



**Правила и прописи на трката
„Водно-Матка Треилс 2022”**

22.11.2021

Скопје

ИЗЈАВА ЗА ОДГОВОРНОСТ И ФИЗИЧКА ПОДГОТВЕНОСТ

ВОДНО-МАТКА ТРЕИЛС 2022

Со доброволното пријавување, учесникот потврдува дека правилата, прописите, процедурите и обврските се обврзувачки за време на натпреварот. Овие прописи служат за да го направат натпреварот еднаков за сите учесници и не може да се оспорат на суд. Нивното прифаќање и примена е обврзувачко за да се учествува на настанот. Секој учесник е одговорен за техничката исправност на неговата/нејзината опрема и мора да се погрижи дека се рамките на правилата. Организаторот не презема никаква одговорност при несреќен случај – незгода, лична повреда или материјална штета, кражба или други вид штети!

ИЗЈАВА - СОГЛАСНОСТ НА УЧЕСНИКОТ

1. Ги прочитав, разбрав и целосно ги прифаќам Правилата и Прописите кои важат за спортскиот настан во кој ќе учествувам (Водно-Матка Треилс 2022), кој ќе се одржи на 02 април 2022 година. Правилата и Прописите се објавени на официјалната веб страница на настанот (www.vodnomatka.mk).
2. Сигурен сум дека сум соодветно подготвен (физички и психички) да учествувам во трката. Ги почитувам соодветните медицински протоколи и контроли кои гарантираат дека имам добро здравје, дека не страдам од било каква болест, алергија, физички недостаток, повреда или кардио-респираторно нарушување а кои би ме советувале против моето учество на настанот.
3. Целосно сум свесен за тешкотиите и напорот на настанот, од маршрутата, висинскиот профил и растојанието; за кои претходно се консултирав на веб сајтот на настанот (www.vodnomatka.mk).
4. Целосно сум свесен дека овој тип на настани содржат дополнителни ризици за учесниците. Според тоа, изјавувам дека учествувам на настанот на моја слободна волја и на моја иницијатива, и дека целосно ги преземам на себе ризиците и последиците што произлегуваат од моето учество.
5. Поседувам доволно знаење и технички вештини кои ја гарантираат мојата лична безбедност во средината и условите за самостојност во кои се одвива настанот. Исто така, дека на денот на настанот ја имам спортската и безбедносната опрема која задолжително ја налага Организаторот; и гарантирам дека е во одлична состојба, дека знам правилно да ја користам, и дека лично ќе ја употребам/носам со мене за време на целиот настан.
6. Се обврзувам дека ќе ги почитувам правилата и безбедносните протоколи наложени од страна на Организаторот за трката во која учествувам; и дека ќе се однесувам одговорно, избегнувајќи ситуации кои ги зајакнуваат ризиците по мојот физички и психички интегритет. Дека ќе ги следам упатствата и ќе ги почитувам одлуките донесени од одговорните лица од Организацијата (судии, доктори и организатори) во смисла на сите безбедносни аспекти.
7. Ги овластувам Медицинските лица на настанот, во било кој момент од настанот, да изведат врз мене било која медицинска процедура или дијагностички тест што тие сметаат дека е соодветен, без разлика дали тоа јас го барам од нив или не. Во случај тие да побараат, јас се согласувам да го напуштам моето учество во настанот и/или да дозволам моја хоспитализација, доколку тие одлучат дека е неопходно по моето здравје.
8. Го овластувам Организаторот на настанот да има ексклузивно право врз фотографиите и видео снимките во кои што сум прикажан лично а кои што се создадени за време на настанот, и да ги користи ексклузивно за потребите на промоцијата на настанот, и за што нема да добијам финансиска надомест за возврат.
9. Пред или за време на настанот, нема да конзумирам ни една забранета супстанца што се смета за допинг од страна на меѓународните атлетски и планинарски федерации. Свесен сум

дека Организаторот има право да ги подложи на анти-допинг контрола првите тројца пласирани во сите категории за секоја трка.

10. Свесен сум дека мојот стартен број е личен и не може да се префрли на друго лице, поради што нема да можам да го отстапам или да го продадам на било кое друго лице во било кој случај, дури и во случај да бидам спречен да учествувам на настанот.
11. Учествувам на настанот на моја слободна волја и на моја сопствена одговорност. Следствено, го ослободувам Организаторот, неговите соработници, спонзори и други субјекти, од секаква одговорност за било каква физичка или материјална повреда/инвалидитет/смрт што може да ми се случи, и поради тоа, се откажувам од моето право да поднесам извештај или барање за штета против наведените субјекти.
12. Се обврзувам да ги следам и применувам општите правила за почит кон природата и другите луѓе. Во прилог се опишани општите правила:
 - Да бидам крајно внимателен и да ги следам важечките сообраќајни правила при движење по патеки и патишта кои се отворени за сообраќај.
 - Да не предизвикувам влошување на биотичките, геолошките и културно-историските ресурси или општо на природата и крајоликот.
 - Да ги извршувам своите физиолошки потреби на соодветни места, во секој случај, подалеку од извори на вода и водни текови и подалеку од патеки и собирни места.
 - Да не фрлам ѓубре или да оставам предмети или тврд или течен отпад вон местата кои се означени специфично за таа намена.
 - Да не ја напуштам маркираната патека.
13. Изјавувам под полна морална и кривична одговорност дека во изминатиот период немав контакт со лица заболени со Ковид-19 и не подлежав на мерки за самоизолација; и дека на ден пред одржување на трката се чувствувам потполно здрав/а, без покачена телесна температура или други симптоми на вирусот; и дека ги прифаќам и ќе ги почитувам сите пропишани мерки и протоколи за заштита во текот на натпреварот.

