

REGULAMIN ZAWODÓW SPORTOWYCH Pomerania Trail



SPIS TREŚCI

CEL ZAWODÓW	2
DANE ORGANIZATORA	2
Termin, Miejsce i Trasy Biegów	2
WARUNKI UCZESTNICTWA:	2
POMIAR CZASU:	3
UBEZPIECZENIE I ODPOWIEDZIALNOŚĆ ORGANIZATORA	3
OPŁATY STARTOWE DLA UCZESTNIKÓW	4
RODZAJE DYSTANSÓW	6
Pomerania Ultra Trail 65km+	6
Pomerania Trail 41km+	6
Pomerania Trail 21 km+	6
Pomerania Trail 11 km+	6
Pomerania Trail Kids – Bieg Po Zdrowie Dzieci i Młodzieży	7
INFORMACJE NA TEMAT DYSTANSU Pomerania KIDS – Bieg po Zdrowie Dzieci i Młodzieży:	7
HARMONOGRAM ZAWODÓW :	7
ŚWIADCZENIA DLA UCZESTNIKÓW:	8
KATEGORIE WIEKOWE I PRZEWIDYWANE NAGRODY:	9
RUCH DROGOWY:	9
KARY:	10
Wyposażenie Obowiązkowe i Dodatkowe w czasie trwania zawodów	10
UWAGI DOTYCZĄCE PRZEBIEGU MARATONU	11
OBOWIĄZKI UCZESTNIKA	12
WARUNKI ATMOSFERYCZNE	13
ZOBOWIĄZANIA KIBCÓW I OSÓB TOWARZYSZĄCYCH	13
KONTAKT Z ORGANIZATOREM	13
DANE OSOBOWE	14

PRAWA WŁASNOSCI INTELEKTUALNEJ	14
MEDIA	14
ZMIANA REGULAMINU	14

CEL ZAWODÓW

Organizacji zawodów „Pomerania Trail” przyświecają następujące cele:

- Popularyzacja długodystansowych biegów terenowych
- Popularyzacja zawodów Nordic Walking,
- Promowanie turystyki w Polsce,
- Promowanie najciekawszych tras, szlaków i ścieżek na Kaszubach,
- Promowanie regionalnych szlaków i atrakcji turystycznych Pomorza,
- Wyłonienie najlepszych zawodników biorących udział w Pomerania Trail,
- Promowanie zdrowego trybu życia i aktywności fizycznej,
- Aktywizacja dzieci i młodzieży na terenie województwa Pomorskiego,

DANE ORGANIZATORA

Organizatorem „Pomerania Trail” jest Stowarzyszenie Pomerania Sports.

- Stowarzyszenie Pomerania Sports. z siedzibą w Pępowie, ul. Sikorskiego 24, 83-330 Pępowo. Numer NIP 5892048213, REGON: 38153371200000
- E-mail: trail@pomerania-sports.pl
- Strona internetowa wydarzenia: www.trail.pomerania-sports.pl
- Strona internetowa organizatora: www.pomerania-sports.pl

Termin, Miejsce i Trasy Biegów

- 1) 12 października 2019 r. Luzino (Start Park w Luzinie)
- 2) Baza Zawodów: Szkoła Podstawowa nr 1 w Luzinie, ul. Szkolna 13.
- 3) Trasy:
 - Pomerania Ultra Trail – 65 km +
 - Pomerania Trail – 41 km+
 - Pomerania Trail – 21 km+
 - Pomerania Trail – 11 km
 - Bieg po Zdrowie - Pomerania Kids – do 1000m

WARUNKI UCZESTNICTWA:

1. Pomerania Trail to amatorskie zawody w biegach terenowych oraz nordic walking, rozgrywane w trybie anglosaskim. Organizowane na terenie województwa pomorskiego.

Dwa najdłuższe dystanse Pomerania Ultra Trail 65+ oraz Pomerania Trail 41+ są klasyfikowane do punktacji ITRA.

