

# Hengill Ultra - Reglur 2021

Reglur Hengill Ultra byggja á leiðbeiningum ITRA um framkvæmd utanvegahlaupa. Hengill Ultra 100 mílur, Hengill Ultra 100, Hengill Ultra 50 og Hengill 25 eru fjallahlaup, Hengill Ultra 100 mílur, Hengill Ultra 100 og Hengill Ultra 50 eru skilgreind sem ofurmaraðon. Hlaupið er á fjöllum, í óbyggðum, að nóttu til og því mikilvægt að þátttakendur fylgi reglum mótshaldara og tryggi þannig bæði eigið öryggi og öryggi annarra þátttakandenda.

Lengd og erfiðleikastig hlaupanna, veðurfar og náttúran gerir miklar kröfur til þátttakenda. Mótshaldari getur fresta hlaupi eða breytt leiðarvali ef framkvæmd hlaupsins er ekki möguleg samkvæmt skipulagi. Þátttakendur ákveða hvort þeir hlaupa þrátt fyrir þoku eða önnur slæm veðurskilyrði.

Þátttakendur bera sjálfir ábyrgð á að kynna sér þær reglur sem gilda í Hengill Ultra og fylgja þeim. Reglurnar snerta skráningu, öryggi og aðbúnað þátttakenda fyrir, á meðan og eftir hlaup. Þá eiga reglurnar að tryggja að þátttakendur og starfsmenn hugi að viðkvæmri náttúru, leiðarval taki tillit til gróðurfars, merktra gönguleiða og að rusl og úrgangur sé ekki skilinn eftir.

Hengill Ultra hlaupin

- Hengill Ultra 100 mílur er 161 km fjallahlaup með 6150 metra samanlagðri hækkun
- Hengill Ultra 100 er 106 km langt fjallahlaup með 4100 metra samanlagðri hækkun
- Hengill Ultra 50 er 53 km langt fjallahlaup með 2050 metra samanlagðri hækkun

## 1. Skráning

Aldurstakmark er 18 ár (fæðingarár gildir) í Hengill Ultra 100 mílur, Hengill Ultra 100, Hengill Ultra 50 og Hengill 25. Almennar reglur um skráningu, endurgreiðslu o.fl. má finna á heimasíðu hlaupsins.

Við skráningu þurfa þátttakendur að haka við að þeir samþykki skilamála hlaupsins. Ef ekki er hakað við samþykki fyrir skilmálum er ekki hægt að skrá sig í hlaupið.

## 2. Skilmálar sem þátttakendur þurfa að undirrita við afhendingu gagna

Með undirritun minni staðfesti ég eftirfarandi:

Ég er í nægilega góðu ástandi bæði líkamlega og andlega til að taka þátt í og ljúka Hengill Ultra 50 á innan við 12 klst., Hengill Ultra 100 á innan við 22 klst. og Hengill Ultra 100 mílur á innan við 35 klst.

Þátttakendur í Hengill Ultra 100 þurfa að klára fyrri hring innan 10 klst, seinni hring innan 12 klst. Tímamörk eru 22 klst.

Þátttakendur í Hengill Ultra 100 mílur þurfa að klára fyrsta hring á innan við 11 klst. annan hring á innan við 12 klst. (samtals 23 klst.) og þriðja hring á innan við 12 klst. Tímamörk eru 35 klst.

Ég staðfesti að ég hef áttað mig á erfiðleikastigi hlaupanna sem liggur um hálendi Íslands þar sem veður getur verið slæmt og færð erfið.

Ég hef kynnt mér tímamörk sem gilda í hlaupinu fyrir ræsingu hlaupsins. Ég veit að allir þeir sem ekki ná tímamörkum verða stöðvaðir (án undanþágu).

Ég skil að hlutverk framkvæmdaaðila og starfsmanna hlaupsins felst ekki í að „bjarga“ þátttakendum sem ekki eru nægjanlega vel undirbúnir m.t.t. hlaupþjálfunar, næringu eða hvort þá vanti viðeigandi útbúnað. Öryggi hvers hlaupara er á hans eigin ábyrgð og hann þarf að hafa færni til að takast á við óvæntar aðstæður.

Ég hef lesið og skilið reglur Hengils Ultra og samþykki þær.

Ég samþykki að fara eftir þeim leiðbeiningum sem starfsmenn hlaupsins leggja til og þigg þá aðstoð sem þeir álíta að þurfi vegna öryggis míns og annarra.

Sem þátttakandi í Hengill Ultra afsala ég mér öllum rétti til skaðabóta frá skipuleggjendum Hengill Ultra, starfsmönnum og öðrum samstarfsaðilum hlaupsins, vegna meiðsla, veikinda, slyss, eða annarra ófyrirsjáanlegra atvika sem ég gæti orðið fyrir í Hengil Ultra.

