WINTER ULTRA TRAIL MAŁOPOLSKA**

**1. WMSM48 (Winter MSM 48)**

- dystans: około **48 km**;
- przewyższania: **2 500 +/-**;
- limit uczestników: **200 osób**;
- limit czasu: **12 godzin**, nie przewidziano limitów pośrednich;
- **biuro zawodów, start i meta: Schronisko PTTK na Kudłaczach, 32-432 Pcm**;
- biuro zawodów otwarte:
  - 16 grudnia 2016 r. od 16.00 do 20.00 (piątek),
  - 17 grudnia 2016 r. od 6.00 do 7.30 (sobota);
- odprawa: 17 grudnia 2016 r. (sobota), godzina 7.30 w biurze zawodów;
- **start: 17 grudnia (sobota) 2016 r., godzina 8.00.**



**Przewidziano 3 punkty kontrolne (pomiar czasu) i odżywcze/nawadniania:**

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

**2. WM10 (Winter M10)**

- dystans: około **10 km**;
- przewyższania: **450 +/-**;
- limit uczestników: **100 osób**;
- limit czasu: **2 godziny 30 minut**;
- **biuro zawodów, start i meta: Schronisko PTTK na Kudłaczach, 32-432 Pcim**;  
biuro zawodów otwarte:
  - 16 grudnia 2016 r. od 16.00 do 20.00 (piątek);
  - 17 grudnia 2016 r. od 8.00 do 9.30 (sobota);
- **start: 17 grudnia 2016 r.(sobota), godzina 10.00.**



**Przewidziano 1 punkt nawadniania.**

**IV. ZGŁOSZENIA**

1. **Zgłoszenia będą przyjmowane do 9 grudnia 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.pucharbeskiduwyspowego.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. WMSM48, Jan Kowalski, 1.01.1980 r.

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

- **WMSM 48 – około 48 km:**  
do 21 września 2016 r.: 115 zł  
22 września – 21 października 2016 r.: 135 zł  
22 października – 9 grudnia 2016 r.: 155 zł
- **WM 10 – około 10 km:**  
do 21 września 2016 r.: 45 zł  
22 września – 21 października 2016 r.: 55 zł  
22 października – 9 grudnia 2016 r.: 65 zł

5 zł z każdej opłaty startowej zostanie przekazane przez Organizatora na cel charytatywny.

4. W przypadku rezygnacji z uczestnictwa w biegu, do dnia 28 października 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 biegu, pomiar czasu, 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.
6. Organizator nie zwraca opłaty startowej osobom, które nie ukończyły zawodów, zostały zdyskwalifikowane albo nie wzięły udziału w zawodach.
7. Organizator ma prawo nie przyjąć zgłoszenia do udziału w Regatta Winter Ultra Trail Małopolska.

#### V. WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE I DODATKOWE

W czasie trwania REGATTA WINTER ULTRA TRAIL MAŁOPOLSKA, **każdy z zawodników biegów WMSM48 i WM10 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 oznacza dyskwalifikację zawodnika.** Wyposażenie obowiązkowe stanowi niezbędne minimum a każdy uczestnik musi uzupełnić je zgodnie z własnymi potrzebami.

- **Wyposażenie obowiązkowe – WMSM48:**
  - 1) folia NRC, co najmniej 140 x 200 cm;
  - 2) latarka czołówka;
  - 3) kubek osobisty lub odkręcany bidon;
  - 4) rękawiczki;
  - 5) minimum litrowy bukłak lub bidony;
  - 6) bandaż elastyczny, opatrunek jałowy;
  - 7) naładowany telefon;
  - 8) kurtka;
  - 9) numer startowy;
  - 10) worek na śmieci dostarczony przez Organizatora;
  - 11) plecak biegowy lub kamizelka;
  - 12) czapka;
  - 13) ubezpieczenie NNW.
- **Wyposażenie zalecane – WMSM48:**
  - 1) kije trekkingowe (teleskopowe lub jednoczęściowe);
  - 2) pieniądze (w celu pokrycia niespodziewanych wydatków);
  - 3) GPS;
  - 4) zapas jedzenia;

5) nakładki antypoślizgowe na buty, raki.

