

**Górski Maraton Świętokrzyski 42 km**  
**Emeryk Mountain Run 33 km**  
**Półmaraton Jeleniowski 22 K**  
**Jeleniowski 10 K Run**

**REGULAMIN**

**NOWA SŁUPIA, PAPROCICE 24.10.2020r.**

**1. Bezpieczeństwo Epidemiologiczne:**

Ze względu na panującą sytuację epidemiczną i z myślą o bezpieczeństwie zarówno uczestników jak i wolontariuszy przygotowaliśmy dla was:

Start w wydarzeniu zrealizowanym zgodnie z obowiązującymi zaleceniami epidemicznymi:

Wyposażenie obowiązkowe zawodników obejmuje: maseczka, żel do dezynfekcji

Maseczki należy włożyć przebywając w biurze zawodów.

Organizator zapewnia:

- żel do dezynfekcji przed wejściem na teren biura zawodów i do strefy dekoracji
- maseczki dla wolontariuszy i zespołu technicznego.
- rękawiczki jednorazowe dla osób obsługujących punkty żywieniowe.

**Limit uczestników:**

**150 zawodników Górski Maraton Świętokrzyski 42 K**

**100 zawodników Emeryk Mountain Run 33 km**

**250 zawodników Półmaraton Jeleniowski 22 K**

**250 zawodników Jeleniowski 10 K RUN**

**2. Organizator:**

Daniel Wosik Mistrz Polski w Biegach Górskich,

28 krotny medalista Mistrzostw Polski, 10 zawodnik Mistrzostw Europy 2006

**3. Partnerzy:**

Miasto i Gmina Nowa Słupia

Gminny Ośrodek Kultury, Sportu i Turystyki w Rudkach

**4. Program imprezy:**

23 października (piątek)

18.00 - 20.00 - wydawanie numerów i pakietów startowych - biuro Hala Sportowa ul. Szkolna Nowa Słupia

24 październik a (sobota) biuro Hala Sportowa w Nowej Słupi  
Godziny wydawania numerów startowych oraz pakietów:  
Górski Maraton Świętokrzyski 6:00 - 8:30  
EMERYK Mountain Run 33 KM 6:00 - 9:30"  
Półmaraton Jeleniowski 22 K - 6:00-9:45  
Jeleniowski 10 K RUN - 6:00 - 9:45.

## Godziny Startów poszczególnych biegów

**9:00 – start Górski Maraton Świętokrzyski**

**Nowa Słupia ul. Świętokrzyska limit 7 godzin 30 minut**

**12.20 – 17.30 – meta Figura Emeryka - Świętokrzyski Pielgrzym.**

**10:00 start EMERYK Mountain Run dystans 33 km start pod Figurą Emeryka Nowa Słupia ul. Świętokrzyska**

**12.20 – 17.00 – meta Figura Emeryka Świętokrzyski Pielgrzym tuż poniżej bramy wejściowej do Świętokrzyskiego Parku Narodowego w Nowej Słupi.**

**10:40 start Jeleniowski 10 K Run Paprocice**

**meta Paprocice czas oczekiwania 11:20-12:10 limit 90 minut.**

**11:00 start Półmaraton Jeleniowski 22,5 km Paprocice**

**meta Paprocice czas oczekiwania 12:30-15:00 limit 4 godziny.**

około godziny 18 ( 24.10.2020) – dekoracja najlepszych zawodników wszystkich biegów- Hala Sportowa SP Nowa Słupia.

## 5. Trasy:

Dystans o długości 42 km, przewyższenie +/-1574m.

Start Nowa Słupia ul. Świętokrzyska ( Rynek, Kościół ). Meta - EMERYK.

Limit na pokonanie GMS - 7 i pół godziny.

Punkty kontrolne: Huta Szklana, Święty Krzyż, Kakonin, Łysica, Święta Katarzyna.