Член 1. ОРГАНИЗАТОР

Здружението за планинско трчање „ТРЕКС“ од Скопје го организира петтото издание на „Водно-Матка Треилс“, делумно автономна трка во планинско трчање во природна средина, која се одржува во недела на 02 април 2022.

Член 2. ОПШТИ ИНФОРМАЦИИ

„Водно-Матка Треилс“ се состои од три трки во трчање низ планинарски патеки на планината Водно и низ кањонот Матка, во околината на Скопје. Трите трки стартуваат од м.в. „Средно Водно“, Општина Центар, Скопје.

Целта на сите трки е на локацијата на нивниот старт на „Средно Водно“. Трките се одвиваат во една етапа во полу-автономија, каде што натпреварувачите се подложени на временски лимит во текот на натпреварот. Маршрутите се јасно прикажани на веб страницата www.vodnomatka.mk.

Маршрутите се маркирани со пвц ленти во боја, дирекциони стрелки, како и инфо табли на освежителните станици со измината и преостаната далечина. Маршрутите можат да се преземат во gpx и kml формат на www.vodnomatka.mk за да се користат за навигација на гпс уреди, паметни телефони или часовници.

Дата: 02.04.2022	Должина	Качување / Симнување	Временски лимит	Стартно време - час
Водно-Матка Треил Маратон 40К	40.6 км	+2680 / -2680 метри	11 часа	07:00
Водно Треил 27К	27.2 км	+1410 / -1410 метри	7 часа	08:00
Водно Изиран 10К	10.3 км	+630 / -630 метри	3 часа	09:00

ПРЕДУПРЕДУВАЊЕ: Не се потпирајте исклучиво на податоците од гпс часовниците или паметните телефони за време на трката. Во зависност од временските услови и други влијанија, се јавуваат разлики и до 5%. На трка од 25км тоа би значело и разлика од повеќе од 1 км.

Член 3. УСЛОВИ ЗА УЧЕСТВО

Учесниците се задолжуваат со следново:

- Да ја разберат должината и карактеристиките на трката и да се подготват за учеството преку соодветен тренинг.
- Да се стекнат, пред настанот, со вистинска способност за целосна независност во планинска средина и да бидат способни да ги менаџираат сите проблеми кои би се јавиле при овој предизвик, особено:
- Да се прилагодат на климатските услови што се менуваат со промена на висината, и што можат да го отежнат движењето како на пример дожд, студ, ветер, магла или снег.
- Да ја очекуваат физичката и психичката истоштеност што ја носи учеството на ваков предизвик: проблеми со дигестија, мускулите, зглобовите, плускавци и мали рани.
- Да разберат дека за време на планинската трка, безбедноста зависи од капацитетот на самиот учесник да се адаптира на проблемите со кои може да се соочи, очекувани и неочекувани.

Член 4. ПРИЈАВУВАЊЕ

а) Право на учество

Учеството на Водно-Матка Треил Маратон 40К и Водно Треил 27К е отворено за сите граѓани со навршени 18 години и повеќе на 01.01.2022.

Учеството на Водно-Матка Изиран 10К е отворено за сите граѓани со навршени 13 години и повеќе на 01.01.2022.

Следниве натпреварувачи не можат да се пријават:

- натпреварувачи кои се дисквалификувани за користење на недозволени допинг средства;
- натпреварувачи кои се ставени на црна листа на Водно-Матка Треилс.

б) Процес на пријавување

Пред-регистрација започнува на 22 ноември 2021.

Официјалното пријавување започнува на 15 јануари 2022.

Во формата за пријавување следниве информации треба задолжително да се пополнат:

- Име
- Презиме
- Пол
- Дата на раѓање
- Држава
- Мобилен телефон за контакт
- Мобилен телефон од друго лице во случај на несреќа
- E-mail адреса

Пријавувањето ќе се смета за комплетирано само по успешно извршено плаќање на стартнината за трката.

Пријавувањето се затвора на 15 март 2022 за сите трки.

- Елитни натпреварувачи

Елитните натпреварувачи имаат право на бесплатна стартнина за учество на една од трките на „Водно-Матка Треилс“ и тоа врз основа на вредноста на нивниот [ITRA Index of performance](#):

	Мажи	Жени
Бесплатна стартнина	>700	>550

Натпреварувачи со ITRA Index 700+ (мажи) и 550+ (жени) мора прво да се пријават во онлајн системот и потоа да го известат организаторот по e-mail на vodnomatka@gmail.com најдоцна до 1 март 2022, по што ќе им биде доделен стартен број.

