

OGÓLNY REGULAMIN ZAWODÓW HARDASUKA ULTIMATE TRIATHLON 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 doświadczenia w biegach ultra.

TERMIN, DYSTANS, TRASA

1. Zawody odbędą się w 19-20 czerwca 2026 r.
2. Start zawodów odbędzie się w dniu **19 czerwca 2026 r. o godzinie 16.00 w miejscowości Oravska priehrada (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 oznaczony jedynie w jednym miejscu, za wyspą Ostrów, dwiema bojami w formie checkpointu, a dalej 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 okrążającej 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 obowiązować będą limity czasowe:

- a. ukończenie części pływackiej – 19 czerwca godzina 19:00
- b. ukończenie części rowerowej – 20 czerwca, godzina 8:00
- c. Schronisko na Hali Ornak – 20 czerwca, godzina 15:00
- d. Schronisko Murowaniec – 20 czerwca, godzina 18:30
- e. Schronisko w Dolinie Pięciu Stawów – 20 czerwca, godzina 20.30
- f. Schronisko Morskie Oko – 20 czerwca, godzina 22:00

7. Odprawa zawodów zostanie opublikowana on-line na profilu Facebook Organizatora w dniu 16 czerwca 2026 o godzinie 19.00. Zawodnicy oraz ich suporty mają obowiązek zapoznania się z odprawą co będą potwierdzać pisemnie przy odbiorze pakietu startowego. W przypadku wątpliwości co do informacji z odprawy należy umieścić komentarz pod materiałem z odprawy w terminie do 17 czerwca 2026 do godziny 20.00. Odpowiedzi na wszystkie komentarze będą pojawiały się na bieżąco maksymalnie w terminie do 17 czerwca 2026 do godziny 22.00

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 19 do 21 czerwca (włącznie) 2026 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. Folii 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 19 do 21 czerwca (włącznie) 2026 r.

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

ORGANIZACJA ZAWODÓW

1. Odbiór pakietów startowych odbędzie się w dniach:
 - 18 czerwca 2026 r. w godzinach 16.00-20.00
 - 19 czerwca 2026 r. w godzinach 9.00-14.00Osoby, 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 będzie oznaczona jedynie w jednym miejscu, za wyspą Ostrów, dwiema bojami w formie checkpointu, a dalej zawodnicy będą

nawigować na pomarańczowy baner „Harda” o wymiarach 6x8m znajdujący się na mecie odcinka.

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. Samochód supportu musi posiadać dwa identyfikatory widoczne przez cały czas trwania imprezy, umieszczone:
 - za szybą przednią od strony pasażera,
 - za szybą tylną od strony kierowcy.
8. Na trasie rowerowej niedozwolone jest poruszanie się rowerem jakiegokolwiek innej osoby z supportu zawodnika.
9. Na trasie rowerowej na odcinku Namestovo (start odcinka rowerowego) – Łysa Polana niedozwolone jest poruszanie się samochodu supportu zawodnika bezpośrednio za zawodnikiem. W przypadku naruszenia tego punktu zawodnik otrzymuje ostrzeżenie. Niezastosowanie się do ostrzeżenia będzie skutkowało dyskwalifikacją zawodnika.
10. Na trasie rowerowej będzie się poruszał samochód Organizatora, kontrolujący przebieg zawodów.
11. Trasa biegowa nie będzie oznakowana. Zawodników obowiązuje znajomość trasy oraz posiadanie mapy Tatrzańskiego Parku Narodowego z naniesionymi szlakami oraz mapy dostarczonej przez Organizatora.
12. 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 supportów.
13. 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 supportu 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 supportu.
14. W przypadku awarii roweru na trasie rowerowej dozwolona jest pomoc supportu w naprawie. Dozwolona jest także wymiana roweru na inny.
15. Dozwolony jest bieg po trasie biegowej z supportem, jednakże support nie może pomagać zawodnikowi w niesieniu jego wyposażenia obowiązkowego.
16. Zabronione jest skracanie trasy w jakikolwiek sposób. Na odcinku biegowym bezwzględnie zabronione jest schodzenie ze znakowanego szlaku turystycznego.
17. Opłata startowa obejmuje bilet wstępu do Tatrzańskiego Parku Narodowego dla zawodnika oraz 1 osoby z supportu.
18. Organizator zapewnia podstawowe wsparcie medyczne na całej trasie zawodów. Jednakże w związku z dużą rozpiętością trasy zawodnicy i supporty muszą się liczyć z wydłużonym oczekiwaniem na pomoc medyczną. W sytuacjach alarmowych uczestnicy zawodów powinni kontaktować się z miejscowymi służbami ratunkowymi pod numerem 112 lub TOPR +48601100300.
19. 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.