2. Uczestnikiem Pomerania Trail może być osoba pełnoletnia.
3. Uczestnikiem „MTB Pomerania Maraton” może być wyłącznie osoba, która spełni łącznie następujące warunki:
 - Zarejestruje swoje uczestnictwo w zawodach korzystając z **internetowego formularza zgłoszeniowego** <https://zapisy.pomerania-sports.pl/> i **opłaci wpisowe przez portal PayU.**
 - Zarejestruje swoje uczestnictwo w zawodach w dniu organizacji zawodów zgłaszając się osobiście do biura zawodów i zapoznając się z regulaminem.
4. Każdy uczestnik **otrzyma przypisany dla niego indywidualny numer startowy i elektroniczny chip.**
5. Zabrania się uczestnikom dokonywania jakichkolwiek zmian czy modyfikacji w wyglądzie numerów startowych. Zabronione jest również ingerowanie w konstrukcję elektronicznych chipów, które może spowodować naruszenie ich integralności.
6. Każdy uczestnik musi oświadczyć, że jest zdolny do udziału w biegu i nie występują u niego przeciwwskazania zdrowotne a także przyjmuje do wiadomości, że udział wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko wypadku, odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci), a także szkód i strat o charakterze majątkowym. Organizator zaleca uczestnikom wykonanie profilaktycznych badań lekarskich mogących potwierdzić brak przeciwwskazań do udziału w biegach. Zawodnik oświadczy, że startuje w biegu na własną odpowiedzialność; oraz oświadczy, że znany jest jemu Regulamin zawodów.
7. Zawody mają charakter otwarty, co oznacza, że prawo do wzięcia udziału w zawodach mają wszystkie osoby, które spełniają warunki opisane w niniejszym regulaminie.
8. Zawodnik, biorący udział w zawodach, w momencie startu zostanie zarejestrowany za pośrednictwem systemu pomiaru czasu, w celu zmierzenia jego indywidualnych osiągnięć sportowych na wybranej przez niego trasie. Wybór trasy należy zadeklarować w czasie dokonywania rejestracji i potwierdzenia udziału w zawodach. Możliwość zmiany wybranej trasy należy ustalać indywidualnie z organizatorem zawodów do 7 dni przed zawodami.
9. W celu przystąpienia do udziału w zawodach wymagane jest zapoznanie się z treścią niniejszego regulaminu. Uczestnik biorący udział w zawodach potwierdza, że zna treść niniejszego regulaminu, która została przez niego zaakceptowana.

POMIAR CZASU:

1. Podczas zawodów będzie funkcjonował elektroniczny system pomiaru czasu.
2. Warunkiem zarejestrowania wyników indywidualnego czasu zawodnika jest posiadanie numeru startowego wraz z elektronicznym chipem, udostępnionego przez organizatora.
3. Zabronione jest dokonywanie nieuprawnionych modyfikacji w konstrukcji elektronicznego chipa. Zabronione jest również ingerowanie w sprzęt organizatora, zapewniający elektroniczny pomiar czasu.

UBEZPIECZENIE I ODPOWIEDZIALNOŚĆ ORGANIZATORA

1. Obowiązek ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków leży w gestii uczestników biegu. Organizator jest ubezpieczony od odpowiedzialności cywilnej wobec

uczestników biegu. Organizator nie zapewnia jakiegokolwiek ubezpieczenia na życie, zdrowotnego lub od odpowiedzialności cywilnej z tytułu choroby, wypadku, odniesienia obrażeń, poniesienia śmierci lub poniesienia jakichkolwiek strat bądź szkód, jakie mogą wystąpić w związku z obecnością i/lub uczestnictwem w zawodach.

2. Organizator zastrzega sobie prawo do zezwolenia personelowi medycznemu i paramedycznemu działającym i w imieniu Organizatora do udzielenia pierwszej pomocy medycznej lub wykonania innych zabiegów medycznych, także transportu uczestnika poszkodowanego w bezpieczne miejsce
3. Ubezpieczenie NNW (ubezpieczenie od Następstw Nieszczęśliwych Wypadków) nie jest zapewnione przez organizatora. Każdy uczestnik może zapewnić sobie tego typu dodatkowe ubezpieczenie w sposób indywidualny.
4. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za szkody wywołane przez uczestników Pomerania Trail wynikające z naruszenia postanowień niniejszego Regulaminu.
5. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za szkody wywołane korzystaniem przez zawodnika ze sprzętu nie zapewniającego należytego poziomu ochrony.
6. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za mienie uczestników, które będzie im towarzyszyć w czasie udziału w imprezie sportowej, ani za mienie osób nie uczestniczących bezpośrednio w zawodach w charakterze zawodników, w tym osób uczestniczących w imprezie m.in. w charakterze kibiców czy osób towarzyszących.
7. Każdy uczestnik biorący udział w zawodach startuje w nich na własną odpowiedzialność (w przypadku zawodników niepełnoletnich odpowiedzialność ponoszą opiekunowie prawni małoletniego).
8. W czasie organizacji zawodów wymagane jest zachowanie bezpieczeństwa względem siebie jak i wszystkich pozostałych uczestników, w tym osób towarzyszących w charakterze kibiców.
9. Organizator i wszystkie osoby z nim współpracujące, a także osoby związane z przeprowadzeniem i organizacją Pomerania Trail nie ponoszą odpowiedzialności względem uczestników za wypadki, ewentualne kolizje, szkody osobowe, rzeczowe i majątkowe, które wystąpią przed, w trakcie lub po zawodach spowodowane przez uczestników imprezy. Uczestnicy ponoszą odpowiedzialność cywilną i prawną za wyrządzone szkody.

