

Regulamin VIII Zimowego Ultramaratonu Karkonoskiego im. Tomka Kowalskiego
data: 5-7 marca 2021 r.

1. Cele imprezy

Promocja walorów turystycznych Karkonoszy.
Popularyzacja zdrowego trybu życia oraz aktywnego spędzania czasu.
Popularyzacja długodystansowych biegów górskich oraz zimowej turystyki górskiej.
Memoriał Tomka Kowalskiego..

2. Organizator

Agnieszka Korpala tel. 698741672
Anna Kautz tel. 607590756
Stowarzyszenie Poco Loco Adventure
Poco Loco sp. z o.o.
biuro@ultramaratonkarkonoski.pl
Zabezpieczenie trasy: Karkonoski Oddział GOPR

3. Termin i miejsce

Piątek 5 marca 2021 r. - działalność Biura Zawodów (DW Mieszko, Karpacz)

Biuro zawodów otwarte będzie w godzinach 14:00 – 22:00.

godz. 17:00 - obowiązkowa odprawa zawodników - online

Sobota 6 marca 2021 r. - dzień zawodów

godz. 7:30 – START, Szklarska Poręba

do godz. 18:30 – META, Deptak w Karpaczu

godz. 20:00 – Zakończenie, wręczenie nagród - DW Mieszko, Karpacz

Niedziela 7 marca 2021 r. - dzień rezerwowy

4. Trasa

1. Trasa prowadzi zimowymi szlakami turystycznymi Karkonoszy oraz drogami wewnętrznymi Nadleśnictw Szklarska Poręba oraz Śnieżka. Zimowe warianty szlaków w Karkonoszach wyznaczone są za pomocą wysokich drewnianych tyczek.

2. **Trasa wytyczona zostanie za pomocą taśm koloru żółtego** na całym swoim przebiegu, ze szczególnym uwzględnieniem rozwidleń czy miejsc zmiany szlaku (**zły kierunek oznaczony zostanie taśmą czerwoną**).

3. Dystans – ok 54 km

4. Przebieg trasy:

Start: Szklarska Poręba -> Wodospad Kamieńczyk -> Hala Szrenicka -> Śnieżne Kotły -> obejście po czeskiej stronie -> Przełęcz Karkonoska -> Schronisko Odrodzenie -> czerwony szlak graniowy -> Schronisko Dom Śląski -> Śnieżka -> czerwony szlak-> Czarny Grzbiet -> Jelenka -> Sowią Przełęcz -> Kowarski Grzbiet (czerwony szlak) -> Przełęcz Okraj -> szlak zielony, potem żółty przez Jedlickie Kaskady -> Jedlinki -> szlak żółty -> Budniki -> Szeroki Most -> Wilcza Poręba -> stok narciarski "Kolorowa" -> Meta: Deptak w Karpaczu.

5. Na trasie zlokalizowane są cztery punkty odżywcze (herbata, woda, izotoniki, owoce, słodycze): w Schronisku na Hali Szrenickiej, w Schronisku Odrodzenie, w Schronisku Śląski Dom (także ciepły posiłek) oraz na Przełęcz Okraj. Na Mecie na Zawodników czekać będzie kolejny ciepły posiłek w budynku szkoły przy Mecie. **Na punktach odżywczych ze względów ekologicznych nie będzie kubków jednorazowych**. Napoje będzie można wlać do swoich camelbacków, bidonów lub do kubka biegowego, który sugerujemy mieć ze sobą w wyposażeniu.

6. W trakcie całych zawodów należy poruszać się wyłącznie po trasie wskazanej przez Organizatora.

7. Zakazane jest niszczenie lub zasłanianie oznaczeń szlaków turystycznych i oznaczeń organizatora lub ich przestawianie, które mogą wprowadzić w błąd co do przebiegu trasy zawodów. Zawodnicy łamiący te zasady otrzymają kary czasowe lub zostaną zdyskwalifikowani.

5. Limity i organizacja trasy

1. Limit czasu ukończenia biegu wynosi **11 godzin**. Na trasie obowiązują 4 limity czasowe. Po ich przekroczeniu Zawodnicy nie mogą kontynuować zawodów i są zobowiązani do oddania numeru startowego Sędziemu.

