

REGULAMIN
WINTER TRAIL MAŁOPOLSKA 2019
14.12.2019
/wersja 14.02.2019/



I CEL:

- 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: fundacja@ultratrailmalopolska.pl

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

III TERMIN, MIEJSCE, TRASY BIEGÓW:

1. WTM 105

- dystans: **zgodnie z ITRA 103,2 km**
- przewyższania: **zgodnie z ITRA 5580 m +/-**
- **5 punktów ITRA, 5 punktów UTMB**
- limit uczestników: **150 osób**
- limit czasu: **30 godzin**
- start, meta: **Baza szkoleniowo-wypoczynkowa „Lubogoszcz”; 34-734 Kasinka Mała**
- godziny otwarcia biura zawodów zostaną podane w późniejszym terminie
- odprawa: **14.12.2019 (sobota), godzina 6.40 w miejscu startu**
- start: **14.12.2019 (sobota), godzina 7.00**

Przewidziano 6 punktów kontrolnych i odżywczych/nawadniania:

- 1) Lubomir – punkt kontrolny i odżywczy/nawadniania, ok. 21 km;
- 2) Lubień – punkt kontrolny i odżywczy/nawadniania, ok. 31 km;
- 3) Rabka Zaryte – punkt kontrolny i odżywczy/nawadniania, PRZEPAK; LIMIT CZASU: 14 h (21.00) – liczony od startu do czasu opuszczenia punktu kontrolnego, ok. 46 km;
- 4) Obidowa – punkt kontrolny i odżywczy/nawadniania, ok. 60 km;
- 5) Obidowa – punkt kontrolny i nawadniania, ok. 76 km;
- 6) Rabka Zaryte – punkt kontrolny i odżywczy/nawadniania, PRZEPAK, ok. 89 km;

2. WTM 64

- dystans: **zgodnie z ITRA 61,3 km**
- przewyższania: **zgodnie z ITRA 3900 m +/-**
- **3 punkty ITRA, 3 punkty UTMB**
- limit uczestników: **150 osób**

- limit czasu: **19 godzin**
- start, meta i biuro zawodów: **Baza szkoleniowo-wypoczynkowa „Lubogoszcz”; 34-734 Kasinka Mała**
- godziny otwarcia biura zawodów zostaną podane w późniejszym terminie
- odprawa: **14.12.2019 (sobota), godzina 6.40 w miejscu startu**
- start: **14.12.2019 (sobota), godzina 7.00**

Przewidziano 3 punkty kontrolne i odżywcze/nawadniania:

- 1) Lubomir – punkt kontrolny i odżywczy/nawadniania, ok. 21 km;
- 2) Lubień – punkt kontrolny i odżywczy/nawadniania; LIMIT CZASU: 8 h (15.00) – liczony od startu do czasu opuszczenia punktu kontrolnego, ok. 31 km.;
- 3) Rabka Zaryte – punkt kontrolny i odżywczy/nawadniania, ok. 46 km;

3. WTM 45

- dystans: **zgodnie z ITRA 44,8 km,**
- przewyższania: **zgodnie z ITRA 2590 m +/-;**
- **2 punkty ITRA, 2 punkty UTMB**
- limit uczestników: **250 osób;**
- limit czasu: **12 godzin**, nie przewidziano limitów pośrednich;
- start, meta i biuro zawodów: **Baza szkoleniowo-wypoczynkowa „Lubogoszcz”; 34-734 Kasinka Mała**
- godziny otwarcia biura zawodów zostaną podane w późniejszym terminie;
- odprawa: **14.12.2019 (sobota), godzina 7.40 w miejscu startu;**
- start: **14.12.2019 (sobota), godzina 8.00.**

Przewidziano 2 punkty kontrolne i odżywcze/nawadniania:

- 1) Lubomir, ok. 21 km;
- 2) Lubień, ok. 31 km.

4. WTM 35

- dystans: **zgodnie z ITRA 36,4 km,**
- przewyższania: **zgodnie z ITRA 1960 m +/-;**
- **2 punkty ITRA, 2 punkty UTMB**
- limit uczestników: **250 osób;**
- limit czasu: **9 godzin;**
- start, meta i biuro zawodów: **Baza szkoleniowo-wypoczynkowa „Lubogoszcz”; 34-734 Kasinka Mała**
- godziny otwarcia zostaną podane w późniejszym terminie;
- **start: 14.12.2019 (sobota), godzina 9.00.**

Przewidziano 1 punkt kontrolny i odżywczy/nawadniania:

- 1) Lubomir, ok. 21 km.