Trasa przebiega przez oznakowane szlaki turystyczne i ścieżki edukacyjne na terenie Świętokrzyskiego Parku Narodowego oraz 11 km trasy wiedzie ulicami asfaltowymi w Huta Szklana i Kakonin

Dystans 33 km przewyższenie +/-1300m limit na ukończenie 6 godzin

START i META będą zlokalizowane w NOWEJ SŁUPI ul. Świętokrzyska przy figurze Emeryka

Dystans 22,5 km przewyższenie +/- 770 m limit 4 godziny 30 minut

Dystans 10,5 km przewyższenie +/- 405 m limit 90 minut

Start i meta biegów na dystansach 10 i 22 km będą zlokalizowane w Paprocicach na drodze gminnej, na wysokości Kościoła Filialny im. Świętego Brata Alberta, po drugiej stronie Drogi Wojewódzkiej i będą umiejscowione 100 metrów od drogi wojewódzkiej.

Lokalizacja startu mety pomiędzy posesją na drodze gminnej, a rzeczką za tą posesją.

Organizator zastrzega sobie możliwość zmiany przebiegu trasy w przypadkach złego stanu, zniszczenia szlaku oraz w przypadku innych decyzji administracyjnych.

Dokładny opis trasy wraz z kolorowymi mapkami zostanie opublikowany na stronie maratonu: <http://maratonswietokrzyski.pl/>  
<https://www.facebook.com/MaratonSwietokrzyski/>

## **6. Uczestnictwo:**

Warunki uczestnictwa w **GMS42K, EMR33K, PJ22K, J10K RUN:**

- ukończone 18 lat w dniu zawodów, bieg na 10 km ukończenie 16 lat.
- wypełnienie formularza zgłoszeniowego,
- akceptacja regulaminu,
- dokonanie opłaty wpisowej zgodnie z regulaminem,
- podpisanie w biurze zawodów:
  1. oświadczenia o uczestnictwie w biegu na własną odpowiedzialność,
  2. zgody na wykorzystanie wizerunku ( punkt 11 regulaminu ),
  3. podpisanie zgody na przetwarzanie danych - RODO.

## **7. Limit zawodników:**

**Pasma Łysogórskie:**

**Górski Maraton Świętokrzyski 150 osób**

**Emeryk Mountain Run - 33 km - 100 osób**

**Pasma Jeleniowskie:**

**Półmaraton Jeleniowski 22 K - 250 osób**

**Jeleniowski 10 K RUN - 250 osób**

## **8. Zgłoszenie i odbiór pakietów:**

Zgłoszenia przyjmowane będą od 28.08.2020 r. do 19 października 2020r. po 19 października nie ma możliwości zapisów i wniesienia opłaty startowej na GMS oraz na EMR.

Decyduje kolejność zgłoszeń i wniesienia opłaty startowej.

PJ22K oraz J10KRUN zapisy do 24.10.2020

Obowiązuje rejestracja online poprzez wypełnienie formularza zgłoszeniowego ze strony internetowej do zgłoszeń.

W tytule przelewu prosimy wpisać: imię, nazwisko dystans GMS np."Jan Nowak, 33GMS (koszulka/chusta - dla tych co chcą zakupić i wniosą opłatę powiększoną o cenę koszulki bądź chusty)".

Za datę płatności uznaje się dzień zaksięgowania pełnej kwoty na rachunku Organizatora.

### **9. Wpisowe na biegi:**

**Opłata startowa ( wpisowe ) w biegach na dystansie 42 i 33 km zawiera opłatę dla Świętokrzyskiego Parku Narodowego w kwocie 20 zł.**

**Wpisowe na biegi:**

## **II Górski Maraton Świętokrzyskie Emeryk Mountain Run 33 km:**

**80zł - do 15 września 2020r.**

**90zł – do 30 września 2020r.**

**105zł – od 1 do 20 października 2020r.**

**Ze względu na wymogi Świętokrzyskiego Parku Narodowego po 20 października 2020 nie ma możliwości opłacenia wpisowego oraz zgłoszenia się na Górski Maraton Świętokrzyski oraz Emeryk Mountain Run.**