- a) Hala Szrenicka: 9:00
- b) Odrodzenie: 12:30
- c) Śląski dom: 14:00
- d) Przełęcz Okraj: 16:00

2. Limit całkowity oraz limity na poszczególnych punktach mogą ulec zmianie, o czym wszyscy Zawodnicy zostaną powiadomieni w formie komunikatu przedstartowego na stronie internetowej w Aktualnościach oraz na Facebooku.

3. Oprócz Sędziów w Punktach Odżywczych będą także Sędziowie na poszczególnych punktach na trasie biegu oraz Sędziowie lotni.

4. Podczas trwania zawodów Zawodnik musi mieć na sobie numer startowy. Numer startowy musi być umieszczony na Zawodniku w miejscu widocznym, na przodzie ciała, tak by mógł być odczytany przez Sędziego.

5. Zakazana jest zorganizowana pomoc osób trzecich na trasie zawodów. Pomoc można otrzymać tylko przy punktach odżywczych (własny support na punktach). Można biec z tzw. zającem, ale nie można korzystać z jego pomocy sprzętowej i żywieniowej na trasie. Nie zastosowanie się do powyższego grozi dyskwalifikacją.

6. W Biurze Zawodów w piątek oraz w sobotę przed wyjazdem autobusów Zawodnicy mogą zostawić depozyt na metę. Worek na depozyt będzie dostępny przy odbiorze pakietu startowego.

7. W razie stwierdzenia przez ratowników medycznych obecnych na punktach lub ratownika GOPR, że Zawodnik z powodów zdrowotnych nie jest zdolny do kontynuowania zawodów – nie może on brać dalszego udziału w rywalizacji.

8. Nie zezwala się na rezygnację z udziału w biegu w innym miejscu niż punkt odżywczy lub miejsce przebywania sędziów lub ratowników GOPR. Jest to podyktowane kwestią bezpieczeństwa. Nie dopuszcza się schodzenia z trasy na własną rękę, nie informując o tym Sędziego, Organizatora lub Ratownika GOPR. Osoby, które nie zgłoszą swojego zejścia z trasy mogą zostać obciążone kosztami nieuzasadnionej akcji poszukiwawczej.

6. Warunki uczestnictwa

1. Uczestnikiem Zimowego Ultramaratonu Karkonoskiego może zostać każda osoba spełniająca kryteria kwalifikacji:

- do dnia Zawodów ukończone 18 lat
- ukończenie w terminie od 1.1.2018 do 4.11.2020 minimum dwóch biegów górskich (odbywających się w górach) o dystansie przynajmniej maratonu, na pełnej trasie i w limicie czasu. **Weryfikacja odbywa się na podstawie przedstawienia bezpośredniego linku do wyników z konkretnego biegu.**
- zapisanie się poprzez formularz dostępny na stronie www.ultramaratonkarkonoski.pl w dniach 4.11.2020 - 9.11.2020, które równoznaczne jest z akceptacją Regulaminu biegu,
- podpisanie oświadczenia o starcie na własną odpowiedzialność oraz o braku przeciwwskazań lekarskich do udziału w biegu o dystansie ultramaratonu w zimowych warunkach,
- wypełnienie kwestionariusza dotyczącego COVID-19.

2. Ostateczna decyzja o kwalifikacji Zawodnika należy do Organizatora.

3. Za osobę zgłoszoną uważa się osobę, która uiściła opłatę startową w terminie 7 dni od ogłoszenia listy wylosowanych oraz spełnia wymogi opisane w punkcie 1.

4. **Pakiet startowy można odebrać tylko osobiście.** Zawodnik musi posiadać podczas weryfikacji dowód tożsamości (dowód osobisty, paszport, prawo jazdy) celem kontroli tożsamości i daty urodzenia. Wszyscy zawodnicy muszą zostać osobiście zweryfikowani w Biurze Zawodów. Podpisanie za kogoś dokumentów przez osobę trzecią NIE jest możliwe.

5. Wyjątkiem odebrania pakietu startowego (bez numeru startowego) przez osobę trzecią jest sytuacja, gdy zawodnik rezygnuje z udziału w zawodach. Wówczas należy wysłać do organizatora e-mail z informacją kto odbierze pakiet za danego zawodnika.

