

# XXXV MARATON PIESZY

**im. Andrzeja Zboińskiego  
w Puszczy Kampinoskiej  
4 – 5 X 2008**

Organizatorzy:

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

Impreza dofinansowana przez:

- Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego

Fundator nagród:

- Wydawnictwo Kartograficzne Compass z Krakowa

## 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 wyłącznie 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. Maksymalny czas przejścia poszczególnych dystansów wynosi:

- 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”, wydanie III – 2006 rok)
- 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 NW.

3.9. Ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatorów.

## 4. ZGŁOSZENIA

Wpisowe: 30,00 zł (członkowie PTTK z ważnymi legitymacjami - 25,00 zł)

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)

Formularze zgłoszeniowe można:

- dostarczyć osobiście do Oddziału PTTK Mazowsze w Warszawie, ul. Litewska 11/13, tel. 0-22 6293947, 0-22 6294431, w terminie do **30 września** w godz. 09:00 – 18:00 (w soboty w godz. 10:00 – 14:00)
- przesłać jako załącznik e-mailem na adres [mazowsze@pttk.com.pl](mailto:mazowsze@pttk.com.pl) w terminie do 24 września
- przesłać faxem na numer 0-22-6271338 w terminie do 24 września

Zgłoszenia e-mailem lub faxem będą przyjmowane wyłącznie od osób, które w dniu startu będą miały ukończone 18 lat. W przypadku zgłoszeń pocztą elektroniczną lub faxem wpisowe należy wpłacać na konto Oddziału PTTK Mazowsze nr 53 1160 2202 0000 0000 6311 4646 tytułem: „wpłata na maraton”. Wpłaty powinny wpłynąć na podane konto najpóźniej do dnia 26 września.

Potwierdzeniem wpłynięcia wpłaty będzie wpisanie na listę uczestników maratonu na stronie internetowej [www.pttk.com.pl](http://www.pttk.com.pl). Uczestnicy maratonu przesyłający formularze zgłoszeniowe pocztą elektroniczną lub faxem są zobowiązani na starcie do złożenia podpisu na formularzu oraz odbioru karty startowej.

**Na starcie zgłoszenia nie będą przyjmowane!**

## 5. START

5.1. **Start na wszystkie dystanse w Dziekanowie Leśnym** na Uroczysku Szczukówek przy Kamieniu Pamięci Andrzeja Zboińskiego (rozwidlenie czerwonego i zielonego szlaku)

w dniu **4 października o godz. 20:00**. Dla uczestników planujących pokonanie trasy Maratonu bardzo szybkim marszem lub marszobiegami wprowadza się drugi termin startu w dniu **4 października o godz. 23:00**.

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

5.3. **Start na dystans 50 km dzienny – w Truskawiu** na skrzyżowaniu czarnego i żółtego szlaku w dniu **5 października o godz. 8:00**.

## 6. DOJAZD

Do Dziekanowa Leśnego autobusem „Ł”

Do Truskawia (wysiada się na pętli w Truskawiu) autobusem 708 z pl. Wilsona. Odjazd z pl. Wilsona o godz. 7:05.

**Uwaga.** Rozkłady jazdy autobusów mogą się zmienić. Zaleca się sprawdzenie godzin odjazdu przed startem. Rozkłady jazdy autobusu linii 708 zamieszczane 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).

## 7. PRZEBIEG TRAS

7.1. Dla startujących z Dziekanowa Leśnego w dniu 4.10.2008

**Dziekanów Leśny, Uroczysko Szczukówek** – *znaki zielone* – Kamień Witolda Plapisa – *znaki żółte* – Kamień Ułanów Jazłowieckich – *znaki czarne* – Sieraków – *droga dowolna* – Truskaw (pętla autobusowa) – *znaki żółte* – Zaborów Leśny – *znaki niebieskie* – Zaborów – *znaki niebieskie* – Za Cegielnią – *droga gruntowa, droga asfaltowa* – Łubiec – *Lesznowska Droga, znaki zielone* – Sosna Powstańców 1863 – *znaki zielone* – Granica – *droga gruntowa* – Zalasek – *droga gruntowa* – Łazy Leśne – *droga gruntowa* – **Lasocin (szkoła - meta 50 km)**

**50 km** – meta w budynku szkoły w Lasocinie  
czynna w godz. 3:00 – 8:00

**Lasocin (szkoła)** – *droga asfaltowa* – Famułki Brochowskie – *droga asfaltowa* – Famułki Królewskie – *żółty szlak rowerowy, znaki niebieskie* – parking przy Kromnowskiej Drodze (Piaski Królewskie) – *znaki niebieskie* – Posada Cisowe – *znaki żółte* – Posada Dembowskie – *znaki żółte* – mostek na Łasicy – *droga bez znaków* – Zamość – *Zamościńska Droga* – **Górki (szkoła - meta 75 km)**

**75 km** – meta w szkole w Górkach  
czynna w godz. 7:00 – 14:00

**Górki** – *droga dowolna* – Babska Górka – *znaki zielone* – Roztoka – *znaki czerwone* – Cmentarz Wiersze – *znaki czerwone* – Karczmisko – *znaki zielone* – Pociecha – *znaki zielone, droga przez Sieraków, znaki czarne* – **budynek Dyrekcji KPN w Izabelinie (meta 100 km)**

**100 km** – w Dyrekcji KPN w Izabelinie, ul. Tetmajera 38  
meta Maratonu Pieszego  
czynna w godz. 10:30 – 20:00

7.2. Dla startujących z Truskawia przy skrzyżowaniu żółtego i czarnego szlaku w dniu 05.10.2008 na dystansie 50 km

**Truskaw (skrzyżowanie żółtego i czarnego szlaku)** – *znaki czarne* – Karczmisko – *znaki zielone* – Mogiła Powstańców 1863 - *znaki zielone*, Szeroka Warszawska Droga, *znaki żółte*, *znaki zielone* – Roztoka – *znaki czerwone*, Lesznowska Droga – Sosna Powstańców 1863 – *droga asfaltowa* – **Górki (szkoła podstawowa – punkt kontrolny)** – z Górek do Izabelina trasą jak dla dystansu 100 km – **meta 50 km w budynku Dyrekcji KPN.**

**50 km** – meta dystansu dziennego  
w Dyrekcji KPN w Izabelinie, ul. Tetmajera 38  
czynna do godz. 20:00

## 8. POWROTY

- Z Lasocina autokarem prywatnym do Warszawy na pętlę przy ul. Górczewskiej (róg Lazurowej) – opłata 10 zł.
- Z Górek autokarem do Warszawy na pl. Wilsona – opłata 10 zł.
- Z Izabelina autobusami 708, 726 do placu Wilsona.

## 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, rozdanie kart uczestnictwa i wręczenie medali nastąpi dnia **10 października o godz. 17.00 w Ośrodku Sportu i Rekreacji ul. Polna 7a** (w pobliżu Domu Studenckiego „Riviera”).

Nieodebrane karty uczestnictwa i medale odbierać będzie można do końca roku w Oddziale PTTK „Mazowsze”. Na prośbę uczestnika mogą być również przesłane pocztą.

### SZKIC TRAS MARATONU

