

# XXXVII MARATON PIESZY

**im. Andrzeja Zboińskiego  
w Puszczy Kampinoskiej  
2 – 3 X 2010**

## Organizatorzy:

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

## Fundatorzy nagród:

- Kampinoski Park Narodowy
- Przedsiębiorstwo Projektowo - Produkcyjne Elektroniki RATEL

## **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”)
- 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 3 sierpnia)

Wpisowe: 35,00 zł (członkowie PTTK z ważnymi legitymacjami - 30,00 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. 22 6293947, 22 6294431, w terminie do **28 września** 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) w terminie **do 22 września**
- przesłać faxem na numer 22 6271338 w terminie **do 22 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 28 1440 1387 0000 0000 0940 8738 tytułem: „wpłata na maraton”. Wpłaty powinny wpłynąć na podane konto najpóźniej **do dnia 24 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.

**UWAGA! LICZBA ZGŁOSZEŃ OGRANICZONA – MAKSYMUM 400 OSÓB**

**Na starcie zgłoszenia nie będą przyjmowane!**

**Telefon kontaktowy do Kierownika Maratonu 727-528-909 (czynny w okresie 3.08.2010 – 31.10. 2010). W dniach 2 - 3.10. 2010 telefon 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 2 **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 **2 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 **3 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](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

7.1. Dla startujących z Dziekanowa Leśnego w dniu 2.10.2009

**Dziekanów Leśny, Uroczysko Szczukówek – szlak zielony** – Posada Sieraków – *szlak zielony* – Pociecha – *szlak zielony* – Karczmisko – *szlak czerwony* – Cmentarz Wiersze – *szlak czerwony* – Roztoka – *szlak zielony* – Babska Górka – *szlak żółty* – Prusakowe – *szlak żółty, droga dowolna* – Stara Dąbrowa – *droga dowolna, szlak niebieski* – Wilkowska Góra – *szlak niebieski* – Posada Cisowe – *szlak niebieski* – Piaski Królewskie (parking) – *Kromnowska Droga, szlak żółty rowerowy* – Kapturowa Góra – *szlak żółty rowerowy* – Famułki Królewskie - *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 gruntowa** – Łazy Leśne – *droga gruntowa do wsi Zalasek* – Zalasek – *droga gruntowa* – Granica – *szlak zielony, Zamościńska Droga* – Zamość – *droga gruntowa* – Rzepowa Góra – *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 – droga gruntowa** – mostek na Kanale Łasica - *Trakt Napoleoński, szlak czerwony* – Roztoka – *szlak czerwony, Szeroka Warszawska Droga, szlak żółty* – Zaborów Leśny – *szlak żółty* – Truskaw – *trasa dowolna* - 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 03.10.2008 na dystansie 50 km

**Truskaw (parking na rozwidleniu żółtego i czarnego szlaku) – szlak czarny** – Truskaw (pętla autobusowa) – *szlak niebieski* – Pociecha - *szlak zielony* – Karczmisko – *szlak czerwony* – cmentarz Wiersze – *szlak czerwony* – Roztoka – *szlak zielony* – Sosna Powstańców 1863 roku – *szlak czerwony* – **Górki (szkoła – 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. 20:20

## 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 Górek 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 supę na mecie 75 km, a także pamiątkowy medal, którego otrzymanie wymaga ukończenia Maratonu.

Ogłoszenie wyników i wręczenie medali **8 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