OPLĄTY STARTOWE DLA UCZESTNIKÓW

1. Zawodnicy, biorący indywidualny udział w zawodach w celu przystąpienia do udziału w „Pomerania Trail” są zobowiązani do uiszczenia opłaty startowej, zgodnie z zasadami opisanymi poniżej.
2. Osoby indywidualne zgłaszające swój udział w organizacji zawodów dokonują uiszczenia opłaty startowej poprzez system płatności elektronicznych w systemie zapisów na stronie <https://zapisy.pomerania-sports.pl/> obsługiwanym przez zewnętrznego agenta rozliczeniowego (PayU).
3. Rezygnacja z uczestnictwa z zawodów sportowych wiąże się z możliwością dokonania zwrotu uiszczonej opłaty w 80%. Zgłoszenie rezygnacji powinno nastąpić jednak nie później niż do 14 dni poprzedzających dzień zawodów, których dotyczy uiszczona opłata.

4. Tabela opłat

Wpisowe na Pomerania Ultra Trail 65 km+		
	Do 31 lipca 2019	100
	Do 31 sierpnia 2019	120
	Do 8 października 2019	140
	Płatne w dniu startu - tylko gotówka	150
Wpisowe na Pomerania Trail 41 km +		
	Do 31 lipca 2019	80
	Do 31 sierpnia 2019	100
	Do 8 października 2019	120
	Płatne w dniu startu - tylko gotówka	150
Wpisowe na Pomerania Trail 21 km + Bieg + Nordic Walking		
	Do 31 lipca 2019	60
	Do 31 sierpnia 2019	80
	Do 8 października 2019	90
	Płatne w dniu startu - tylko gotówka	120
Wpisowe na Pomerania Trail 11 km + Bieg + Nordic Walking		
	Do 31 lipca 2019	50
	Do 31 sierpnia 2019	70
	Do 8 października 2019	90
	Płatne w dniu startu - tylko gotówka	100
Wpisowe na Pomerania Kids – Bieg po Zdrowie dzieci i Młodzieży		
Dzieci i Młodzież z Gminy Luzino	Start darmowy (zgłoszenia mailowo lub w biurze)	0
	Online do 8 października	20
	Płatne w dniu startu - tylko gotówka	40

RODZAJE DYSTANSÓW

1. Organizator przewiduje organizację maratonu na następujących dystansach:

Nazwa dystansu	Długość trasy	Rodzaj uczestnika:
Pomerania Ultra Trail	65km+	18+
Pomerania Trail 40+	41km+	18+
Pomerania Trail 20+	21km+	18+
Pomerania Trail 10+	11km+	18+
Pomerania Kids – Bieg po Zdrowie	200/500/1000m	Dzieci i młodzież <18

Pomerania Ultra Trail 65km+

- dystans: ok. 65 km
- przewyższania: 1500+/-
- 2 punkty ITRA, (punkty kwalifikacyjne do UTMB)
- limit uczestników: 200 osób
- limit czasu: 10 godzin
- start i meta: Park w Luzinie
- 12.10.2019 (sobota), godzina 8.00
- bieg

Pomerania Trail 41km+

- dystans: ok. 41 km
- przewyższania: 800+/-
- 1 punkt ITRA, (punkty kwalifikacyjne do UTMB)
- limit uczestników: 300 osób
- limit czasu: 8 godzin
- start i meta: Park w Luzinie
- 12.10.2019 (sobota), godzina 10.00
- bieg

Pomerania Trail 21 km+

- dystans: ok. 21 km
- przewyższania: 400+/-
- limit uczestników: 400 osób
- limit czasu: 4 godziny – bieg, 5.5 godziny – Nordic Walking
- start i meta: Park w Luzinie
- 12.10.2019 (sobota), godzina 11.00 – bieg, godzina 10:15 – nordic walking)
- Bieg i Nordic Walking

Pomerania Trail 11 km+

- dystans: ok. 11 km
- przewyższania: 200 +/-

- limit uczestników: 400 osób
- limit czasu: 3 godziny - bieg, 3.5 godziny nordic walking
- start i meta: Park w Luzinie
- 12.10.2019 (sobota), godzina 11.30 – bieg, 11:15 - nordic walking