На стартот на трката, елитните натпреварувачи мора да се постават први во редот/колоната и според насоките од волонтерите.

Елитните натпреварувачи мора:

- да бидат присутни на прес конференции и официјални церемонии на кои биле поканети од организаторот;
- да бидат пристигнати на стартот најмалку 20 минути пред почетокот на трките;
- да бидат присутни на церемонијата на прогласување на победниците.

в) Стартнина

Износот на стартнината е следен:

Период	од 22.11.2021 до 14.01.2022	од 15.01.2022 до 15.02.2022	од 16.02.2022 до 15.03.2022
Водно-Матка Треил Маратон 40К	пред-регистрација	1,800 денари	1,800 денари
Водно Треил 27К	пред-регистрација	1,300 денари	1,300 денари
Водно Изиран 10К	пред-регистрација	900 денари	900 денари

Стартниот пакет го содржи следново:

- личен стартен биб број со електронски чип за време
- вода, храна и пијалок, спасители и медицинска помош во текот на трката
- осигурување
- подароци од трката
- финишерски медал
- оброк после трка
- фотографии од трката
- незаборавна забава

Стартниот пакет не вклучува брендирана техничка маица и бандана кои можат да се нарачаат само во периодот од 15.01.2022 до 15.02.2022 преку самиот формулар за пријавување а кои чинат дополнителни пари. Посетете ја www.vodnomatka.mk за повеќе детали.

г) Процес на пријавување и плаќање

Пријавувањето и плаќањето на стартнината се извршува онлајн преку дебитна/кредитна картичка или преку банка на трансакциска сметка.

Начини на плаќање на стартнината:

1. **ОНЛАЈН ПЛАЌАЊЕ СО КРЕДИТНА/ДЕБИТНА КАРТИЧКА**
ПРЕКУ ВЕБ СЕРВИСОТ НА ВОДНО МАТКА ТРЕИЛС – www.vodnomatka.mk
Онлајн плаќањето се врши преку сигурносниот “3D Pay” систем на Халк Банка
Напомена: во онлајн наплаќањето ќе биде пресметана провизија од 4% за банкарски трошоци и одржување.
2. **ПРЕКУ БАНКА НА ТРАНСАКЦИСКА СМЕТКА**
Назив на налогопримач: ТРЕКС
Адреса: Ибе Паликуќа 17, 1000 Скопје
Трансакциска сметка: 270069272700140
Банка: Халк Банка

Цел на дознака: Водно-Матка Треилс.

Повикување на број: име презиме на учесникот и име и должина на трка

Напомена: во цената не се вклучени банкарските провизии при плаќање преку банка.

д) Ограничен број на учесници

Максималниот број на натпреварувачи во сите трки вкупно изнесува 600.

ѓ) Откажување

Доколку натпреварувач сака да го откаже учеството на „Водно-Матка Треилс“ и сака да добие повраток на средствата од стартнината мора за тоа да го извести организаторот по e-mail на vodnomatka@gmail.com

- Износ на повраток на стартнината заради откажување:

- откажување до 01.03.2022: повраток на 50% од стартнината.

- откажување по 02.03.2022: без повраток на стартнината.

Доколку трката биде откажана поради КОВИД-19 рестрикции кои се вон контрола на организаторот, организаторот го задржува правото да ја префрли стартнината на натпреварувачите за истата трка валидна во една од следните две години, без право на повраток на стартнината.

Доколку трката биде откажана или скратена поради атмосферски причини или било која причина вон контрола (виша сила) на организаторот, нема да биде извршен повраток на стартнината.

е) Префрлање трка

Префрлање од една на друга трка е дозволено најдоцна до 15.03.2022. Натпреварувачот кој сака да се префрли треба да испрати email на vodnomatka@gmail.com со лични податоци, на која трка е пријавен и на која трка се префрла.

За префрлање од подолга на пократка трка, не ја враќаме разликата во стартнината. А обратно, доколку се префрла од кратка на долга трка, треба да се доплати разликата од тоа што дотогаш е платено.

ж) Префрлање на стартен број на друг натпреварувач

Доколку натпреварувач кој е веќе пријавен и платил стартнина, сака да се откаже од учество и притоа наместо повраток на средствата, сака да ја префрли стартнината на друг натпреварувач, мора да испрати барање до организаторот по email на vodnomatka@gmail.com најдоцна до 15.03.2022, со следниве податоци:

- Име и презиме, дата на раѓање, стартен број на натпреварувачот кој се откажува од учество

- Име и презиме, дата на раѓање на натпреварувачот кој го заменува

Барањето мора да дојде од email-от на натпреварувачот кој е веќе пријавен и му е доделен стартен број.

Натпреварувачот кој ќе го замени мора да се пријави во онлајн системот на Водно-Матка Треилс но без да изврши уплата; организаторот ќе му го додели истиот стартен број.