7. Zgłoszenia

1. Zgłoszeń można dokonywać wyłącznie drogą elektroniczną poprzez formularz, który będzie dostępny na stronie internetowej biegu: www.ultramaratonkarkonoski.pl w dniach **4 listopada 2020 roku (godz. 12:00) do 9 listopada 2020 roku (godz. 12:00).**

2. Udział w biegach kwalifikujących do udziału w Zimowym Ultramaratonie Karkonoskim 2021 będzie

weryfikowany na podstawie dołączonych **bezpośrednich linków do wyników z danego biegu** (nie akceptujemy samego podania nazwy zawodów).

3. Limit zawodników wynosi 400 osób (w tym 20 osób do dyspozycji organizatora).

4. W przypadku przekroczenia limitu zgłoszeń na Zimowy Ultramaraton Karkonoski 2021 zostanie przeprowadzone losowanie (oraz weryfikacja zgłoszeń na podstawie linków do biegów), z którego wyłonione zostanie 380 osób, które trafią na Listę Zgłoszonych oraz dodatkowo 50 osób, które trafią na Listę rezerwową. Lista Zgłoszonych i Lista rezerwowa zostaną opublikowane **16 listopada 2020** o godzinie 12:00.

5. Procedura losowania

Każdy z zapisanych zawodników ma przyporządkowany jeden los, przy czym w szczególnych przypadkach jest możliwe otrzymanie dodatkowych losów. Dodatkowe losy może otrzymać osoba, która spełnia jeden z poniższych warunków:

- Osoby, które dwukrotnie brały udział w losowaniach w edycjach ZUK 2018, 2019 i 2020 i dwukrotnie odpadły w losowaniu (i nie wzięły udziału w wymienionych edycjach) - otrzymują 4 dodatkowe losy

- Osoby, które trzykrotnie brały udział w losowaniach w edycjach ZUK 2018, 2019 i 2020 i minimum dwukrotnie odpadły w losowaniu (oraz nie więcej niż raz brały udział w wymienionych edycjach) - otrzymują 3 dodatkowe losy

- Osoby, które trzykrotnie brały udział w losowaniach w edycjach ZUK 2018, 2019 i 2020 i trzykrotnie odpadły w losowaniu (oraz nie brały udziału w wymienionych edycjach) - otrzymują dziką kartę podczas losowania (osoby te także muszą zapisać się poprzez formularz).

6. **Po opublikowaniu Listy Zgłoszonych zawodnicy będą mieli 7 dni na wpłacenie opłaty startowej.** Po zweryfikowaniu wpłat opłaceni zawodnicy trafią na Listę Startową. Jeśli wpłata nie wpłynie na konto organizatora, miejsce przepada a na listę zostaje zakwalifikowana pierwsza osoba z listy rezerwowej, o czym poinformowana zostanie mailowo. Osoba z listy rezerwowej ma 7 dni na wpłacenie opłaty startowej, inaczej jej miejsce przepada.

7. W biegu biorą udział tylko zgłoszeni i opłaceni zawodnicy, widniejący na zweryfikowanej Liście Startowej.

8. Istnieje możliwość przepisania pakietu startowego na innego Zawodnika do dnia 15 lutego 2021 roku. W przypadku zamiany zawodników na Liście Startowej konieczne jest wniesienie opłaty manipulacyjnej w wysokości 30 zł. Informacje jak dokonać zamiany można znaleźć [tutaj](#).

8. Opłata startowa

1. Opłata startowa wynosi:

300 zł (285 zł wpisowe + 15 zł opłata parkowa) .

Kwotę należy wpłacić na podane konto bankowe.

37 1140 2004 0000 3502 7827 7708

Stowarzyszenie Poco Loco Adventure

os. Stefana Batorego 18/39, 60-687 Poznan

W tytule wpisując „ZUK 2021” oraz imię i nazwisko.

2. W przypadku rezygnacji zawodnika ze startu w zawodach, organizator zwraca wpisowe odpowiednio:

do końca grudnia 2020 – zwrot 70% wpisowego,

do końca stycznia 2021 – zwrot 50 % wpisowego.

3. Osobom, które zrezygnują z udziału w zawodach po terminie 1.02.2021 r. oraz osobom, które nie stawiają się na Start nie będzie zwracana opłata startowa.

4. Opłata nie jest ważna jeżeli została dokonana po terminie lub gdy zostanie wniesiona po wyczerpaniu limitu miejsc.

5. Członkowie Karkonoskiego oddziału GOPR są zwolnieni z wpisowego, a członkom pozostałych oddziałów GOPR przysługuje 50% zniżka. Brak jest także wymogu ukończenia biegów kwalifikacyjnych (informację należy przestać mailowo przed zapisami).