IV ZGŁOSZENIA

1. Zgłoszenia będą przyjmowane do **06.12.2019 r.** lub zakończenia zapisów – wyczerpania limitu startujących (decyduje data wpływu opłaty startowej).
2. Za zgłoszenie uważane jest prawidłowe wypełnienie formularza zgłoszeniowego na stronie internetowej <https://www.e-gepard.eu/> oraz dokonanie płatności w tym serwisie lub wpłacenie opłaty startowej na konto Organizatora. **Termin płatności to 3 dni od dnia przesłania formularza zgłoszeniowego.** Po 3 dniach Organizator ma prawo do usunięcia z listy startowej zgłoszenia nieopłaconego.

Dane do przelewu:

Fundacja 4 Alternatywy
ul. Kisielewskiego 59
31-708 Kraków

Nr konta: **89 1750 0012 0000 0000 3628 4552**

Bank: **BGZ BNP Paribas S.A. (produkty i usługi przejęte od Raiffeisen Polbank)**

IBAN: **PL8917500012000000036284552**

SWIFT/BIC: **RCBWPLPW**

Tytuł wpłaty: *nazwa wybranego biegu*, imię i nazwisko, data urodzenia np. WTM 45, Jan Kowalski, 1.01.1980 r.

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

	-31.03.2019	01.04.2019 - 31.08.2019	01.09.2019 - 06.12.2019
WTM 105	190 zł	235 zł	280 zł
WTM 64	160 zł	195 zł	250 zł
WTM 45	130 zł	160 zł	200 zł
WTM 35	100 zł	130 zł	170 zł

- Minimum 5 zł z każdej opłaty startowej zostanie przekazane przez Organizatora na cel charytatywny - akcją „Człowiek zwierzakowi bratem”.
- 4. W przypadku rezygnacji z uczestnictwa w biegu, do dnia 30.09.2019, możliwy jest zwrot 80 % wniesionej opłaty startowej na konto uczestnika na jego wniosek przesłany pocztą elektroniczną na adres Organizatora.
- 5. Organizator nie zwraca opłaty startowej osobom, które nie ukończyły zawodów, zostały zdyskwalifikowane albo nie wzięły udziału w zawodach.
- 6. Organizator nie przewiduje możliwości przepisywania pakietów startowych pomiędzy zawodnikami ani zawodami organizowanymi przez Fundację 4 Alternatywy
- 7. W ramach opłaty startowej Organizator zapewnia zawodnikom m.in. udział w biegu, pomiar czasu, pamiątkowy numer startowy, zabezpieczenie medyczne, wyraźne oznakowanie trasy, depozyt (w biurze zawodów), punkty odżywcze/nawodnienia na trasie, posiłek regeneracyjny po biegu.
- 8. Organizator ma prawo nie przyjąć zgłoszenia do udziału w zawodach.

V WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE I DODATKOWE

W czasie trwania zawodów, **każdy z zawodników musi posiadać przy sobie wyposażenie obowiązkowe. Wyposażenie wszystkich uczestników może być kontrolowane w biurze zawodów, przed wejściem do strefy startu, w punktach kontrolnych, na trasach i na mecie.** Wyposażenie obowiązkowe stanowi niezbędne minimum a każdy uczestnik musi uzupełnić je zgodnie z własnymi potrzebami.

▪ Wyposażenie obowiązkowe – WTM 105 i WTM 64

- 1) dowód osobisty,
- 2) folia NRC, co najmniej 140 x 200 cm;
- 3) latarka czołówka;
- 4) kubek osobisty;
- 5) rękawiczki;
- 6) minimum litrowy bukłak lub bidony;
- 7) bandaż elastyczny, opatrunek jałowy;
- 8) naładowany telefon;
- 9) kurtka;
- 10) numer startowy;
- 11) worek na śmieci dostarczony przez Organizatora;
- 12) plecak biegowy lub kamizelka;
- 13) czapka;
- 14) track (plik gpx) wgrany w dowolne urządzenie pozwalające śledzić trasę.**

▪ Wyposażenie obowiązkowe – WTM 45 i WTM 35:

- 1) dowód osobisty,
- 2) folia NRC, co najmniej 140 x 200 cm;
- 3) latarka czołówka;
- 4) kubek osobisty;
- 5) rękawiczki;

