

# **XL MARATON PIESZY**

**im. Andrzeja Zboińskiego  
w Puszczy Kampinoskiej  
5 – 6 X 2013**

## Organizatorzy:

- Mazowiecki Klub Górski „Matragona” - Oddział PTTK „Mazowsze”
- Kampinoski Park Narodowy

## Fundatorzy nagród:

- Kampinoski Park Narodowy
- Przedsiębiorstwo Projektowo - Produkcyjne Elektroniki RATEL
- Klub Przyjaciół Puszczy Kampinoskiej – „Szwendak”

Dofinansowanie: ZG PTTK

## **REGULAMIN**

### **1. CEL**

Celem Maratonu Pieszego jest umożliwienie uczestnikom wykazania się wytrzymałością w marszu, umiejętnością sprawnej orientacji w terenie oraz poznania piękna Puszczy Kampinoskiej.

### **2. UCZESTNICTWO**

W Maratonie mogą brać udział osoby, które ukończyły 18 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 trzech dystansach: 50, 75 i 100 km.

3.2. Limit czasu na przejście poszczególnych dystansów wynosi (z wyjątkiem startu o 24:00):

- 12 godzin dla 50 km
- 18 godzin dla 75 km
- 24 godziny dla 100 km

3.3. Za ukończenie Maratonu uważa się przejście w wyznaczonym czasie dystansu o długości co najmniej 50 km.

3.4. Obowiązkiem uczestnika jest:

- zgłosić swą obecność na starcie
- iść 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 (uwaga! polecana jest mapa KPN wydawnictwa „COMPASS”)
- posiadać odpowiednie obuwie i odzież do długiego marszu nocnego w terenie leśnym
- przestrzegać przepisów ochrony przyrody i Kampinoskiego Parku Narodowego.

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 lub 100 km zostaną przyznane pamiątkowe medale. Uczestnikom, którzy w Maratonach przejdą łącznie 1000 km, 2000 km i 3000 km 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. ZGŁOSZENIA (od 19 sierpnia)**

Wpisowe: 40,00 zł (członkowie PTTK z opłaconymi składkami za bieżący rok - 35,00 zł)  
Osoby chcące skorzystać ze zniżki PTTK powinny okazać przy zgłoszeniu legitymację PTTK, natomiast zapisujący się poprzez e-mail lub fax proszeni są o przesłanie dwustronnych kopii legitymacji PTTK.

Zgłoszenia wyłącznie na formularzach dostępnych w Oddziale PTTK Mazowsze oraz na stronach internetowych: [www.pttk.com.pl](http://www.pttk.com.pl) oraz [www.matragona.org](http://www.matragona.org)

**UWAGA! LICZBA ZGŁOSZEŃ OGRANICZONA – STARTY Z DZIEKANOWA W SOBOTĘ 5 października - 330 OSÓB (ŁĄCZNIE) , START Z IZABELINA W NIEDZIELĘ 6 października - 170 OSÓB.**

**Zgłoszenia będą przyjmowane od 19 sierpnia do wyczerpania limitu miejsc. W przypadku mniejszej liczby zgłoszeń zapisy na maraton kończą się 27 września. 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. Organizatorzy nie dopuszczają możliwości zamiany zadeklarowanego przez uczestnika terminu startu z niedzieli na sobotę po wyczerpaniu limitu miejsc na dystansach nocnych oraz z soboty na niedzielę po wyczerpaniu limitu miejsc na dystansie dziennym.**

Formularze zgłoszeniowe można:

- dostarczyć osobiście do Oddziału PTTK Mazowsze w Warszawie, ul. Litewska 11/13, tel. 22 6293947, 22 6294431, w godz. 09:00 – 18:00 (w soboty w godz. 10:00 – 14:00)
- przesłać jako załącznik e-mailem na adres [litewska@pttk.com.pl](mailto:litewska@pttk.com.pl)
- przesłać faxem na numer 22 6271338

W przypadku zgłoszeń pocztą elektroniczną lub faxem wpisowe należy wpłacać na konto Oddziału PTTK Mazowsze nr 28 1440 1387 0000 0000 0940 8738 tytułem: „wpłata na maraton z podaniem nazwiska osoby (osób), za którą wpłata jest dokonywana”.

Zgłoszenia e-mailem lub faxem 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 [www.pttk.com.pl](http://www.pttk.com.pl).

Rezygnacje z uczestnictwa w maratonie ze zwrotem wpisowego są możliwe do 20 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.

Uczestnicy maratonu przesyłający formularze zgłoszeniowe pocztą elektroniczną lub faxem są zobowiązani do podpisania formularza oraz odbioru karty startowej na starcie.