6. W ramach opłaty startowej Organizator zapewnia:

- start w zawodach, elektroniczny pomiar czasu, numery startowe oraz obsługę trasy
- transport z Karpacza na miejsce startu zawodów
- bilet wstępu do Karkonoskiego Parku Narodowego oraz specjalną opłatę do KPN związaną z organizacją imprezy sportowej na terenie Parku
- pamiątkową koszulkę
- dostęp do węzłów sanitarnych przed i po zawodach
- ubezpieczenie kosztów ratownictwa na czas zawodów (6.03.2021 oraz alternatywnie 7.03.2021) na terenie Polski i Czech
- zabezpieczenie medyczne
- zabezpieczenie ratownicze GOPR na trasie górskiej
- napoje (woda niegazowana, izotonik, kawa, herbata) oraz przekąski (owoce, słodczyce) w czterech punktach odżywczych
- ciepły posiłek w jednym punkcie odżywczym na trasie
- ciepły posiłek regeneracyjny na mecie
- worek na depozyt na metę
- medale dla wszystkich zawodników, którzy ukończą bieg
- puchary i nagrody rzeczowe dla najlepszych zawodników
- inne świadczenia w miarę możliwości Organizatora

6. Należy mieć szczególną świadomość, że ze względu na organizowanie zawodów zimą w terenie górskim warunki atmosferyczne pozostają nieprzewidywalne. Zawody mogą zostać przeniesione na niedzielę lub odbyć się na trasie alternatywnej lub zostać skrócone. Alternatywa zależna jest od panujących warunków, a decyzja ustalana jest w ścisłej współpracy z GOPR tuż przed zawodami. W sytuacji wydania przez GOPR Karkonosze negatywnej opinii dotyczącej możliwości zabezpieczenia trasy zawody zostaną odwołane. Żadna z powyższych sytuacji nie stanowi podstawy do zwrotu wpisowego, natomiast jeżeli w ostatniej chwili będzie możliwość rezygnacji z części kosztów i umów wówczas Organizator zwróci zawodnikom relatywną część wpisowego.

7. W przypadku braku możliwości organizacji zawodów ze względu na sytuację epidemiologiczną w kraju zawody zostaną przełożone na rok 2022. Zakwalifikowani uczestnicy będą mogli skorzystać z jednej z trzech opcji, które zostaną szerzej omówione przez Organizatora w przypadku zaistnienia wskazanej sytuacji:

- przeksięgowanie opłaty na nowy termin (marzec 2022) – opcja automatyczna,
- przepisanie pakietu na innego zawodnika,
- rezygnacja oraz zwrot 70% opłaty startowej.

9. Wyposażenie obowiązkowe

1. Każdy uczestnik, podczas całego biegu, zobowiązany jest do posiadania wyposażenia obowiązkowego, które obejmuje:

- Chusta wielofunkcyjna lub maseczka zakrywające usta i nos w strefie zawodów,
- Ubiór dostosowany do zimowych warunków pogodowych (może być zimno, śnieżnie i wietrznie)
- Kurtka wodoodporna z długim rękawem
- 1 para rękawiczek (wodo- lub wiatroodporne)
- Czapka / chusta wielofunkcyjna
- Dodatkowa (schowana w plecaku) warstwa docieplająca z długim rękawem
- Plecak lub nerka biegowa mieszcząca CAŁY SPRZĘT OBOWIĄZKOWY
- Czołówka z naładowanymi bateriami
- Para ogrzewaczy chemicznych (zapakowanych)
- Pojemnik na wodę o pojemności przynajmniej 0,75 litra (w punktach odżywczych nie ma kubeczków plastikowych)
- Włączony i naładowany telefon komórkowy (z roamingiem) z wgranymi numerami telefonu alarmowego (601 100 300) oraz do organizatora (698741672 lub 607590756)
- Dowód osobisty lub ważny paszport
- Folia NRC o wymiarach przynajmniej 140 x 200cm
- Gwizdek
- Czerwone światło migające (przyczepione do plecaka, nerki lub elementu ubioru na plecach)
- Numer startowy (przypięty w widocznym miejscu, na klatce piersiowej – dostarczony przez

organizatora)

