

**REGULAMIN**  
**WINTER TRAIL MAŁOPOLSKA 2018**  
**15 grudnia 2018**  
/wersja 14 lutego 2018 r./



**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 105,5 km**
- przewyższania: **zgodnie z ITRA 5440 m +/-**
- limit uczestników: **100 osób**
- limit czasu: **30 godzin**
- start, meta i biuro zawodów: **Baza szkoleniowo-wypoczynkowa „Lubogoszcz”; 34-734 Kasinka Mała**
- godziny otwarcia biura zawodów zostaną podane w późniejszym terminie
- odprawa: **15.12.2018 (sobota), godzina 6.40 w miejscu startu**
- start: **15.12.2018 (sobota), godzina 7.00**

**Przewidziano 7 punktów kontrolnych i odżywczych/nawadniania:**

- 1) Lubomir – punkt kontrolny i odżywczy/nawadniania;
- 2) Lubień – punkt kontrolny i odżywczy/nawadniania;
- 3) Rabka Zaryte – punkt kontrolny i odżywczy/nawadniania, PRZEPAK; LIMIT CZASU: 14 h (21.00) – liczony od startu do czasu opuszczenia punktu kontrolnego;
- 4) Schronisko PTTK na Starych Wierchach – punkt kontrolny i odżywczy/nawadniania;
- 5) Schronisko PTTK im. Władysława Orkana na Turbaczu – punkt kontrolny i nawadniania;
- 6) Schronisko PTTK na Starych Wierchach – punkt kontrolny i odżywczy/nawadniania;
- 7) Rabka Zaryte – punkt kontrolny i odżywcze/nawadniania;

**2. WTM 64**

- dystans: **zgodnie z ITRA 63,6 km**
- przewyższania: **zgodnie z ITRA 3910 m +/-**
- limit uczestników: **100 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: **15.12.2018 (sobota), godzina 6.40 w miejscu startu**
- start: **15.12.2018 (sobota), godzina 7.00**

**Przewidziano 4 punkty kontrolne i odżywcze/nawadniania:**

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

### 3. WTM 45

- dystans: **zgodnie z ITRA 45,3 km,**
- przewyższania: **zgodnie z ITRA 2540 m +/-;**
- limit uczestników: **300 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: **15.12.2018 (sobota), godzina 7.40 w miejscu startu;**
- start: **15.12.2018 (sobota), godzina 8.00.**

**Przewidziano 3 punkty kontrolne i odżywcze/nawadniania:**

- 1) Kasina Wielka,
- 2) Lubomir,
- 3) Lubień.

### 4. WTM 35

- dystans: **zgodnie z ITRA 35,9 km,**
- przewyższania: **zgodnie z ITRA 1970 m +/-;**
- limit uczestników: **300 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: 15.12.2018 (sobota), godzina 9.00.**

**Przewidziano 2 punkty kontrolne i odżywcze/nawadniania:**

- 1) Kasina Wielka,
- 2) Lubomir.

## IV ZGŁOSZENIA

1. Zgłoszenia będą przyjmowane do **09.12.2018 r.** lub zakończenia zapisów – wyczerpania limitu startujących (decyduje data wpływu opłaty startowej).
2. Za zgłoszenie uważane jest prawidłowe wypełnienie formularza zgłoszeniowego na stronie internetowej **<http://www.e-gepard.eu/>** oraz dokonanie płatności w tym serwisie lub wpłacenie opłaty startowej na konto Organizatora. **Termin płatności to 7 dni od dnia przesłania formularza zgłoszeniowego.** Po 7 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: Raiffeisen Bank Polska S.A.

IBAN: PL89175000120000000036284552

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:

	<b>WTM 105:</b>	<b>WTM 64</b>	<b>WTM 45</b>	<b>WTM 35</b>
<b>-31.03.2018</b>	180 zł	150 zł	120 zł	90 zł
<b>01.04.2018 - 31.08.2018</b>	220 zł	180 zł	150 zł	120 zł
<b>01.09.2018 – 09.12.2018</b>	260 zł	220 zł	180 zł	150 zł

- 5 zł z każdej opłaty startowej zostanie przekazane przez Organizatora na cel charytatywny - akcję „Człowiek zwierzakowi bratem”.
- 4. W przypadku rezygnacji z uczestnictwa w biegu, do dnia 30.09.2018, możliwy jest zwrot 80 % wniesionej opłaty startowej na konto uczestnika na jego wniosek przesłany pocztą elektroniczną na adres Organizatora.
- 5. 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.
- 6. Organizator nie zwraca opłaty startowej osobom, które nie ukończyły zawodów, zostały zdyskwalifikowane albo nie wzięły udziału w zawodach.
- 7. Organizator nie przewiduje możliwości przepisywania pakietów startowych pomiędzy zawodnikami.
- 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 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 – WTM 105, WTM 64, 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 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 wnieśnie 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.
3. **Uczestnik biegu zostaje zdyskwalifikowany w sytuacji:**
  - braku obowiązkowego wyposażenia;
  - nieprzestrzegania Regulaminu.
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 zawodach. Organizator zastrzega sobie prawo do zezwolenia personelowi medycznemu i paramedycznemu działającymi 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 i warunków pogodowych będzie zapewniał transport (samochodowy) do biura zawodów zawodnikom rezygnującym z udziału w punktach kontrolnych. Organizator nie zapewnia transportu zawodnikom rezygnującym z udziału poza wskazanymi punktami.

## VIII 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 <http://ultra-trailmalopolska.pl> lub na oficjalnej stronie Facebook/UltraTrailMalopolska

## IX DANE OSOBOWE

1. Administratorem danych osobowych jest Fundacja 4 Alternatywy z siedzibą przy ul. Kisielewskiego 59, 31-708 w Krakowie.
  - Dane osobowe uczestników biegów będą przetwarzane w celach organizacji i promocji imprez Organizatora, w tym wyłonienia zwycięzców biegów, prezentacji wyników 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. 922 z późn. zm.).
  - Przetwarzanie danych, o którym mowa obejmuje również publikację: imienia, nazwiska, miejscowości, klubu oraz obywatelstwa a także daty urodzenia i płci na stronie internetowej Organizatora: [ultra-trailmalopolska.pl](http://ultra-trailmalopolska.pl), oficjalnym profilu zawodów w serwisie Facebook: [www.facebook.pl/UltraTrailMalopolska](http://www.facebook.pl/UltraTrailMalopolska) oraz za pośrednictwem witryn: [i-tra.org](http://i-tra.org), [d-u-v.org](http://d-u-v.org), [e-gepard.pl](http://e-gepard.pl).
  - Uczestnik ma prawo wglądu do treści jego danych oraz ich uzupełniania, aktualizowania, sprostowania danych osobowych, czasowego lub stałego wstrzymania ich przetwarzania lub ich usunięcia.
  - Podanie danych osobowych oraz wyrażenie zgody na ich przetwarzanie jest dobrowolne, lecz niezbędne do udziału w biegu.
2. 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.

## X 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://ultra-trailmalopolska.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).
7. 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 zawodów.

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 **zawodów** 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. 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.