## **Półmaraton Jeleniowski 22 K**

**50zł – do 15 września 2020 r.**

**60zł – do 30 września 2020 r.**

**75zł – od 1 do 20 października 2020 r.**

**90 zł bez 23 i 24 października 2020 r. Zgłoszenie w Biurze Zawodów**

## **Jeleniowski 10 K RUN**

**40 zł – do 15 września 2020 r.**

**50zł – do 30 września 2020 r.**

**55zł – od 1 do 20 października 2020 r.**

**65 zł - 23 i 24 października 2020 Zgłoszenie w Biurze Zawodów**

**Koszulka startowa Maraton Świętokrzyski - producent firma TERVEL:**

**40 zł zamówiona do 5 października 2020 roku**

**50 zł opłacona po 5 października w biurze zawodów lub po zawodach, wysyłka pocztą.**

rozmiary męskie <http://maratonswietokrzyski.pl/rozmiar-meskiej-koszulki-startowej-firmy-tervel-nalezy-wybrac-z-rozmiaru-podanego-na-zdjeciu/>

rozmiary damskie <http://maratonswietokrzyski.pl/rozmiar-damskiej-koszulki-startowej-firmy-tervel-nalezy-wybrac-z-rozmiaru-podanego-na-zdjeciu/>

**15 zł - chusta/komin Maraton Świętokrzyski zamówiona do 5 października.  
25 zł chusta/komin zamówiona po 5 października, w biurze zawodów lub po  
zawodach/ wysyłka pocztą.**

Projekt koszulek oraz chusty zostanie opublikowany na stronie organizatora w 2 połowie września 2020.

Wpisowe nie podlega zwrotowi. Istnieje możliwość przepisania pakietu wraz z wpisowym na innego uczestnika poprzez wskazanie przez rezygnującego lub za kolejną z listy rezerwowej za dodatkową opłatą w wysokości 20zł.  
Przepisanie pakietu możliwe jest maksymalnie do 20.10.2020 r.

**Dane do przelewu :**

ING Bank Śląski ul. Sokolska 34, 40-086 Katowice

**nr konta : 81 1050 1432 1000 0092 6945 3156**

**Daniel Wosik Mountain Sky Race Biegacz Górski DWA MR**

**Lipie, ul. Starachowicka 59**

**27-230 Brody**

**NIP 6612116955**

**Regon: 384059777**

**Faktury wystawiamy w dniu wpłacenia opłaty wpisowej, dlatego prosimy o mail, z prośbą o wystawienie faktury.**

Odbiór pakietu startowego może odbyć się osobiście przez uczestnika lub przez osobę upoważnioną przez uczestnika na podstawie pisemnego upoważnienia i zdjęcia dokumentu potwierdzającego tożsamość osoby startującej w maratonie, ale najpierw musi to zostać potwierdzone w wiadomości email: kto jest upoważniony do odbioru pakietu oraz przesłany skanu/zdjęcie 1 strony dowodu. Odbiór numeru startowego możliwy jest tylko przez osobę, do której należy dany numer startowy,

**Pakiet startowy nie zawiera numeru startowego,**

**Numer startowy nie jest świadczeniem w ramach wpisowego,**

Pakiety nie odebrane przepadają i nie będą wysyłane drogą pocztową.

**10. Świadczenia w cenie wpisowego:**

8.1 Pamiątkowy medal za ukończenie biegów,

8.2 koszulka biegowa/startowa z logo maratonu firmy TERVEL - przy opłacie z koszulką,

8.3 numer startowy,

8.4 4 punkty odżywcze - Maraton Świętokrzyski 42 km

8.5 4 punkty odżywcze - Emeryk Mountain Run 33 km

8.6 2 punkty odżywcze: trasa - Półmaraton Jeleniowski 22 K

8.7 1 punkt odżywczy: trasa Jeleniowski 10 K RUN

- 8.8 posiłek na mecie,
- 8.9 obsługę na starcie i mecie,
- 8.10 oznakowanie trasy,
- 8.11 zabezpieczenie medyczne,
- 8.12 obsługę fotograficzną,
- 8.13 dodatkowe gadzety w zależności od pozyskanych sponsorów,
- 8.14 pomiar czasu i wyniki z zawodów,
- 8.15 gwarancja fantastycznej atmosfery.

Organizator nie zapewnia ubezpieczenia NNW.

## 11. Nagrody i Kategorie:

### **Kategorie w Górski Maraton Świętokrzyski:**

kategoria generalna kobiet i mężczyzn

kategorie wiekowe kobiet i mężczyzn:

M 1 18-29 lat

K 1 - 18-35 lat

M 2 30-39 lat

K 2 - 36 49 lat

M 3 40-49 lat

K 3 - 50 i więcej lat

M 4 50-59 lat

M 5 60 i więcej lat

### **W biegach: Emeryk Mountain Run 33 km, Półmaraton Jeleniowski 22 K oraz w Jeleniowski 10 K RUN**

przewiduje się tylko Kategoria generalna kobiet i mężczyzn.