▪ **Wyposażenie obowiązkowe – WM10**

- 1) folia NRC, co najmniej 140 x 200 cm;
- 2) rękawiczki;
- 3) kubek osobisty lub odkręcany bidon;
- 4) bandaż elastyczny, opatrunek jałowy;
- 5) naładowany telefon;
- 6) kurtka;
- 7) numer startowy;
- 8) worek na śmieci dostarczony przez Organizatora;
- 9) czapka;
- 10) ubezpieczenie NNW.

▪ **Wyposażenie zalecane – WM10**

- 1) kije trekkingowe (teleskopowe lub jednoczęściowe);
- 2) zapas jedzenia;
- 3) nakładki antypoślizgowe na buty, raki.

Od uczestników wymaga 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 WINTER ULTRA TRAIL MAŁOPOLSKA wraz z **Kartą Eco & Fair Play**, stanowiącą załącznik nr 1 do Regulaminu;
  - odbierze w biurze zawodów pakiet startowy;
  - stawi się na start w wyznaczonym w punkcie II Regulaminu terminie.
3. **Uczestnik biegu zostaje zdyskwalifikowany w sytuacji:**
  - braku obowiązkowego wyposażenia;
  - 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.
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 WINTER 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 (samochodowy) do biura zawodów zawodnikom rezygnującym z udziału w punktach kontrolnych w Kasinie Wielkiej, Mszanie Dolnej i Lubniu – dotyczy WMSM 48. Organizator nie zapewnia transportu zawodnikom rezygnującym z udziału na trasie WM48 poza wskazanymi trzema punktami ani zawodnikom rezygnującym na trasie WM10.

## VIII. KLASYFIKACJA I WYNIKI

1. Uczestnicy WMSM 48 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 <http://ultratrailmalopolska.pl> lub na oficjalnej stronie 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 <http://ultratrailmalopolska.pl> lub oficjalnej stronie 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 2016 r. poz. 677). 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 WINTER 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 WINTER 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 REGATTA WINTER ULTRA TRAIL MAŁOPOLSKA**

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 WINTER ULTRA TRAIL MAŁOPOLSKA.

**Trasa biegów w ramach REGATTA WINTER ULTRA TRAIL MAŁOPOLSKA przebiega przez tereny dwóch nadleśnictw: Nadleśnictwa Myślenice i Nadleśnictwa Limanowa.**

Każdy uczestnik biegu 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 WINTER ULTRA TRAIL MAŁOPOLSKA** są zobowiązani:

- wyrzucać śmieci, w tym wykorzystane środki higieniczne jedynie w punktach kontrolnych. Organizator zapewnia uczestnikom biegu worki na śmieci i środki higieniczne. Złamanie bezwzględnego zakazu pozostawiania śmieci na trasie biegu skutkuje dyskwalifikacją;
- wykorzystać podczas biegu prywatny kubek wielorazowego użytku lub odkręcany bidon. Pozwala to na wyeliminowanie kubków jednorazowych;
- kierować się zasadą szacunku do samych siebie, innych uczestników, w tym wolontariuszy Regatta Winter Ultra Trail Małopolska i środowiska naturalnego;
- kierować się zasadą solidarności nad rywalizacją, udzielać pomocy potrzebującym;
- zachować ciszę w lesie,
- stosować zasady Fair Play, nie oszukiwać 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 w Regulaminie Regatta Winter Ultra Trail Małopolska z dnia 1 września 2016 r.:

- punkt III.1. – limit uczestników WMSM 48 – zmieniono ze 150 na 200 osób,
- punkt III.2 – limit uczestników WM 10 – zmieniono ze 150 na 100 osób
- punkt V – wyposażenie obowiązkowe WMSM 48 – zmieniono z kubek osobisty na kubek osobisty lub odkręcany bidon;
- punkt V – wyposażenie obowiązkowe WM 10 – zmieniono z kubek osobisty na kubek osobisty lub odkręcany bidon;
- zasady Eco & Fair Play Regatta Winter Ultra Trail Małopolska – Uczestnicy Regatta Winter Ultra Trail Małopolska są zobowiązani kierować się zasadą szacunku do samych siebie, innych uczestników, w tym wolontariuszy Regatta Winter Ultra Trail Małopolska i środowiska naturalnego.  
W zakresie powyższego zdania dodano „w tym wolontariuszy Regatta Winter Ultra Trail Małopolska”.

/31 października 2016 r./