**III Rajd Izersko – Karkonoski im. Roberta Kapczyńskiego**

**11-13.07.2025r.**

REGULAMIN

**I. Cel imprezy**

1. Popularyzacja aktywności ruchowej, trekking i marszy długodystansowych jako dyscypliny sportu i rekreacji, pomagającej zachować witalność i zdrowie w każdym wieku.

2. Promocja walorów turystycznych i krajoznawczych Gór Izerskich i Karkonoszy.

3. Promocja aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia wśród mieszkańców województwa dolnośląskiego i Polski w tym integracja lokalnego środowiska sympatyków gór.

4. Uczczenie pamięci Roberta Kapczyńskiego – twórcy i organizatora Rajdu Izersko-Karkonoskiego

**II. Organizator**

1. Drew-Bud Kapczyński Robert w spadku, ul. Jana Pawła II 33, 58-562 Podgórzyn tel.793 385 695

**III. Partnerzy**

1. Urząd Gminy Podgórzyn, ul. Żołnierska 14, 58-562 Podgórzyn

2. Piotr Umów tel. 791 696 090

3. Artur Waczko tel. 516 049 399

**IV. Termin i miejsce wydarzenia – 120 km**

1. Termin i miejsce imprezy: 11.07.2025 r. Ostoja Karkonoska, Podgórzyn, ul. Jana Pawła II 33, Góry Izerskie, Karkonosze.

2. Start imprezy: 11.07.2025, godz. 20:00; boisko GKS Podgórzyn, ul. Topolowa 1, 58-562 Podgórzyn.

3. Zakończenie imprezy: 13.07.2025, godz. 08:00; Ostoja Karkonoska, ul. Jana Pawła II 33, 58-562 Podgórzyn.

4. Limit czasu przejścia 36 godz.

5. Typ trasy: górska, wiodąca wyznaczonym szlakiem turystycznym w Górach Izerskich i Karkonoszach, niewielki odcinek (dojście ze szlaku do Ostoi Karkonoskiej) wiedzie drogą asfaltową.

6. Długość trasy: ok. 116 km ; szacowane przewyższenia ok +3634m/-ok.3621m

7. Trasa wiedzie po oznaczonych szlakach górskich. Uczestnicy zobowiązani są przed startem do zapoznania się z mapką trasy, a podczas rajdu do poruszania się zgodnie z trasą określoną na mapie i informacjami podanymi przez organizatora przed startem. **Wydarzenie odbywać się będzie przy nieograniczonym ruchu drogowym. Uczestnicy podczas rajdu muszą zachować szczególną ostrożność i stosować się do przepisów ruchu drogowego.**

8. Organizator dopuszcza również udział biegaczy.

9. **Każdej grupie 50-osobowej będzie towarzyszył przewodnik górski.** W przypadku chęci pokonania dystansu w szybszym tempie, uczestnik pokonuje go indywidualnie, na własną odpowiedzialność.

**V. Termin i miejsce wydarzenia – 90 km ,,szlak Piotrowy” ;)**

1. Termin i miejsce imprezy: 11.07.2025 r. Ostoja Karkonoska, Podgórzyn, ul. Jana Pawła II 33, Góry Izerskie, Karkonosze.

2. Start imprezy: 11.07.2025, godz. 20:00; boisko GKS Podgórzyn, ul. Topolowa 1, 58-562 Podgórzyn.

3. Zakończenie imprezy: 12.07.2025, godz. 23:59 ; Ostoja Karkonoska, ul. Jana Pawła II 33, 58-562 Podgórzyn.

4. Limit czasu przejścia 28 godz.

5. Typ trasy: górska, wiodąca wyznaczonym szlakiem turystycznym w Górach Izerskich i Karkonoszach, niewielki odcinek (dojście ze szlaku do Ostoi Karkonoskiej) wiedzie drogą asfaltową.

6. Długość trasy: ok. 83 km ; szacowane przewyższenia +2550/-2536m

7. Trasa wiedzie po oznaczonych szlakach górskich. Uczestnicy zobowiązani są przed startem do zapoznania się z mapką trasy, a podczas rajdu do poruszania się zgodnie z trasą określoną na mapie i informacjami podanymi przez organizatora przed startem. **Wydarzenie odbywać się będzie przy nieograniczonym ruchu drogowym. Uczestnicy podczas rajdu muszą zachować szczególną ostrożność i stosować się do przepisów ruchu drogowego.**

8. Organizator dopuszcza również udział biegaczy.

9. **Każdej grupie 50-osobowej będzie towarzyszył przewodnik górski.** W przypadku chęci pokonania dystansu w szybszym tempie, uczestnik pokonuje go indywidualnie, na własną odpowiedzialność.