20. 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.
21. W przypadkach wymienionych w powyższych punktach 19 i 20 zawodnik zobowiązany jest do zwrotu trackera GPS:
 - najbliższemu wolontariuszowi,
 - podczas niedzielnej imprezy zakończeniowej,
 - lub kurierem na wskazany przez Organizatora adres.
22. W przypadku kiedy Organizator podejmie decyzję o zmianie trasy zawodnicy będą o tym informowani przez sędziów na punkcie, w którym następuje zmiana. W przypadku kiedy zawodnik przekroczył punkt zmiany przed podjęciem decyzji o zmianie trasy może kontynuować zawody na oryginalnej trasie. W wyjątkowych sytuacjach związanych z bezpieczeństwem Organizator może poinformować zawodnika, który minął punkt zmiany (np. telefonicznie) o zmianie i nakazać cofnięcie się do punktu zmiany.
23. Zawodnicy zobowiązani są do bezwzględnego przestrzegania poleceń Organizatora oraz sędziów. Niezastosowanie się do polecenia Organizatora lub sędziego będzie skutkowało dyskwalifikacją zawodnika.

ZAPISY

1. Zapisy zostaną uruchomione 2 stycznia 2026 r. o godzinie 20.00 i będą otwarte do dnia 12 stycznia 2026 r. do godziny 23.59
2. Osoba zapisująca się na zawody wypełnia formularz w którym:
 - Podaje swoje imię, nazwisko, adres email i numer telefonu
 - Dołącza dowód wpłaty kwoty 100 PLN na dowolny cel charytatywny. Brak dowodu wpłaty powyższej kwoty powoduje usunięcie z listy zapisanych osób.
3. Limit startujących wynosi 50 osób.
4. W przypadku przekroczenia limitu startujących organizator zorganizuje w dniu 13 stycznia 2026 o godzinie 18.00 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.
5. Osoby zakwalifikowane do zawodów muszą dokonać przelewu opłaty startowej wymienionej w paragrafie poniższym w terminie 3 dni od otrzymania potwierdzenia zakwalifikowania się do zawodów.

OPŁATA STARTOWA

1. Opłata startowa wynosi 2500 PLN płatne na konto organizatora w terminie 3 dni od momentu otrzymania od Organizatora maila o zakwalifikowaniu do listy startowej.
2. Brak wniesienia opłaty startowej powoduje skreślenie z listy startowej.
3. Dla uczestników poprzednich wersji zawodów opłata startowa jest obniżona o 25% i wynosi 1875 PLN.
4. 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 2026 r. nie jest możliwa zmiana rozmiarów koszulek.

WARUNKI UCZESTNICTWA

Prawo startu w zawodach posiadają osoby, które:

1. 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

WIZERUNEK I ZGODY MARKETINGOWE

1. Organizator zastrzega sobie prawo do nieodpłatnego wykorzystania wszelkich zdjęć, materiałów filmowych i nagrań dźwiękowych przedstawiających zawodników oraz ich suporty, na co zawodnicy i ich suporty wyrażają niniejszym zgodę. Wizerunek zawodników i ich suportów może być wykorzystany przez Organizatora w szczególności poprzez umieszczenie zdjęć lub filmów na nośnikach typu CD-rom, DVD, w katalogach oraz mediach, na stronach internetowych oraz portalach społecznościowych, w gazetach i na wystawach, jak również na potrzeby promocyjno-reklamowe związane z działalnością prowadzoną przez Organizatora.
2. Zawodnicy i ich suporty wyrażają zgodę i zezwalają na przetwarzanie swoich danych osobowych na potrzeby związane z organizacją Zawodów, wewnętrzne potrzeby analityczne oraz w celu przesłania informacji o przyszłych imprezach sportowo-rekreacyjnych zgodnie z ustawą o ochronie danych osobowych z dnia 29 sierpnia 1997r. tj- Dz. U. z 2002 r., Nr 101, poz. 926 ze zm. oraz rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych. Zawodnikom i ich suportom przysługuje prawo wglądu do swoich danych osobowych, żądania ich aktualizacji oraz usunięcia w dowolnym momencie kierując korespondencję na adres challenge@hardasuka.pl

UWAGI KOŃCOWE

1. Organizator zastrzega sobie odwołanie części zawodów, 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. W przypadku odwołania w całości lub części etapu pływackiego zawodnicy będą startować o konkretnej godzinie podanej przez Organizatora ze strefy

T1. Start będzie się odbywał falami 2 zawodników co minutę według numerów startowych.

4. Interpretacja regulaminu i wszystkie sprawy sporne należą do Organizatora.