

REGULAMIN VI BIEGU GRANIĄ TATR 2023

I. CEL IMPREZY

1. Promocja Podhala, Zakopanego i Tatr
2. Popularyzacja zdrowego stylu życia, zapobieganie uzależnieniom wśród młodzieży i dorosłych
3. Popularyzacja biegania długodystansowego oraz promocja turystyki aktywnej
4. Popularyzacja bezpiecznych zachowań w górach.

II. ORGANIZATOR

Biuro zawodów:

Justyna Źyszkowska Tel. 502 052 111

Monika Strojny Tel. 602 439 479 (kontakt także dla mediów)

Mail: tkn.tatrateam@gmail.com

Przygotowanie i zabezpieczenie trasy:

Mariusz „Gienek” Rogus Tel. 506 292 518

Tatrzański Klub Narciarski TATRA TEAM

ul. Piłsudskiego 63 A

34-500 Zakopane

NIP 736- 160-04-69

REGON 492921440

III. PROGRAM, MIEJSCE, TRASA

1.Program ramowy

Czwartek (17.08.2023)

Godz. 19.00 - **Odprawa wolontariuszy**

Piątek (18.08.2023)

W godz. 11.00-20.00 - rejestracja zawodników, wydawanie numerów, pakietów startowych

Godz. 19.00 - **OBOWIĄZKOWA odprawa zawodników ON-LINE**

Sobota (19.08.2023)

Od godz. 3.00 - zbiórka przy autokarach

3.10 - wyjazd pierwszego z autokarów z Zakopanego, kolejne wyjeżdżają co 10 minut aż do 3.40

Od 3.45 - weryfikacja sprzętu obowiązkowego, zdawanie depozytów na metę i wejście do ogródka startowego

4.30 - START

13.30 - planowane przybycie najlepszego zawodnika, wydawanie ciepłego posiłku na mecie

18.00 - wręczenie nagród

21.00 – limit mety, zakończenie zawodów

Niedziela (20.08.2023)

- Dzień rezerwowy -

2. Miejsce

Biuro zawodów, odprawa, wyjazd autokarów: Zakopane

Start: Dolina Chochołowska - Siwa Polana, Witów

Meta: Kuźnice, Zakopane

Zakończenie: Kuźnice, Zakopane

3. Trasa

Trasa prowadzi szlakami turystycznymi polskich Tatr Zachodnich oraz Wysokich na terenie Tatrzańskiego Parku Narodowego i Wspólnoty Leśnej Uprawnionych 8 Wsi. Trasa jest bardzo wymagająca technicznie: ekspozycja, dużo skał, luźnych kamieni, znaczne przewyższenia, zmienna pogoda. Trasa zawodów będzie wyznakowana w miejscach skrzyżowania szlaków oraz w punktach newralgicznych. Do oznaczenia użyte są chorągiewki (trasery) koloru żółtego natomiast skrzyżowane czerwone chorągiewki oznaczają zakaz przejścia. Niezależnie od oznaczeń, każdy zawodnik podczas całego biegu zobowiązany jest do posiadania mapy, którą otrzyma w pakiecie startowym.

a) Dystans - 71 km

b) Przewyższenia: około +5000 m/-4950m

Na trasie znajdują się dwa punkty odżywcze (Schronisko na Hali Ornak i Schronisko Murowaniec) oraz punkt tylko z napojami (Wodogrzmoty Mickiewicza).

Nie ma możliwości zostawienia swojego depozytu na punkcie odżywczym. Jeden depozyt zostanie zawieszony na metę w Zakopanem.