з) Следниве постапки не се дозволени:

- префрлање на стартнината за следната година (освен при виша сила);
- учество во другата трка наместо во онаа за која натпреварувачот е пријавен и платил;
- размена на стартен број со друг или учество на трка со туѓ стартен број.

Секој натпреварувач кој ќе биде фатен за време или после учество на трката со туѓ стартен број ќе биде дисквалификуван и ќе биде ставен на црна листа на Водно-Матка Треилс.

Член 5. ЛЕКАРСКО УВЕРЕНИЕ

Лекарско уверение за да се учествува на една од трките не е потребно. Меѓутоа, за нивно добро, организаторот ги поттикнува **сите натпреварувачи да се стекнат со лекарско уверение кое докажува дека се способни за спортски тренинг и натпревари.**

Член 6. ПОДИГНУВАЊЕ НА СТАРТЕН БРОЈ И СТАРТЕН ПАКЕТ

Подигнување на стартниот број и пакет ќе се одржи на место кое дополнително ќе биде објавено во одредени термини. Следете на www.vodnomatka.mk за детали.

Доколку натпреварувачот не е во можност лично да го подигне стартниот пакет во предвидените термини - дозволено е трето лице да го подигне за него/неа. Натпреварувачот претходно мора да испрати имејл на vodnomatka@gmail.com (испратена од истиот имејл што го впишал во пријавата) и да го најави со име и презиме оној/онаа кој/а го подигнува стартниот пакет за него/неа.

Член 7. ЗАДОЛЖИТЕЛНА ОПРЕМА

Следната опрема е задолжителна и секој учесник мора да ја има на себе во текот на целата трка:

- стартен број (А5 големина) кој мора да биде видливо закачен напред на облеката (телото) во текот на целата трка (обезбеден од организаторот)
- астрофолија или јакна-ветровка
- мобилен телефон, вклучен на тивок режим
- гумена, пластична чашка, бидон или шише кое може да се користи како сад за вода и сок на освежителните станици. Поради заштита на природната средина, организаторот нема да овозможи пластични/хартиени чаши за еднократна употреба на освежителните станици.

Задолжителната опрема може да биде носена на себе, во ранец или појас.

Организаторот има право да изврши проверка на задолжителната опрема за време на трката.

Во случај на специфични временски услови, организаторот го задржува правото да ја измени или надополни листата со задолжителна опрема.

ПРЕПОРАЧАНА ОПРЕМА

Организаторот препорачува на учесниците да ја имаат со себе следнава дополнителна но незадолжителна опрема:

- бидон, мешина или шише за вода со волумен од најмалку половина литар течност
- свирче
- капче или марама
- високо-калорични плочки, гелови или друга храна
- барем 300 денари за купување пијалок или храна на целта
- челна ламба со резервни батерии
- соодветни патики наменети за планинско трчање
- еластичен завој и ханзапласт

Планинарски стапчиња се дозволени.

Член 8. ВРЕМЕНСКИ ЛИМИТИ И ОТКАЖУВАЊЕ ОД НАТПРЕВАРОТ

а) ВОДНО-МАТКА ТРЕИЛ МАРАТОН 40К: Максимално дозволено време за стигнување до целта е 11 часа.

б) ВОДНО ТРЕИЛ 27К: Максимално дозволено време за стигнување до целта е 7 часа.

в) ВОДНО ИЗИРАН 10К: Максимално дозволено време за стигнување до целта е 3 часа.

Организаторот ќе назначи волонтери кои ќе бидат позади последниот натпреварувач со цел да се помогне на секој кој има потреба од помош поради откажување или повреда.

Времески лимити се поставени на освежителните станици. Натпреварувачите кои нема да ги постигнат овие временски лимити во даденото време нема да им биде дозволено да ја продолжат трката. По надминување на временскиот лимит, забрането е да се врати и да се користи освежителната станица а потоа да се продолжи трката. Официјалните лица на трката го имаат правото да ги дисквалификуваат натпреварувачите кои не ги почитуваат правилата.

Учесниците кои стигнале до освежителната станица после дозволениот лимит, повредените и оние за кои медицинскиот персонал одлучил дека не смеат да ја продолжат трката, и сите други учесници кои решиле дека нема да ја продолжат трката, ќе бидат префрлени на целта или во центарот на Скопје со возило од организацијата. Поради логистички причини, натпреварувачите кои се откажале можеби ќе треба да причекаат пред да бидат пренесени на целта. Секој учесник кој ќе се откаже на која било точка различна од наведените контролни станици ќе треба самиот да се снајде за

враќање во Скопје и задолжително во истиот момент да го информираат организаторот преку праќање смс порака или повик на еден од СОС мобилните на стартниот број.

Член 9. ОСВЕЖИТЕЛНИ СТАНИЦИ

Ова е полу-автономна трка и учесниците се советуваат да понесат со себе барем пола литар вода.