**VI. Termin i miejsce wydarzenia – 60 km ,,Izerska”**

1. Termin i miejsce imprezy: 12.07.2025 r. Ostoja Karkonoska, Podgórzyn, ul. Jana Pawła II 33, Góry Izerskie

2. Start imprezy: 12.07.2025, godz. 08:00; ul. Mickiewicza (wjazd leśny), 58-580 Szklarska Poręba; organizator zapewnia transport uczestników z Podgórzyna na miejsce startu, **limit miejsc ograniczony – wymagane zgłoszenie.**

3. Zakończenie imprezy: 13.07.2025, godz. 08:00; Ostoja Karkonoska, ul. Jana Pawła II 33, 58-562 Podgórzyn.

4. Limit czasu przejścia 24 godz.

5. Typ trasy: górska, wiodąca wyznaczonym szlakiem turystycznym w Górach Izerskich, niewielki odcinek (dojście ze szlaku do Ostoi Karkonoskiej) wiedzie drogą asfaltową.

6. Długość trasy: ok. 58 km; szacowane przewyższenia +1238/ -1589m

7. Trasa wiedzie po oznaczonych szlakach górskich. Uczestnicy zobowiązani są przed startem do zapoznania się z mapką trasy, a podczas rajdu do poruszania się zgodnie z trasą określoną na mapie i informacjami podanymi przez organizatora przed startem. **Wydarzenie odbywać się będzie przy nieograniczonym ruchu drogowym. Uczestnicy podczas rajdu muszą zachować szczególną ostrożność i stosować się do przepisów ruchu drogowego.**

8. Organizator dopuszcza również udział biegaczy.

 **VII. Termin i miejsce wydarzenia – 60 km ,,Karkonoska”**

1. Termin i miejsce imprezy: 12.07.2025 r. Ostoja Karkonoska, Podgórzyn, ul. Jana Pawła II 33, Karkonosze.

2. Start imprezy: 12.07.2025, godz. 08:00; ul. Mickiewicza (wjazd leśny), 58-580 Szklarska Poręba; organizator zapewnia transport uczestników z Podgórzyna na miejsce startu, **limit miejsc ograniczony – wymagane zgłoszenie**

3. Zakończenie imprezy: 13.07.2025, godz. 08:00 ; Ostoja Karkonoska, ul. Jana Pawła II 33, 58-562 Podgórzyn.

4. Limit czasu przejścia 24 godz.

5. Typ trasy: górska, wiodąca wyznaczonym szlakiem turystycznym w Karkonoszach, niewielki odcinek (dojście ze szlaku do Ostoi Karkonoskiej) wiedzie drogą asfaltową.

6. Długość trasy: ok. 58 km; szacowane przewyższenia +2029m/-2392m

7. Trasa wiedzie po oznaczonych szlakach górskich. Uczestnicy zobowiązani są przed startem do zapoznania się z mapką trasy, a podczas rajdu do poruszania się zgodnie z trasą określoną na mapie i informacjami podanymi przez organizatora przed startem. **Wydarzenie odbywać się będzie przy nieograniczonym ruchu drogowym. Uczestnicy podczas rajdu muszą zachować szczególną ostrożność i stosować się do przepisów ruchu drogowego.**

8. Organizator dopuszcza również udział biegaczy.

9. **Każdej grupie 50-osobowej będzie towarzyszył przewodnik górski.** W przypadku chęci pokonania dystansu w szybszym tempie, uczestnik pokonuje go indywidualnie, na własną odpowiedzialność.

**VIII. Termin i miejsce wydarzenia – 30 km ,,na skróty” ;)**

1. Termin i miejsce imprezy: 12.07.2025 r. Ostoja Karkonoska, Podgórzyn, ul. Jana Pawła II 33, Karkonosze.

2. Start imprezy: 12.07.2025, godz. 08:00; ul. Mickiewicza (wjazd leśny), Szklarska Poręba; organizator zapewnia transport uczestników z Podgórzyna na miejsce startu, **limit miejsc ograniczony – wymagane zgłoszenie**

3. Zakończenie imprezy: 12.07.2025, godz. 20:00 ; Ostoja Karkonoska, ul. Jana Pawła II 33, 58-562 Podgórzyn.

4. Limit czasu przejścia 12godz.

5. Typ trasy: górska, wiodąca wyznaczonym szlakiem turystycznym w Karkonoszach, niewielki odcinek (dojście ze szlaku do Ostoi Karkonoskiej) wiedzie drogą asfaltową.

