

# OGÓLNY REGULAMIN ZAWODÓW HARDASUKA ULTIMATE TRIATHON CHALLENGE

## CEL

Popularyzacja sportu i zdrowego trybu życia oraz popularyzacja Podhala, Zakopanego i Tatr.

## ORGANIZATOR

### Extreme Endurance

Piotr Szmyt i Marcin Wernik

## INFORMACJE OGÓLNE

HardaSuka to jedno z najtrudniejszych zawodów triathlonowych na świecie. Każdy zawodnik zanim się zdecyduje na wzięcie udziału w zawodach powinien zapoznać się z niniejszym regulaminem i upewnić się, że jego stan zdrowia i poziom wytrenowania umożliwi mu ukończenie zawodów. Trasa biegowa jest bardzo wymagająca technicznie, prowadzi trudnymi szlakami Tatr Zachodnich i Wysokich i zawiera odcinki o dużych przewyższeniach, znacznej ekspozycji, luźnych kamieniach oraz możliwa jest bardzo zmienna pogoda. Organizator zaleca posiadanie doświadczenia w zawodach na dystansie IronMan i/lub doświadczenie w biegach ultra.

## TERMIN, DYSTANS, TRASA

1. Zawody odbędą się w dniach 22-23 czerwca 2018 r.
2. Start zawodów odbędzie się w dniu **22 czerwca 2018 r. o godzinie 16.00 w miejscowości Slanicka Osada (Słowacja)**.
3. Trasa zawodów będzie przebiegać następująco:
  - a. Odcinek pływacki o długości 4500 metrów w linii prostej, pomiędzy miejscem startu a metą odcinka znajdującą się w miejscowości Ustie nad Prehradou. Odcinek pływacki będzie nieoznakowany bojami a zawodnicy będą nawigować na baner o wymiarach 6x8m znajdujący się na mecie odcinka.
  - b. Odcinek rowerowy o długości 225 kilometrów i przewyższeniu ok. 3000 metrów odbywający się na pętli okrążającej Tatry Polskie i Słowackie (start odcinka – Chochołów – Poronin – Łysa Polana – Tatrzańska Łomnica – Liptowski Mikulász – Zuberec – Chochołów – meta odcinka: Dolina Chochołowska)
  - c. Odcinek biegowy przebiegający przez główną grań Tatr o długości 55 kilometrów i przewyższeniu ok. 5000 metrów (start odcinka Dolina Chochołowska – Wołowiec – Jarząbczy Wierch – Ornak – Schronisko na Hali Ornak – Czerwone Wierchy – Kasprowy Wierch – Schronisko Murowaniec na Hali Gąsienicowej – Krzyżne – Schronisko w Dolinie Pięciu Stawów – Świstówka – meta odcinka i meta zawodów Schronisko przy Morskim Oku)
4. Odcinek rowerowy odbywać się będzie w dużej części w nocy przy otwartym ruchu drogowym. Zawodników i ich suporty **bezwzględnie obowiązują**

**przepisy ruchu drogowego w Polsce i na Słowacji.** Odcinek rowerowy odbywać się będzie w konwencji bez draftingu, zawodników obowiązują odstępy min. 10 metrów poza 30 sekundowym okresem wyprzedzania.

5. Odcinek biegowy odbywać się będzie po znakowanych szlakach turystycznych na terenie Tatrzańskiego Parku Narodowego. Zawodników i ich suporty **bezwzględnie obowiązują przepisy dotyczące ruchu turystycznego na terenie parku.**
6. Na trasie obowiązywać będą limity czasowe:
  - a. ukończenie części pływackiej – 22 czerwca godzina 18:30
  - b. ukończenie części rowerowej – 23 czerwca, godzina 8:00
  - c. Schronisko na Hali Ornak – 23 czerwca, godzina 15:00
  - d. Schronisko Murowaniec – 23 czerwca, godzina 18:30
  - e. Schronisko w Dolinie Pięciu Stawów – 23 czerwca, godzina 20.30
  - f. Schronisko Morskie Oko – 23 czerwca, godzina 22:00
7. Odprawa zawodów odbędzie się on-line w dniu 18 czerwca 2017 o godzinie 20. Zawodnicy oraz ich suporty otrzymają link do odprawy na podany adres mailowy. Odprawa jest obowiązkowa zarówno dla zawodników jak i suportów.

