

OGÓLNY REGULAMIN ZAWODÓW HARDASUKA ULTIMATE TRIATHON CHALLENGE

CEL

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

ORGANIZATOR

Harda300ka Stowarzyszenie Kultury Fizycznej

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 23-25 czerwca 2023 r.
2. Start zawodów odbędzie się w dniu **23 czerwca 2023 r. o godzinie 16.00 w miejscowości Slanicka Osada (Słowacja)**.
3. Trasa zawodów będzie przebiegać następująco:
 - a. Odcinek pływacki o długości 5000 metrów w linii prostej, pomiędzy miejscem startu a metą odcinka znajdującą się w miejscowości Namestovo. Odcinek pływacki będzie nieoznakowany bojami a zawodnicy będą nawigować na pomarańczowy baner „Harda” o wymiarach 6x8m znajdujący się na mecie odcinka.
 - b. Odcinek rowerowy o długości 240 kilometrów i przewyższeniu ok. 3000 metrów odbywający się na pętli okružającej Tatry Polskie i Słowackie (start odcinka: Namestovo – Chochołów – Poronin – Łysa Polana – Tatrzańska Łomnica – Liptowski Mikulasz – 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 regulaminu TPN dotyczące ruchu turystycznego na terenie parku m.in.:**

- zakaz schodzenia ze znakowanego szlaku
- zakaz wyrzucania śmieci
- zakaz płoszenia zwierząt
- zakaz hałasowania

Zawodnicy nie przestrzegający ww. przepisów zostaną zdyskwalifikowani.

6. Na trasie obowiązują 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 w Dolinie Pięciu Stawów – 24 czerwca, godzina 20.30
 - f. Schronisko Morskie Oko – 24 czerwca, godzina 22:00
7. Odprawa zawodów odbędzie się on-line w dniu 19 czerwca 2023 o godzinie 19.00. 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. Bojki pływackiej asekuracyjnej
 - e. 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 NNW oraz ubezpieczenia obejmującego akcję ratunkową na Słowacji obejmującego cały okres trwania zawodów od 23 do 25 czerwca (włącznie) 2023 r.
3. Na odcinku biegowym:
- b. Plecaka lub nerki biegowej
 - c. Pojemnika na wodę o pojemności przynajmniej 1 litra lub więcej
 - d. Kubka wielorazowego użytku na punkt żywieniowy
 - e. Działającej latarki czołowej wraz z dobrymi bateriami
 - f. Folia ratunkowej NRC o wymiarach minimum 140x200cm
 - g. Bandaża elastycznego i opatrunku jałowego
 - h. Gwizdka
 - i. Czapki lub chusty na głowę
 - j. Pełnych rękawiczek z palcami
 - k. Kurtki wodoodpornej z długim rękawem i kapturem.
 - l. Włączonego i naładowanego telefonu komórkowego z uruchomionym roamingiem
 - m. Mapy trasy zawodów dostarczonej przez Organizatora
 - n. Mapy Tatrzańskiego Parku Narodowego z naniesionym szlakami na terenie parku.
 - o. Ważnego dowodu osobistego lub paszportu
 - p. Numeru startowego widocznego z przodu na piersi przez cały odcinek biegowy
 - q. Ubezpieczenia NNW oraz ubezpieczenia obejmującego akcję ratunkową na Słowacji obejmującego cały okres trwania zawodów od 23 do 25 czerwca (włącznie) 2023 r.

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 2023 r. 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 NNW oraz ubezpieczenia obejmującego akcję ratunkową na Słowacji oraz pełne wyposażenie obowiązkowe.
3. Trasa pływacka nie będzie oznakowana bojami nawigacyjnymi. Zawodnicy nawigować będą na baner wielkości 6mx8m ustawiony na mecie odcinka pływania
4. Trasa pływacka będzie zabezpieczona przez ratowników.
5. Start w etapie pływackim obowiązuje z boją pływacką asekuracyjną.
6. Trasa rowerowa nie będzie oznakowana. Zawodników obowiązuje znajomość trasy i posiadanie mapy dostarczonej przez Organizatora.
7. Na trasie rowerowej niedozwolone jest poruszanie się rowerem jakiejkolwiek innej osoby z suportu zawodnika.

8. Na trasie rowerowej na odcinku Namestovo (start odcinka rowerowego) – Łysa Polana niedozwolone jest poruszanie się samochodu suportu zawodnika bezpośrednio za zawodnikiem. W przypadku naruszenia tego punktu zawodnik otrzymuje ostrzeżenie. Niezastosowanie się do ostrzeżenia będzie skutkowało dyskwalifikacją zawodnika.
9. Na trasie rowerowej będzie się poruszał samochód Organizatora, kontrolujący przebieg zawodów.
10. Trasa biegowa nie będzie oznakowana. Zawodników obowiązuje znajomość trasy oraz posiadanie mapy Tatrzańskiego Parku Narodowego z naniesionymi szlakami oraz mapy dostarczonej przez Organizatora.
11. 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.
12. 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.
13. W przypadku awarii roweru na trasie rowerowej dozwolona jest pomoc suportu w naprawie. Dozwolona jest także wymiana roweru na inny.
14. Dozwolony jest bieg po trasie biegowej z suportem, jednakże suport nie może pomagać zawodnikowi w niesieniu jego wyposażenia obowiązkowego.
15. Zabronione jest skracanie trasy w jakikolwiek sposób. Na odcinku biegowym bezwzględnie zabronione jest schodzenie ze znakowanego szlaku turystycznego.
16. Opłata startowa obejmuje bilet wstępu do Tatrzańskiego Parku Narodowego dla zawodnika oraz 1 osoby z suportu.
17. Organizator zapewnia wsparcie medyczne na całej trasie zawodów a także zabezpieczenie TOPR na trasie biegowej. Jednakże w związku z dużą rozpiętością trasy zawodnicy i suporty muszą się liczyć z wydłużonym oczekiwaniem na pomoc medyczną. W sytuacjach alarmowych uczestnicy zawodów powinni kontaktować się z miejscowymi służbami ratunkowymi pod numerem 112.
18. 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.
19. 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 1600 PLN płatne na konto organizatora w momencie zapisów na zawody.
2. Dla uczestników poprzednich wersji zawodów opłata startowa jest obniżona o 25% i wynosi 1200 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 15 maja 2023 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 2 stycznia 2023 r. o godzinie 20.00 i będą otwarte do dnia 15 stycznia 2023 r. do godziny 23.59
2. Limit startujących wynosi 50 osób.
3. W przypadku przekroczenia limitu startujących organizator zorganizuje w dniu 16 stycznia 2023 o godzinie 19.00 losowanie, w trakcie którego wyłonione zostaną osoby zakwalifikowane do zawodów. Losowanie będzie transmitowane online i zostanie przeprowadzone wg następujących zasad:
 - 8 miejsc z puli Organizator przyzna poza losowaniem wg swojego uznania
 - Pozostałe miejsca zostaną rozlosowane wśród pozostałych zgłoszeń.

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.