6. Długość trasy: ok. 26 km; szacowane przewyższenia ok +982/-1346m

7. Trasa wiedzie po oznaczonych szlakach górskich. Uczestnicy zobowiązani są przed startem do zapoznania się z mapką trasy, a podczas rajdu do poruszania się zgodnie z trasą określoną na mapie i informacjami podanymi przez organizatora przed startem. **Wydarzenie odbywać się będzie przy nieograniczonym ruchu drogowym. Uczestnicy podczas rajdu muszą zachować szczególną ostrożność i stosować się do przepisów ruchu drogowego.**

8. Organizator dopuszcza również udział biegaczy.

9. **Każdej grupie 50-osobowej będzie towarzyszył przewodnik górski.** W przypadku chęci pokonania dystansu w szybszym tempie, uczestnik pokonuje go indywidualnie, na własną odpowiedzialność.

**IX. Termin i miejsce wydarzenia – 10 km ,,rodzinna”**

1. Termin i miejsce imprezy: 12.07.2025 r. Ostoja Karkonoska, Podgórzyn, ul. Jana Pawła II 33, wyznaczona trasa na terenie Gminy Podgórzyn

2. Start imprezy: 12.07.2025, godz. 10:00 ; Ostoja Karkonoska, ul. Jana Pawła II 33, 58-562 Podgórzyn.

3. Zakończenie imprezy: 12.07.2025, godz. 15:00 ; Ostoja Karkonoska, ul. Jana Pawła II 33, 58-562 Podgórzyn.

4. Limit czasu przejścia – trasa i tempo marszu dostosowane do najmłodszych uczestników, przewidywany czas marszu z przerwami 3-4 godz.

4. Typ trasy: górska, spacerowa wiodąca ścieżkami wokół zbiornika wodnego Sosnówka, niewielki odcinek – 2 punkty (dojście do i ze szlaku do Ostoi Karkonoskiej) wiedzie drogą asfaltową – organizator zapewni zabezpieczenie trasy i asystę wolontariuszy. W uzasadnionym przypadku asystę Straży Pożarnej.

5. Długość trasy: ok. 9,3 km; szacowane przewyższenia +/-165m

6. Trasa wiedzie po oznaczonych szlakach górskich. Uczestnicy zobowiązani są przed startem do zapoznania się z mapką trasy, a podczas rajdu do poruszania się zgodnie z trasą określoną na mapie i informacjami podanymi przez organizatora przed startem. **Wydarzenie odbywać się będzie przy nieograniczonym ruchu drogowym. Uczestnicy podczas rajdu muszą zachować szczególną ostrożność i stosować się do przepisów ruchu drogowego.**

7. Organizator zapewnia towarzystwo doświadczonego Przewodnika Karkonoskiego na czas całej trasy rodzinnej.

8. Uczestnikami trasy rodzinnej mogą być osoby małoletnie pod nadzorem rodzica lub opiekuna.

**X. Program wydarzenia**

**1. 11.07 (piątek) –**

godz. 18:00- 19:45 (pt) – Otwarcie Biura Rajdu- Rejestracja Uczestników (możliwa dla wszystkich dystansów) – boisko GKS Podgórzyn, ul. Topolowa 1, 58-562 Podgórzyn.

godz. 19:45(pt) – Odprawa techniczna, rozgrzewka

godz. 20:00 (pt) – START z Podgórzyna (dystanse 120km i 90km).

**2. 12.07 (sobota)**

godz. 6:00 (sb) – zbiórka uczestników (dystanse 60km ,,Karkonoska”, 60km ,,Izerska” i 30km ,,na skróty”) – boisko GKS Podgórzyn, ul. Topolowa 1, 58-562 Podgórzyn.

godz. 6:30 (sb) – odjazd autobusu do Szklarskiej Poręby

godz.6:30-7:45(sb) – Otwarcie Biura Rajdu w Szklarskiej Porębie - Rejestracja Uczestników – ul. Mickiewicza, wjazd leśny, 58-580 Szklarska-Poręba

godz. 7:45 (sb) Odprawa techniczna, rozgrzewka

godz. 8:00 (sb) – START ze Szklarskiej Poręby (dystanse 60km ,,Karkonoska”, 60km ,,Izerska” i 30km ,,na skróty”)

godz. 8:45-9:45 (sb) - Otwarcie Biura Rajdu- Rejestracja Uczestników (dystans 10km ,,rodzinna”) Ostoja Karkonoska, ul. Jana Pawła II 33, 58-562 Podgórzyn.

godz. 09:45(sb) – Odprawa techniczna, rozgrzewka

godz. 10:00 (sb) – START (dystans 10km ,,rodzinna”).

od godz. 14:00 (sb) – META spodziewane przybycie pierwszych finiszerów z poszczególnych dystansów, rozdanie certyfikatów i medali. Wspólne świętowanie ukończenia rajdu.

**3. 13.07 (niedziela)**

do godz. 08:00 (ndz) – META spodziewani ostatni uczestnicy i zamknięcie mety w związku z upływem limitu czasu.

Podsumowanie imprezy w Ostoi Karkonoskiej.