## **WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE**

Zawodnicy zobowiązani są bezwzględnie do posiadania w trakcie zawodów:

1. Na odcinku pływackim:
  - a. Czepka dostarczonego przez organizatora. Dozwolone jest posiadanie drugiego czepka np. neoprenowego założonego pod czepkę dostarczoną przez organizatora
  - b. Okularków pływackich
  - c. Pełnej pianki pływackiej z rękawami
  - d. Niedozwolone jest zakrywanie rąk i stóp w jakikolwiek sposób.
2. Na odcinku rowerowym:
  - a. Roweru szosowego lub czasowego (Organizator sugeruje zrezygnowanie ze startu na rowerze czasowym). Niedozwolony jest start na innym rowerze.
  - b. Suportu z samochodem
  - c. Pełnego i sprawnego oświetlenia rowerowego składającego się z białej lampy przedniej świecącej światłem ciągłym oraz czerwonej lampy tylnej świecącej światłem przerywanym
  - d. Kasku rowerowego założonego na głowę przez cały odcinek rowerowy
  - e. Kamizelki odblaskowej założonej na wierzch przez cały odcinek rowerowy – niedozwolone są same stroje kolarskie z odblaskami.
  - f. Włączonego i naładowanego telefonu komórkowego z uruchomionym roamingiem
  - g. Mapy trasy zawodów dostarczonej przez Organizatora
  - h. Ważnego dowodu osobistego lub paszportu
  - i. Numeru startowego widocznego na plecach przez cały odcinek rowerowy
  - j. Ubezpieczenia obejmującego akcję ratunkową na Słowacji obejmującego cały okres trwania zawodów
3. Na odcinku biegowym:
  - a. Plecaka lub nerki biegowej

- b. Pojemnika na wodę o pojemności przynajmniej 1 litra lub więcej
- c. Działającej latarki czołowej wraz z dobrymi bateriami
- d. Folia ratunkowej NRC o wymiarach minimum 140x200cm
- e. Bandaża elastycznego i opatrunku jałowego
- f. Gwizdka
- g. Czapki lub chusty na głowę
- h. Pełnych rękawiczek z palcami
- i. Kurtki wodoodpornej z długim rękawem i kapturem.
- j. Włączonego i naładowanego telefonu komórkowego z uruchomionym roamingiem
- k. Mapy trasy zawodów dostarczonej przez Organizatora
- l. Ważnego dowodu osobistego lub paszportu
- m. Numeru startowego widocznego z przodu na piersi przez cały odcinek biegowy
- n. Ubezpieczenia obejmującego akcję ratunkową na Słowacji obejmującego cały okres trwania zawodów

Brak którejkolwiek z rzeczy z listy wyposażenia obowiązkowego skutkować będzie natychmiastową dyskwalifikacją zawodnika.

## **ORGANIZACJA ZAWODÓW**

1. Odbiór pakietów startowych odbędzie się w dniu zawodów tj. 22 czerwca 2018 w godzinach 8.00-14.00. Osoby, które nie odbiorą pakietu startowego w terminie nie mają prawa startu w zawodach.
2. Przy odbiorze pakietu startowego zawodnik zobowiązany jest przedstawić dowód osobisty, potwierdzenie ubezpieczenia obejmującego akcję ratunkową na Słowacji oraz pełne wyposażenie obowiązkowe.
3. Trasa pływacka będzie zabezpieczona przez ratowników.
4. Trasa rowerowa będzie oznakowana w miejscach krytycznych rozjazdów. Zawodników obowiązuje znajomość trasy i posiadanie mapy dostarczonej przez Organizatora.
5. Na trasie rowerowej niedozwolone jest poruszanie się rowerem jakiegokolwiek innej osoby z suportu zawodnika.
6. Na trasie rowerowej będzie się poruszał samochód Organizatora, kontrolujący przebieg zawodów.
7. Trasa biegowa nie będzie oznakowana. Zawodników obowiązuje znajomość trasy i posiadanie mapy dostarczonej przez Organizatora.
8. Na trasie zarówno rowerowej jak i biegowej znajdować się będzie tylko jeden punkt odżywczy znajdujący się w Schronisku na Hali Ornak. Poza tym miejscem odżywianie zawodników odbywać się będzie przy wsparciu suportów.
9. Dostarczanie pożywienia i wsparcie zawodników na trasie rowerowej musi się odbywać w sposób nie utrudniający poruszania się innych zawodników lub pozostałych uczestników ruchu drogowego. Samochód suportu musi być zaparkowany obiema osiami kół poza jezdnią. Dozwolone jest tylko i wyłącznie parkowanie w miejscach do tego dozwolonych. Niedozwolone jest dostarczanie pożywienia w trakcie poruszania się samochodu suportu.
10. W przypadku awarii roweru na trasie rowerowej dozwolona jest pomoc suportu w naprawie.