– Gotówka - minimum 50 zł

2. Wyposażenie zalecane:

– **raczki (bardzo zalecane)**

– **gogle**

– Mapa trasy lub odbiornik GPS z wgraną trasą biegu

– kubek biegowy (na punktach nie ma kubeczków plastikowych)

– wodoodporne, wiatroodporne spodnie

– kije trekkingowe – na starcie kije muszą być przymocowane do plecaka lub nerki, grotami na dół

– rakiety śnieżne

– raki

– buty z kolcami

– buty z membraną Gore-tex

– stuptuty

3. Przed wejściem do autobusów dowożących zawodników z Karpacza na Start w Szklarskiej Porębie odbędzie się kontrola sprzętu obowiązkowego każdego zawodnika. Sprzęt może być także sprawdzany na trasie oraz będzie wrywkowo sprawdzany na mecie.

4. Brak którejkolwiek rzeczy z listy obowiązkowej w trakcie zawodów (od startu do mety) skutkować może dyskwalifikacją zawodnika lub przyznaniem kary czasowej (30 minut za każdą brakującą rzecz). Wyjątek stanowi gotówka, jeżeli użyta została na trasie.

5. Zawodnicy dojeżdżający na własną rękę na start, nieobecni podczas kontroli sprzętu w Karpaczu, mają obowiązek stawienia się u organizatora na Starcie o godzinie 7:00 celem weryfikacji sprzętu obowiązkowego (tel. 698741672)

6. Zawodnicy nieposiadający wyposażenia obowiązkowego na starcie nie będą dopuszczeni do biegu. Za brak wyposażenia obowiązkowego w trakcie kontroli na trasie i na mecie grozi dyskwalifikacja lub nałożenie kar czasowych.

10. Środki ochrony

1. Akceptując Regulamin i biorąc udział w VIII Zimowym Ultramaratonie Karkonoskim każdy z uczestników pisemnie oświadcza, zgodnie z zaleceniami głównego inspektora sanitarnego podczas występowania na terenie Polski wirusa SARS-CoV-2, że na dzień rejestracji w Biurze Zawodów:

- nie przejawia żadnych symptomów choroby: katar, kaszel, utrata węchu lub smaku, bóle mięśni, bóle gardła, podwyższona temperatura, duszności, wysypka,

- w ciągu ostatnich 14 dni nie miał/nie miała kontaktu z osobą zakażoną wirusem SARS-CoV-2 oraz nikt z członków najbliższej rodziny, otoczenia, nie przebywa na kwarantannie i nie przejawia żadnych oznak chorobowych,

- wyraża zgodę na pomiar temperatury w strefach zawodów,

- będzie przestrzegał wewnętrznych procedur związanych z reżimem sanitarnym ustalonych na czas wydarzenia.

2. Uczestnik jest świadomy ryzyka, na jakie narażone jest jego zdrowie podczas wydarzenia:

- mimo wdrożonych środków ochrony uczestnik zdaje sobie sprawę, że może dojść do zarażenia wirusem SARS-CoV-2,

- w przypadku zakażenia lub jego podejrzenia uczestnik zostanie skierowany na 14-dniową kwarantannę.

3. Uczestnik zaświadcza, że jest w pełni świadom swojej odpowiedzialności za udział w wydarzeniu w obecnej sytuacji epidemiologicznej w kraju. W przypadku zarażenia nie będzie wnosił skarg, protestów, zażaleń do Organizatora, będąc w pełni świadom zagrożenia.

4. W każdej strefie zawodów (Biuro Zawodów, Start, Meta, punkty odżywcze, autobusy) zawodnicy muszą mieć zakryte usta i nos za pomocą chusty wielofunkcyjnej lub maseczki. Przed wejściem do strefy zawodnicy zobowiązani są do każdorazowej dezynfekcji rąk, a także mierzona im będzie temperatura. Zawodnik z temperaturą 37.5 stopnia lub wyższą nie będzie mógł wejść do strefy a także nie będzie mógł wziąć udziału w zawodach.

5. Informacje związane z sytuacją epidemiologiczną i organizowaniem VIII Zimowego Ultramaratonu Karkonoskiego zostaną stosownie zaktualizowane zgodnie z obowiązującym na 6 marca prawem.

11. Klasyfikacja

1. Będzie prowadzona osobna klasyfikacja OPEN Kobiet i Mężczyzn.

2. Nagrodzeni zostaną najlepsi zawodnicy w kategorii OPEN mężczyzn oraz OPEN kobiet. Ilość

nagradzanych zawodników zostanie ustalona w późniejszym terminie w zależności od wsparcia sponsorów.