Pomerania Trail Kids – Biegi Dzieci i Młodzieży

- Dystanse i godziny startów: 12.10.2019 (sobota),
09:20 start Pomerania Kids 1-5 lat – bieg na 200 m
09:25 start Pomerania Kids 6-7 lat – bieg na 200 m
09:30 start Pomerania Kids 8-11 lat – bieg na 500 m
09:40 start Pomerania Kids 12-14 i 15 -17 lat – bieg na 1000 m
- start i meta: Park w Luzinie

INFORMACJE NA TEMAT DYSTANSU Pomerania KIDS – Bieg po Zdrowie Dzieci i Młodzieży:

1. To biegi dla najmłodszych. Do startu w tej imprezie dopuszczane są dzieci pod stałą opieką rodziców lub opiekunów prawnych.
2. W biegu dla dzieci i młodzieży może wziąć udział każde dziecko, które zgłoszone zostanie przez rodzica, opiekuna prawnego, trenera lub nauczyciela.
3. Wszyscy zawodnicy startujący w Pomerania Kids muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów w godzinach pracy biura i muszą posiadać pisemną zgodę rodzica lub opiekuna prawnego do udziału w imprezie.
4. Podczas weryfikacji zawodnicy powinni posiadać legitymację szkolną lub inny dokument celem weryfikacji danych osobowych oraz wieku.
5. Decyzje obsługi medycznej, co do kontynuowania biegu są ostateczne i niezmiennie.
6. Dzieciom i Młodzieży z Gminy Luzino przysługuje darmowy start.

HARMONOGRAM ZAWODÓW :

1. Każda edycja zawodów będzie przeprowadzona zgodnie z harmonogramem zamieszczonym na stronie www.trail.pomerania-sports.pl
2. Organizator zastrzega, że dopuszczalne są przesunięcia czasowe, wynikające ze specyfiki organizacji każdej edycji maratonu, o których będzie jednak informował na bieżąco.
3. Maraton zostanie przeprowadzony po wytyczonych i oznakowanych trasach wokół miejscowości, w których przebiegać będą poszczególne trasy
4. Sposób ustawienia na starcie zawodników określi Organizator w informatorze wyścigu.
5. Trasa będzie oznakowana, zabezpieczona przez osoby porządkowe, ratowników medycznych i karetki ratunkowe. Na trasie będą zlokalizowane sędziowskie punkty kontrolne. Ominięcie któregośkolwiek punktu kontrolnego będzie karane dyskwalifikacją.
6. Trasa każdej trasy maratonu będzie publikowana najpóźniej 30 dni przed planowanym terminem rozegrania imprezy. Organizator zastrzega możliwość zmiany trasy po tym terminie w koniecznych przypadkach.

Piątek, 11.10.2019 r.

18:00 – Przyjmowanie uczestników w SP nr 1 Luzino (możliwy nocleg).

19:00 – 21:00 Zapisy i wydawanie pakietów startowych w biurze zawodów

Sobota, 07.12.2019 r.

06:30-07:30 Zapisy i wydawanie pakietów startowych w biurze zawodów – tylko dystans 65 km+

07:30-09:00 Zapisy i wydawanie pakietów startowych w biurze zawodów – biegi dzieci

07:30-09:30 Zapisy i wydawanie pakietów startowych w biurze zawodów – dystanse 41 km+

07:30-10:30 Zapisy i wydawanie pakietów startowych w biurze zawodów – dystanse 21 km+ i 11 km

08:00 start Pomerania Ultra Trail 65 km+

09:20 start Pomerania Kids 1-5 lat – bieg na 200 m

09:25 start Pomerania Kids 6-7 lat – bieg na 200 m

09:30 start Pomerania Kids 8-11 lat – bieg na 500 m

09:40 start Pomerania Kids 12-14 i 15 -17 lat – bieg na 1000 m

10:00 start Pomerania Trail 41 km+

10:15 start Pomerania Trail 21 km – Nordic Walking

11:00 start Pomerania Trail 21 km – Biegacze

11:15 start Pomerania Trail 11 km – Nordic Walking

11:30 start Pomerania Trail 11 km – Biegacze

11:45 dekoracja Pomerania Kids

14:30 zamknięcie trasy PT 21km i PT 11km

15:00 dekoracja tras PT 11km i PT 21km (Biegacze i Nordic Walking)

18:00 zamknięcie trasy PT41km+ i PT65km+

18:00 ceremonia dekoracji PT41km+ i PT65km+

- Program może ulec zmianie!