Полу-автономноста се дефинира како можност натпреварувачите да се независни помеѓу освежителните станици кога се работи за храна и опрема и исто така да бидат способни да се адаптираат на кој било проблем (лошо време, физички напор, повреда...).

Ова значи дека следните правила се неопходни:

- натпреварувачите мора да ја носат задолжителната опрема во текот на целата трка.
- храната и водата на освежителните станици мора да се конзумира таму.

Организаторите овозможуваат вода или електролитен пијалок за бидони/шишиња за вода и мешина. Кога се напушта освежителната станица, натпреварувачите мора да имаат со себе доволна количина вода и храна за да стигнат до следната освежителна станица.

а) ВОДНО-МАТКА ТРЕИЛ МАРАТОН 40К табела со освежителни станици (ќе се објави дополнително).

б) ВОДНО ТРЕИЛ 27К табела со освежителни станици (ќе се објави дополнително).

в) ВОДНО ИЗИРАН 10К табела со освежителни станици (ќе се објави дополнително).

Само натпреварувачи со видливо истакнат стартен број имаат пристап на освежителните станици. Течности и храна од освежителните станици мора да бидат конзумирани таму на лице место. Строго забрането е да се пие од шишињата на станиците: мора да се носи чашка за тоа. **Ѓубрето мора да биде фрлено исклучиво во ќесите за ѓубре на секоја освежителна станица.**

Низ целата патека на одредено растојание ќе бидат поставени контролни точки каде одговорните лица од трката ќе го мониторираат минувањето на тркачите и ќе бидат во можност во било кое време да направат проверка на задолжителна опрема кај учесниците. **Доколку натпреварувач се противи да ја покаже бараната задолжителна опрема, ќе биде дисквалификуван/а на лице место.**

На целта има освежителна станица и секој учесник со прикажување стартен број ќе може да подигне оброк.

Член 10. ПОМОШ ВО ТЕКОТ НА ТРКАТА

Помош од член на фамилија или тим е дозволен на сите освежителни станици, во одредени простори, и во согласност со одговорниот за таа освежителна станица:

Само еден помошник по натпреварувач ќе биде дозволен само кога натпреварувачот ќе пристигне.

Придружба од лице кое не е регистрирано на трката во дел од трката или низ целата трка е забрането.

Член 11. КЕСА СО РЕЗЕРВНА ОБЛЕКА (DROP BAGS)

Секој учесник ќе добие налепница со број ист како нејзиниот/неговиот стартен број во кој може да означат ранец со резервна облека која може да ја искористи на целта. Ранецот со бројот може да се предаде на волонтерите на стартот најдоцна 10 минути пред старт на трката.

Учесниците се советуваат да не оставаат вредни предмети во кесите; организаторите не прифаќаат одговорност за кражба, губење или оштета на кесите или на содржината внатре.

Ранците оставени на стартот ќе можат да се земат на целта со покажување на вашиот стартен број.

Организаторот нема да ги праќа ранците кои не се земени, на домашната адреса на учесниците. Ранците кои не се земени два дена по завршување на трката ќе бидат уништени поради хигиенски причини.

Член 12. МАРШРУТА НА ТРКИТЕ

Маршрутите на „Водно-Матка Треилс“ бараат способност за движење на природен терен, планински патишта и планинарски патеки кои можат да бидат под голем нагиб, изложени на стрмни падини, или исполнети со камења и сипар.

а) Водно-Матка Треил Маратон 40К 2022 поминува низ следниве локации:

Средно Водно – Марково Круфче – Цуцул – Врв Водно – Пензионерска колиба – Пепов Даб – Кодра е Дарис – Дамацуле – Кале – Нир – Меденик – Матка – Св.Андреја – Св.Недела – Св.Спас – Лас – Матка – Св.Никола Шишевски – Горно Куле – Св.Петка – Кодра е Дарис – Кодра Хамед (Благоец) – Горно Нерези – Св.Пантелејмон – Фоја – Детско одморалиште – Средно Водно.

Должината изнесува 40.6 км со висинска разлика од 2,680D+/2,680D- метри.

б) Водно Треил 27К 2022 поминува низ следниве локации:

Средно Водно – Марково Круфче – Цуцул – Врв Водно – Пензионерска колиба – Дамацуле – Кале – Чукал – Св.Петка – Кодра е Дарис – Кодра Хамед (Благоец) – Горно Нерези – Св.Пантелејмон – Фоја – Детско одморалиште – Средно Водно.

Должината 27.2 km со висинска разлика од 1,410D+/1,410D- метри.

в) Водно ИзиРан 10К 2022 поминува низ следниве локации:

Средно Водно – Марково Круфче – Цуцул – Врв Водно – Пензионерска колиба – Детско одморалиште – Средно Водно.

Должината 10.3 km со висинска разлика од 630D+/630D- метри.

Доколку се случат неповолни временски услови за време на трката или една или повеќе патеки станат недостапни, алтернативни маршрути ќе бидат презентирани за време на техничкиот состанок, на ден пред стартот.

