

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 23-24 czerwca 2017 r.
2. Start zawodów odbędzie się w dniu **23 czerwca 2017 r. o godzinie 16.00 w miejscowości Slnicka 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 Mikuláš – 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 – 23 czerwca godzina 18:30
 - b. ukończenie części rowerowej – 24 czerwca, godzina 8:00
 - c. Schronisko na Hali Ornak – 24 czerwca, godzina 15:00
 - d. Schronisko Murowaniec – 24 czerwca, godzina 18:30
 - e. Schronisko Morskie Oko – 25 czerwca, godzina 22:00
7. Odprawa zawodów odbędzie się on-line w dniu 19 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 odbłaskowej założonej na wierzch przez cały odcinek rowerowy – niedozwolone są same stroje kolarskie z odbłaskami.
 - 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. 23 czerwca 2017 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 23 maja 2017 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 5 stycznia 2017 r. o godzinie 0.00.
2. Limit startujących wynosi 100 osób. W przypadku przekroczenia limitu startujących do zawodów zakwalifikowanych zostanie pierwszych 100 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.

HARDASUKA ULTIMATE TRIATHLON CHALLENGE COMPETITION - GENERAL RULES AND REGULATIONS

THE OBJECTIVE

Popularisation of sport and healthy life style and popularization of Podhale Region, Zakopane and the Tatra Mountains.

THE ORGANIZER

Extreme Endurance

Piotr Szmyt and Marcin Wernik

GENERAL INFORMATION

HardaSuka is one of the most difficult triathlon competitions in the world. Each competitor should get familiar with the present rules and regulations and make sure that their health condition and training level enable them to finish the competition, before they take the decision to take part in the competition. The running route is technically very demanding. It leads through difficult mountain routes of the Western Tatra and the High Tatra Mountains and it includes sections of big height differences, significant exposure and a lot of loose stones. The weather conditions may be very changeable. The Organizer recommends experience in competitions of Ironman distance and/or experience in ultra runs.

THE DATES, DISTANCE, ROUTE

1. The competition takes place between 23th and 24th June 2017.
2. The competition starts on 23th June 2018 at 16:00 in **Slanicka Osada (Slovakia)**.
3. The route of the competition is as follows:
 - a. Swimming section of the length of 4500 metres in a straight line between the start and finish of the section, located in Ustie nad Prehradou. Distance will not be marked. 8x8m orange "Harda" banner will be used to navigate.

- b. Bicycle section of the length of 225 kilometres and the heights difference of about 3000 metres taking place in a loop surrounding the Polish and Slovak Tatra Mountains (start of the section - Chochołów - Poronin - Łysa Polana - Tatrzańska Łomnica - Liptowski Mikulasz - Zuberec - Chochołów – finish of the section: Chochołowska Valley).
 - c. Running section leading through the main ridge of the Tatra Mountains of the length of 55 kilometres and the heights difference of about 5000 metres (start of the section: Chochołowska Valley - Wołowiec - Jarzabczy Wierch - Ornak - Hala Ornak mountain hut - Czerwone Wierchy - Kasprowy Wierch – Murowaniec mountain hut in Hala Gąsienicowa (Mountain hut in Sucha Woda Gąsienicowa Valley) - Krzyżne - Dolina Pięciu Stawów mountain hut (Mountain hut in the Valley of Five Polish Lakes) - Świstówka – finish of the section and finish of the whole competition in Morskim Oku mountain hut (Mountain hut at Morskie Oko).
4. The bicycle section takes place mostly at night in open road traffic. The competitors and their support teams have to **absolutely observe the traffic rules and regulations** in Poland and in Slovakia. In the bicycle section no drafting is allowed. The distances between the competitors have to amount to minimum 10 metres except for the 30 second takeover period.
5. The running section takes place in marked tourist trails in the area of the Tatra National Park. The competitors and their support teams have to **absolutely observe the rules and regulations of tourist traffic concerning the tourist traffic in the whole area of the Park**.
6. The following time limits apply in the route:
 - a. for finishing the swimming section – 23th June, at 18.30
 - b. for finishing the bicycle section – 24th June, at 8.00
 - c. Hala Ornak mountain hut – 24th June, at 15.00
 - d. Murowaniec mountain hut – 24th June, at 18.30
 - e. Morskie Oko mountain hut – 24th June, at 22.00
7. Briefing will be on-line and will take place 19th June, at 19.00. Competitors will get the link to briefing website via email. Briefing is obligatory for both competitors and support.

OBLIGATORY EQUIPMENT

The competitors are absolutely obliged to possess the following items during the competition:

1. In the swimming section:
 - a. A swim cap provided by the Organizer. You are allowed to have any second cap, e.g. a neoprene cap put under a cap provided by the Organizer,
 - b. Swimming goggles,
 - c. A full wetsuit with sleeves,
 - d. It is prohibited to cover your feet or hands in any manner.