ŚWIADCZENIA DLA UCZESTNIKÓW:

1. Uczestnicy Pomerania Trail w ramach uiszczonej opłaty startowej otrzymują:
 - start w zawodach oraz obsługę trasy,
 - obsługę sędziowską
 - elektroniczny pomiar czasu
 - pomoc przedmedyczną (w czasie trwania Biegu)
 - numer startowy, który należy umieścić w widocznym miejscu z przodu w celu zapewnienia bezpieczeństwa i kontroli w trakcie Biegu
 - medal potwierdzający ukończenie zawodów dla osób, które ukończą Bieg w określonym limicie czasu
 - napoje i lekkie przekąski w punktach żywieniowych (szczegółowa lista produktów dostępnych na punkcie zostanie opublikowana w komunikacie startowym najpóźniej 2 tygodnie przed planowaną datą zawodów)
 - ciepły posiłek na mecie (wegetariański lub tradycyjny),

- nagrody rzeczowe co najmniej dla trzech najlepszych Uczestników na każdym z dystansów,
- obsługę fotograficzną Biegu
- trofea dla zwycięzców danych kategorii
- inne świadczenia w miarę możliwości finansowych Organizatora

KATEGORIE WIEKOWE I PRZEWIDYWANE NAGRODY:

1. Podczas Pomerania Trail na każdym z dystansów obowiązują kategorie wiekowe w których przyznawane są nagrody rzeczowe i trofea sportowe.
2. Klasyfikacje i kategorie wiekowe kobiet.
(zwycięzcy OPEN nie dublują się w kategoriach wiekowych)

PT65+/PT40+/PT20km+/PT10km
K Open
K18 (18-29 lat)
K30 (30-39 lat)
K40 (40-49 lat)
K50+ (50 lat i więcej)

3. Klasyfikacje i kategorie wiekowe mężczyzn (decyduje rok urodzenia).

PT65+/PT40+/PT20km+/PT10km
M Open
M18 (18-29 lat)
M30 (30-39 lat)
M40 (40-49 lat)
M50 (50-59 lat)
M60+ (60 lat i więcej)

4. Klasyfikacje i kategorie wiekowe na dystansie Pomerania Trail 11km+ i Pomerania Trail 21km+ dla Nordic Walking
Kategorie: M-Open , K-Open
5. Nagrody rzeczowe, medale i puchary wręczane będą wyłącznie w dniu maratonu. Niestawienie się zawodnika (lub jego upoważnionego przedstawiciela) na ceremonii dekoracji oznacza przepadek nagrody.
6. Informacje o przewidywanych nagrodach zostaną podane na stronie internetowej www.trail.pomerania-sports.pl oraz w mediach społecznościowych.

RUCH DROGOWY:

1. Trasa maratonu może pokrywać się z odcinkami ruchu drogowego.
2. W miejscach szczególnie niebezpiecznych Policja oraz służby odpowiadające za bezpieczeństwo będą organizować bezpieczne włączanie się do ruchu.
3. Zawodnicy są zobowiązani do zachowania szczególnej ostrożności, mając na uwadze możliwość wyjechania pojazdów z dróg podporządkowanych, pól, dróg leśnych czy pojedynczych zabudowań.

4. Wszyscy zawodnicy na drogach gruntowych i publicznych powinni poruszać się prawą stroną jezdni i bezwzględnie przestrzegać przepisów Ruchu Drogowego.
5. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne kolizje i wypadki na trasie.

ZASADY ZACHOWANIA UCZESTNIKÓW ISTOTNE DLA BEZPIECZEŃSTWA RUCHU DROGOWEGO:

1. Uczestnicy ruszają do zawodów biegowych z linii startu po sygnale podanym przez Organizatora.
2. Zawodnicy biegną wyłącznie trasą (ulicami) wyznaczoną przez organizatora.
3. Wszyscy uczestnicy zobowiązani są do bezwzględnego zastosowania się do wskazań i poleceń Policji, służb porządkowych organizatora oraz osób odpowiedzialnych.
4. Każdy zawodnik zobowiązany jest do uczestnictwa fair play.
5. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za uczestników, którzy nie przestrzegają regulaminu imprezy. Organizator jest uprawniony do wykluczenia uczestnictwa takich osób.
6. W Polsce obowiązuje ruch prawostronny. Wszyscy zawodnicy zobowiązani są do poruszania się prawą stroną jezdni i bezwzględnego przestrzegania przepisów ruchu drogowego obowiązujących w Polsce, zwłaszcza na odcinku przebiegającym z użyciem dróg publicznych.
7. Odcinki biegu prowadzące drogami publicznymi zgodnie z powyższym zostaną zabezpieczone przez funkcjonariuszy odpowiednich służb i odbędą się przy częściowym i czasowym ograniczeniu ruchu drogowego.
8. Wszyscy uczestnicy zawodów zobowiązani będą do zachowania szczególnej ostrożności, a także stosowania się do wydawanych poleceń i dbania o bezpieczeństwo innych uczestników, w tym kibiców.