### **Nagrody:**

Kategoria OPEN kobiet i mężczyzn:

3 pierwsze miejsca: nagrody rzeczowe, statuetki, dyplomy

Kategorie wiekowe (kobiety i mężczyźni)

3 pierwsze miejsca: nagrody rzeczowe, statuetki, dyplomy

Nagrody w kategoriach nie dublują się z nagrodami w klasyfikacji generalnej - OPEN.

Wartość nagród rzeczowych w kategorii open i kategoriach wiekowych wyniesie około 5 tysięcy złotych i w miarę pozyskiwania sponsorów może wzrastać.

Organizator zastrzega sobie prawo wprowadzenia dodatkowych klasyfikacji i nagród w biegu GMS oraz w przypadku wypełnienia się limitów zgłoszeń w biegach krótszych organizator rozważy wprowadzenie kategorii.

## **12. Obowiązki, zasady poruszania się i wyposażenie obowiązkowe Uczestników:**

Obowiązki i zasady poruszania się po drogach publicznych oraz szlakach turystycznych:

- Posiadanie wyposażenia obowiązkowego podanego przez Organizatorów.

Wysłuchanie lub przeczytanie odprawy online na oficjalnej stronie maratonu przed startem,

Zamontowanie numeru startowego na przedniej części ubioru podczas całej trasy i nie zakrywanie go garderobą.

Poruszanie się ściśle po trasie maratonu z wykorzystaniem szlaków turystycznych i tras oznakowanych przez Organizatora.

Przestrzeganie przepisów i regulaminu ochrony przyrody oraz przepisów poruszania się na terenie Świętokrzyskiego Parku Narodowego, regulamin ŚPN: <https://www.swietokrzyskipn.org.pl/turystyka/>

Zabrania się śmiecenia trasy oraz niszczenia przyrody i infrastruktury turystycznej na trasie ( śmieci należy pozostawić w punktach żywieniowych ), Niedozwolone jest zasłanianie, zmienianie lub niszczenie oznaczeń trasy,

### **Przestrzeganie przepisów ruchu drogowego:**

**Uczestnicy zobowiązują się do zachowania szczególnej ostrożności przy przekraczaniu i poruszaniu się publicznymi drogami asfaltowymi i szutrowym. Przy poruszaniu się drogami publicznymi uczestnicy zobowiązani są do poruszania się chodnikiem. Jeśli nie ma takiej możliwości, należy poruszać się lewą stroną drogi i ustępować drogi pojazdom poruszającym się po drodze.**

Uczestnicy zabierający na trasę własne napoje, żele, batony itp muszą podpisać je własnym numerem startowym, a śmieci z nich powstałe wyrzucać na punktach żywieniowych - bufetach,

### **Punkty Żywieniowe/Bufety:**

Biegi 42 i 33 km: Nowa Słupia, Huta Szklana, Kakonin, przy dużej ilości uczestników biegów organizator rozważa wprowadzenie dodatkowego punktu w Święta Katarzyna przy Kapliczce Świętego Franciszka.

Biegi 22 i 10 km: Wronów, Jeleniów, Paprocice.

Stosowanie się do oznaczeń trasy, komunikatów i postanowień Organizatorów.

### **Wyposażenie obowiązkowe:**

**- maseczka / chusta zasłaniająca usta i nos( biuro zawodów, punkty odżywcze )**

numer startowy

koszulka i spodenki/getry odpowiedni ubiór biegowy adekwatny do panującej pogody

buty do biegów górskich, a w razie zimnej pogody: bluza z długim rękawem, lub kurtka przeciwdeszczowa z kapturem,

aktywny telefon z naładowaną baterią.

**Wyposażenie zalecane, ( m. in. ze względu na zimną pogodę ):**

**• środek do dezynfekcji dłoni,**

Spodnie, czapka , rękawiczki pełne.

Butelka / bidon na wodę o pojemności minimum 500 ml.

Kubek na napoje, herbatę, kawę.

Folia NRC - minimalny rozmiar 140cm x 200cm.

Pieniądze w wysokości 30zł na własne potrzeby.