2. In the bicycle section:

- a. A race bicycle or a time trial bicycle (a race bicycle is a definitely better option). It is prohibited to start on any other type of a bicycle;
- b. A car support,
- c. Full and working bicycle lighting consisting of a white front lamp shining with a constant light and a red rear lamp shining with a flashing light,
- d. A bike helmet put on your head throughout the whole bicycle section,
- e. A high visibility vest put on top during the whole bicycle section – vest is obligatory, and can't be replaced by reflective elements on jersey.
- f. A turned on and charged mobile phone with roaming service switched on,
- g. A map of the competition route provided by the Organizer,
- h. A valid ID or passport,
- i. A starting number visible at your back throughout the whole bicycle section,
- j. An insurance covering a rescue action in Slovakia, covering the whole period of the competition.

3. In the running section:

- a. A running rucksack or a belt pack
- b. A water container of a litre volume or more,
- c. A working headlamp with good batteries,
- d. A first aid blanket of the minimum dimensions of 140x200cm,
- e. Extension bandage and a sterile dressing,
- f. A whistle,
- g. A cap or a headscarf,
- h. Full gloves with fingers,
- i. A waterproof jacket with long sleeves and a hood,
- j. A turned on and charged mobile phone with roaming service switched on,
- k. A map of the competition route provided by the Organizer,
- l. A valid ID or passport,
- m. A starting number visible at your back throughout the whole bicycle section,
- n. Insurance covering rescue in Slovakia valid 23-25 June 2017.

Lack of any of the obligatory equipment items result in immediate disqualification of a competitor.

COMPETITION ORGANIZATION

1. Starter packs will be ready to collect on the day of the competition - June 23 2017 from 8:00 to 14:00. Those who do not collect starter package within a period will not have the right to compete.

2. Competitor will have to present whole obligatory equipment and documents (id, insurance) during collection of starter package.
3. The swimming route is protected by lifeguards.
4. The bicycle route is marked in critical crossovers points. The competitors are obliged to be familiar with the route and have a map provided by the Organizer.
5. It is prohibited to have any person from a competitor's support team riding a bike on the bicycle route.
6. The Organizer's car is on the bicycle route and it controls the course of the competition.
7. The running route will not be marked. The competitors are obliged to be familiar with the route and have a map provided by the Organizer.
8. In the running route there will be only one refreshment point and it will be located in Hala Ornak mountain hut. Apart from this place the nourishing of the competitors takes place with the help of their support teams.
9. Providing food and support to the competitors on the bicycle route has to take place in a manner, which does not hinder the movement of other competitors or other road users. The car of a support team has to be parked with its four wheels outside of the roadway. It is allowed to park only in places where parking is permitted. It is forbidden to provide food while the car is moving.
10. In case of a failure of a bicycle on the bicycle route it is allowed to have the support team help you in the repair.
11. It is allowed to run on the running route with support, however, the support team must not help a competitor in carrying their obligatory equipment.
12. It is forbidden to shorten the route in any manner. In the running section it is absolutely forbidden to leave the marked tourist route.
13. The entry fee includes the entry ticket to the Tatra National Park for the competitor. The support teams have to buy the entry tickets for themselves.
14. The Organizer provides medical support on the whole route of the competition, and also the protection provided by TOPR (Tatra Volunteer Search and Rescue) on the running route.
15. In case of exceeding the time limit of a given section, a competitor is obliged to stop the competition and return the starting number to a judge. It is forbidden to continue the competition on one's own.
16. In case of a withdrawal from the competition, the competitors are obliged to report this fact to the Organizer immediately, by calling to the phone number provided in the materials given before the start or to a person representing the Organizer in a control point.

ENTRY FEE

1. The entry fee amounts to 1100 PLN payable to the Organizer's bank account on registering to the competition.
2. Entry fee for the competitors who took part in previous editions will be 825pln (-25%).
3. The entry fee is non-returnable. If a competitor has to resign from the competition, it is possible to change the competitor with the Organizer's

consent. In case of a resignation and a change of a competitor after 23th May 2017 it is not possible to change the size of the T-shirts.

PARTICIPATION CONDITIONS

The right to start in the competition is granted to the persons, who:

1. Fill in the registration form and are on the starting list announced by the Organizer,
2. Have paid the entry fee in the full amount,
3. On the day of the competition are 18 years old and present a valid ID or a passport confirming their identity,
4. Sign a statement about starting in the competition of their own free will and at their own responsibility, being aware of the dangers resulting from the difficulty of the competition.

REGISTRATION

1. Registration will be launched January 5, 2017, at 0.00.
2. The limit of participants is 100 people. In the case of exceeding the limit, first 100 people who fill the application form and pay the entry fee will be qualified.

FINAL PROVISIONS

1. The Organizer has right to change the route, date or limit of participants due to decisions, permissions and agreements got from PL and SK offices.
2. The competition takes place regardless of the weather conditions, however due to the weather conditions the route might be modified and shortened.
3. The Organizer decides on the interpretation of the rules and regulations and all contentious issues.