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

**Telefon kontaktowy do Kierownika Maratonu 727-528-909 (czynny w okresie 19.08.2013 – 31.10. 2013). W dniach Maratonu 5 - 6.10. 2013 telefon czynny również w godzinach nocnych.**

## 5. START

### 5.1. Start na dystans: 50 km nocny, 75 km i 100 km w Dziekanowie Leśnym

na Uroczysku Szczukówek przy Kamieniu Andrzeja Zboińskiego (rozwidlenie czerwonego i zielonego szlaku) w dniu **5 października o godz. 20:00** (w przypadku dużej liczby uczestników start będzie się odbywać w 2 lub 3 turach w odstępach 10 minutowych począwszy od godziny 20.00).

Dla uczestników planujących pokonanie trasy Maratonu bardzo szybkim marszem lub marszobiegiem wprowadza się drugi termin startu w dniu **5 października o godz. 24:00** (limity czasu są odpowiednio krótsze od wymienionych w punkcie 3.2).

5.2. Terminy otwarcia met i punktów kontrolnych dla startujących o godz. 20:00 dostosowane są do przyjętego maksymalnego tempa marszu około 6,6 km/godz. (100 km – ok. 15 godz.) Uczestnicy są zobowiązani wybrać godzinę startu odpowiednią do przewidywanego tempa pokonywania trasy, a w przypadku wcześniejszego przybycia na mety do czekania na ich otwarcie.

5.3. **Start na dystans 50 km dzienny – w Izabelinie** na Polanie Jakubów za budynkiem Dyrekcji KPN ul. Tetmajera 38 w dniu **6 października o godz. 8:00 – 8:20**.

## 6. DOJAZD

Do Dziekanowa Leśnego autobusem „Ł” z przystanku Metro Marymont 18:42, 19:00 (na start o 20:00), 23:05 (na start o 24:00) - wysiada się na pętli przy szpitalu w Dziekanowie Leśnym.

Do Izabelina autobusem 708 z przystanku Metro Młociny o godz. 6:58, 7:28 - wysiada się w Izabelinie na przystanku Urząd Gminy.

**Uwaga.** Rozkłady jazdy autobusów mogą się zmienić. Zaleca się sprawdzenie godzin odjazdu przed startem. Rozkłady jazdy autobusu linii 708 zamieszczone są na stronie internetowej: [www.ztm.waw.pl](http://www.ztm.waw.pl). Informacje o rozkładach jazdy autobusu linii „Ł” dostępne są na stronie internetowej: [www.kmlomianki.info](http://www.kmlomianki.info).

**Organizatorzy nie biorą odpowiedzialności za podane czasy i rozkłady jazdy.**

## 7. PRZEBIEG TRAS

**Niektóre odcinki tras maratonu przechodzą na terenie KPN poza znakowanymi szlakami – zezwolenie na przejście tymi drogami dotyczy tylko okresu 5 – 6 października 2013.**

7.1. Dla startujących z Dziekanowa Leśnego w dniu 5 października:

**Dziekanów Leśny, Uroczysko Szczukówek – szlak zielony** – Pocięcha – *szlak zielony* - Karczmisko – *szlak czerwony* – Cmentarz Wiersze – *szlak czerwony* – Róztoka – *szlak zielony* – Sosna Powstańców 1863 r. – *szlak czerwony* - Górki – *Zamościńska Droga* – Zamość – *droga bez znaków* – kanał Łasica pod Rzepową Górą – *szlak żółty* – Demboskie Góry – *szlak czerwony* – Dąb Kobendzy – *szlak czerwony* - Góra Kapturowa (Famułki Królewskie) – *żółty szlak rowerowy, droga asfaltowa* - **Lasocin (szkoła - meta 50 km)**

<p><b>50 km</b> – meta w budynku szkoły w Lasocinie czynna w godz. 3:00 – 8:20</p>
--

**Lasocin (szkoła)** – *droga asfaltowa* – Famułki Brochowskie – *szlak niebieski* – Borowa Góra – *szlak zielony* – Dąb Powstańców 1863 r. – *szlak zielony, szlak żółty* – kanał Łasica pod Rzepową Górą – *szlak żółty* – Posada Cisowe – *szlak czerwony* - **Górki (szkoła - meta 75 km)**

**75 km** – meta we wsi Górki (szkoła)  
czynna w godz. 7:00 – 14:20

**Górki (szkoła)** – *szlak czerwony* – Sosna Powstańców 1863 r. – *szlak czerwony* - Zamczysko – *szlak czerwony* - Roztoka – *szlak czerwony* – Cmentarz Wiersze – *szlak czerwony* - Karczmisko – *szlak zielony, droga bez znaków* – Sieraków – *droga przez Sieraków, szlak czarny* - **budynek Dyrekcji KPN w Izabelinie (meta 100 km)**

**100 km** – w Dyrekcji KPN w Izabelinie, ul. Tetmajera 38  
meta Maratonu Pieszego  
czynna w godz. 10:00 – 20:20

7.2. Dla startujących z Izabelina z Polany Jakubów przy budynku Dyrekcji KPN ul. Tetmajera 38 w dniu 6 października na dystansie 50 km:

**Izabelin (Polana Jakubów za budynkiem Dyrekcji KPN ul. Tetmajera 38 i Gospodą „Kampinówka”)** – *szlak czarny* – Sieraków – *droga przez Sieraków, szlak zielony* – Pocięcha – *szlak zielony* - Karczmisko – *szlak zielony* - Mogiła Powstańców 1863 r. – *szlak żółty* – Cmentarz Wiersze – *szlak czerwony* – Roztoka – *szlak zielony* – Babska Górka – *szlak żółty* – Posada Łubiec – *szlak czerwony* – Roztoka – *szlak zielony* – Wyględy Górne – *szlak zielony* - Zaborów Leśny – *szlak niebieski* – Mały Truskaw – *szlak niebieski* - Lipków – *szlak niebieski* – Laski, ogródek leśny KPN – *szlak czarny* – **budynek Dyrekcji KPN w Izabelinie (meta 50 km)**

**50 km** – meta dystansu dziennego  
w Dyrekcji KPN w Izabelinie, ul. Tetmajera 38  
czynna do godz. 20:20

## 8. POWROTY

- Z Lasocina autokarem do Warszawy do stacji Metro Młociny (po drodze możliwość podwiezienia na parking przy pętli Ł w Dziekanowie Leśnym) – opłata 15 – 20 zł.
- Z Górek autokarem do Warszawy do stacji Metro Młociny (po drodze możliwość podwiezienia na parking przy pętli Ł w Dziekanowie Leśnym) – opłata 15 - 20 zł.
- Z Izabelina autobusami 708 do stacji Metro Młociny.

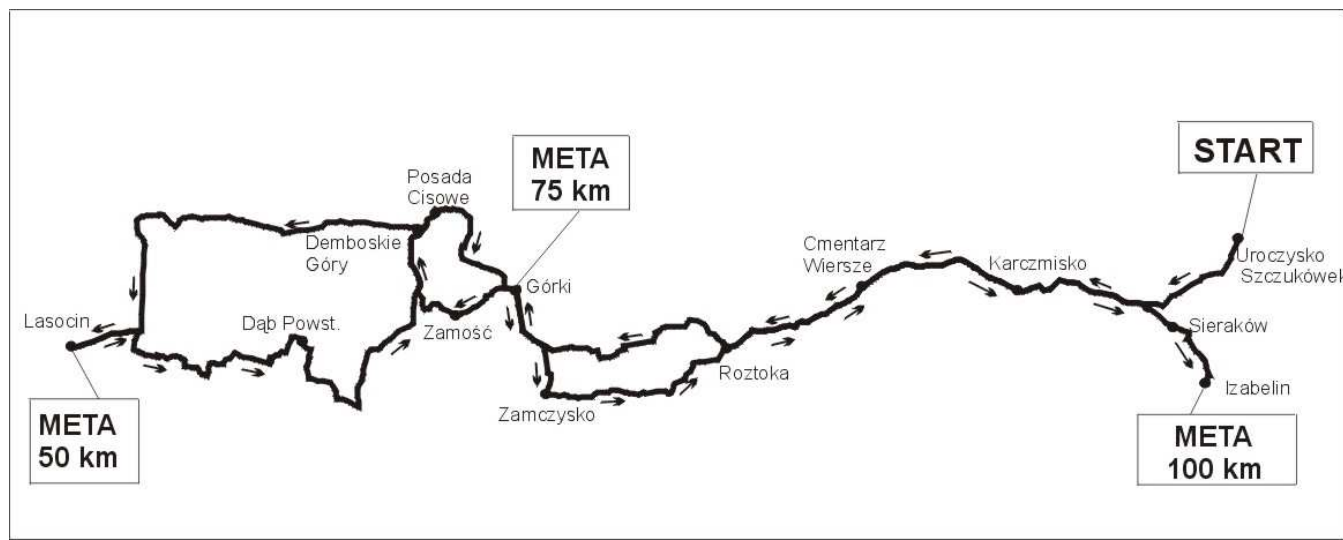
## 9. INFORMACJE DODATKOWE

W ramach wpisowego organizatorzy zapewniają uczestnikom herbatę, kawę i wodę mineralną na metach wszystkich dystansów oraz zupę na mecie 75 km, a także pamiątkowy medal, którego otrzymanie wymaga ukończenia Maratonu.

Ogłoszenie wyników i wręczenie medali **11 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 roku w Oddziale PTTK „Mazowsze”. Na prośbę uczestnika mogą być również przesłane pocztą.

**SZKIC TRASY NOCNEJ MARATONU**  
**STARTY Z DZIEKANOWA LEŚNEGO (UROCZYSKO SZCZUKÓWEK)**  
**5 PAŹDZIERNIK 2013 R. – SOBOTA – GODZ. 20.00 i 24.00**



**SZKIC TRASY DZiennej MARATONU**  
**START Z IZABELINA**  
**UL. TETMAJERA 38**  
**POLANA JAKUBÓW ZA BUDYNKAMI DYREKCJI KPN I GOSPODY „KAMPINÓWKA”**  
**6 PAŹDZIERNIK 2013 R. - NIEDZIELA – GODZ. 8.00**