### **3. Hlaupaleiðin í Hengill Ultra er um fjallendi kringum Hengil**

Óheimilt er með öllu að kasta frá sér rusli, fatnaði eða búnaði á leiðinni og algjört bann er við losun mannlegs úrgangs utan salernis.

Hlauparar verða að vera með sín eigin glös eða brúsa til að nota á drykkjarstöðvum. Ekki er boðið upp á einnota pappaglös á drykkjarstöðvum.

### **4. Keppnisreglur**

- Þátttakendur tryggja að þeir séu líkamlega og andlega hæfir og með nægan undirbúning að baki til að hlaupa það hlaup sem þeir hafa skráð sig og innan tilskilinna tímamarka.
- Þátttakendur fara eftir fyrirmælum sem tilgreind eru um fatnað og búnað og skulu þeir hafa meðferðis viðeigandi fatnað. Sjá búnaðarlista.
- **Þátttakendur þurfa að hafa hlaupanúmer sýnilegt framan á sér til þess að auðvelda og flýta skráningu og til að starfsmenn viti hverja á að þjónusta. Auk þess skulu þeir vera með tímatökufloðu um ökkla.**

- **Til að fá skráðan tíma og í öryggisskyni skulu allir þátttakendur fara yfir tímatökumottur í rásmarki, á tékkpunktum og í endamarki.**
- Þátttakendur sem neyðast til að hætta í hlaupinu á miðri leið vegna veikinda eða meiðsla, er skylt að gefa sig fram við svæðisstjóra hlaupsins á hverjum stað.
- **Óheimilt er að þiggja utanaðkomandi aðstoð einhvers sem ekki er skráður þátttakandi í hlaupið nema í neyðartilvikum.**
- Það er á ábyrgð hvers þátttakanda að neita utanaðkomandi aðstoð nema um neyðartilvik sé að ræða.
- Það er á ábyrgð hvers þátttakanda að hlaupa ekki með utanaðkomandi hlaupara.
- **Hver og einn þátttakandi þarf að bera sinn eigin farangur, rusl og drykkjarmál. Óheimilt er að losa sig við búnað og fatnað sem keppendur hafa meðferðis nema í skilapokann keppanda í Sleggjubeinsskarði.**
- Þátttakendur skulu taka tillit til annarra þátttakenda.
- Þátttakendur mega aðstoða aðra þátttakendur með öryggi sitt og annarra í huga.
- Mótshaldari getur vísað frá keppni hverjum þeim sem fara ekki eftir reglum hlaupsins.

## 5. Viðurlög

Þátttakendur sem ekki fara eftir reglum hlaupsins eiga á hættu að verða skráðir úr hlaupinu.

Þeir sem ekki fara eftir settum fyrirmælum verða ábyrgir fyrir þeim kostnaði sem til fellur við leit og/eða umönnun björgunarsveita og annarra starfsmanna.

## 6. Réttur skipuleggjenda Hengill Ultra

Skipuleggjendur eru ekki ábyrgir fyrir utanaðkomandi áhrifum á hlaupara. Það á við um veður, náttúruhamfarir, umferð fólks og farartækja eða annað óvænt sem getur haft áhrif á þátttakendur.

Skipuleggjendur geta afskráð og stöðvað þátttakanda sem ekki er í fatnaði eða hefur yfir að ráða nauðsynlegum búnaði sem hæfir aðstæðum.

Skipuleggjendur geta afskráð og vísað úr hlaupinu hverjum þeim sem skapar hættu fyrir sjálfan sig og/eða aðra eða fer ekki eftir reglum hlaupsins.

Skipuleggjendur eru ekki ábyrgir fyrir veikindum eða slysum þátttakenda, til og frá mótstað og meðan á hlaupi stendur. Þátttakendur eru hvattir til að leita aðstoðar starfsmanna hlaupsins ef slys eða veikindi koma upp.

Þátttakendur eru alltaf á eigin ábyrgð þrátt fyrir að þeir þiggi aðstoð starfsmanna hlaupsins.

Skipuleggjendur áskilja sér rétt til að aflýsa hlaupinu með stuttum fyrirvara vegna veðurs eða annarra ófyrirsjáanlegra ástæðna sem geta skapað hættu fyrir þátttakendur.

## **7. KÆRUR**

Þátttakendur sem telja að á sér hafi verið brotið geta lagt fram kæru til mótshaldara.

Kæra þarf að berast skriflega til hlaupstjóra á meðan hlaupið stendur yfir.

Kæra vegna heildarúrslita í karla- og kvenna flokki þarf að berast í síðasta lagi kl. 20:00 daginn eftir hlaupadag.