- 6) minimum litrowy bukłak lub bidony;
- 7) bandaż elastyczny, opatrunek jałowy;
- 8) naładowany telefon;
- 9) kurtka;
- 10) numer startowy;
- 11) worek na śmieci dostarczony przez Organizatora;
- 12) plecak biegowy lub kamizelka;
- 13) czapka;

▪ **Wyposażenie zalecane – WTM 105, WTM 64, WTM 45 i WTM 35:**

- 1) kije trekkingowe (teleskopowe lub jednoczęściowe);
- 2) pieniądze (w celu pokrycia niespodziewanych wydatków);
- 3) GPS;
- 4) zapas jedzenia;
- 5) 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 świadomy długości i specyfiki biegu, w tym musi mieć świadomość, że jego bezpieczeństwo zależy od jego 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. Pomoc osób trzecich dozwolona jest wyłącznie w punktach kontrolnych i odżywczych/nawadniania na następujących warunkach:
 - a. nie powoduje utrudnienia z korzystania z punktu kontrolnego i odżywczego/nawadniania innym zawodnikom.
 - b. dokonywana jest w odległości nie większej niż 50 metrów od punktu kontrolnego i odżywczego/nawadniania.
 - c. z wyposażenia punktu odżywczego korzysta wyłącznie zawodnik, nie korzystają osoby trzecie (pomagające) – dotyczy to również przygotowania/podawania posiłków i napojów.
 - d. odpady wytworzone przez osoby trzecie (pomagające) są przez nie zabierane.
 - e. za złamanie zasad wynikających z niniejszego Regulaminu przez osoby trzecie (pomagające) odpowiada zawodnik.
3. **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 zawodów;
 - odbierze w biurze zawodów pakiet startowy;
 - stawi się na start w wyznaczonym w punkcie II Regulaminu terminie.

4. 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.
5. **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 zawodach. 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.

Organizator w miarę możliwości logistycznych i warunków pogodowych będzie zapewniał transport (samochodowy) do biura zawodów zawodnikom rezygnującym z udziału w punktach kontrolnych. Organizator nie gwarantuje transportu zawodnikom rezygnującym z udziału poza wskazanymi punktami odżywczymi: Mszana Dolna, Kasina Wielka, Lubień oraz Rabka-Zdrój (przy DK28).

VIII KARY

1. Za złamanie któregoś z punktów Regulaminu Organizator może nałożyć na zawodnika następujące kary: ostrzeżenie, kara niedopuszczenia do biegu, kara doliczenia 10 minut do czasu końcowego, kara doliczenia 30 minut do czasu końcowego, kara dyskwalifikacji. Nałożone kary doliczenia minut do czasu końcowego sumują się.
2. W przypadku braku wyposażenia obowiązkowego:
 - a. na starcie: Organizator może nałożyć karę niedopuszczenia do biegu.
 - b. w dowolnym punkcie trasy lub na mecie: Organizator może nałożyć karę doliczenia 10 lub 30 minut do czasu końcowego za każdy z brakujących elementów wyposażenia obowiązkowego lub karę dyskwalifikacji za brak czterech lub więcej elementów wyposażenia obowiązkowego.
3. W przypadku naruszenia zasad określonych w załączniku ZASADY Eco & Fair Play organizator może nałożyć na zawodnika kary: ostrzeżenie, karę niedopuszczenia do biegu, karę dyskwalifikacji tj.:
 - a. w przypadku naruszenia godności osobistej innej osoby (zawodnika, wolontariusza, reprezentanta Organizatora, widza) przez zawodnika lub osoby udzielające dozwolonego wsparcia zawodnikowi Organizator ma prawo nałożyć karę ostrzeżenia przy pierwszym zdarzeniu, dyskwalifikacji zawodnika przy drugim lub kolejnym zdarzeniu.
 - b. kara niedopuszczenia do biegu może zostać nałożona w przypadku naruszenia godności osobistej innej osoby (zawodnika, wolontariusza, reprezentanta Organizatora, widza) przez zawodnika lub osoby udzielające dozwolonego wsparcia zawodnikowi przed rozpoczęciem zawodów (w tym w biurze zawodów, w strefie kontroli wyposażenia obowiązkowego, w strefie startu).
4. Informacja o nałożonych karach doliczenia minut do czasu końcowego oraz dyskwalifikacji podlega publikacji na stronie internetowej Organizatora <https://ultratrailmalopolska.pl> lub na oficjalnej stronie Facebook/UltraTrailMalopolska

IX KLASYFIKACJA I WYNIKI

1. Uczestnicy zawodów 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 kategoriach.
3. Informacja na temat kategorii klasyfikacji i dekoracji zwycięzców zostanie podana na stronie internetowej <https://ultratrailmalopolska.pl> lub na oficjalnej stronie Facebook/UltraTrailMalopolska