KARY:

1. Za złamanie któregoś z punktów Regulaminu Organizator może nałożyć na zawodnika następujące kary:
 - ostrzeżenie,
 - kara niedopuszczenia do biegu,
 - kara doliczenia 10 minut do czasu końcowego,
 - kara doliczenia 30 minut do czasu końcowego,
 - kara dyskwalifikacji.
 - Nałożone kary doliczenia minut do czasu końcowego sumują się.
2. W przypadku braku wyposażenia obowiązkowego:
 - na starcie: Organizator może nałożyć karę niedopuszczenia do biegu.
 - w dowolnym punkcie trasy lub na mecie: Organizator może nałożyć karę doliczenia 10 lub 30 minut do czasu końcowego za każdy z brakujących elementów wyposażenia obowiązkowego lub karę dyskwalifikacji za brak czterech lub więcej elementów wyposażenia obowiązkowego.
3. Rodzaj nałożonej kary będzie rozpatrywany indywidualnie, w zależności od zaistniałej sytuacji, rozpatrywanej przez Komisję Sędziowską.

Wyposażenie Obowiązkowe i Dodatkowe w czasie trwania zawodów

Każdy z zawodników musi posiadać przy sobie wyposażenie obowiązkowe.

Wyposażenie wszystkich uczestników może być kontrolowane w biurze zawodów, przed wejściem do strefy startu, w punktach kontrolnych, na trasach i na mecie. Wyposażenie obowiązkowe stanowi niezbędne minimum a każdy uczestnik musi uzupełnić je zgodnie z własnymi potrzebami.

Wyposażenie obowiązkowe – Pomerania Ultra Trail 65 km + i Pomerania Trail 41 km

- dowód osobisty,
- latarka (czołówka)
- folia NRC, co najmniej 140 x 200 cm;
- kubek osobisty;
- minimum litrowy bukłak lub bidony;
- bandaż elastyczny, opatrunek jałowy;
- naładowany telefon i wgrana aplikacja ŚledźGPS (do relacji LIVE w miasteczku zawodów i on-line)
- kurtka;
- numer startowy;
- plecak biegowy lub kamizelka;
- czapka lub buff;
- track (plik gpx) wgrany w dowolne urządzenie pozwalające śledzić trasę.

Wyposażenie obowiązkowe – Pomerania Trail 21 km i 11 km

- dowód osobisty,
- folia NRC, co najmniej 140 x 200 cm;
- minimum litrowy bukłak lub bidony;
- bandaż elastyczny, opatrunek jałowy;
- naładowany telefon;
- numer startowy;
- plecak biegowy lub kamizelka;
- czapka;

Wyposażenie zalecane – PUT 65km+, PT 41km+, PT 21km+, PT 11+

- kije trekkingowe (teleskopowe lub jednoczęściowe);
- pieniądze (w celu pokrycia niespodziewanych wydatków);
- GPS;
- zapas jedzenia;
- powerbank

Od uczestników wymaga się samodzielnej oceny sytuacji panującej na trasie biegu, odpowiedniego reagowania w razie pogorszenia pogody. Zawody odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne, jednakże w sytuacji zaistnienia klęsk żywiołowych lub innych ekstremalnych sytuacji pogodowych zagrażających bezpieczeństwu zawodników Organizator zastrzega sobie prawo do skrócenia trasy, zmiany godziny startu, przerwania lub odwołania biegów. W takiej sytuacji Organizator zastrzega brak zwrotu opłaty startowej.

UWAGI DOTYCZĄCE PRZEBIEGU MARATONU

1. Uwagi uczestników dotyczące przebiegu maratonu, klasyfikacji oraz ogłoszonych wyników należy składać wyłącznie w formie pisemnej w dniu rozgrywania maratonu w Biurze Zawodów.