Километрите низ трката не се бележани со инфо табли. Натпреварувачите мораат

изрично да се придржуваат до маркираните патеки и да не кратат. Секое отстапување од маркираната официјална маршрута може да води до директна дисквалификација.

Член 13. ОСИГУРУВАЊЕ ОД НЕЗГОДА

Препорачано е сите натпреварувачи да имаат важечка осигурителна полиса која покрива трошоци за спасување и медицинска помош.

Натпреварувачите самите се одговорни за поднесување на своето отштетно побарување во осигурителната компанија.

Осигурителна полиса обезбедена од Организаторот ќе покрие сродни ризици поврзани со активности во природа.

Член 14. БЕЗБЕДНОСТ И КОНТРОЛНИ ТОЧКИ

Членови на Организацијата и Планинско-спасителни тимови, во постојан контакт со одговорните лица од Организацијата, ќе бидат позиционирани низ целата патека. Парамедици ќе бидат позиционирани на различни точки на рутата, како и на стартот и целта.

Медицинска помош и екипи на Спасители во планина ќе ја обезбедуваат патеката во текот на целата должина. Во случај на повреда или на друга неопходност, натпреварувачите ќе треба да се јават на предвидените СОС телефони на организаторот запишани на стартниот број, а доколку се најдат на терен каде нема телефонски сигнал, да ја пренесат пораката до првата следна контролна точка – за да може што побргу да се интервенира.

Сепак, земајќи го предвид непристапниот терен и непредвидливите планински услови најчесто самите учесници се наоѓаат први на местото на незгодата. Затоа секој учесник кој ќе се најде во таква ситуација, е должен да ја прекине својата трка и активно да се вклучи во пружањето помош на настраданиот тркач.

Со самото пријавување на трката секој натпреварувач во електронска и пишана форма за пријавување потврдува дека е запознаен и свесен за опасностите од престој во природа и го презема ризикот врз себе. Организаторот ќе стори се за да се намалат ризиците, но затоа и ги молиме натпреварувачите да ги следат нашите совети и препораки:

Со цел да се сочува безбедноста и здравјето на натпреварувачите, контролорите и медицинските екипи на контролните точки имаат овластување да ги сопрат и исклучат од трката оние натпреварувачи за кои ќе оценат дека веќе не се во состојба да ја продолжат трката поради некоја медицинска состојба или болест.

Во секој случај, натпреварувачите се задолжени да ги следат инструкциите од контролорите и од медицинските екипи. Секое непочитување на овие инструкции ќе доведе до дисквалификација на натпреварувачот, а доколку истиот одлучи да продолжи по секоја цена, организаторот не презема никаква одговорност за можните несакани последици.

Секој натпреварувач што има некаква болест или состојба го советуваме да се консултира со специјалист за дозвола за учество на натпреварите и за својата здравствена состојба задолжително да го извести организаторот на трката.

Член 15. ЗАШТИТА НА ПРИРОДАТА

Трката ќе се оддржи во парк на природата кој има свој еко-систем. Од тие причини од учесниците се очекува комплетно да ја почитуваат околината, конкретно ѓубрето да не го оставаат на пат, да не собираат цвеќе или да го вознемируваат дивиот свет. **Секој кој ќе биде откриен дека остава ѓубре по патеката ќе биде дисквалификуван од трката.** На освежителните станици ќе бидат оставени корпи за отпад каде учесниците ќе можат да се ослободат од ѓубрето. Препорака од организаторите е да се понесе мала кеса за собирање на марамчиња и амбалажа кои потоа ќе можете да ги фрлите кај освежителната станица.

Натпреварувачите мора да ги следат обележаните патеки и да избегнуваат да одат по необележани патеки со цел да не се предизвика оштетување на околната природа.

Со цел да се намали употреба на пластика, нема да има чаши за една употреба на освежителните станици, учесниците се обврзани да носат нивни чаши/бидони.

Член 16. ВРЕМЕНСКИ УСЛОВИ

Во случај на лоши временски услови (густа магла, снег или грмотевици), организаторот го задржува правото да направи ненајавени измени во маршрутата, дури и за време на трката, со цел да ги отстрани потенцијалните опасности по здравјето и безбедноста на учесниците. Волонтерите и организаторот ќе ги информираат натпреварувачите, соодветно, за било која промена на маршрутата. Организаторот, исто така, го задржува правото привремено да ја сопне или целосно да ја откаже трката доколку временските услови се такви што директно ги изложуваат на ризик натпреварувачите, волонтерите и медицинско-спасителните тимови на терен.