Zasady postępowania i odmeldowywanie się w punktach kontrolnych i rezygnacja dalszego pokonywania trasy / kontuzje:

Pomoc osób trzecich (support) jest dopuszczalny w strefach punktów kontrolno - żywieniowych. Jakakolwiek pomoc na trasie poza wyznaczonymi strefami jest niedozwolona.

Rezygnacja Uczestników powinna odbywać się w miarę możliwości w punktach kontrolnych z przekazaniem informacji o rezygnacji do Organizatorów.

Uczestnikom, którzy zrezygnują z biegu na trasie, organizatorzy nie zapewniają dojazdu do biura maratonu.

Jeśli uczestnik wymaga interwencji służb ratowniczych lub ratunkowych, powinien w miarę możliwości powiadomić o tym Organizatora na jednym z punktów kontrolnych lub telefonicznie – dzwoniąc pod numery alarmowe.

Każdy uczestnik, widząc innego uczestnika, który potrzebuje pomocy, zobowiązany jest udzielić mu ratunku w miarę swoich możliwości oraz powiadomić telefonicznie (numer alarmowy) Organizatora o miejscu zdarzenia, rodzaju kontuzji i numerze zawodnika.

Służba ratownicza ma prawo zakazać Uczestnikowi kontynuowania dalszego pokonania trasy ze względu na jego stan zdrowia.

Duża część tras prowadzi w górskim trudno dostępnym terenie, w którym udzielenie pomocy może wiązać się z koniecznością długiego oczekiwania na służby ratownicze dlatego zalecamy zabranie folii NRC - minimalny rozmiar 140cm x 200cm.

### 13. Wykorzystanie wizerunku:

Uczestnik akceptując regulamin wyraża zgodę na nieodpłatne wykorzystanie wizerunku, poprzez jego sporządzenie, utrwalanie i rozpowszechnianie przez Organizatora Górskiego Maratonu Świętokrzyskiego, w rozumieniu przepisów ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz.U.2017.880 t.j. z dnia 2017.05.05) i ustawy z dnia 23 kwietnia 1964 r.



Kodeks cywilny (Dz.U.2017.459 t.j. z dnia 2017.03.02) oraz udziela nieodpłatnej licencji na wykorzystanie utrwalonego wizerunku na następujących polach eksploatacji:

utrwalanie i zwielokrotnianie jakąkolwiek znaną techniką oraz rozpowszechnianie w dowolnej formie,  
wprowadzanie do pamięci komputera i do sieci multimedialnej,  
zwielokrotnianie zapisu utrwalonego wizerunku,  
publiczne wystawianie, wyświetlanie, odtwarzanie oraz nadawanie i reemitowanie, a także publiczne udostępnianie w taki sposób, aby każdy mógł mieć do niego dostęp w miejscu i w czasie przez siebie wybranym,  
zamieszczanie i publikowanie w prasie, na stronach internetowych, plakatach, ulotkach, broszurach, prezentacjach, billboardach,  
emisja w przekazach telewizyjnych i radiowych,  
udostępnianie sponsorom oraz oficjalnym partnerom lub współorganizatorom egzemplarza lub kopii, na której utrwalono wizerunek, w celu wykorzystania do promocji sponsora, oficjalnego partnera lub współorganizatora w kontekście jego udziału w organizacji Maratonu Świętokrzyskiego, w celach promocyjnych i statystycznych związanych z rozpowszechnianiem przy wykorzystaniu środków masowego przekazu, informacji o Maratonie Świętokrzyskim.

#### 14.Plany treningowe:

**Plany treningowe : przygotowanie do Górski Maraton Świętokrzyski**

**2 miesiące 220 zł**

**1 miesiąc 125 zł.**

**Roczne Plany treningowe:**

**100 zł za miesiąc/płatne co miesiąc umowa na 1 rok,**

**1000zł płatne w 2 ratach po 500 zł, umowa na 1 rok,**

**900 zł płatne w jednej płatności - umowa na 1 rok.**

**Plany treningowe układa Daniel Wosik - 5cio krotny Mistrz Polski w biegach górskich**

#### 15 kontakt do organizatora:

Daniel Wosik Mountain Sky Race Biegacz Górski DWA MR

tel. 889889266

e-mail: daniel.wosik@gmail.com

<https://www.facebook.com/WosikDaniel/>

<http://maratonswietokrzyski.pl/>

<https://www.facebook.com/MaratonSwietokrzyski/>