3. Warunkiem otrzymania nagród jest osobisty udział w ceremonii dekoracji – w przypadku nieobecności nagrodzonych zawodników nagrody przepadają i nie będą wręczone.

12. Bezpieczeństwo w górach

1. Zawody zabezpieczają patrol medyczny oraz Karkonoski Oddział GOPR.
2. Pojazd uprzywilejowany GOPR jadący na sygnałach świetlnych lub akustycznych ma bezwzględne pierwszeństwo niezależnie od kierunku jazdy.
3. Zespół ratowniczy pieszy ze środkiem transportu ma bezwzględne pierwszeństwo na szlakach i trasach organizowanego biegu.
4. Ze względów bezpieczeństwa Organizator może zmienić, skrócić trasę lub przesunąć zawody na dzień rezerwowy, którym jest niedziela 7 marca 2021 roku. Decyzję o zmianie, skróceniu lub odwołaniu trasy mogą podjąć organizatorzy wraz po konsultacji z zespołem ratowników GOPR dzień przed lub w trakcie zawodów.
5. W sytuacji przerwania zawodów klasyfikacja zawodników nastąpi na podstawie tzw. międzyczasów (w punktach odżywczych) lub ostatnich czasów spisanych przez sędziów na trasie.
6. W skrajnych warunkach atmosferycznych po otrzymaniu negatywnej opinii naczelnika Karkonoskiej Grupy GOPR zawody mogą zostać odwołane. Decyzję o odwołaniu zawodów podejmuje organizator w porozumieniu z Karkonoską Grupą GOPR. W przypadku odwołania biegu z przyczyn niezależnych od organizatora, opłata startowa nie zostanie zwrócona.
7. Osoby rezygnujące z dalszej rywalizacji będą miały możliwość spędzenia czasu w schronisku. Opuścić schronisko będzie można tylko pod opieką osoby wyznaczonej przez organizatora. Zawodnicy będą schodzić do Karpacza razem z ekipą wolontariuszy danego punktu odżywczego (po zakończeniu jego pracy). Dla osób bardzo wyziębionych, opadłych z sił przewidziana jest możliwość noclegu w schronisku. Samodzielnie opuścić schronisko będzie mógł uczestnik, który złoży pisemne oświadczenie o rezygnacji z zawodów oraz o opuszczeniu schroniska na własną odpowiedzialność.
8. Na trasie należy zwracać szczególną uwagę na innych zawodników. Warunki pogodowe mogą być bardzo trudne. Nagły spadek temperatury, mgła, opady śniegu mogą spowodować pogorszenie samopoczucia zawodników. Prosimy więc o udzielanie sobie wzajemnej pomocy. Jeśli zajdzie taka potrzeba prosimy niezwłocznie poinformować o problemie organizatora, sędziów lub ratowników GOPR znajdujących się na trasie i w wyznaczonych punktach.
9. Za ostatnim uczestnikiem biegu będzie poruszał się zespół składający z co najmniej dwóch sędziów, wyznaczony przez Organizatora.
10. Na numerze startowym, który otrzyma każdy zawodnik zamieszczone będą alarmowe numery telefonu oraz numer do Organizatora.
11. W przypadku wystąpienia na trasie miejsc oblodzonych, zawodnicy zostaną o tym poinformowani na odprawie.
12. Zawodnicy są zobowiązani do poruszania się po drogach powiatowych i krajowych w sposób wyznaczony lub nakazany przez Organizatora, Policję lub Straż Miejską. Zobowiązani są również do przestrzegania i wypełniania poleceń wydanych przez obsługę biegu, Policję lub Straż Miejską.
13. Uczestnicy zobowiązują się do zachowania szczególnej ostrożności przy przekraczaniu dróg publicznych i torów, podczas poruszania się drogami publicznymi oraz do bezwzględnego podporządkowania się oznaczeniom ostrzegawczym Organizatora i poleceniom Policji oraz służby porządkowej Organizatora. Przy poruszaniu się drogami publicznymi zawodnicy zobowiązują się do przestrzegania zasad Kodeksu Ruchu Drogowego.