4. Limity i organizacja trasy

- Zawody odbywają się na terenie Tatrzańskiego Parku Narodowego i zawodnicy zobowiązani są do przestrzegania zasad obowiązujących na terenie TPN, m.in. ;
 - zakaz schodzenia ze szlaku,
 - zakaz wyrzucania śmieci,
 - zakaz hałasowania,
 - zakaz płoszenia zwierząt.
- Limit czasu ukończenia biegu wynosi **16 godzin 30minut** (dokładny przebieg i profil trasy znajduje się pod zakładką Trasa).
- Obowiązują limity czasowe. Po ich przekroczeniu zawodnicy nie mogą kontynuować zawodów i są zobowiązani do oddania numeru startowego sędziemu
- Osoby, które nie zmieściły się w limicie na Hali Ornak i w Murowańcu powinny wrócić na własną rękę do Zakopanego (spod wylotu Doliny Kościeliskiej regularnie jeżdżą busy do Zakopanego, z Murowańca 1,5 godziny pieszo przez Dolinę Jaworzynki do Kuźnic)
- Na osoby, które nie zdążą na limit przy Wodogrzmotach Mickiewicza, będzie czekał bus na parkingu na Palenicy Białczańskiej (maksymalnie 2h od zakończenia limitu, zejście 40min asfaltem)
- W przypadku jeśli zawodnik wycofuje się w innym miejscu zobowiązany jest poinformować najbliższego sędziego i oddać numer. Jeżeli sędziego na danym odcinku nie ma, zawodnik

obowiązkowo(!) telefonicznie informuje o zaistniałej sytuacji biuro zawodów (numer telefonu na mapie dostarczonej przez organizatora).

- Na trasie oprócz sędziów w wyznaczonych punktach (w odblaskowych kamizelkach) będą także nieoznakowani sędziowie lotni
- Podczas trwania zawodów zawodnik musi mieć na sobie koszulkę
- Na mecie będzie przeprowadzona wrywkowa kontrola sprzętu obowiązkowego. Sprzęt może być także sprawdzany na trasie.
- Zakazana jest zorganizowana pomoc osób trzecich na trasie zawodów. Pomoc można otrzymać TYLKO przy punktach odżywczych (Hala Ornak, Murowaniec, Wodogrzmoty Mickiewicza) - w tzw. strefie pomocy. Osoby pomagające zawodnikowi nie mogą wchodzić do strefy dla zawodników, poza tym terenem będzie wyznaczona specjalna strefa pomocy.
- W razie stwierdzenia przez oficjalnego lekarza biegu, że zawodnik z powodów zdrowotnych nie jest zdolny do kontynuowania zawodów - nie może on brać dalszego udziału w rywalizacji. Oficjalni lekarze będą obecni na punktach odżywczych (oraz na mecie).
- **Śmiecenie na trasie zawodów będzie karane dyskwalifikacją**
- **Na punktach odżywczych ze względów ekologicznych nie będzie kubków jednorazowych. Napoje będzie można wlać do swoich camelbacków, bidonów lub do kubka biegowego, który sugerujemy mieć ze sobą w wyposażeniu.**

4. Limity

Schronisko na Hali Ornak: godz. 10.30 (6h od startu)

Schronisko Murowaniec: godz. 14.00 (9h 30min od startu)

Wodogrzmoty Mickiewicza: godz. 18.00 (13h 30min od startu)

Meta: godz. 21.00 (limit 16h 30min)

IV. WARUNKI UCZESTNICTWA

1. Uczestnikiem VI Biegu Granią Tatr może zostać każda osoba spełniająca kryteria startu (poniżej), która do dnia zawodów ukończy 18 lat oraz posiada ważny paszport lub dowód osobisty.

2. Aby wziąć udział w zawodach, każdy z uczestników MUSI mieć ukończone w limicie czasu, na pełnej trasie (klasyfikacja w wynikach) wybrane biegi górskie i na ich podstawie zebrane punkty kwalifikacyjne do dnia zapisów. Te punkty muszą być zebrane w maksimum trzech biegach w latach 2019-2023. Szczegóły dotyczące kwalifikacji znajdują się na stronie Organizatora:

<https://graniatatr.pl/aktualnosci/biegi-kwalifikacyjne-do-szostej-edycji-w-2023-roku.html>

3. Każdy uczestnik zawodów musi podpisać oświadczenie, że startuje na własną odpowiedzialność, posiada ubezpieczenie obejmujące górską akcję ratunkową na Słowacji oraz że jego stan zdrowia pozwala mu na wzięcie udziału w zawodach.

4. Pakiet startowy zawodnik może odebrać TYLKO osobiście. W biurze zawodów należy okazać dokument tożsamości ze zdjęciem oraz dowód ubezpieczenia.

5. W biurze zawodów, na starcie, mecie oraz punktach odżywczych należy bezwzględnie przestrzegać aktualnie obowiązujących przepisów sanitarnych.