X PRZETWARZANIE DANYCH OSOBOWYCH

1. Administratorem danych osobowych jest Fundacja 4 Alternatywy z siedzibą w Krakowie, ul. Kisielewskiego 59, 31-708 Kraków;
2. We wszelkich sprawach związanych z przetwarzaniem danych osobowych przez nas i w celu realizacji swoich praw możesz skontaktować się nami dostępnym pod adresem e-mail: fundacja@ultratrailmalopolska.pl (albo fundacja4alternatywy@gmail.com) lub pisemnie na adres naszej siedziby;
3. Dane osobowe przetwarzane będą w celu organizacji i promocji naszych imprez, na podstawie zgody oraz naszego prawnie usprawiedliwionego interesu jakim jest promocja naszych imprez.
4. Przetwarzanie danych, o którym mowa obejmuje również publikację: imienia, nazwiska, miejscowości, klubu oraz obywatelstwa a także daty urodzenia i płci na stronie internetowej Organizatora: ultratrailmalopolska.pl, oficjalnym profilu zawodów w serwisie Facebook: www.facebook.pl/UltraTrailMalopolska oraz za pośrednictwem witryn: i-tra.org, d-u-v.org, e-gepard.eu.
5. Dane osobowe będą przechowywane bezterminowo;
6. Uczestnik ma prawo żądania dostępu do swoich danych oraz prawo żądania ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia ich przetwarzania. Może także skorzystać z prawa do wniesienia wobec nas sprzeciwu wobec przetwarzania danych oraz z prawa do przenoszenia danych;
7. Uczestnik może skorzystać z prawa do cofnięcia zgody. Cofnięcie zgody nie wpłynie na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody przed jej cofnięciem;
8. W związku z przetwarzaniem danych osobowych uczestnikowi przysługuje prawo wniesienia skargi do organu nadzorującego przestrzeganie przepisów ochrony danych osobowych – Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych;
9. Podanie danych osobowych jest dobrowolne lecz niezbędne do udziału w imprezie.
10. Uczestnik zawodów 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 Organizatora. Zgoda obejmuje także wykorzystanie wykonanych zdjęć w tym do upublicznienia, powielania, zwielokrotniania, emisji, publikacji, nadawania lub transmisji pod warunkiem, że nie zostanie naruszone dobre imię osoby wyrażającej zgodę na publikację wizerunku. Zgoda na wykorzystanie wizerunku nie jest ograniczona czasowo ani terytorialnie.

XI POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Organizator zastrzega sobie prawo do interpretacji Regulaminu oraz do jego zmian, o których jest zobowiązany poinformować uczestników biegów. Komunikaty takie będą pojawiać się na stronie internetowej ultratrailmalopolska.pl lub oficjalnej stronie Facebook/UltraTrailMalopolska a uczestnicy biegów są zobowiązani do zapoznania się z nimi.
2. W czasie trwania biegów, uczestnicy powinni stosować się do poleceń wydawanych przez osoby odpowiedzialne za bezpieczeństwo, służby porządkowe oraz inne osoby wyznaczone przez Organizatora.
3. Na drogach publicznych uczestników biegów obowiązuje przestrzeganie zasad ruchu drogowego.
4. Wszyscy uczestnicy biegów powinni zachować szczególną ostrożność podczas poruszania się po trasie biegu.
5. 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.
6. 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). Przedmioty znajdujące się w

workach depozytowych i przepakach nieodebrane w terminie 14 dni od zakończenia zawodów zostają przeznaczone na cele statutowe Organizatora.

7. Organizator nie zapewnia noclegów.

Zasady Eco & Fair Play

1. 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 zawodów.
2. 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.
3. Uczestnicy zawodów są zobowiązani:
 - wyrzucać śmieci, w tym wykorzystane środki higieniczne jedynie w punktach kontrolnych. Organizator zapewnia uczestnikom biegu worki na śmieci. Złamanie bezwzględного zakazu pozostawiania śmieci na trasie biegu skutkuje dyskwalifikacją;
 - wykorzystać podczas biegu prywatny kubek wielorazowego użytku. Pozwala to na wyeliminowanie kubków jednorazowych;
 - kierować się zasadą szacunku do samych siebie, innych uczestników 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. Dozwolona jest pomoc osób trzecich w punktach odżywczych na zasadach określonych w Regulaminie.