2. Uwagi dotyczące wyników i klasyfikacji z danej edycji maratonu będą przyjmowane przez okres do 30 min. od momentu upublicznienia wyników (online lub na tablicy informacyjnej). Po tym czasie nie będą rozpatrywane.
3. Uwagi będą rozpatrywane przez organizatora i Komisję Sędziowską.
4. Decyzje ostateczne będą podejmowane przez Sędziego Głównego i Organizatora.
5. Uczestnicy składający swoje uwagi będą informowani o decyzjach podjętych w związku ze zgłoszonymi uwagami.
6. Wszystkie uwagi, niedotyczące bezpośrednio kwalifikacji uczestników ani osiąganych wyników, można zgłaszać organizatorowi na adres: trail@pomierania-sports.pl

OBOWIĄZKI UCZESTNIKA

1. Uczestnicy zawodów muszą odwiedzić każdy punkt kontrolny i podać swój numer do kontroli. Dodatkowo, organizator przewiduje lotne punkty kontrolne, na których zawodnicy będą również zobowiązani do podania swojego numeru startowego. Zawodnik będzie sklasyfikowany tylko pod warunkiem zaliczenia wszystkich punktów kontrolnych. Każdy zawodnik musi osobiście dopilnować odnotowania obecności w punkcie kontrolnym.
2. Klasyfikacja będzie prowadzona osobno dla kobiet i mężczyzn a także w określonych przez Organizatora kategoriach.
3. Uczestnik zobowiązuje się do :
 - Zapoznania z regulaminem zawodów
 - Przestrzegania regulaminu zawodów
 - Zachowania zasad bezpieczeństwa w ruchu drogowym
 - Realizowania w trakcie imprezy poleceń policji i organizatorów imprezy
 - Wyposażenia obowiązkowego zawartego w plecaku na trasie,
 - **Zachowania odpowiedniego poziomu bezpieczeństwa względem siebie i innych uczestników, w tym nie wnoszenia i nie posługiwania się na terenie zawodów przedmiotami lub narzędziami, które są powszechnie uznawane za niebezpieczne**
 - Nienaruszalności terenu i roślinności,
 - **Uczestnictwa w zawodach w stanie trzeźwym (zabronione jest startowanie w zawodach w stanie po spożyciu alkoholu lub środków odurzających)**
 - Kulturalnego zachowywania się, w tym poszanowania dla innych uczestników i kibiców Pomierania Trail, w szczególności nie utrudniania im uczestnictwa w przebiegu zawodów
 - Samodzielnego pokonania wyznaczonej trasy, bez wykorzystywania środków wspomagających (rowerów, samochodów, motorów, quadów itp.)
4. Każdy uczestnik, który zrezygnuje z udziału w maratonie w trakcie jego trwania powinien niezwłocznie zgłosić ten fakt organizatorowi (pomiar czasu).
5. Uczestnik, który zrezygnuje z udziału w zawodach z uwagi na stan zdrowia powinien niezwłocznie zgłosić ten fakt obsłudze medycznej będącej na trasie maratonu lub w Biurze Zawodów pod rygorem poniesienia kosztów akcji poszukiwawczej. Fakt ten powinien zostać zgłoszony także organizatorowi.
6. Osoby przystępujące do udziału w zawodach bez zgłoszenia chęci swojej rejestracji a także nieposiadające numerów startowych lub chipów, poruszające się na rowerach po trasie maratonu w trakcie jego trwania, będą usuwane z trasy przez obsługę techniczną.

7. Organizator przestrzega, że na trasie maratonu mogą występować odcinki niebezpieczne, strome podbiegi i zbiegi. Za ich prawidłowe i bezpieczne pokonanie odpowiada uczestnik.
8. Organizator nie ponosi odpowiedzialności materialnej za rzeczy zaginione w trakcie trwania zawodów. Zasady odpowiedzialności Organizatora zostały opisane w rozdziale 6 Regulaminu.
9. Zawodnicy są zobowiązani do poszanowania środowiska naturalnego. Zabronione jest zanieczyszczanie trasy wyścigu i terenu, na którym odbywać się będą zawody. Organizator wyznaczy specjalne strefy, w tym strefę bufetową, na której będzie można spożywać posiłki i pozbywać się odpadków. Uciążliwe zaśmiecanie trasy wyścigu może zostać ukarane dyskwalifikacją.
10. Uczestnik zgłaszając chęć udziału w zawodach oświadcza, że jest zdolny do udziału w Pomerania Trail i nie są mu znane żadne powody o charakterze zdrowotnym wykluczające go z udziału.

WARUNKI ATMOSFERYCZNE

1. Organizator zastrzega, że Pomerania Trail odbędzie się bez względu na panujące warunki atmosferyczne z wyłączeniem sytuacji, w których warunki atmosferyczne będą na tyle niesprzyjające, że będą powodować ryzyko dla zdrowia i życia uczestników i osób odpowiedzialnych za organizację imprezy. Tym samym możliwe jest odwołanie imprezy z uwagi na działanie sił wyższych, czyli zdarzeń zewnętrznych niemożliwych do przewidzenia przez Organizatora.
2. W razie wystąpienia siły wyższej, o której mowa powyżej, edycja maratonu odbędzie się w innym terminie wyznaczonym przez organizatora, z zachowaniem takich samych warunków, bez konieczności uiszczania ponownie opłaty startowej. W takiej sytuacji poprzednio uiszczona przez uczestnika opłata startowa zostanie zaliczona przez Organizatora na poczet uczestnictwa w nowej edycji Pomerania Trail.

ZOBOWIĄZANIA KIBCÓW I OSÓB TOWARZYSZĄCYCH

1. Osoby nie uczestniczące w organizacji zawodów w charakterze zawodników, są zobowiązane do przestrzegania zasad bezpieczeństwa, w szczególności do powstrzymania się od zakłócania organizacji zawodów, powstrzymania się od spożywania alkoholu i środków odurzających, poruszania się w wyznaczonych strefach i poszanowania środowiska naturalnego.
2. Osoby nie uczestniczące w organizacji zawodów, tak jak zawodnicy biorący w nich udział, są związani bezwzględnym zakazem wnoszenia na teren zawodów przedmiotów lub narzędzi powszechnie uznawanych za niebezpieczne.

KONTAKT Z ORGANIZATOREM

1. Kontakt z organizatorem możliwy jest za pośrednictwem adresu mailowego: trail@pomerania-sports.pl, strony internetowej www.trail.pomerania-sports.pl wszystkich innych kanałów komunikacji wymienionych na podanych stronach (kontakt telefoniczny, mailowy, pocztowy).

DANE OSOBOWE

1. Uczestnik zgłaszający swoją chęć udziału w zawodach sportowych wypełnia oświadczenie dostępne na stronie internetowej zapisy.pomerania-sports.pl podając swoje dane osobowe lub dane osobowe dziecka, którego jest opiekunem prawnym.
2. Wszystkie podane przez uczestnika dane powinny być zgodne ze stanem faktycznym.
3. W odniesieniu do podanych danych organizator Stowarzyszenie Pomerania Sports z siedzibą w Pępowie pełni rolę administratora danych w rozumieniu ustawy z dnia 29 sierpnia 1997 r o ochronie danych osobowych (Dz.U. z 2016 r. poz. 922).
4. Uczestnikowi, podającemu dane osobowe, w każdym czasie przysługuje możliwość zmiany podanych przez siebie danych osobowych, ich aktualizacji, modyfikacji bądź zgłoszenia żądania ich usunięcia. Zgłoszenie żądania usunięcia danych powinno zostać przekazane na adres organizatora tj. trail@pomerania-sports.pl
5. Żądanie usunięcia danych nie wpływa na zgodność z prawem ich przetwarzania przed momentem żądania ich usunięcia.

PRAWA WŁASNOSCI INTELEKTUALNEJ

1. Korzystanie z utworów objętych prawami własności intelektualnej związanymi z organizacją maratonu, a w szczególności logo maratonu, wymaga uzyskania zezwolenia Organizatora. Uczestnicy zawodów i osoby im towarzyszące są uprawnieni do utrwalania przebiegu zawodów wyłącznie w celach własnego użytku osobistego, z pominięciem celów zarobkowych.
2. Każdy uczestnik używający zdjęć lub materiałów graficznych Pomerania Trail w mediach społecznościowych musi oznaczyć i otagować organizatora @PomeraniaTrail

MEDIA

1. Przebieg zawodów będzie rejestrowany za pośrednictwem zdjęć i nagrań video. Informacje na temat przebiegu i organizacji zawodu będą pojawiać się w prasie i mediach społecznościowych (Facebook, Instagram)

ZMIANA REGULAMINU

1. W szczególnie uzasadnionych przypadkach Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany postanowień niniejszego regulaminu.
2. W przypadku dokonania zmiany postanowień regulaminu, na stronie www.trail.pomerania-sports.pl organizator zamieści informację o zmianie regulaminu, podając moment wejścia tej zmiany w życie.
3. Uczestnik jest zobowiązany do zapoznania się z treścią regulaminu, również w przypadku ogłoszenia zmiany treści regulaminu.
4. Regulamin wchodzi w życie z dniem 1 lipca 2019 roku.
5. Regulamin jest możliwy do pobrania i odtworzenia za pośrednictwem strony www.trail.pomerania-sports.pl