**XI. Punkty kontrolno-żywieniowe na trasie Rajdu**

**120 km**

**1. 11.07 (piątek)**

\* godz. 20:00 (pt) – START z Podgórzyna

\* godz. 22:00 (pt) – 00:00 (sb) – punkt kontrolno-żywieniowy Rozdroże Izerskie - Parking (woda, owoc, baton)

\* godz. 23:00 (pt) – 04:00 (sb) – punkt kontrolno-żywieniowy w Świeradowie Zdroju (bigos/leczo (dla wege), ciastka, kawa, woda, herbata)

**2. 12-13.07 (sobota-niedziela)**

\* godz. 02:00 (sb) – 06:00 (sb) – punkt kontrolny Rozdroże Izerskie – LAS – (woda z izotonikiem)

\* godz. 03:30 (sb) – 12:00 (sb) - punkt kontrolno-żywieniowy w Szklarskiej Porębie (bułka, owoc, woda, kawa, herbata, ciastka)

\* godz. 8:00 (sb) – 20:00 (sb) – punkt kontrolno-żywieniowy przed schroniskiem Odrodzenie (zupa żurek, woda, kawa, herbata, ciastka)

\* godz. 10:00 (sb) – 03:00 (ndz) – punkt kontrolno-żywieniowy na przełęczy Okraj (zupa pomidorowa, drożdżówka, owoce, kawa, woda, herbata)

\* godz. 13:00 (sb) – 08:00 (ndz) - META punkt kontrolno-żywieniowy w Ostoi Karkonoskiej (ciastka, kawa, woda, herbata, chleb, kiełbaska do samodzielnego upieczenia)

**90 km ,,szlak Piotrowy” ;)**

**1. 11.07 (piątek)**

\* godz. 20:00 (pt) – START z Podgórzyna

\* godz. 22:00 (pt) – 00:00 (sb) – punkt kontrolno-żywieniowy Rozdroże Izerskie - Parking (woda, owoc, baton)

\* godz. 23:00 (pt) – 04:00 (sb) – punkt kontrolno-żywieniowy w Świeradowie Zdroju (bigos/leczo (dla wege), ciastka, kawa, woda, herbata)

**2. 12-13.07 (sobota-niedziela)**

\* godz. 02:00 (sb) – 06:00 (sb) – punkt kontrolny Rozdroże Izerskie – LAS – (woda z izotonikiem)

\* godz. 03:30 (sb) – 12:00 (sb) - punkt kontrolno-żywieniowy w Szklarskiej Porębie (bułka, owoc, woda, kawa, herbata, ciastka)

\* godz. 8:00 (sb) – 20:00 (sb) – punkt kontrolno-żywieniowy przed schroniskiem Odrodzenie (zupa żurek, woda, kawa, herbata, ciastka)

\* godz. 10:00 (sb) – 23:59 (sb) - META punkt kontrolno-żywieniowy w Ostoi Karkonoskiej (ciastka, kawa, woda, herbata, chleb, kiełbaska do samodzielnego upieczenia)

**60 km ,,Izerska”**

**1. 12.07 (sobota)**

\* godz. 8:00 (sb) – START ze Szklarskiej Poręby

\* godz. 11:00 (sb) – 15:00 (sb) – punkt kontrolno-żywieniowy w Świeradowie Zdroju (bigos/leczo (dla wege), ciastka, kawa, woda, herbata)

\* godz. 12:00 (sb) – 19:00 (sb) – punkt kontrolno-żywieniowy Rozdroże Izerskie - Parking (bułka, owoc, woda, kawa, herbata, ciastka)

\* godz. 14:00 (sb) – 08:00 (ndz) - META punkt kontrolno-żywieniowy w Ostoi Karkonoskiej (ciastka, kawa, woda, herbata, chleb, kiełbaska do samodzielnego upieczenia)

**60 km ,,Karkonoska”**

**12.07 (sobota)**

\* godz. 8:00 (sb) – START ze Szklarskiej Poręby

\* godz. 10:00 (sb) – 13:00 (sb) – punkt kontrolno-żywieniowy przed schroniskiem Odrodzenie (zupa żurek, woda, kawa, herbata, ciastka)

\* godz. 12:00 (sb) – 19:00 (sb) – punkt kontrolno-żywieniowy na przełęczy Okraj (zupa pomidorowa, drożdżówka, owoce, kawa, woda, herbata)

\* godz. 15:00 (sb) – 08:00 (ndz) - META punkt kontrolno-żywieniowy w Ostoi Karkonoskiej (ciastka, kawa, woda, herbata, chleb, kiełbaska do samodzielnego upieczenia)

**30 km ,,na skróty” ;)**

**12.07 (sobota)**

\* godz. 8:00 (sb) – START ze Szklarskiej Poręby

\* godz. 10:00 (sb) – 13:00 (sb) – punkt kontrolno-żywieniowy przed schroniskiem Odrodzenie (zupa żurek, woda, kawa, herbata, ciastka)

