Rowerowy Maraton POMORSKA 500 (POM 1200) 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 POM 500 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.
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. 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, 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.
6. Operatorzy paczkomatów i kurierzy to też osoby trzecie. Przesyłanie rzeczy i odbieranie ich z paczkomatów po drodze jest niezgodne z regułami samowystarczalności. Dotyczy to zarówno wysyłania rzeczy na trasę przed startem imprezy jak i w jej trakcie.
7. **Wasi bliscy (rodzina i znajomi) to też OSOBY TRZECIE i nie mogą być Waszymi pomocnikami w czasie wyścigu. Zróbcie to sami z zachowaniem wymogów niniejszych reguł!!!**
8. Nie wolno rezerwować noclegów przed startem. Nie wolno nocować we własnych mieszkaniach, camperach, przyczepach kampingowych ani u znajomych. Nie wolno przyjmować napojów, posiłków ani wsparcia technicznego, ani żadnych innych dedykowanych świadczeń od rodziny i znajomych.
9. **JEŚLI ZAMIERZACIE SIĘ SCIGAĆ W FORMULE SOLO, TO WŁAŚCIWE ROZUMIENIE DUCHA SPORTOWEJ WALKI „BEZ WSPARCIA Z ZEWNĄTRZ" WYŁĄCZA MOŻLIWOŚĆ DRAFTINGU I JAZDĘ „NA KOLE" I JAZDĘ W PARZE, LUB W WIĘKSZEJ GRUPIE Z ZAMIAREM WSPÓLNEGO POKONANIA TRASY. TAKA JAZDA NIE BĘDZIE FAIR W STOSUNKU DO TYCH, KTÓRZY SAMI WALCZĄ Z TRASĄ I WYPACZA WYNIK RYWALIZACJI.**
10. Poza tymi, którzy się ścigają w FORMULE SOLO, zgodnie z punktem 9. powyżej, wsparcie pomiędzy uczestnikami jest mile widziane.
11. 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.
12. Trasa czasami przebiega przez prywatne nieruchomości udostępnione nam przez ich właścicieli – podziękujcie im i bądźcie mili. Dobrym słowem można osiągnąć więcej.
13. Pogoda jest zawsze nieprzewidywalna zabierzcie ze sobą odzież, w której przetrwacie długotrwały deszcz, upały i zimne noce.

14. Zjeżdżanie z Trasy jest dopuszczalne bez ograniczeń pod warunkiem powrotu na Trasę w tym samym miejscu, w którym ją opuśliłe/aś
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.
17. Dla pierwszej trójki ścigających się zgodnie z niniejszymi regułami, w Formule SOLO, w kat. kobiet i mężczyzn prawo do startu w dowolnej imprezie www.kolarstwoprzygodowe.pl i vouchery od www.jackpacking.pl
18. Maksymalny limit czasu pozwalający na sklasyfikowanie wynosi 72 godziny. Ktoś musi wygrać, ale nikt nie przegra. 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, zepsute dętki nie startuj ani tu ani w żadnej innej naszej imprezie. To nie jest dla Ciebie.**
23. **Jeśli zobaczysz, że ktokolwiek zostawia śmieci to prosimy o raportowanie do organizatorów. To nie jest żadne donosicielstwo, to jest walka o przyrodę i wspólne dobro.**
24. **W przypadku, gdy wyznaczonej trasy nie można przebyć z rowerem, z powodu zalania lub z innego 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.**