Член 17. ДИСКВАЛИФИКАЦИЈА, ПЕНАЛИ И ЖАЛБИ

	ПРАВИЛА	ДИСКВАЛИФИКАЦИЈА	ПЕНАЛ
1	натпреварувачот не е регистриран на една или повеќе контролни точка	✓	
2	крати во текот на трката - изминува помала дистанца од пропишаната должина на трка	✓	
3	фрлања ѓубре низ патеката и вон местата предвидени за тоа;	✓	
4	доколку не помогне на натпреварувач кој има потреба од помош	✓	
5	користи превоз за време на трката	✓	
6	натпреварувачот се противи на проверките од страна на организаторот за време на трката	✓	
7	не поседува една од задолжителната опрема во текот на трката: јакна-ветровка или астро фолија; мобилен телефон; сад/чашка за течности		30мин. за секое парче
8	навредување или упатување закани кон волонтерите и организаторите	✓	

9	непочитување на наредба на надлежно лице - контролор, медицинска помош, организација	✓	
10	одбивање на преглед за задолжителна опрема	✓	

Пеналот може да биде применет веднаш на лице место или пак на крајот од трката. Жалбената постапка започнува веднаш по завршување на трката и трае до објавувањето на официјалните резултати. Жалбите ќе бидат разгледани и ќе биде одлучено по нив во разумно време; одлуката е конечна без право на повторна жалба.

Член 18. НАГРАДИ

Наградите се доделуваат според дискреција на спонзорите и организаторот и според правилата на ITRA (https://itra.run/page/260/High_calibre_athletes.html). Не-парични награди ќе им бидат доделени на првите 3 мажи и 3 жени на секоја трка. Секој учесник што ќе ја заврши трката во рамките на максимално предвиденото време ќе добие финашерски медал на целта. Наградите за најдобрите се доделуваат на денот на трката на целта во одреден термин.

Сите пријавени натпреварувачи за двете трки од едицијата „Водно-Матка Треилс 2022“ ќе бидат класифицирани во следните возрасни и полови категории:

Јуниори 1 – (13-15) години – Мажи (М); дозволени само на Водно ИзиРан 10К

Јуниори 1 – (13-15) години – Жени (F); дозволени само на Водно ИзиРан 10К

Јуниори 2 – (16-18) години – Мажи (М); дозволени само на Водно ИзиРан 10К

Јуниори 2 – (16-18) години – Жени (F); дозволени само на Водно ИзиРан 10К

Сениори – (18-50) години – Мажи (М);

Сениори – (18-50) години – Жени (F);

Ветерани 1- (50+) години – Мажи (М);

Ветерани 1 – (50+) години – Жени (F);

Ветерани 2 – (60+) години – Мажи (М);

Ветерани 2 – (60+) години – Жени (F);

Финалното рангирање на учесниците е во генерален пласман, категорија Мажи (М) и категорија Жени (F).

Член 19. ПРАВА ВРЗ ФОТОГРАФИИ

Со пријавувањето, натпреварувачите го овластуваат организаторот без надомест и за свои потреби и цели да ги користи фотографиите и видео инсертите на кои се прикажани истите, без територијални и временски ограничувања.

Член 20. СОГЛАСНОСТ

Со доброволното пријавување, учесникот потврдува дека правилата, прописите, процедурите и обврските се обврзувачки за време на натпреварот. Овие прописи служат за да го направат натпреварот еднаков за сите учесници и не може да се оспорат на суд. Нивното прифаќање и примена е обврзувачко за да се учествува на

настанот. Секој учесник е одговорен за техничката исправност на неговата/нејзината опрема и мора да се погрижи дека се во рамките на правилата. Организаторот не презема никаква одговорност при несреќен случај – незгода, лична повреда или материјална штета, кражба или други вид штети!!

Лесни нозе и среќно планинско трчање!

Организациски тим на „Водно-Матка Треилс“

АНЕКС 1

Здравствени протоколи за превенција од ковид-19

Учеството на Водно-Матка значително може да го зголеми ризикот од заболување со ковид-19. Затоа секогаш и секаде заштити се себеси со носење маска која ги покрива устата и носот и биди на раздалеченост од неколку метри од другите! Со почитување на своето здравје, го зачувуваш и здравјето на твоите најблиски!

Пријавување за настанот

- Пријавувањето на настанот се врши исклучиво онлајн преку интернет страницата на настанот www.vodnomatka.mk

Подигнување на стартен број и пакет

- Подигнувањето на стартниот број ќе се врши во трговската продавница СКАУТ во Скопје (ул. Кирил и Методиј Бр.20) според определените протоколи при посета на продавници и пазарување во смисла на носење заштитна маска, дезинфекција на раце, одреден број лица во објектот истовремено, негрупирање итн.

Технички детали за трката

- Натпреварувачите ќе стартуваат во два бранови - во првиот бран највисоко котираните 10-15 натпреварувачи според ИТРА индексот - и веднаш потоа во вториот бран сите останати на меѓусебно растојание од 2 метра.
- Официјално време на настанот ќе биде чип времето (официјалното мерење на настанот).

Старт на трките

- Навивачи и публика се забранети.
- Заштитна опрема на стартот: заштитни маски за еднократна употреба, медицински ракавици, средство за дезинфекција на раце, средство-течност за дезинфекција на предмети, антибактериски марамчиња.
- Задолжителна заштитна опрема за волонтерите: заштитна маска, ракавици.
- Задолжителна заштитна опрема за натпреварувачите: заштитна маска.
- Групирање најмногу по двајца натпреварувачи и тоа под услов да се од ист дом/семејство.
- Држење меѓусебното растојание од 2 метра.