\* godz. 11:00 (sb) – 20:00 (sb) - META punkt kontrolno-żywieniowy w Ostoi Karkonoskiej (ciastka, kawa, woda, herbata, chleb, kiełbaska do samodzielnego upieczenia)

**10 km ,,rodzinna”**

**1. 12.07 (sobota)**

\* godz. 08:30-09:40 – biuro zawodów Ostoja Karkonoska, ul. Jana Pawła II 33, 58-562 Podgórzyn

\* godz. 09:45 – odprawa techniczna i rozgrzewka

\* godz. 10:00 (sb) – START z Ostoi Karkonoskiej

\* godz. 12:00-15:00 (sb) - META punkt kontrolno-żywieniowy w Ostoi Karkonoskiej (ciastka, kawa, woda, herbata, chleb, kiełbaska do samodzielnego upieczenia i wiele innych smakołyków dla dzieciaczków ))

**XII. Pomiar i limity czasu**

Rajd ma charakter rekreacyjny, bez pomiaru czasu, bez klasyfikacji.

Organizator określa limit czasu na:

dla trasy 120 km - 36 godzin

dla trasy 90 km – 28 godzin

dla trasy 60 km ,,Izerska” i ,,Karkonoska” – 24 godziny

dla trasy 30 km ,,na skróty” 12 godzin

dla trasy 10 km ,,rodzinnej” 5 godzin

Po upływie limitu czasu osoby , które nie dotrą do mety przestają być uczestnikami Rajdu i nie przysługują im żadne świadczenia gwarantowane przez organizatorów. Jednocześnie taki uczestnik staje się zwykłym turystą i na własną rękę winien zejść z trasy rajdu (szlaku).

**XIII. Wyposażenie uczestników (obowiązkowe)**

Każdy uczestnik na trasie rajdu zobowiązany jest posiadać :

1. Mapę z trasą rajdu (dostarczoną przez organizatora w formie papierowej) oraz .gpx

2. Apteczkę z Folią NRC, plastrami, bandażem, środkami do dezynfekcji itp.

3. Sprawny telefon komórkowy z naładowaną baterią i numerem telefonu podanym organizatorom, powerbanka

4. **Zainstalowaną i skonfigurowaną w telefonie komórkowym aplikację „Ratunek”.**

5. Zapisany w telefonie numer alarmowy do GOPR 985 oraz 601 100 300 oraz do Organizatorów

6. Czołówkę oraz zapas baterii

7. Odzież dostosowaną do warunków atmosferycznych,

8. Dowód osobisty lub inny dokument potwierdzający tożsamość

9. Pojemnik na wodę o pojemności min. 500ml oraz zapas jedzenia na min. 6 godz.

10. Uśmiech na twarzy i zdrowy rozsądek.

**XIV. Uczestnictwo i zgłoszenie**

1. Uczestnicy startują indywidualnie pokonując trasę rajdu samodzielnie lub w grupach, za wyjątkiem trasy rodzinnej (10km), gdzie grupę poprowadzi Przewodnik Sudecki.

2. Organizator dopuszcza również udział biegaczy, za wyjątkiem trasy 10km „rodzinnej”

3. Uczestnikiem wydarzenia może być osoba, która najpóźniej w dniu 11.07.2025 r. ukończy 18 lat.

4. Uczestnicy dokonując rejestracji i startując w wydarzeniu oświadczają, że startują w rajdzie na własną odpowiedzialność i że nie występują przeciwskazania lekarskie do udziału w rajdzie. Wszyscy uczestnicy muszą zostać zweryfikowani w Biurze Wydarzenia.

5. Każdy z uczestników winien wnieść opłatę startową według obowiązującego cennika. Uczestnik musi posiadać podczas weryfikacji dowód tożsamości.

6. Wszyscy zawodnicy zobligowani są do przestrzegania niniejszego Regulaminu.

7. Rejestracja zawodników odbywa się przez formularz internetowy na stronie

https: <https://b4sportonline.pl/rajd_izerskokarkonoski/> do dnia 17.06.2025 lub mailowo pod adresem ostojakarkonoska@gmail.com do dnia 17.06.2025. Nieuiszczenie opłaty startowej w terminie do 17.06.2025 wiąże się z automatycznym skreśleniem z listy. Organizator przewiduje dogrywkę zapisów w dniach 18.06-20.06.2025r. z obowiązkiem natychmiastowej zapłaty, o ile pula miejsc nie zostanie wcześniej wykorzystana.

W przypadku wolnych miejsc możliwość zapisów w biurze wydarzenia w dniu 11.07.2025/12.07.2025 (bez gwarancji otrzymania medalu).

