XXXVIII
MARATON PIESZY
im. Andrzeja Zboińskiego
w Puszczy Kampinoskiej
1 – 2 X 2011

Organizatorzy:
- Mazowiecki Klub Górski „Matragona" - Oddział PTTK „Mazowsze"
- Kampinoski Park Narodowy

Fundatorzy nagród:
- Kampinoski Park Narodowy
- Przedsiębiorstwo Projektowo - Produkcyjne Elektroniki RATEL
- Klub Przyjaciół Puszczy Kampinoskiej – „Szwendak"

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 opłaconymi składkami za bieżący rok - 30,00 zł)
Osoby chcące skorzystać ze zniżki PTTK powinny okazać przy zgłoszeniu legitymację PTTK, natomiast zapisujący się poprzez e-mail lub fax proszeni są o przesłanie dwustronnych kopii legitymacji PTTK.
Zgłoszenia wyłącznie na formularzach dostępnych w Oddziale PTTK Mazowsze oraz na stronach internetowych: www.pttk.com.pl oraz www.matragona.org
UWAGA! LICZBA ZGŁOSZEŃ OGRANICZONA – MAKSIMUM 400 OSÓB
Zgłoszenia będą przyjmowane od 3 sierpnia do wyczerpania limitu miejsc. Rejestracja zgłoszenia następuje po dokonaniu wpłaty. O kolejności zgłoszeń decyduje termin dokonania wpłaty.
Formularze zgłoszeniowe można:

- dostarczyć osobiście do Oddziału PTTK Mazowsze w Warszawie, ul. Litewska 11/13, tel. 22 6293947, 22 6294431, 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
- przesłać faxem na numer 22 6271338

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 z podaniem nazwiska osoby (osób), za którą wpłata jest dokonywana".
Zgłoszenia e-mailem lub faxem będą przyjmowane wyłącznie od osób, które w dniu startu będą miały ukończone 18 lat.
Potwierdzeniem wpłynięcia wpłaty będzie wpisanie na listę uczestników maratonu na stronie internetowej www.pttk.com.pl.
Informację o odstąpieniu miejsca na liście uczestników innej osobie wraz z jej formularzem zgłoszeniowym należy przekazywać do Oddziału PTTK Mazowsze nie później niż do 28 września.
Uczestnicy maratonu przesyłający formularze zgłoszeniowe pocztą elektroniczną lub faxem są zobowiązani na starcie do złożenia podpisu na formularzu oraz odbioru karty startowej.
Na starcie nowe zgłoszenia nie będą przyjmowane!
Telefon kontaktowy do Kierownika Maratonu 727-528-909 (czynny w okresie 3.08.2011 – 31.10. 2011). W dniach 1 - 2.10. 2011 telefon czynny w trakcie Maratonu również w godzinach nocnych.

5. START

5.1. **Start na dystanse: 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 **1 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 **1 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 do czekania na ich otwarcie.

5.3. **Start na dystans 50 km dzienny – w Truskawiu** na rozwidleniu czarnego i żółtego szlaku w dniu **2 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. 7:28 - 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 zamieszczane są na stronie internetowej: www.ztm.waw.pl. Informacje o rozkładach jazdy autobusu linii „Ł" dostępne są na stronie internetowej: www.kmlomianki.info.

Organizatorzy nie biorą odpowiedzialności za podane czasy i rozkłady jazdy.

7. PRZEBIEG TRAS

Niektóre odcinki tras maratonu przechodzą na terenie KPN poza znakowanymi szlakami (Szeroka Warszawska Droga, Rybicka Droga) – zezwolenie na przejście tymi drogami dotyczy tylko okresu 1 – 2 października 2011.

7.1. Dla startujących z Dziekanowa Leśnego w dniu 1 października:

Dziekanów Leśny, Uroczysko Szczukówek – *szlak czerwony* – Cmentarz Palmiry – *szlak czerwony* – Roztoka – *szlak czerwony* – Sosna Powstańców 1863 – *szlak zielony* – Granica – *szlak zielony* – Dąb Powstańców 1863 – *szlak zielony* – Dąb koło Św. Teresy – *szlak zielony, szlak niebieski* – Famułki Brochowskie – *szlak niebieski, 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 asfaltowa* – Famułki Królewskie – *szlak żółty rowerowy* – Góra Kapturowa – *szlak czerwony* – Posada Cisowe – *szlak żółty* – Denny Las – *szlak zielony* – Leśniczówka Wilków – *szlak zielony, droga gruntowa* – **Rybitew 49 (gospodarstwo po prawej stronie drogi - meta 75 km)**