V. ZGŁOSZENIA I OPŁATA STARTOWA

1. Zgłoszenia przyjmowane będą od 14 lutego od godz.18.00 do 19 lutego 2023r. do godz.22.00. Z listy osób zapisanych do dnia 26 lutego wylosowanych zostanie 300 osób.

2. Limit startujących: 350 osób (w tym 50 miejsc do dyspozycji organizatora).

3. Za ZGŁOSZENIE uważane jest prawidłowe wypełnienie formularza zgłoszeniowego na stronie internetowej

4. Wylosowane osoby mają 7 dni na uiszczenie opłaty startowej. Jeśli wpłata nie wpłynie na konto organizatora, miejsce przepada, a na listę zostaje zakwalifikowana pierwsza osoba z listy rezerwowej.

5. Opłata nie jest ważna, jeżeli zawodnik nie zostanie zgłoszony elektronicznie, nie posiada punktów kwalifikacyjnych lub opłata została dokonana po terminie.

6. Udział w biegach kwalifikacyjnych będzie weryfikowany na podstawie dołączonych linków do wyników w formularzu zgłoszeniowym.

7. Członkowie klubu TKN Tatra Team oraz ratownicy TOPR są zwolnieni z wpisowego oraz wymogu zebrania punktów kwalifikacyjnych.

8. Po zarejestrowaniu zgłoszenia, wylosowaniu i zaksięgowaniu opłaty startowej dane zawodnika (imię i nazwisko) zostaną opublikowane na liście zgłoszeń na stronie internetowej. W biegu biorą udział tylko zgłoszeni i opłaceni zawodnicy, widniejący na liście startowej.

9. W przypadku rezygnacji zawodnika z udziału w Biegu to Organizator wpisuje na jego miejsce kolejnego zawodnika z listy rezerwowej. Nie ma możliwości przekazania swojego miejsca „osobie trzeciej”.

10. W przypadku rezygnacji z Biegu po 01.07.2023 nie zwracamy wpisowego.

11. Dowód ubezpieczenia obejmującego akcję ratowniczą po słowackiej stronie Tatr (w wersji rozszerzonej o udział w zawodach, obejmujący także dzień rezerwy 20 sierpnia 2023r.) należy dostarczyć Organizatorom w trakcie odbierania pakietu startowego w biurze zawodów w dniu 18 sierpnia 2023r. Brak ubezpieczenia na Słowację skutkuje niedopuszczeniem zawodnika do startu.

12. Opłata startowa wynosi 400zł +100zł opłaty do TPN (opłata za udostępnienie terenu Tatrzańskiego Parku Narodowego) - **w sumie 500zł.**

13. W ramach opłaty startowej Organizator zapewnia:

- pamiątkową opaskę
- wstęp do Wspólnoty 8 Wsi i TPN
- ubezpieczenie NNW na czas zawodów (do 10.000zł)
- ciepły posiłek (dwa dania, także wegetariańskie), deser oraz owoce i ciastka na mecie
- worek na depozyt na metę

- przejazd autobusem na start oraz ewentualny transport busem w przypadku nie zmieszczenia się w limicie lub zejścia z trasy (wymienione w dziale Trasa - Limity)
- zabezpieczenie ratownicze na trasie
- napoje (woda niegazowana, izotonik, cola) oraz przekąski (owoce, ciastka) w dwóch punktach odżywczych na trasie plus w jednym tylko z płynami na Wodogrzmotach Mickiewicza
- puchary i nagrody (finansowe i rzeczowe) dla najlepszych
- pamiątkowe spodenki FINISHER marki Dynafit oraz medal - dla osób, które ukończą zawody w limicie czasu

VI. WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

Każdy uczestnik, podczas całego biegu, zobowiązany jest do posiadania:

1. Plecaka lub nerki biegowej mieszczącej CAŁY SPRZĘT OBOWIĄZKOWY
2. Pojemnika na wodę o pojemności przynajmniej 1 litra (sugerujemy mieć 2 litry płynów na każdy odcinek)
3. Latarki czołówki wraz z dobrymi bateriami
4. Włączonego i naładowanego telefonu komórkowego (z roamingiem)
5. Dowodu osobistego lub ważnego paszportu
6. Folia NRC o wymiarach przynajmniej 140 x 200cm
7. Czapki lub chusty wielofunkcyjnej
8. Rękawiczek (z zakrytymi palcami)
9. Kurtki wiatroodpornej z długim rękawem (może być bez kaptura)
10. Gotówki w wysokości 30zł
11. Bandaża elastycznego i opatrunku jałowego
12. Numeru startowego (przypięty z przodu, na piersi lub w pasie, zawsze widoczny!) - dostarczony przez organizatora
13. Mapy trasy – w wersji na telefon komórkowy, PDF, wydrukowanej lub tracka GPX.

BRAK którejkolwiek rzeczy z listy obowiązkowej w trakcie zawodów (od startu do mety) skutkuje dyskwalifikacją zawodnika lub przyznaniem kary czasowej. Wyjątek stanowi wydanie gotówki na trasie.

Na odprawie w przeddzień zawodów zostanie ogłoszona ostateczna lista sprzętu obowiązkowego. W razie bardzo złych prognoz niektóre części wyposażenia zalecanego, będą obowiązkowe. W związku z tym należy mieć je ze sobą w Zakopanem.

Wyposażenie zalecane:

1. Kurtka wodoszczelna z kapturem - obowiązkowa w razie bardzo złych prognoz
2. Druga warstwa z długim rękawem (cienki polar lub inne) - obowiązkowa w razie bardzo złych prognoz
3. Długie spodnie wiatroodporne - obowiązkowe w razie bardzo złych prognoz
4. Kije trekkingowe (teleskopowe lub jednoczęściowe). Wolno ich używać od Schroniska w Dol. Chochołowskiej (od 8km trasy). Na starcie kije muszą być przymocowane do plecaka lub nerki, grotami na dół
5. Kubeczek biegowy wielorazowego użytku o minimalnej pojemności 150ml (do używania na punktach odżywczych)

VII. KLASYFIKACJA

1. W Biegu Granią Tatr przeprowadzona zostanie klasyfikacja Open Kobiet i Mężczyzn, oraz klasyfikacje w kategoriach wiekowych:

Senior - K i M - (18-39 lat)

Masters - K i M - (40-59 lat)

Weteran - K i M - 60+ (powyżej 60 lat)

2. Punkty w Pucharze Polski Skyrunning przyznawane są według zasad Pucharu.
3. Warunkiem odebrania nagrody jest obecność zawodnika na oficjalnym zakończeniu imprezy.
4. W rywalizacji OPEN nagrody finansowe otrzymuje troje najlepszych zawodników i zawodniczek.
Nagrody rzeczowe otrzymuje pierwszych 6 zawodników.

VIII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Zawody odbędą się bez względu na warunki pogodowe, jednakże ze względów bezpieczeństwa, w porozumieniu z TOPR, Organizator może zmienić, skrócić trasę lub przesunąć zawody na dzień rezerwowy, którym jest niedziela - 20 sierpnia 2023 roku. W sytuacji przerwania zawodów klasyfikacja zawodników nastąpi na podstawie tzw. międzyczasów (w trzech punktach odżywczych - pomiar elektroniczny) lub ostatnich czasów spisanych przez sędziów na trasie.
2. W sytuacji kryzysowej (szczególnie: burze na dużym obszarze) zawody mogą zostać przełożone na inny termin. Zawodnikom nie przysługuje zwrot wpisowego.
3. Ze względu na bliskość granicy państwa **uczestnicy muszą posiadać** cały czas przy sobie ważny paszport lub dowód osobisty.
4. **Zawodnicy zobowiązani są do przestrzegania regulaminu Tatrzańskiego Parku Narodowego. Za zejścia ze szlaków (skracanie trasy) i wyrzucanie śmieci poza wyznaczonymi do tego miejscami, zawodnik zostanie zdyskwalifikowany.**
5. Organizator nie zapewnia noclegów.
6. Zawodnicy startują na własną odpowiedzialność.
7. Ogólne warunki ubezpieczenia NNW będą dostępne do wglądu w biurze zawodów.
8. Interpretacja regulaminu należy do Organizatora.

Zakopane, 10 stycznia 2023r.