8. Maksymalna ilość uczestników 50 osób na każdy z oferowanych dystansów. W przypadku zgłoszenia większej ilości osób istnieje możliwość zwiększenia limitu.

9. Zaleca się posiadanie aktualnego ubezpieczenia NNW

10. Zaleca się posiadanie ważnej karty EKUZ (przebieg Rajdu odbywa się w strefie przygranicznej)

**XV. Wpisowe**

1. Opłata za udział w wydarzeniu pokrywa udział w wydarzeniu i wynosi:

180 zł - dla trasy 120 km

160 zł – dla trasy 90 km ,,trasa Piotrowa”

140 zł – dla trasy 60 km ,,Izerska”

150 zł – dla trasy 60 km ,,Karkonoska”

120 zł – dla trasy 30 km ,,na skróty”

100 zł – dla trasy 10 km ,,rodzinnej” – opłata dotyczy uczestnictwa 1 osoby dorosłej + 1 dziecko. Za każdą kolejną osobę w ,,rodzinnej drużynie” dopłata 50zł/osoby termin wpłaty do 17.06.2025

2. Organizator na życzenie wystawia fakturę za opłatę za udział w wydarzeniu. W przeciwnym razie, wystawiony zostanie paragon. Informację o konieczności wystawienia faktury należy zaznaczyć wypełniając odpowiednie pole w formularzu zgłoszeniowym lub należy wysłać taką wolę na maila ostojakarkonoska@gmail.com najpóźniej w dniu dokonania wpłaty, wpisując w tytule maila FAKTURA

3. Organizator nie zwraca opłaty osobom, które nie wzięły udziału w wydarzeniu. Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi.

**XVI. Świadczenia startowe**

 Każdy zarejestrowany Uczestnik w ramach wpisowego otrzyma następujące świadczenia startowe:

\* Pakiet startowy - drożdżówka, owoc, woda, baton, komin funkcyjny, odblask, blankiet na pieczątki

\* Mapka

\* Numer startowy

\* Uiszczenie opłaty za wstęp do Karkonoskiego Parku Narodowego

\* Wyżywienie na punktach kontrolno-żywieniowych wg rozpiski powyżej (dla wszystkich dystansów)

\* Ciastka, kawa, woda, herbata, chleb, kiełbaska do samodzielnego upieczenia na mecie w Ostoi Karkonoskiej

\* Pamiątkowy medal

\* Certyfikat ukończenia Rajdu

\* Autobus (dla dystansu 60km „Karkonoska”, 60 km „Izerska” oraz 30km) – liczba miejsc ograniczona, wymagane zapisy

\* Balia z zimną wodą na mecie

\* Możliwość rozłożenia namiotu na noclegi 11-14.07.2025

\* Przewodnik górski dla dystansu 10km

\* Depozyt

\* Obsługę techniczną i instruktorską

\* Dobrą zabawę i super atmosferę.

\* Zwożenie niedysponowanych i/lub kontuzjowanych uczestników ze wskazanych punktów

\* Miasteczko sportowe dla dzieci na Mecie w Ostoi Karkonoskiej

\* Piknik rodzinny na Mecie w Ostoi Karkonoskiej

\* Ubezpieczenie NNW

**XVII. Bezpieczeństwo**

1. Każdy wypadek **ma być niezwłocznie zgłoszony na numer alarmowy 985 lub 601 100 300** oraz **do Organizatora** 793 385 695 (Marta), 791 696 090 (Piotr), 516 049 399 (Artur)

2. Przez cały czas trwania imprezy na wyznaczonych punktach kontrolno-żywieniowych będzie dostępna **niespecjalistyczna pomoc medyczna, dysponująca wyposażeniem apteczki medycznej**, w tym:

\* Środki opatrunkowe: plastry z opatrunkiem, plastry w rolce, plastry na odciski, opatrunki jałowe, bandaże (zwykłe, elastyczne), chusty trójkątne.

\* Środki odkażające: preparaty do dezynfekcji ran, sól fizjologiczna.

\* Leki: przeciwbólowe, przeciwgorączkowe, leki na przeziębienie/gorączkę, leki na biegunkę/zaparcia, leki na alergie.

\* Środki ochrony osobistej: rękawiczki jednorazowe, maseczka do sztucznego oddychania.