- Секој натпреварувач треба да дојде подготвен за трка, облечен во спортска опрема, со поставен стартен број на градите и со заштитна маска на своето лице. Исто така мора и да одржува физичка дистанца од 2 метри од сите присутни во зоната на стартот.
- На стартот ќе бидат поставени 2 оградени зони (на ул. Тодор Александров и Салвадор Аљенде). Во првата зона се прави термален скрининг и доколку се утврди покачена температура на натпреварувачот (поголема од 37.0 целзиусови степени) нема да му се дозволи да стартува, ќе му биде одземен стартниот број и ќе биде замолен да ја напушти трката.
- Потоа се прави дезинфекција на раце, па потоа како што се ослободува втората зона така и натпреварувачот го следи редот и влегува таму каде што волонтери-редари ќе ги наведуваат учесниците да стојат во колона во по двајца - на 2 метра растојание.
- Веднаш штом натпреварувачот ја стартува трката - тогаш може да ја отстрани заштитната маска од лицето и ја чува во себе за користење на следната контролна точка и на целта.

За време на трчањето (трката)

- Дозволено е претекнување на други тркачи.
- Учесниците во трката се замолуваат да внимаваат на другите околу нив односно да не трчаат еден до друг - рамо до рамо и да „не си дишат во врат“ туку на 2 метра најмалку со другите натпреварувачи и случајните минувачи.
- Да не трчаат во групи поголеми од двајца односно.
- Доколку некој натпреварувач има потреба да плукнете, исфрли секрет од носот или градите - мора да биде на најмалку 10 метри оддалеченост од другите натпреварувачи и да исфрла вон патеката!

Освежителни станици

- За време на настанот вдоль маршрутата на трките ќе бидат поставени вкупно 5 контролни станици. На нив (на 2 маси) натпреварувачите ќе можат да се снабдат со вода, пијалоци и висококалорична храна.
- Навивачи и публика се забранети, а случајните минувачи ќе се предупредуваат на мерките за заштита и дистанца.
- Заштитна опрема на контролни точки: заштитни маски за еднократна употреба, медицински ракавици, средство за дезинфекција на раце, средство-течност за дезинфекција на предмети, антибактериски марамчиња, кујнска хартија, вреќи за сортирање на ѓубре.
- Задолжителна заштитна опрема за волонтерите: заштитна маска, ракавици.
- Задолжителна заштитна опрема за натпреварувачите: заштитна маска.
- Групирање најмногу по двајца натпреварувачи и тоа под услов да се од ист дом/семејство.
- Држење меѓусебното растојание од 2 метра.

- На секој контролна станица ќе има по најмалку двајца волонтери-редари, кои ќе се погрижат секој натпреварувач да стави маска на 30-тина метри пред контролната (ќе биде поставен знак за маска), ќе му ги дезинфицира рацете, ќе понуди маски за еднократна употреба доколку некој ја загубил својата маска попатно, ќе ги предупредува натпреварувачите да не се групираат повеќе од двајца (да одржуваат растојание од 2 метра), да не се задржуваат на контролната станица и да ја припазат на хигиената на истата.
- На 30тина метри од секоја Контролна станица ќе има 4 различни вреќи за ѓубре посебно обележани за фрлање пластика, амбалажа, медицинска опрема (маски и ракавици) и органски отпад.
- На одредени контролни точки ќе има лекарската екипа од Црвениот Крст - Скопје доколку му е потребна медицинска помош на некој натпреварувач.

Целна рамнина

- Навивачи и публика се забранети.
- Заштитна опрема на целта: заштитни маски за еднократна употреба, медицински ракавици, средство за дезинфекција на раце, средство-течност за дезинфекција на предмети, антибактериски марамчиња, кујнска хартија, вреќи за сортирање на ѓубре.
- Задолжителна заштитна опрема за волонтерите: заштитна маска, ракавици.
- Задолжителна заштитна опрема за натпреварувачите: заштитна маска.
- Групирање најмногу по двајца натпреварувачи и тоа под услов да се од ист дом/семејство.
- Држење меѓусебното растојание од 2 метра.
- При влегувањето во цел, натпреварувачот ги дезинфицира рацете и добива заштитна маска (доколку ја изгубил својата) која треба да ја постави на своето лице, потоа сам си зема шише со вода и окрепна храна (во амбалажа) кои ќе бидат поставени на маса (исто како и на контролните станици), сам си го зема заслужениот медал кој ќе биде поставен на маса, и ја напушта зоната на целта и си заминува дома.
- Доколку му е потребна медицинска помош при влез во целта натпреварувачот треба да ја повика за помош медицинска екипа од Црвен Крст - Скопје која ќе биде стационирана таму за цело време на натпреварот.
- Церемонија на прогласување на победници ќе се одржи на целната рамнина.
- Надвор од финиш зоната се замолуваат тркачите да не се групираат. Доколку одмараат и се дружат меѓусебно, тоа да го прават на растојание и со заштитна маска.

Крај на Анекс 1.