11. Dozwolony jest bieg po trasie biegowej z suportem, jednakże suport nie może pomagać zawodnikowi w niesieniu jego wyposażenia obowiązkowego.
12. Zabronione jest skracanie trasy w jakikolwiek sposób. Na odcinku biegowym bezwzględnie zabronione jest schodzenie ze znakowanego szlaku turystycznego.
13. Opłata startowa obejmuje bilet wstępu do Tatrzańskiego Parku Narodowego dla zawodnika. Suporty muszą wykupić bilet wstępu dla siebie.
14. Organizator zapewnia wsparcie medyczne na całej trasie zawodów a także zabezpieczenie TOPR na trasie biegowej.
15. W przypadku przekroczenia limitu czasowego danego odcinka zawodnik zobowiązany jest do przerywania zawodów i zwrotu numeru startowego do sędziego. Niedozwolone jest kontynuowanie zawodów na własną rękę.
16. W przypadku wycofania się z zawodów zawodnicy zobowiązani są do natychmiastowego zgłoszenia tego faktu do Organizatora pod numer telefonu znajdujący się w materiałach dostarczonych przed startem.

## **OPŁATA STARTOWA**

1. Opłata startowa będzie wynosić 1100 PLN płatne na konto organizatora w momencie zapisów na zawody.
2. Dla uczestników poprzednich wersji zawodów opłata startowa jest obniżona o 25% i wynosi 825 PLN.
3. Opłata startowa jest bezzwrotna. W przypadku konieczności rezygnacji z zawodów możliwa jest zmiana zawodnika za zgodą Organizatora. W przypadku rezygnacji i zmiany zawodnika po 22 maja 2018 r. nie jest możliwa zmiana rozmiarów koszulek.

## **WARUNKI UCZESTNICTWA**

Prawo startu w zawodach posiadają osoby, które:

1. Wypełnią formularz zgłoszeniowy i znajdą się na liście startowej ogłoszonej przez Organizatora
2. Opłacą opłatę startową w pełnej wysokości
3. W dniu zawodów będą miały ukończone 18 lat i okażą ważny dowód osobisty lub paszport potwierdzający tożsamość.
4. Podpiszą oświadczenie o starcie zawodów z własnej woli i na własną odpowiedzialność znając zagrożenia wynikające z trudności zawodów

## **ZAPISY**

1. Zapisy zostaną uruchomione 25 stycznia 2018 r. o godzinie 12.00.
2. Limit startujących wynosi 50 osób. W przypadku przekroczenia limitu startujących do zawodów zakwalifikowanych zostanie pierwszych 50 osób, które wypełnią formularz zgłoszeniowy i uiszczą opłatę startową.

## **UWAGI KOŃCOWE**

1. Organizator zastrzega sobie zmianę trasy zawodów, termin lub limit startujących w zależności od otrzymanych pozwoleń ze strony PL i SK na organizację zawodów.
2. Zawody zostaną rozegrane bez względu na warunki atmosferyczne, jednakże ze względu na warunki atmosferyczne trasa może ulec modyfikacji i skróceniu.
3. Interpretacja regulaminu i wszystkie sprawy sporne należą do Organizatora.