

XXXVI MARATON PIESZY

**im. Andrzeja Zboińskiego
w Puszczy Kampinoskiej
3 – 4 X 2009**

Organizatorzy:

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

Dofinansowanie:

- Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego

Fundatorzy nagród:

- Pelta Travel – Biuro Podróży i Księgarnia Hobbystyczna
- Kampinoski Park Narodowy

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”, wydanie IV – 2008 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 (od 3 sierpnia)

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 oraz 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 **29 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 w terminie **do 23 września**
- przesłać faxem na numer 0-22-6271338 w terminie **do 23 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 32 1160 2202 0000 0000 4071 3941 tytułem: „wpłata na maraton”. Wpłaty powinny wpłynąć na podane konto najpóźniej **do dnia 25 września**.

Potwierdzeniem wpłynięcia wpłaty będzie wpisanie na listę uczestników maratonu na stronie internetowej 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.

UWAGA! LICZBA ZGŁOSZEŃ OGRANICZONA – MAKSYMUM 400 OSÓB

Na starcie zgłoszenia nie będą przyjmowane!

Telefon kontaktowy do Kierownika Maratonu 0-727-528-909 (czynny w okresie 1.08.2009 – 31.10. 2009). W dniach 3 - 4.10. 2009 czynny w trakcie Maratonu również w godzinach nocnych.

5. START

5.1. **Start na dystansie: 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 **3 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 **3 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 i punkty kontrolne do czekania na ich otwarcie.

5.3. **Start na dystans 50 km dzienny – w Truskawiu** na rozwidleniu czarnego i żółtego szlaku w dniu **4 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), 23:03 (na start o 24:00) - wysiada się na pętli przy szpitalu w Dziekanowie Leśnym.

Do Truskawia autobusem 708 z przystanku Metro Młociny o godz. 7:20 - wysiada się na pętli w Truskawiu.

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. Informacje o rozkładach jazdy autobusu linii „Ł” dostępne są na stronie internetowej: www.kmlomianki.info.

Organizatorzy nie biorą odpowiedzialności za podane czasy i rozkłady jazdy.

7. PRZEBIEG TRAS

7.1. Dla startujących z Dziekanowa Leśnego w dniu 3.10.2009

Dziekanów Leśny, Uroczysko Szczukówek – *szlak czerwony* – Mogilny Mostek – *szlak żółty* – Palmiry wieś – *szlak czarny* – Janówek kapliczka – *droga dowolna, szlak czerwony* – Cmentarz Wiersze – *szlak czerwony* – Roztoka – *szlak zielony* – Sosna Powstańców 1863 – *szlak czerwony* – Górki – *Zamościańska Droga* – Zamość – *droga do Kanału Łasica* – Kanał Łasica pod Rzepową Górą – *Kacapska Droga szlak żółty na południe, droga dowolna* – Bieliny – *droga dowolna* – Dąb Powstańców 1863 – *szlak zielony* – Borowa Góra – *szlak niebieski, droga asfaltowa* – **Lasocin (szkoła - meta 50 km)**

50 km – meta w budynku szkoły w Lasocinie
czynna w godz. 3:00 – 8:20

Lasocin (szkoła) – *droga asfaltowa* – Famułki Brochowskie – *droga asfaltowa* – Famułki Królewskie – *żółty szlak rowerowy, szlak czerwony* – Dąb Kobendzy – *szlak czerwony* – Posada Cisowe – *szlak żółty* – Poleska Góra – *szlak żółty, Droga Maślarka, Leoncińska Droga* – Teofile Las - *droga gruntowa* – **Rybitew nr 49 (gospodarstwo sołtysa na skraju wsi po prawej stronie drogi -meta 75 km)**

75 km – meta we wsi Rybitew (gospodarstwo Rybitew 49)
czynna w godz. 7:00 – 14:20

Rybitew – *drogą do skrzyżowania z kapliczką i pomnikiem, od skrzyżowania drogą na południe, zielony szlak rowerowy, szlak niebieski* – Cybulice Duże – *szlak niebieski* – Janówek kapliczka – *szlak czarny* – Cmentarz Palmiry – *szlak niebieski* – Pocięcha – *szlak zielony, droga przez Sieraków* – 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 Truskawia przy skrzyżowaniu żółtego i czarnego szlaku w dniu 04.10.2008 na dystansie 50 km

Truskaw (parking na rozwidleniu żółtego i czarnego szlaku) – *szlak żółty* – Zaborów Leśny – *szlak żółty* – Cmentarz Wiersze - *szlak czerwony* – Roztoka – *szlak zielony* – Babska Górka – *szlak żółty* – schronisko ZHP w Starej Dąbrowie – *Rybicka Droga, zielony szlak rowerowy, droga gruntowa do Rybitew* – kapliczka i pomnik we wsi Rybitew – *od skrzyżowania z pomnikiem drogą na zachód* – **Rybitew nr 49 (gospodarstwo sołtysa na zachodnim skraju wsi Rybitew – punkt**

kontrolny) – z Rybitew 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. 20:20

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 zł.
- Z Rybitew (od skrzyżowania z kapliczką i pomnikiem) autokarem do Warszawy do stacji Metro Młociny (po drodze możliwość podwiezienia na parking przy pętli Ł w Dziekanowie Leśnym) – opłata 10 - 15 zł.
- Z Izabelina autobusami 708 do stacji Metro Młociny.
- Istnieje możliwość zorganizowania w niedzielę transportu z mety w Izabelinie do pętli Ł w Dziekanowie Leśnym (dla kierowców samochodów pozostawionych na starcie). Ewentualni chętni proszeni są o zgłoszenie potrzeby przy zapisie na maraton lub na starcie w Dziekanowie – koszt przejazdu ok. 25 zł.

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 **9 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 TRAS MARATONU