\* Inne przydatne rzeczy: folia NRC (koc ratunkowy), pęseta, nożyczki

3. Każdy Uczestnik **ma obowiązek zameldowania się na punkcie kontrolno-żywieniowym, w celu odznaczenia jego obecności oraz otrzymania pieczątki potwierdzającej zameldowanie na danym punkcie.**

4. Poza szlakami turystycznym **wydarzenie odbywać się będzie przy nieograniczonym ruchu drogowym. Uczestnicy podczas rajdu muszą zachować szczególną ostrożność i stosować się do przepisów ruchu drogowego.**

5.Niewyznaczone przejścia przez jezdnię (dotyczy to dystansu 10km) oraz wyznaczone przejścia dla pieszych, gdzie Organizator przewiduje większą ilość uczestników (dotyczy to miejsc w okolicach startu w Podgórzynie oraz Szklarskiej Porębie) będą dodatkowo zabezpieczone przez **Wolontariuszy w odblaskowych kamizelkach, wyposażonych w widoczny znak STOP**. Przy poruszaniu się przez wyżej wymienione miejsca należy bezwzględnie stosować się do zaleceń Wolontariuszy i zachować szczególną ostrożność. W uzasadnionych przypadkach miejsca będą zabezpieczone dodatkowo służbą Straży Pożarnej.

6. O terminie wydarzenia oraz liczbie zgłoszonych Uczestników zostaną poinformowane odpowiednie służby – Policja, Straż Pożarna, Straż Miejska, Pogotowie Ratunkowe.

**XVIII. Zasady użytkowania gruntów leśnych wynikających z przepisów o lasach i ochronie przyrody**

1. Impreza na każdym dystansie odbywa się za zgodą odpowiednich służb, w tym: Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska, Karkonoskiego Parku Narodowego, Lasów Państwowych, Nadleśnictwa Śnieżka, Nadleśnictwa Szklarska Poręba, Nadleśnictwa Świeradów

2. Organizatorzy jak i Uczestnicy są zobowiązani do: przestrzegania ograniczeń w użytkowaniu gruntów leśnych, w tym zachowaniu porządku, nieużywania nagłośnienia, nieużywania pojazdów silnikowych, rozpalania ogniska, używaniu wyłącznie indywidualnego oświetlenia, przestrzegania przepisów ochrony przyrody, poruszania się wyłącznie po trasach wyznaczonych przez Organizatora.

3. Każdy Uczestnik jest świadomy, ze przebywanie w środowisku leśnym, na obszarze górskim wiąże się z występowaniem naturalnych zagrożeń dla zdrowia i życia ludzi ze strony sił przyrody takich jak:

1) zjawiska atmosferyczne w szczególności silny wiatr, burze i wyładowania atmosferyczne,

intensywny deszcz i inne rodzaje opadów atmosferycznych, niskie temperatury,

2) oblodzenie szlaków, lawiny śnieżne, zawieje śnieżne,

3) osuwanie się kamieni, głazów i gruntu w wyniku naturalnych procesów erozyjnych,

4) łamanie się drzew, konarów i gałęzi w wyniku silnego wiatru, szadzi, okiści,

5) łamanie się drzew, konarów i gałęzi w wyniku naturalnych procesów starzenia się i rozpadu

drzewostanów,

6) obecność gatunków dzikich zwierząt, które mogą być niebezpieczne oraz gatunków trujących

roślin.

Decyzję dotyczącą wejścia na teren KPN turysta indywidualny **podejmuje samodzielnie**, w oparciu o własne doświadczenie, a uczestnik imprez sportowych, rekreacyjnych i charytatywnych, grup zorganizowanych **dodatkowo, w oparciu o doświadczenia i wiedzę Organizatora. Udział w Imprezie i uregulowanie opłaty wpisowej jest równoznaczne z akceptacją powyższego.**

4.Uprawianie turystyki na terenie wyznaczonym przez Organizatora wymaga przygotowania kondycyjnego, posiadania odpowiedniej wiedzy o trudnościach i zagrożeniach, używania odpowiedniego ubioru dostosowanego do przewidywanych warunków atmosferycznych oraz sprzętu i wyposażenia umożliwiającego poruszanie się w trudnym terenie górskim, a dodatkowo wymaga uwzględnienia zaleceń wynikających z komunikatów zamieszczanych na stronach internetowych Karkonoskiego Parku Narodowego oraz Grupy Karkonoskiej GOPR.

5. Turysta przebywający na terenie KPN oraz terenach Lasów Państwowych:

1) winien szanować zasoby przyrodnicze oraz krajobrazowe na terenie KPN oraz Lasów Państwowych

2) winien stosować się do tablic informujących o ochronie gatunkowej,

3) winien zabrać z terenu parku wszystkie śmieci i odpady bytowe związane z aktywnością turystyczną,

6. Na trasach Rajdu

1) nie ma wyznaczonych miejsc do biwakowania;

2) nie ma wyznaczonych miejsc do palenia ognisk;

3) nie można używać otwartego ognia, palić wyrobów tytoniowych i używać źródeł światła o otwartym płomieniu w tym fajerwerków,

4) nie można spożywać napojów alkoholowych, odtwarzać głośnej muzyki, w tym z głośników.