75 km – meta we wsi Rybitew 49 (gospodarstwo) czynna w godz. 7:00 – 14:20

Rybitew – *drogą do skrzyżowania z kapliczką i pomnikiem, od skrzyżowania drogą na południe, zielony szlak rowerowy, szlak niebieski* – Cybulice Duże – *szlak niebieski* – Janówek kapliczka– *szlak czarny* – Cmentarz Palmiry – *szlak niebieski* – Pociecha – *szlak zielony, droga przez Sieraków* - 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 2 października na dystansie 50 km

Truskaw (parking na rozwidleniu żółtego i czarnego szlaku) – *szlak żółty* – Zaborów Leśny - *szlak żółty, Szeroka Warszawska Droga, szlak czerwony* – Roztoka – *szlak zielony* – Babska Górka – *szlak żółty* – Prusakowe – *droga gruntowa na północ do Starej Dąbrowy (uwaga nie chodzić szlakiem żółtym wzdłuż Kanału Ł9)* – Stara Dąbrowa - *droga asfaltowa, szlak żółty* - Dąbrowa Stara Schronisko ZHP – *Rybicka Droga* - Rybitew skrzyżowanie dróg z kapliczką i pomnikiem – *droga gruntowa na zachód* **– Rybitew 49 (gospodarstwo po lewej stronie drogi – punkt kontrolny)** – z Rybitew 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

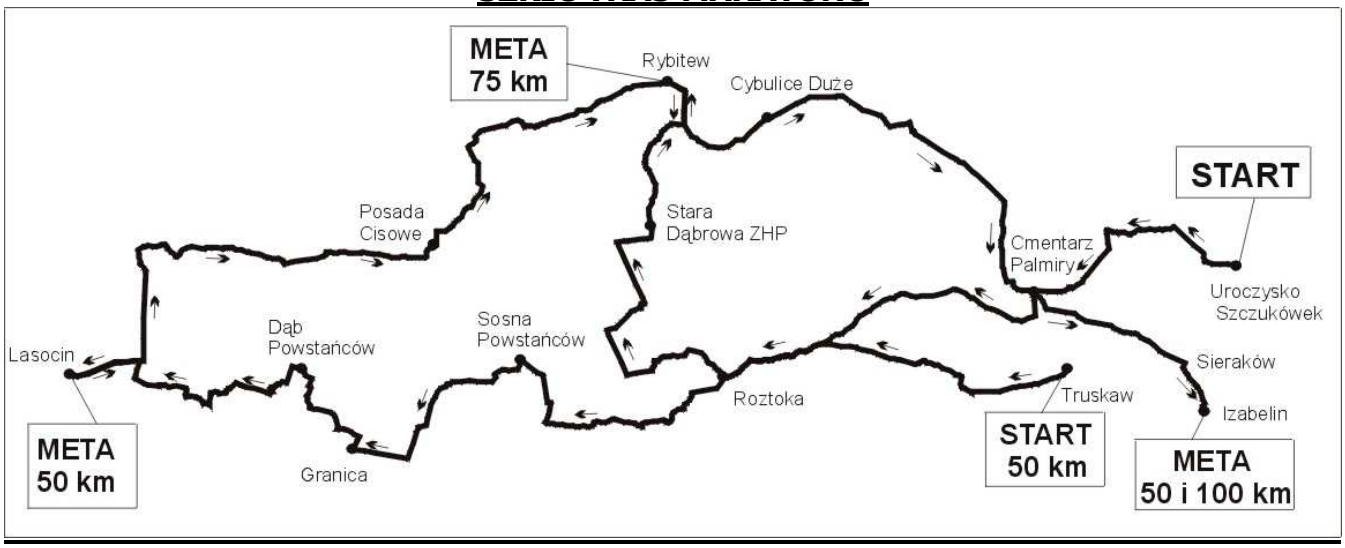
8. POWROTY

- Z Lasocina autokarem do Warszawy do stacji Metro Młociny (po drodze możliwość podwiezienia na parking przy pętli Ł w Dziekanowie Leśnym) – opłata 15 – 20 zł.
- Z Rybitew autokarem do Warszawy do stacji Metro Młociny (po drodze możliwość podwiezienia na parking przy pętli Ł w Dziekanowie Leśnym) – opłata 15 - 20 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 zupę na mecie 75 km, a także pamiątkowy medal, którego otrzymanie wymaga ukończenia Maratonu.

Ogłoszenie wyników i wręczenie medali **7 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