

# Regulamentul competiției Hercules Maraton 2024

## 1. Descriere generală

Hercules Maraton este o competiție sportivă de alergare montană, care se adresează sportivilor antrenați și experimentați, organizată prin voluntariat de Clubul Sportiv Alternative Timișoara, în Munții Cernei (zona km 12 valea Cernei, zona cătunelor Dobraia, Prisăcina, Ineleț, satul Bogâltin) din județele Caraș-Severin și Mehedinți.

Clubul Sportiv Alternative Timișoara, în calitate de organizator și-a propus doar asigurarea unui cadru de desfășurare a competiției, în vederea facilitării participării independente și a relaționării tinerilor cu ocazia activităților sportive outdoor incluse în competiție, promovarea turismului modern, civilizat, ecologic, fără a avea un scop lucrativ. În acest scop, au fost obținute toate aprobările necesare de la autoritățile competente, inclusiv de la administratorul Parcului Național Domogled - Valea Cernei.

Competiția are 4 probe de concurs:

- proba de maraton: cu o lungime totală a traseului de aproximativ 43 km și o diferență pozitivă de nivel de aproximativ 2300 m;
- proba de semimaraton: cu o lungime totală a traseului de aproximativ 21,4 km și o diferență pozitivă de nivel de aproximativ 1100 m;
- proba de cros: cu o lungime totală a traseului de aproximativ 4 km și o diferență pozitivă de nivel de aproximativ 180 m;
- crosul copiilor: cursă cu obstacole și alergare.

Traseele, pentru probele de maraton, semimaraton și cros, sunt alcătuite preponderent din poteci de munte marcate (incluse în traseele turistice obișnuite, marcate ca atare), poteci ale localnicilor, dar și din drumuri forestiere, drumuri de căruță de-ale localnicilor.

Hărțile color ale traseelor cu amplasarea punctelor de revitalizare/control, track-ul pentru GPS, inclusiv profilul de altitudine se găsesc aici: [hercules-maraton.ro](http://hercules-maraton.ro), vor fi afișate la locul de organizare a ședinței tehnice și se regăsesc listate color A4 în kit-ul de concurs, care va fi preluat de competitori înainte de start.

Descrierea traseelor se regăsește de asemenea aici: [hercules-maraton.ro](http://hercules-maraton.ro).

Ambele trasee sunt marcate:

- MARATON: marcaj turistic punct roșu și punct galben;
- SEMIMARATON: marcaj turistic punct roșu și punct galben;
- CROS: marcaj turistic punct roșu și punct galben.

Traseele sunt neamenajate și neprotejate suplimentar de organizatorii evenimentului, excepție făcând porțiunea/porțiunile care ar putea prezenta un risc ridicat pentru competitori. Diferite segmente ale traseelor trec prin localități, pajiști, zone împădurite și tăieturi, gol alpin (creste, abrupturi, văi, grohotișuri, pășuni alpine, jnepenișuri, etc.).

Traseele sunt de dificultate medie și ușoară pentru acest tip de competiție, astfel că pentru sportivii antrenați și experimentați în competițiile de alergare montană, nu prezintă dificultăți sau riscuri speciale sau neobișnuite în condiții de vreme bună, cu atât mai mult cu cât traseele sunt folosite uzual de localnicii din zonele pe care le traversează (cătunele Prisăcina, Ineleț, Dobraia, satul Bogâltin). Totuși, datorită specificului competiției, riscurile traseelor trebuie bine cunoscute și în niciun caz subestimate (vezi capitolele Siguranța, Autonomie, Echipament).

## 2. Condiții de participare. Limita de vârstă.

2.1. Competiția se adresează sportivilor, antrenați și experimentați, în bună condiție fizică, sănătoși fizic și mental, care au cunoștințe și experiență avansate în privința parcurgerii în siguranță a unui traseu montan, cu bune cunoștințe de orientare pe teren (cu și fără hartă/mijloace tehnice de orientare pe traseu). Concurenții trebuie să fie autonomi (vezi capitolul Autonomie), să-și cunoască bine limitele, condiția și pregătirea fizică/mentală din ziua concursului, să-și dozeze corespunzător efortul astfel încât să parcurgă traseul în timpul limită propus de organizatori, în siguranță, prin propriile forțe, fără ajutor din exterior.

2.2 Participanții au obligația de a participa la una din cele 2 ședințe tehnice, să își însușească prevederile prezentului regulament, să ia notă de informațiile și cerințele transmise de organizatori și să semneze în cunoștință de cauză *Declarația de participare pe proprie răspundere* la Hercules Maraton;

2.3. Limite de vârstă:

- la proba de maraton pot participa persoane cu vârsta minimă de 18 ani;
- la proba de semimaraton pot participa persoane cu vârsta minimă de 18 ani, cu următoarele excepții:
  - o se pot înscrie și persoane sub 18 ani, dar având vârsta de minim 13 ani împliniți, cu acordul ambilor părinți. Participarea este acceptată sub rezerva că unul dintre părinți trebuie să completeze o declarație pe proprie răspundere pentru înscrierea minorului, să fie la rândul său sportiv înscris la semimaraton și să îl însoțească pe minor constant și neîntrerupt pe tot parcursul traseului, de la start la finish;
  - o se pot înscrie și persoane sub 18 ani, dar având vârsta de minim **16 ani** împliniți, cu acordul unuia dintre părinți, membri legitimați ai unor cluburi de atletism sau alergare montană, sub supravegherea și controlul antrenorului, care supervizează din punct de vedere tehnic, sportiv și medical participarea acestora la competiție.
- la proba de cros pot participa persoane cu vârsta minimă de 18 ani, cu următoarele excepții:
  - se pot înscrie și persoane sub 18 ani, dar având vârsta de minim **10 ani** împliniți și maxim **13 ani** împliniți, cu acordul ambilor părinți. Participarea este acceptată sub rezerva că unul dintre părinți trebuie să completeze o declarație pe proprie răspundere pentru înscrierea minorului, să fie la rândul său sportiv înscris la semimaraton și să îl însoțească pe minor constant și neîntrerupt pe tot parcursul traseului, de la start la finish;
  - se pot înscrie și persoane sub 18 ani, dar având vârsta de minim **14 ani** împliniți, cu acordul unuia dintre părinți, membri legitimați ai unor cluburi de atletism sau alergare montană, sub supravegherea și controlul antrenorului, care supervizează din punct de vedere tehnic, sportiv și medical participarea acestora la competiție.
- la crosul copiilor pot participa copii cu vârsta între **3 ani și 10 ani**.