7. **Po zmierzchu, w sytuacjach wyjątkowych, możliwe jest dojście lub powrót ze schronisk turystycznych położonych na terenie Karkonoskiego Parku Narodowego z/do niżej położonych miejscowości** następującymi odcinkami szlaków:

1) szlak niebieski na odcinku: Karpacz Górny (Wang) – Schronisko „Dom Śląski”, z dojściem odcinkami dróg wewnętrznych do schronisk: „Samotnia” i „Strzecha Akademicka”,

2) szlak niebieski i dalej czerwony na odcinku: granica KPN – Przełęcz Karkonoska – schronisko „Odrodzenie”, obiekt Depandance,

3) szlak żółty na odcinku: granica KPN – schronisko „Pod Łabskim Szczytem”,

4) szlak czerwony na odcinku: Wodospad Kamieńczyka - schronisko „Na Hali Szrenickiej” – schronisko Szrenica,

8. W sytuacji **gdy konieczne jest przejście w porze nocnej na terenie KPN** ww. odcinkami szlaków turysta winien minimalizować zanieczyszczenie światłem poprzez kierowanie wiązki światła czołówki w kierunku gruntu. Zalecany jest kolor czerwony lub zielony światła czołówki, które nie są widoczne dla zwierząt.

9. Organizator jest zobowiązany do wniesienia stosownych opłat zgodnie z aktualnym Zarządzeniu Dyrektora Karkonoskiego Parku Narodowego w sprawie opłat za wstęp do Karkonoskiego Parku Narodowego oraz udostępnianie obszaru Karkonoskiego Parku Narodowego: **za wstęp do KPN. Bilety wstępu pokrywa Organizator.**

10.Zwolnienia z opłaty za wstęp do Karkonoskiego Parku Narodowego (KPN) przysługują: mieszkańcom miast i gmin: Kowary, Karpacz, Podgórzyn, Jelenia Góra, Piechowice, Szklarska Poręba, członkom rodzin wielodzietnych (Karta Dużej Rodziny) oraz przewodnikom górskim. **Osoby zwolnione z opłaty wstępu są zobowiązane do podpisania stosownego oświadczenia w Biurze Zawodów.**

**XIX. Postanowienia końcowe**

1. Uczestnik jest zobowiązany do przestrzegania wszelkich zasad i przepisów, które mają zastosowanie do uczestnictwa w rajdzie, w szczególności zasady fair play oraz niniejszego regulaminu.

2. Jeśli uczestnik wycofa się w trakcie rajdu musi niezwłocznie poinformować o tym organizatorów pod wskazanymi nr telefonów.

3. Organizator zapewnia jedynie ubezpieczenie NNW na okres uczestnictwa w Rajdzie.

4. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian w Regulaminie. Wiążąca i ostateczna interpretacja Regulaminu należy do Organizatora. O zmianach w Regulaminie Organizator będzie informował na stronie wydarzenia.

5. Organizator rezerwuje sobie prawo do **zmiany trasy, skrócenia lub przełożenia rajdu w przypadku bardzo złych warunków pogodowych lub innych zewnętrznych czynników mogących zagrażać bezpieczeństwu uczestników bez prawa zwrotu wpisowego.**

6. Organizator zastrzega sobie, a także podmiotom z nim powiązanym, prawo do przeprowadzenia z każdym z uczestników wywiadów, robienia zdjęć i/lub filmowania, używania imion i nazwisk, wizerunku, głosu oraz innych materiałów pochodzących lub związanych z uczestnictwem w wydarzeniu na potrzeby reklamowe, promocyjne, a także możliwość ich wykorzystania w Internecie lub transmisjach radiowo- telewizyjnych oraz na wszelkie inne potrzeby komercyjne z prawem do ich modyfikowania.

7. Organizator zastrzega sobie, a także podmiotom powiązanym prawo do nieodpłatnego wykorzystania wszelkich zdjęć, materiałów filmowych, wywiadów i nagrań przedstawiających Uczestników, które mogą być bezpłatnie umieszczane na wybranych nośnikach elektronicznych, katalogach oraz mediach: telewizja, radio, gazety, magazyny, strony internetowe na potrzeby reklamowe i promocyjne. Uczestnik oświadcza, że Organizator nie jest i nie będzie zobligowany do uiszczenia jakichkolwiek opłat związanych z działaniami opisanymi w niniejszym punkcie, udzielając tym samym nieograniczonej licencji na używanie wypowiedzi, swojego wizerunku, informacji bez powiadomienia w celu reklamy i promocji wydarzenia oraz innych wydarzeń organizowanych przez organizatorów niniejszego rajdu.

8. W sprawach nieujętych Regulaminem rozstrzyga Organizator.

9. Dodatkowe informacje na temat wydarzenia będą umieszczane na stronach FB i stronie z zapisami.

10. Zapisanie się na wydarzenie i wniesienie opłaty jest równoznaczne z akceptacją niniejszego Regulaminu.

 Organizator:

