Pomorska 500 — Regulamin

English version below

Rowerowy Maraton POMORSKA 500 (POM 500) jest rowerowym ultramaratonem adresowanym do zaawansowanych i doświadczonych rowerzystów. Trasa POM 500 przebiega przez polodowcowe moreny Pomorza i Pomorza Zachodniego, co do zasady pomorskim działem wodnym od Zatoki Gdańskiej do Zalewu Szczecińskiego.

Reguły są proste:

1. Należy pokonać trasę POM 500 z rowerem siłą własnych mięśni.

2. Trasa jest trudna technicznie i kondycyjnie łączna suma przewyższenia to ok. 5.000 m. łączny dystans to ok. 500 km. Trasa jest w 100% przejezdna rowerem.

3. TRASA NIE JEST OZNAKOWANA W TERENIE. Należy korzystać z trasy pobranej ze strony https://kolarstwoprzygodowe.pl/pomorska-500/ po opublikowaniu komunikatu startowego do własnych urządzeń GPS i pilnować jej przebiegu we własnym zakresie.

4. Dopuszczalne jest zjeżdżanie z trasy niezależnie od przyczyny (np. spanie, zwiedzanie, zakupy, jedzenie, naprawa roweru itp.) pod warunkiem powrotu na trasę w miejscu jej opuszczenia i z zachowaniem zasad samowystarczalności.

5. W przypadku, gdy wyznaczonej trasy nie można przebyć z rowerem, z dowolnego powodu, znajdź objazd i wróć na szlak w bezpiecznym miejscu. Widzimy Wasze traki i jesteśmy na trasie. Będziemy wiedzieć, gdzie objazd był uzasadniony i konieczny.

6. Impreza ma charakter indywidualny i samowystarczalny, co znaczy, że jeśli chcesz jechać w czystych spodenkach, to musisz je mieć ze sobą, wyprać lub kupić po drodze. To samo dotyczy wszystkich aspektów przejazdu: spania, jedzenia, naprawy sprzętu i zakupów. Nie można korzystać z pomocy na trasie zaaranżowanej przed startem wyścigu ani z jakiejkolwiek pomocy OSÓB TRZECICH, która nie jest dostępna na równych zasadach dla wszystkich uczestników.

7. Operatorzy paczkomatów i kurierzy to też osoby trzecie. Przesyłanie rzeczy i odbieranie ich z paczkomatów po drodze jest niezgodne z zasadami samowystarczalności. Dotyczy to zarówno wysyłania rzeczy na trasę przed startem imprezy, jak i w jej trakcie.

8. Wasi bliscy (rodzina i znajomi) to też OSOBY TRZECIE i nie mogą być Waszymi pomocnikami w czasie wyścigu. Zróbcie to sami, z zachowaniem wymogów regulaminu!

9. Nie wolno rezerwować noclegów przed startem. Nie wolno nocować we własnych mieszkaniach, kamperach, przyczepach kempingowych ani u znajomych. Nie wolno przyjmować napojów, posiłków ani wsparcia technicznego od rodziny i znajomych.

10. JEŚLI ZAMIERZACIE SIĘ ŚCIGAĆ W KATEGORII SOLO, TO WŁAŚCIWE ROZUMIENIE DUCHA SPORTOWEJ WALKI „BEZ WSPARCIA Z ZEWNĄTRZ" WYŁĄCZA MOŻLIWOŚĆ DRAFTINGU I JAZDY „NA KOLE". TAKA JAZDA NIE BYŁABY FAIR W STOSUNKU DO TYCH, KTÓRZY SAMI WALCZĄ Z TRASĄ, I WYPACZY WYNIK RYWALIZACJI.

11. Poza tym ograniczeniem współpraca i wzajemna pomoc pomiędzy uczestnikami, a także pomoc każdemu, kto jej potrzebuje na trasie, są zgodne z duchem tej imprezy. Uczestnicy spoza kategorii SOLO mogą jechać razem i korzystać z draftingu, przestrzegając zakazu wsparcia ze strony osób trzecich.

12. Trasa przebiega często w terenie poza obszarami zamieszkałymi. Zjazdy do cywilizacji wykorzystajcie na uzupełnienie jedzenia i wody. Zdarzają się kilkudziesięciokilometrowe odcinki, na których nie będzie możliwości zakupu wody ani żywności.

13. Trasa czasami przebiega przez prywatne nieruchomości udostępnione nam przez ich właścicieli – podziękujcie im i bądźcie mili. Dobrym słowem można osiągnąć więcej.

14. Pogoda jest zawsze nieprzewidywalna zabierzcie ze sobą odzież, w której przetrwacie długotrwały deszcz, upały i zimne noce.

15. Czas przejazdu liczony jest non stop od startu do momentu zameldowania się na mecie.

16. Jakkolwiek impreza ma charakter indywidualnego przejazdu, dzięki trackerom GPS będzie możliwe ustalenie Waszych czasów i poprawności pokonania trasy. Ktoś musi wygrać, ale nikt nie przegra.

17. Dla pierwszej trójki kobiet i pierwszej trójki mężczyzn ścigających się zgodnie z niniejszymi regułami w kategorii SOLO przewidziano prawo do bezpłatnego startu w dowolnej imprezie organizowanej przez www.kolarstwoprzygodowe.pl i vouchery od www.jackpacking.pl.

18. Maksymalny limit czasu pozwalający na sklasyfikowanie wynosi 72 godzin. Potwierdzeniem pokonania trasy będzie jej zapis w formacie GPX, dokonany w czasie jazdy przez uczestnika.

19. Organizatorzy odradzają jazdę w nocy lub w innych warunkach ograniczających widoczność i bezpieczeństwo. Jeśli jednak się na to zdecydujesz musisz być wyposażony w oświetlenie przednie i tylne, zapewniające bezpieczeństwo Twoje i innych. Pamiętaj, że w warunkach ograniczonej widoczności i długotrwałego zmęczenia ogranicza się Twoja zdolność realnej oceny zagrożeń (jeśli w czasie jazdy zobaczysz na drodze pracujące ratraki lub jednorożca zatrzymaj się natychmiast, zrób mu zdjęcie i połóż się spać).

20. Na całej trasie szanujcie przyrodę i środowisko. Nie wolno zostawiać jakichkolwiek śmieci po drodze.

21. Przypadki pozostawienia jakichkolwiek śmieci na trasie poza wyznaczonymi miejscami będą skutkować całkowitą dyskwalifikacją.

22. Jeśli zamierzasz zostawić na trasie jakiekolwiek śmieci, opakowania po jedzeniu lub zepsute dętki, nie startuj ani tu, ani w żadnej innej naszej imprezie. To nie jest dla Ciebie.

23. Jeśli zobaczysz, że ktokolwiek zostawia śmieci, prosimy o zgłoszenie tego organizatorom. To nie jest żadne donosicielstwo, to jest walka o przyrodę i wspólne dobro.

Pomorska 500 — Rules and Regulations

The Pomorska 500 Cycling Marathon (POM 500) is an ultra-distance cycling event for advanced and experienced cyclists. The POM 500 route crosses the glacial moraines of Pomerania and Western Pomerania, generally following the Pomeranian watershed from the Bay of Gdańsk to the Szczecin Lagoon.

The rules are simple:

1. Participants must complete the POM 500 route with their bicycle, using only their own muscle power.

2. The route is technically and physically demanding, with approximately 5,000 m of total elevation gain and approximately 500 km of distance. The route is 100% rideable by bicycle.

3. THE ROUTE IS NOT MARKED ON THE GROUND. After the race announcement is published, download the route from https://kolarstwoprzygodowe.pl/pomorska-500/ onto your own GPS device and take responsibility for following it.

4. You may leave the route for any reason (e.g. sleeping, sightseeing, shopping, eating or bicycle repairs), provided you return to the exact point where you left it and comply with the self-sufficiency rules.

5. If any part of the designated route becomes impassable with a bicycle, for whatever reason, find a suitable detour and rejoin the route at a safe location. We can see your GPS tracks, and we are also out on the course. We will be able to determine where a detour was justified and necessary.

6. This is an individual, self-supported event. If you want to ride in clean cycling shorts, you must carry a spare pair, wash the ones you have or buy new ones along the way. The same principle applies to every aspect of the ride: sleeping, eating, bicycle repairs and shopping. You may not use any support arranged before the start of the race or any assistance from THIRD PARTIES that is not equally available to all participants.

7. Parcel-locker operators and couriers also count as third parties. Sending items ahead and collecting them from parcel lockers along the route violates the self-sufficiency rules. This applies to items sent both before the event and during it.

8. Your family, friends and other people close to you are also THIRD PARTIES and may not assist you during the race. Do it yourself, in full compliance with the event rules!

9. You may not book accommodation before the start. You may not stay in your own home or apartment, campervan or caravan, or at a friend's home. You may not accept drinks, food or technical assistance from family or friends.

10. IF YOU INTEND TO RACE IN THE SOLO CATEGORY, THE SPIRIT OF FAIR COMPETITION AND THE PRINCIPLE OF "NO OUTSIDE SUPPORT" MEAN THAT DRAFTING AND RIDING IN ANOTHER RIDER'S SLIPSTREAM ARE NOT PERMITTED. SUCH PRACTICES ARE UNFAIR TO THOSE WHO TAKE ON THE ROUTE ENTIRELY ON THEIR OWN AND UNDERMINE THE INTEGRITY OF THE COMPETITION.

11. Apart from this restriction, cooperation and mutual assistance between participants, as well as helping anyone in need along the route, are entirely in keeping with the spirit of the event. Participants outside the SOLO category may ride together and draft, while remaining subject to the ban on support from third parties.

12. The route often passes through remote and uninhabited areas. Use opportunities to visit settlements to replenish food and water. There are stretches of several dozen kilometres where neither food nor water can be purchased.

13. At times the route crosses private property made available to us by its owners. Thank them and treat them kindly. A friendly word can go a long way.

14. The weather is always unpredictable. Bring clothing that will protect you through prolonged rain, heat and cold nights.

15. Elapsed time is measured continuously, from the start until you report to the finish.

16. Although the event is an individual ride, GPS trackers allow us to record finishing times and verify that participants have followed the route correctly. Someone has to win, but no one will lose.

17. The top three women and the top three men competing in the SOLO category, in full compliance with these rules, will receive free entry to any event organised by www.kolarstwoprzygodowe.pl and vouchers from www.jackpacking.pl.

18. The maximum time limit for official classification is 72 hours. Completion of the route must be confirmed by a GPX track recorded by the participant during the ride.

19. The organisers advise against riding at night or in any other conditions that limit visibility and safety. If you nevertheless choose to do so, you must have front and rear lights that keep you and others safe. Remember that poor visibility and prolonged fatigue impair your ability to assess danger realistically (if you see working snow groomers or a unicorn on the road, stop immediately, take a photo and go to sleep).

20. Respect nature and the environment throughout the entire route. Leaving any litter behind is strictly prohibited.

21. Any participant found leaving litter anywhere along the route outside designated waste disposal areas will be disqualified from the event.

22. If you intend to leave rubbish, food packaging, damaged inner tubes or any other waste along the route, do not enter this event — or any of our other events. This is not for you.

23. If you see anyone littering, please report it to the organisers. This is not about informing on others. It is about protecting nature and something we all share.