2.4. Pot participa doar persoanele care sunt apte de efort din punct de vedere medical, care sunt echipate corespunzător (vezi capitolul Echipament) și care nu se află într-una din următoarele situații: consum de substanțe stupefiante, stare de ebrietate, convalescență, graviditate. Persoanele suferind de un handicap fizic și/sau mental vor face o solicitare scrisă privind participarea la competiție în care vor descrie în detaliu situația medicală în care se găsesc, vor atașa documente medicale relevante, împreună cu o justificare a participării. O comisie care va include cel puțin 1 medic va analiza aceste cereri speciale.

2.5. Participanții pot utiliza în competiție, și chiar se recomandă ferm în caz de rătăcire sau dubiu, orice mijloace de orientare valide, în special hărțile din kitul de concurs, track-ul de GPS recomandat pe [hercules-maraton.ro](http://hercules-maraton.ro), pentru a se menține pe traseul de competiție la care concurează, sau, în cazuri extreme, să-și asigure retragerea în condiții de siguranță.

## 3. Categori

### Maraton:

General Feminin, 18 - 29 ani Feminin, 30 - 39 ani Feminin, 40 - 49 ani Feminin, 50 - 59 ani Feminin, 60+ ani Feminin

General Masculin, 18 - 29 ani Masculin, 30 - 39 ani Masculin, 40 - 49 ani Masculin, 50 - 59 ani Masculin, 60+ ani Masculin

**Semimaraton:**

General Feminin, 18 - 29 ani Feminin, 30 - 39 ani Feminin, 40 - 49 ani Feminin, 50 - 59 ani Feminin, 60+ ani Feminin

General Masculin, 18 - 29 ani Masculin, 30 - 39 ani Masculin, 40 - 49 ani Masculin, 50 - 59 ani Masculin, 60+ ani Masculin

Se premiază doar categoriile pentru care există minim 5 concurenți. În cazul unei categorii la care s-au înscris mai puțin de 5 concurenți, această categorie va fi comasată cu categoria precedentă.

**Cros:**

General Feminin

General Masculin

Se vor acorda 10 premii sub formă de tombolă.

**Crosul copiilor:**

Pe categorii de vârstă: 3 - 5 ani, 6 - 8 ani, 9 - 10 ani

#### **4. Autonomia**

Autonomia concurentului (capacitatea participantului de a ajunge la finish în cadrul timpului limită impus, utilizând doar mijloacele limitate și condițiile impuse prin regulament) face parte din principiile acestei competiții. Pe de altă parte, cel mai important aspect în această competiție este siguranța. În cazul materializării vreunui risc pentru sine ori pentru alții, componenta de siguranță este cea care primează în defavoarea autonomiei concurentului. Autonomia concurentului implică următoarele reguli:

4.1. Concurentul este singurul responsabil pentru evaluarea condiției fizice și a sănătății proprii, în vederea participării la prezenta competiție. Concurentul își asumă întreaga responsabilitate pentru participarea la prezenta competiție în cazul cunoașterii existenței unor condiții medicale/psihice preexistente care ar împiedica participarea la competiție în condiții de siguranță, respectiv ar putea pune în pericol integritatea fizică și/sau viața concurentului.

4.2. Concurentul are întreaga responsabilitate pentru asigurarea alimentației și hidratării pe tot parcursul competiției, de la Start și până la Finish. Punctele de alimentare și/sau hidratare puse la dispoziție de organizatori oferă exclusiv posibilitatea alimentării/hidratării și doar în zonele delimitate și marcate pe harta probei, cu o gamă limitată sortimental și cantitativ de alimente și lichide pentru hidratare, și nu asigură necesarul personalizat pentru fiecare participant individual. Concurenții pot lua suplimentar din aceste puncte doar apă plată pentru alimentarea bidoanelor sau altor recipiente portabili.

4.3. Concurentul trebuie să aibă asupra lui echipamentul obligatoriu pe toată durata cursei (vezi tabelul de la Capitolul ECHIPAMENT). Echipamentul obligatoriu marcat ca atare în tabel poate fi suplimentat de organizatori la ședința tehnică cu alte elemente din lista de echipament recomandat ca urmare a evoluțiilor recente, în special starea vremii. Echipamentul nu poate fi modificat pe durata cursei, cu excepția situației în care este pusă în pericol siguranța participantului.

4.4. Organizatorii pot verifica echipamentul în orice moment și în orice punct al cursei, iar concurentul trebuie să accepte acest lucru, cu riscul eliminării din competiție. Modificarea justificabilă a echipamentului în sensul creșterii siguranței participantului ca urmare a apariției unei situații neprevăzute nu va conduce la sancționarea competitorului.

4.5. Asistență personală este acceptată doar în punctele special desemnate în acest sens, în zonele special amenajate și cu acordul organizatorilor.

4.6. Este interzisă parcurgerea împreună cu persoane care nu sunt concurenți înregistrați, a oricăror porțiuni de traseu în afara zonelor de asistență personală din punctele indicate de organizatori.

Ca excepție, dacă un participant poate continua deplasarea pe traseu însă mult prea lent, ca urmare a unei accidentări ușoare, în caz de epuizare, hipotermie, hipoglicemie, sau a unei alte condiții medicale care

îngreunează, dar nu împiedică deplasarea, din motive de siguranță, este recomandată retragerea de pe traseu cu un însoțitor. Dacă acest competitor nu se regăsește între primii 10 sosiți la finish în proba la care concurează, dacă se încadrează în timpul limită al probei urmând traseul prestabilit, nu va fi descalificat și va primi corespunzător medalia de finisher.

4.7. Dacă un participant NU poate continua deplasarea pe traseu, sau acesta se deplasează prea lent pentru a se mai încadra în timpii limită ai probei, acesta va contacta cel mai apropiat punct de control, unde formațiunea Salvamont împreună cu organizatorii vor decide modalitatea de evacuare, în funcție de condiția medicală a participantului.

Dacă participantul a suferit o accidentare gravă, în caz de epuizare, hipotermie, hipoglicemie, sau a unei alte condiții medicale obiective care ÎMPIEDICĂ deplasarea, acesta va informa IMEDIAT, pe cât posibil direct, iar dacă nu este posibil, prin intermediul unui alt competitor, organizatorii/voluntarii de la cel mai apropiat punct de control. Dacă există semnal gsm, în funcție de gravitatea stării medicale, va contacta organizatorii la nr. 0723470058, serviciu Salvamont la nr. 0725866668 sau serviciul 112.

4.8. Participanții pot utiliza în competiție, și chiar se recomandă ferm în caz de rătăcire sau dubiu, orice mijloace de orientare valide, în special hărțile din kitul de concurs, track-ul de GPS recomandat pe hercules-maraton.ro, pentru a se menține pe traseul de competiție la care concurează, sau, în cazuri extreme, să-și asigure retragerea în condiții de siguranță.

## 5. Echipament

Concurentul are obligația de a purta numărul de concurs într-un mod vizibil, pe fața tricoului, pe toată durata concursului. Lipsa numărului de concurs pe parcursul cursei sau la finish conduce la descalificare. Numărul de concurs va fi primit în momentul validării înscrierii, cu o zi înainte de competiție, după ce participantul a completat și semnat formularul de înscriere, Declarația de participare pe proprie răspundere sub rezerva plății contravalorii taxei de înscriere.

Este foarte important ca persoanele participante la una din cele 3 probe de concurs să fie pregătite corespunzător, cu echipament sportiv adecvat alergării pe teren accidentat (trail run – ÎN SPECIAL ÎNCĂLȚĂMINTE) și să aibă la el un telefon încărcat, pe care să-l protejeze împotriva umidității. De asemenea, se recomandă să dețină un dispozitiv GPS, pe care să încarce hărțile traseelor (GPX – de pe hercules-maraton.ro)

Echipamentul obligatoriu, respectiv recomandat de către organizatori cuprinde, dar nu se limitează la:

ECHIPAMENT	Maraton	Semimaraton	Cros
număr de concurs	<b>Obligatoriu</b>	<b>Obligatoriu</b>	<b>Obligatoriu</b>
pantofi de alergare cu profil montan	<b>Obligatoriu</b>	<b>Obligatoriu</b>	<b>Obligatoriu</b>
tricou / cămașă tehnică pentru alergare	<b>Obligatoriu</b>	<b>Obligatoriu</b>	<b>Obligatoriu</b>
harta traseului de alergare	<b>Obligatoriu</b>	<b>Obligatoriu</b>	Recomandat
telefon mobil (verificați să fie încărcată bateria)	<b>Obligatoriu</b>	<b>Obligatoriu</b>	<b>Obligatoriu</b>
recipient pentru lichid / bidon	<b>Obligatoriu</b>	<b>Obligatoriu</b>	<b>Obligatoriu</b>
căciulă/ șapcă / bandană	Recomandat	Recomandat	Recomandat
masca de protecție pentru față (la START)	Recomandat	Recomandat	Recomandat
sistem de navigație GPS (verificați să fie încărcată bateria)	Recomandat	Recomandat	Recomandat
jachetă / pelerină impermeabilă	Recomandat	Recomandat	Recomandat
folie de supraviețuire	Recomandat	Recomandat	Recomandat
lanternă frontală	Recomandat	Recomandat	Recomandat
haină călduroasă	Recomandat	Recomandat	Recomandat
pantaloni impermeabili	Recomandat	Recomandat	Recomandat
bețe	Recomandat	Recomandat	Recomandat
rucsac / vestă	Recomandat	Recomandat	Recomandat
trusă de prim ajutor	Recomandat	Recomandat	Recomandat
electroliti sau săruri minerale (Ca, Mg)	Recomandat	Recomandat	Recomandat

suplimente alimentare	Recomandat	Recomandat	Recomandat
ochelari de soare	Recomandat	Recomandat	Recomandat

Concurenții vor face propriile evaluări ale necesarului de echipament în raport cu lista de mai sus și vor putea să adauge, în plus față de echipamentul obligatoriu, și alte elemente de echipament de care în mod specific știu că au nevoie conform experienței personale.

Echipamentul obligatoriu marcat ca atare în tabel poate fi suplimentat de organizatori la ședința tehnică cu alte elemente din lista de echipament recomandat ca urmare a evoluțiilor recente, în special starea vremii. Echipamentul nu poate fi modificat pe durata cursei, cu excepția situației în care este pusă în pericol siguranța participantului.

Copiiilor participanți la Crosul Copiilor li se recomandă să aibă ca echipament: haine comode pentru alergare, pantofi speciali pentru alergare, o haină mai groasă pentru a fi folosită după alergare, un bidon cu apă.

## 6. Siguranța

6.1. Traseul este neamenajat și neprotejat suplimentar de către organizatorii evenimentului, de aceea există un risc de rănire și/sau deces din pericole obișnuite pentru competițiile outdoor. Acestea includ, fără a se rezuma la:

- coliziuni cu autovehicule, alte vehicule, căderi de pietre, stânci, copaci, oameni, alte obiecte;
- avalanșe de pietre și/sau pământ, alunecări de teren;
- căderi, alunecări, luxații, entorse, fracturi;
- incendii;
- epuizare la efort fizic, hipoglicemie, diverse dezechilibre în organism, etc;
- agravarea unor probleme medicale preexistente, cunoscute sau necunoscute de participanți;
- răni provocate de frig și/sau căldură, hipotermie, insolație, deshidratare, degerături, arsuri;
- fenomene meteo: grindină, furtuni, fulgere, viituri, ninsori, ceață densă/plafon coborât de nori;
- atacuri/mușcături de animale domestice/sălbatic, reptile, insecte;
- etc.

6.2. Toți participanții trebuie să aibă în vedere că pericolele posibil a se întâlni/produce pe parcursul competiției pot fi diverse și diferite față de cele semnalate, cu titlu de exemplu, în paragraful anterior. Organizatorii competiției nu pot prezenta, în mod exhaustiv, toate pericolele și riscurile pe care competiția le-ar putea implica, având în vedere natura acestora și cadrul natural și sălbatic în care ea se desfășoară, precum și particularitățile fiecărei persoane participante. Din acest motiv, organizatorii nu își asumă responsabilitatea pentru maniera de aducere la cunoștință participanților a potențialelor pericole sau riscuri.

6.3. Participanții au obligația să citească și să respecte regulamentul competiției cu condițiile/constrângerile/ obligațiile menționate.

6.4. Participanții au obligația să participe la cel puțin una din ședințele tehnice programate. Acolo pot pune orice întrebări legate de competiție, inclusiv legate de asigurarea siguranței competitorilor. Opțiunea participanților de a nu participa la cel puțin una dintre ședințele tehnice programate se face pe proprie răspundere. Organizatorii precizează în mod expres că în cadrul ședințelor tehnice programate și anunțate vor fi furnizate participanților indicații și informații importante și posibil suplimentare față de informațiile cuprinse în prezentul regulament.

6.5. Marcaje si descriere:

Descrierea traseelor se regăsește la adresa [hercules-maraton.ro](http://hercules-maraton.ro) și va fi făcută și la ședințele tehnice obligatorii.

Cele 3 trasee sunt marcate:

- MARATON: marcaj turistic punct roșu și punct galben, cu vopsea pe copaci și pe pietre;
- SEMIMARATON: marcaj turistic punct roșu și punct galben, cu vopsea pe copaci și pe pietre;
- CROS: marcaj turistic punct roșu și punct galben, cu vopsea pe copaci și pe pietre.

Suplimentar, față de marcajele turistice cu vopsea menționate, organizatorii vor monta și benzi de polietilenă alb-roșu în fâșii, din loc în loc, pentru a confirma traseul. Unele ramificații/poteci locale care nu fac parte din traseu vor fi barate cu crengi și/sau benzi de polietilenă alb-roșu pentru a fi evitate. Din loc în loc vor fi amplasate marcaje cu vopsea biodegradabilă spray cu săgeți care indică direcția și sensul traseului. Vor fi amplasate borne kilometrice din kilometru în kilometru. Organizatorii pot amplasa și alte tipuri de marcaje decât cele evocate mai sus, iar acestea vor fi menționate la ședințele tehnice.

6.6. Clubul Sportiv Alternative Timișoara, în calitate de organizator și-a propus doar asigurarea unui cadru de desfășurare a competiției și nu poate garanta securitatea deplină a participanților, aceștia concurând independent, în calitate de sportivi autonomi, antrenați și experimentați în acest tip de activități, cu aplicarea regulilor privind “autonomia concurentului” (Capitolul 4).

6.7. Cu toate că prin condițiile de înscriere se limitează strict participarea la competiție, aceasta fiind concepută pentru sportivi antrenați și experimentați, în bună condiție fizică, sănătoși fizic și mental, care au cunoștințe și experiență avansate în privința parcurgerii în siguranță a unui traseu montan, s-au luat o serie de măsuri de siguranță, prin implicarea autorităților competente: serviciul Salvamont și ISU – ambulanță. În zona de start și în zona de sosire, va exista câte o ambulanță, iar pe parcursul traseului sunt prevăzute câteva puncte de prim ajutor, unde se va asigura serviciul medical de urgență și/sau evacuarea de către echipe Salvamont.

6.8. Fiecare punct de control va fi dotat cu trusă de prim ajutor, destinată exclusiv îngrijirii medicale pentru accidente minore: julituri/zgârieturi/rosături. **La punctele de control nu se vor administra și nu se vor da concurenților nici un fel de medicamente.** Dacă este cazul, se pot administra suplimente de Ca și Mg, în măsura în care există la punctele de control.

6.9. **Concurenții sunt obligați să anunțe dacă au vreo alergie la vreo substanță inclusă în „meniul” de la punctul de alimentare** (de exemplu la îndulcitori, alune, fructoză, suplimente, calciu, magneziu, săruri, etc). Alimentarea concurentului la punctele de alimentare se face pe proprie răspundere, fiecare concurent asumându-și responsabilitatea pentru alegerea alimentării (natură, dozaj, frecvență, etc).

6.10. Dacă un participant POATE continua deplasarea pe traseu, însă mult prea lent, ca urmare a unei accidentări ușoare, în caz de epuizare, hipotermie, hipoglicemie sau a oricărei alte condiții medicale care îngreunează, dar nu împiedică deplasarea, din motive de siguranță, este recomandată retragerea de pe traseu cu un însoțitor. Dacă acest competitor nu se regăsește în primii 10 sosiți la finish, la proba la care concurează, dacă se încadrează în timpul limită al probei urmând traseul prestabilit, nu va fi descalificat și va primi corespunzător medalia de finisher. Organizatorii NU asigură un astfel de însoțitor.

6.11. Dacă un participant NU poate continua deplasarea pe traseu, sau dacă acesta se deplasează prea lent pentru a se mai încadra în timpul limită al probei, acesta va contacta cel mai apropiat punct de control, unde formațiunea Salvamont împreună cu organizatorii vor decide modalitatea de evacuare în funcție de condiția medicală a participantului și de posibilitățile logistice.

6.12. Dacă participantul a suferit o ACCIDENTARE GRAVĂ, în caz de epuizare, hipotermie, hipoglicemie sau a oricărei alte condiții medicale obiective care ÎMPIEDICĂ deplasarea, acesta va informa IMEDIAT, pe cât posibil direct (dacă nu este posibil direct, atunci prin intermediul unui alt competitor) organizatorii/voluntarii de la cel mai apropiat punct de control. Dacă există semnal gsm, în funcție de gravitatea stării medicale, va contacta organizatorii la nr. 0723470058, serviciu Salvamont la nr. 0725866668 sau serviciul 112.

6.13. În zona competiției, sunt zone FĂRĂ acoperire gsm, dar și câteva zone CU acoperire de semnal gsm cu sau fără transmisii de date, în special Vodafone. **Recomandăm participanților instalarea aplicațiilor de apelare 112** (de exemplu „Apel 112” produs de STS) cu transmitere automată a coordonatelor. Apelarea la serviciul 112 se face cu respectarea legii, pe răspunderea apelantului. **Recomandăm de asemenea instalarea aplicațiilor de orientare/ navigație cu HĂRȚI OFF-LINE RELEVANTE, tip „Munții Noștri” și altele asemenea.**

6.14. Traseele sunt de dificultate medie și ușoară pentru acest tip de competiție, astfel că pentru sportivii antrenați și experimentați în competițiile de alergare montană, nu prezintă dificultăți sau riscuri speciale sau neobișnuite, în condiții de vreme bună.

6.15. Punctele din traseu cu grad mai ridicat de pericol vor fi semnalizate pe hartă și vor fi menționate la ședințele tehnice. Pe cât posibil, acestea vor fi semnalizate și în teren, însă este posibil ca marcajele să fie înlăturate de animale, localnici sau alți trecători.

**În principiu (dar fără limitare la aceste exemple), grad mai ridicat de pericol îl reprezintă:**

- riscul de rătăcire/dezorientare în zona superioară a traseului, mai ales în partea de gol alpin în condiții de vreme rea/ ceață/ nori. Echipele din punctele de control vor produce pe cât posibil zgomote, fluierături, astfel că direcția de deplasare să poată fi decisă și menținută de către participanți;
- zona inferioară a traseelor, pe malul drept al Cernei pe potecă („patraulă”) parcursă la urcare/dus de maratonisti și la coborâre/întoarcere de participanții la semimaraton. Aici, poteca aflată pe versant este pe alocuri mai îngustă și poate prezenta un oarecare risc de surpare, cu cădere spre Cerna. Versantul nu este vertical, înălțimile nu sunt foarte mari, dar în caz de cădere/ alunecare se pot produce accidente. O atenție sporită se recomandă participanților la maraton care se întorc obosiți pe această porțiune finală a traseului. Se va trece individual, cu atenție și răbdare de porțiunile periculoase.

**Depășirile în zonele de pericol mai ridicat sunt interzise.**

6.16. De asemenea, deși potecile traseelor sunt marcate și variantele greșite sunt barate cu benzi de polietilenă roșu-alb și/sau cu trunchiuri de arbuști, este posibil ca marcajele / „barajele” să fie înlăturate de animale, localnici sau alți trecători. În principiu, dacă nu regăsiți nici un marcaj pe o distanță de 50 m, cel mai probabil ați greșit traseul și ați ieșit de pe circuitul oficial. Recomandăm să vă întoarceți până la ultimul semn văzut și să căutați continuarea traseului oficial. Dacă veți persista pe un traseu greșit, mai ales pe coborare, riscați să ajungeți pe poteci de animale, la abrupturi periculoase, care se găsesc din abundență în zonă.

Dacă sunteți 100% sigur de traseul ales, îi puteți îndruma și pe alții care au dubii sau au ales o cale greșită.

6.17. Participanții pot utiliza în competiție, și **chiar se recomandă ferm în caz rătăcire sau dubiu**, orice mijloace de orientare valide, în special hărțile din kitul de concurs, track-ul de GPS recomandat pe [hercules-maraton.ro](http://hercules-maraton.ro), pentru a se menține pe traseul de competiție la care concurează, sau, în cazuri extreme, să-și asigure retragerea în condiții de siguranță.

6.18. Organizatorii informează participanții că situațiile care pot prezenta un grad ridicat de risc se pot ivi pe tot parcursul competiției și pot fi din cele mai diverse, neexistând posibilitatea obiectivă și reală ca organizatorii să prevină/preîntâmpine existența, respectiv apariția unor astfel de situații.

6.19. La solicitarea organizatorilor, în punctele de control, concurentul va arăta și va spune cu voce tare numărul de concurs, pentru a înregistra trecerea. Acest aspect este deosebit de important, atât pentru clasament, cât și pentru siguranța participanților.

6.20. Organizatorii nu își asumă responsabilitatea pentru nici un fel de accident sau prejudiciu apărut ca urmare a participării la probele competiției „Hercules Maraton” și își rezervă dreptul de a modifica sau ajusta traseul de concurs în funcție de condițiile meteo și starea terenului sau chiar de a anula, respectiv opri cursa în cazuri excepționale.

Indiferent de situație, siguranța participanților primează, organizatorii putând în acest sens și scop să ia orice măsuri și decizii unilaterale de ultim moment, fără a-și asuma răspunderea pentru eventualele daune suferite de participanți și/sau bunurile acestora.

Orice modificare a traseului va fi semnalizată corespunzător (ca de altfel întregul traseu) și comunicată concurenților, pe cât posibil, cel mai târziu la ședința tehnică din preziua concursului.

6.21. În caz de vreme nefavorabilă (rupere de nori, trăsnete, ninsoare, ceață densă și persistentă, nori la altitudine mică, vânt puternic și alte fenomene meteorologice de acest fel), ce poate pune în pericol siguranța participanților, pe porțiunea de creastă cuprinsă între punctele cătunul Ineleț - Șaua Ciumerna - Cracul Ciumerna (pentru detalii consultați descrierea traseului), traseul va fi deviat de către organizatori pe o variantă mai sigură, pe ruta cătunul Ineleț – cătunul Prisăcina - Șaua Prislop – Cracul Ciumerna.

Decizia de deviere a traseului va fi luată doar înaintea startului și va fi anunțată tuturor participanților înainte de start.

6.22. Atât la proba de maraton cât și la cea de semimaraton va exista un „închizător de traseu”, care va veni în urma ultimului concurent, și se va asigura că nu mai sunt concurenți pe traseu. Închizătorii, sportivi experimentați și buni cunoscători ai zonei, vor parcurge, examina traseul normal, pe potecă/drum, fără a căuta și scotoci vecinătățile.

6.23. În caz de forță majoră (orice evenimente care ar putea influența buna desfășurare a concursului, cum ar fi, dar fără limitare la: inundații majore, dezastre naturale sau evenimente politice majore, etc.) care determină organizatorii să anuleze competiția, taxa de participare nu va fi returnată.

6.24. Organizatorii nu își asumă răspunderea pentru obiectele pierdute sau uitate pe traseu în timpul concursului. Participanții sunt singurii răspunzători pentru toate bunurile pe care înțeleg să le aibă asupra lor pe parcursul competiției, organizatorii nefiind răspunzători pentru eventuale pierderi, deteriorări, dispariții, furturi sau alte asemenea bunuri ale participanților.

## **7. Înscrieri și validarea înscrierilor**

7.1. Înscrierile și plățile online se pot face până în 30 septembrie. Cei care nu s-au înscris până la data de 1 octombrie și nu au achitat taxa de înscriere până la această dată, NU își asigură kit-ul de start.

7.2. Validarea înscrierilor online are loc în ziua dinaintea concursului, între orele 16:00 - 23:00, în parcul din centrul orașului Băile Herculane, zona Cazinoului. Pentru validarea înscrierii, se va prezenta cartea de identitate, se va semna luarea la cunoștință a regulamentului și declarația pe propria răspundere în caz de accident.

7.3. Anterior ridicării kit-ului de concurs, în cazul revenirii contextului creat de pandemia Covid-19, în conformitate cu prevederile legale în vigoare, există posibilitatea realizării unui triajul epidemiologic. De asemenea, dacă legislația va prevedea, codul QR de pe certificatul digital al Uniunii Europene privind COVID-19, al fiecărui participant care îl deține, va fi scanat folosind secțiunea «Verificare reguli interne» din aplicația mobilă «Check DCC» pentru verificarea autenticității, valabilității și integrității certificatului, fără a se reține niciun fel de date sau informații din certificatul verificat;

- kitul de concurs se ridică individual;
- NU se mai fac înscrieri în ziua concursului!

## **8. Taxa de participare**

Taxa de participare este de:

- 180 RON (în perioada 5 iulie 2024 - 31 iulie 2024) - pentru probele de maraton și semimaraton;
- 200 RON (în perioada 1 august 2024 - 31 august 2024)- pentru probele de maraton și semimaraton;
- 230 RON (în perioada 1 septembrie 2024 - 30 septembrie 2024)- pentru probele de maraton și semimaraton;
- 100 RON (în perioada 5 iulie 2024 - 31 iulie 2024) - pentru proba de cros;
- 120 RON (în perioada 1 august 2024 - 31 august 2024)- pentru proba de cros;
- 140 RON (în perioada 1 septembrie 2024 - 30 septembrie 2024)- pentru proba de cros.
- 50 RON (taxă unică pe toată perioada) - pentru cursa copiilor.

Taxa de participare se returnează în procent de 50% în cazul în care o persoană înscrisă se răzgândește până cel târziu la data de 1 octombrie 2024.

După data de 1 octombrie 2024, taxa de participare nu se returnează.



În cazuri excepționale, care împiedică realizarea competiției, taxa de participare se reportează pentru evenimentul din anul viitor, cu posibilitatea de a transfera locul altei persoane sau de a schimba traseul de concurs.

## **9. Ședința tehnică**

Vor fi 2 ședințe tehnice, care vor avea loc în pre-zia concursului, de la ora 20:00 (cros + semimaraton + maraton) și de la ora 21:00 (cros + semimaraton + maraton).

## **10. Startul**

Startul se va da sâmbătă, 12 octombrie 2024, decalat, după cum urmează:

- la ora 08:30 pentru maraton
- la ora 09:00 pentru semimaraton
- la ora 09:15 pentru cros
- la ora 14:00 pentru crosul copiilor

## **11. Puncte de control/Puncte de alimentare**

Pe parcursul traseului vor fi amenajate puncte de control și puncte de alimentare. Concurenții au obligația de a trece prin toate punctele de control. În caz contrar, vor fi descalificați. În punctele de alimentare se vor găsi apă, băuturi energizante, fructe, glucoză și altele.

## **12. Cronometrajul**

Cronometrajul se face pe baza unui program cu precizie de secundă și care presupune un cip lipit pe spatele numărului de concurs.

## **13. Timpul limită de parcurgere a traseului**

Timpul limită de parcurgere a traseului este de 10 ore la maraton și 5 ore la semimaraton. De asemenea vor exista timpi limită intermediari în punctele de control din satul Bogâltin – 4 ore și cătunul Ineleț – 6,5 ore, la proba de maraton, iar pentru semimaraton timpul limită intermediar este de 3 ore în cătunul Ineleț. Participanții care depășesc acești timpi limită sunt descalificați. Nu se recomandă continuarea cursei după depășirea timpilor limită intermediari. Orice concurent care va continua cursa după depășirea vreunui timp limită intermediar va fi în afara concursului și va alerga pe propria răspundere. Participanții opriți în punctele Bogâltin și Ineleț vor fi readuși la sosire cu mijloace auto puse la dispoziție de către organizatori.

La probele de cros, semimaraton și maraton vor exista câte un închizător de traseu, care se va asigura că nu mai sunt concurenți pe traseu.

## **14. Oprirea / retragerea din cursă:**

Organizatorii își rezervă dreptul de a opri un participant în următoarele cazuri:

- s-a accidentat după start, iar starea sa nu-i mai permite continuarea cursei;
- depășirea timpului limită intermediar;
- abandonarea de resturi, ambalaje, echipament, pe parcursul traseelor și/sau distrugerea deliberată a mediului înconjurător;
- în cazuri excepționale.

Orice participant care nu mai poate sau nu mai dorește să continue cursa, indiferent de motiv trebuie să informeze organizatorii cât mai repede cu putință și să completeze declarația de abandon. Continuarea cursei împotriva recomandărilor organizatorilor de retragere din cursă (indiferent de motiv) se face de fiecare participant pe proprie răspundere, organizatorii neasumându-și responsabilitatea pentru consecințele continuării cursei în aceste condiții.

## 15. Conservarea naturii

Parcului Național Domogled-Valea Cernei are o deosebită importanță între zonele naturale ale țării. Abandonarea de resturi, ambalaje, echipament, pe parcursul traseelor și/sau distrugerea deliberată a mediului înconjurător, alături de alte consecințe legale, vor atrage după sine descalificarea și interdicția de a mai participa la Hercules Maraton în viitor.

Benzile de polietilenă și barajele din crengi de pe potecile laterale vor fi înlăturate de organizatori după terminarea concursului. Marcajele cu vopsea biodegradabilă spray vor dispărea de la sine după primele ploi.

Organizatorii vor evacua toate deșeurile aferente derulării competiției și le vor depune în locurile amenajate din Băile Herculane.

## 16. Penalizari care duc la descalificare:

- abaterea de la traseul impus de către organizatori; nu este permisă nici scurtarea traseului prin șuntarea serpentinelor, drumurilor forestiere sau a potecilor;
- ratarea unui punct de control;
- pierderea numărului sau a cip-ului de concurs sau participarea fără număr prins într-o manieră vizibilă în față;
- utilizarea unui mijloc de transport pe durata cursei;
- depășirea timpilor limită impuși de către organizatori;
- abandonarea de echipament pe traseu;
- abandonarea de ambalaje și orice alte resturi pe traseu;
- comportament nesportiv față de alți concurenți sau lipsa de respect față de oficiali, organizatori, public susținător, localnici.

## 17. Fondul de premiere

Maraton general feminin și masculin

Premii în bani:

Locul I - 1200 lei

Locul II – 900 lei

Locul III – 600 lei

Semimaraton general feminin și masculin

Premii în bani:

Locul I - 800 lei

Locul II – 600 lei

Locul III – 400 lei

Fondul de premiere pentru categoriile de vârstă, atât maraton feminin și masculin, cât și semimaraton feminin și masculin, va fi suplimentat cu produse și/sau vouchere de la sponsorii noștri.

La cursa de cros, se acordă 10 premii în produse de la sponsori, sub formă de tombolă.

## 18. Măsurile pentru prevenirea și limitarea răspândirii pandemiei de COVID-19 - DACĂ SITUAȚIA IMPUNE

În conformitate cu legislația în vigoare, în cazul apariției unui nou context cauzat de pandemia Covid-19, echipa de organizare a competiției montane „Hercules Maraton” va include și respecta cu strictețe toate măsurile de prevenire și limitare a răspândirii pandemiei Covid-19 și de protejare a persoanelor implicate în eveniment: concurenți, voluntari, susținători, sponsori etc.

18.1. Măsurile pentru organizatorii evenimentului sportiv

Se vor respecta măsurile stabilite prin lege, la momentul competiției

A) În pregătirea evenimentului:

- Echipa Hercules Maraton va asigura echipamentului de protecție (mască de protecție, mănuși) pentru persoanele implicate în organizarea competiției;
- Echipa Hercules Maraton va asigura măsurile de igienizare a mâinilor cu produse biocide avizate/autorizate la intrarea în spațiul destinat evenimentului pentru toți participanții;
- Echipa Hercules Maraton va atenționa în toate spațiile folosite de competitori prin anunțuri scrise/postere informative, plasate la loc vizibil, privind regulile de igienă a mâinilor și igiena respiratorie, practicarea responsabilității sociale prin distanțarea socială și monitorizarea propriei stări de sănătate;
- Dacă situația impune, înainte de ridicarea kitului de participare, personalul medical angajat de echipa Hercules Maraton, va efectua termometrizarea digitală a persoanelor implicate în desfășurarea competiției (sportivi, voluntari, sustinatori, sponsori etc.). În cazul înregistrării unei temperaturi peste 37,3°C se repetă termometrizarea după 5 minute de repaus. Dacă temperatura ridicată se menține, acest fapt se raportează către medicul coordonator al competiției în vederea izolării cazului suspect, cu anunțarea imediată a Direcției de sănătate publică județene sau a municipiului București și a celorlalte autorități competente;
- În conformitate cu prevederile legale există posibilitatea de realizare a unui triaj epidemiologic.
- Dacă legislația impune, codul QR de pe certificatul digital al Uniunii Europene privind COVID-19, al fiecărui participant care îl deține, va fi scanat folosind secțiunea «Verificare reguli interne» din aplicația mobilă «Check DCC» pentru verificarea autenticității, valabilității și integrității certificatului, fără a se reține niciun fel de date sau informații din certificatul verificat;
- Echipa Hercules Maraton va asigura dezinfecția periodică a elementelor folosite de mai multe persoane cu produse biocide avizate/autorizate în acest scop.

B) În timpul evenimentului:

- Dacă legislația impune, toți participanții (sportivi, voluntari, sustinatori, sponsori, reprezentanți ai presei, spectatori etc.) vor fi supuși unui triaj observațional și trecuți pe o listă nominală, pentru a facilita o eventuală anchetă epidemiologică;
- după realizare triajului epidemiologic, dacă legislația impune, fiecare persoană va primi o brățară, pe baza căreia poate participa la eveniment: concurenții – o brățară vișinie, voluntarii/organizatorii – o brățară neagră, aparținătorii – o brățară albă;
- serviciul de prim ajutor și alte servicii medicale, inclusiv triajul competitorilor, va fi efectuat de către personal calificat.

18.2. Măsuri pentru participanții la eveniment

A) Înainte de eveniment

Toți participanții (sportivi, voluntari, sustinatori, sponsori etc.) trebuie să își monitorizeze starea de sănătate și să respecte cu strictețe măsurile de bază pentru protejarea împotriva COVID-19, cum ar fi igiena mâinilor, distanțarea socială, evitarea atingerii ochilor, nasului și a gurii, respectarea igienei respiratorii și respectarea recomandărilor de a rămâne acasă și de a solicita asistență medicală, dacă există simptome specifice bolii.

Sosirea participanților în locația unde va avea loc evenimentul sportiv (mai precis pensiunea Dumbrava, poiana de lângă pensiune, podul Vânturătoarea, poiana de la sosire) se va realiza astfel încât participanții să ajungă la momente diferite la locul de desfășurare a competiției, pentru a evita aglomerarea de persoane în anumite puncte.

Validarea inscrierilor se va realiza vineri, 11 octombrie 2024, între orele 16:00-23:00, în centrul orașului Băile Herculane, zona Casino. Startul va fi dat decalat, în data de 12 octombrie 2024: de la ora 08:30 la maraton, de la ora 09:00 la semimaraton, de la ora 09:15 la cros, de la 14:00 la cursa copiilor.

La locul de desfășurare al evenimentului sportiv se vor folosi căi diferite către punctul de desfășurare a competiției.

Deplasarea către și de la locul de desfășurare a evenimentului se va face respectând toate măsurile de protecție dispuse de autorități.

B) În timpul derulării și după derularea evenimentului

Participanții trebuie să respecte regulile de igienă (de exemplu, folosirea unei batiste de unică folosință, în caz de tuse sau strănut, evitarea schimbului de echipament sportiv, săpun, sticle cu apă și

alte articole personale între competitori, evitarea contactului fizic - strângeri de mână, îmbrăţişări la sfârşitul evenimentului).

În timpul competiției, la înscriere, start, finish, premiere se va respecta pragul maxim stabilit de legislația în vigoare pentru grupurile de persoane care pot practica activități recreative și sportive în aer liber.

#### C) Măsuri care trebuie respectate de reprezentanții presei

Toți reprezentanții presei care asistă la competiție trebuie să declare că sunt de acord să respecte normele de igienă, să se supună examenelor medicale și să respecte distanța socială de cel puțin 1 m.

#### 18.3. Proceduri în eventualitatea depistării unui caz suspect de COVID-19

Procedura de gestionare a cazurilor în care apare o suspiciune de infectare cu SARS-CoV-2 este stabilită prin legislația în vigoare. Echipa Hercules Maraton va amenaja în locația unde se desfășoară competiția sportivă un spațiu de izolare pentru cel puțin o persoană cu simptomatologie COVID-19. Spațiul va fi bine ventilat, nu va comunica cu alte incinte sau spații definite. Utilitatea acestui spațiu este aceea de a izola de persoanele prezente la competiție orice persoană care prezintă simptome evidente de infecție respiratorie până la un consult de specialitate/testare/ evacuare.

În cazul în care se constată simptome evidente de infecție respiratorie la o persoană care participă la competiție vom respecta și aplica:

- a) izolarea imediată și organizarea transportului individual al acesteia la domiciliu și contactarea medicului de familie;
- b) aerisirea, curățenia și dezinfecția spațiilor în care aceasta s-a aflat;
- c) echipamentul de protecție al persoanelor participante la competiție se colectează imediat după terminare în saci impermeabili, individuali;

#### 18.4 Proceduri în eventualitatea apariției unui focar de infecție pe perioada competiției

Organizatorii competiției vor întrerupe competiția în cazul în care se descoperă cel puțin un caz de infecție, până la finalizarea anchetei epidemiologice.

## 19. Comportament si Fair play

Ca de fiecare data, ne așteptăm ca toți alergătorii să arate un comportament fair-play în toate momentele cursei, nu vor folosi un limbaj injurios sau abuziv, vor fi respectuoși față de oficiali și voluntari și că nu vor încalca prevederile regulamentului.

În spiritul unui comportament de fair-play, competitorii mai lenți vor permite competitorilor mai rapizi să îi depășească fără să îi obstrucționeze.

Utilizarea de către participanți a unui limbaj injurios, agresiunea fizică împotriva unor terți pe perioada competiției va fi sancționată cu descalificarea.

## 20. Protecția datelor cu caracter personal. Foto/ video

Înainte, în timpul și după concurs se pot face fotografii și materiale video cu concurenții și/sau spectatorii evenimentului. Prin înscrierea și participarea la eveniment aceștia acceptă implicit că materialele pot fi folosite de către organizatori în realizarea de clipuri, colaje, cover-uri și/sau alte produse publicitare pentru promovarea concursului, a Munților Cernei și a Parcului National Domogled – Valea Cernei. Totuși, dacă o persoană dorește să fie eliminată din materialele fotografice publicate via internet, va trebui să facă o solicitare scrisă către organizatori cu identificarea clară a fiecărei fotografii și a poziției în cadrul albumului/nr. fotografie în care apare și care solicită să fie șterse/ eliminate. Organizatorii vor elimina fotografiile publicate pentru care vor primi solicitări de ștergere.

Mai multe elemente privind protecția datelor cu caracter personal sunt incluse în Declarația de participare pe proprie răspundere la Hercules Maraton.