13. Ochrona przyrody

1. Na całej trasie Biegu należy stosować się do zasad ochrony przyrody ujętych w regulaminie Karkonoskiego Parku Narodowego. Zakazane są wszystkie czynności mogące naruszyć piękno naturalnych obszarów, przez które prowadzi trasa biegu, a w szczególności zabrania się:
 - zaśmiecania terenu (czyli np. porzucania opakowań po odżywkach, butelek, kubeczków – wszystkie śmieci należy zabierać ze sobą i zostawiać na punktach kontrolnych)
 - schodzenia z trasy Biegu poza wyznaczonymi szlakami
 - niszczenie roślinności, zakłócanie ciszy w okolicach rezerwatów, palenie ognisk.
2. Zawodnicy łamiący te zasady otrzymają kary czasowe lub zostaną zdyskwalifikowani.

14. Ochrona wizerunku, dane osobowe

1. Warunkiem uczestnictwa w Zawodach jest wyrażenie zgody na nieodpłatne wykorzystanie wizerunku uczestnika w materiałach dot. Zawodów, tj. w szczególności relacjach z Zawodów oraz materiałach promocyjnych Zawodów oraz materiałach Sponsorów i Partnerów Zawodów.
2. Warunkiem uczestnictwa w Zawodach jest również wyrażenie zgody na przetwarzanie danych osobowych uczestnika podanych w formularzu zgłoszeniowym, przez administratora danych osobowych w rozumieniu ustawy o ochronie danych osobowych z dnia 10 maja 2018 r. oraz ogólnego rozporządzenia o ochronie danych nr 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. (RODO), którym jest Stowarzyszenie Poco Loco Adventure z siedzibą pod adresem ulica Podgórna 2/4, 61-829 Poznań, w celu i w zakresie niezbędnym do realizacji Zawodów, w tym do publikacji danych uczestnika na listach startowych oraz listach z wynikami oraz przesłania rezultatu uczestnika na wskazany podczas rejestracji nr telefonu.
3. Uczestnikowi przysługuje prawo żądania dostępu do danych, ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania oraz wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania, a także prawo do przeniesienia danych. Podanie danych osobowych i trwająca zgoda na ich przetwarzanie są dobrowolne, jednak konieczne i niezbędne do uczestnictwa w Zawodach.
4. Dane uczestnika mogą być przekazywane podmiotom współpracującym przy realizacji Zawodów i akcji z nią związanych, na podstawie odpowiednich umów powierzenia, w niezbędnym do tego zakresie. Dotyczy to zwłaszcza podmiotów takich jak: firmy pomiaru czasu, firmy obsługujące płatności elektroniczne, a także inne, jak np. Ultra Cup Poland.
5. Dane osobowe będą przechowywane przez okres niezbędny do realizacji Zawodów.
6. Uczestnik ma prawo wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych gdy uzna, że przetwarzanie danych osobowych dotyczących uczestnika narusza przepisy ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych nr 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. lub przepisy ustawy o ochronie danych osobowych z dnia 10 maja 2018 r.
7. Administrator może przetwarzać dane osobowe w związku z organizacją Zawodów, a także we współpracy z innymi osobami, np. wolontariuszami, które to osoby realizują czynności związane z organizacją i przebiegiem Zawodów.

15. Postanowienia końcowe

1. Wszyscy zawodnicy muszą przestrzegać Regulamin Zawodów. Regulamin został zapisany w wersji polskiej i angielskiej. W przypadku uznania przepisów obu wersji za sprzeczne względem siebie, w mocy pozostają przepisy wersji polskiej.
2. Regulamin może ulec zmianie przed rozpoczęciem zawodów, o czym uczestnicy zostaną poinformowani w formie komunikatu przedstartowego na stronie internetowej w Aktualnościach.
3. Uczestnicy ponoszą pełną odpowiedzialność za przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas pokonywania trasy.
4. Uczestnicy biorą udział w zawodach na własną odpowiedzialność, zdając sobie sprawę z ryzyka jakie niesie bieg górski w zimowych warunkach na dystansie ultramaratonu, a w razie poniesienia uszczerbku na zdrowiu lub strat materialnych nie będą rościć żadnych pretensji wobec Organizatorów. Każdy zawodników podpisuje stosowne oświadczenie.
5. Organizatorzy nie zapewniają transportu dla zawodników, którzy przerywają rywalizację na trasie.
6. Organizator nie zapewnia noclegów.
7. Ostateczna interpretacja powyższego regulaminu należy do organizatorów.