



18. apríl 2018

## 34. Reglugerð um Meistaramót Íslands í götuhlaupum

### 1. Inngangur

Reglur þær og leiðbeiningar sem hér fara á eftir lýsa þeim kröfum sem FRÍ gerir til framkvæmdar Meistaramóta Íslands í götuhlaupum. Keppt er í 5 km, 10 km, hálfu maraþoni og heilu maraþoni og gilda sömu reglur um alla viðburðina. FRÍ úthlutar framkvæmd þessara hlaupa til valinna hlaupahaldara skv. grein 22.1.3 og leggur til dómara og eftirlitsaðila með framkvæmd hlaupsins skv. sömu grein og grein 29 um hlutverk þessara aðila. Aðildarfélag FRÍ geta sótt um að úrslit götuhlaupa á þeirra vegum sem framkvæmd eru skv. þessum reglum og undir eftirliti dómara og eftirlitsaðila FRÍ geta fengið úrslitin skráð í Afrekaskrá FRÍ.

### 2. Skráning

Í skráningu skal koma fram fullt nafn, kyn, fæðingarár eða kennitala, ríkisfang og nafn aðildafélags FRÍ. Hlaupahaldari skal bjóða upp á forskráningu á netinu svo hann geti betur gert sér grein fyrir væntanlegum fjölda hlaupara í hlaupinu og gert ráðstafanir með tilliti til öryggis og framkvæmdar hlaupsins í því samhengi.

Virða skal eftirfarandi aldurstakmörk: Maraþon, 42,2 km, er ætlað hlaupurum 18 ára og eldri. Hálf maraþon, 21,1 km, er ætlað hlaupurum 15 ára og eldri. Þeir sem keppa í 10 km götuhlaupi þurfa að hafa náð 12 ára aldri. Engin aldurstakmörk eru í 5 km götuhlaup. Aldurstakmörk miðast við almanaksárið, þegar hlauparinn nær hinum tiltekna aldri.

Allir þátttakendur sem skrá sig í hlaup sem jafnframt er Meistaramót FRÍ eru sjálfkrafa skráðir þátttakendur í Íslandsmeistaramótinu.

Í almennum upplýsingum um hlaupið skal að minnsta kosti koma fram eftirfarandi: Reglur hlaupsins, upplýsingar um hlaupahaldara og ábyrgðarmann, dagsetningu hlaups, tímasetningu, heimilisfang ábyrgðaraðila, vegalengd(ir), lýsingu og kort af hlaupaleið með staðsetningu drykkjarstöðva, hæðarkort, þjónusta, staðsetningu hlaupanúmers og tímatökufloðu, birtingu úrslita, skráningarferli þátttöku, þátttökugjald, upplýsingar um verðlaun og keppnisflokka, upplýsingar um aðstöðu í rás- og endamarki (salerni, fatahengi, upphitunarsvæði, o.svo.frv.), upplýsingar er varða samgöngur á rásstað og bílastæði.

### 3. Ábyrgð hlaupara

Allir hlauparar eru á eigin ábyrgð í viðkomandi hlaupi, börn eru á ábyrgð foreldra. Þeim er skylt að kynna sér til hlítar þær reglur sem gilda um hlaupið. Hlauparar skulu kynna sér almenn atriði er varða hlaupið svo sem, hlaupaleið, rástíma, tímatakörk, drykkjarstöðvar, hraðahólf o.sv.fr.. Hlaupara er skylt að hafa keppnisnúmer sýnilegt að framan og fyrir ofan mittishæð allt hlaupið.



Hlaupari ber ábyrgð á tímatökufloğunni sem hann fær úthlutað og að fylgja leiðbeiningum um staðsetningu hennar. Hver hlaupari má eingöngu hafa eina flögu í hlaupinu og skal hún vera skráð á hans nafn.

#### 4. Tímataka

Taka skal tíma á hlaupurum og vinna úrslit með IAAF viðurkenndum búnaði og aðferð. Tími verður að vera stopptími til að teljast löglegur. Lokatími hlaupara (official time) er brúttó tími (byssutími), þ.e. frá því að hlaup er ræst þar til hlaupari fer yfir marklínuna. Hlaupahaldara er heimilt að styðjast við flögutíma og gefa upp úrslit með þeim hætti. Tími sem tekinn er með flögutímatöku má færa til afreksskrár. Byssutími er sá tími sem telst til úrslita t.d. í Meistaramótum FRÍ. Röð hlaupara í mark (official time) skal ráða um stöðu hvers og eins í hlaupinu, s.s. í einstökum aldursflokkum.

Hlaupahaldari skal jafnframt setja upp myndbandsbúnað af marki til að styðjast við ef annar tímatökubúnaður bilar (eða álíka varabúnað). Ef hlaupahaldari notast við flögur til tímatöku skal hann ganga úr skugga um að sá búnaður virki eðlilega áður en hlaup er ræst.

#### 5. Úrslit

Birta skal úrslit eins fljótt og auðið er. Í Meistaramótum FRÍ skal birta staðfest endanleg úrslit innan sjö daga frá hlaupi. Hlaupahaldari ber ábyrgð á því að koma úrslitum til FRÍ. Úrslit skulu vera öllum opinber og hlauparar eiga að geta nálgast þau án aukakostnaðar. Tími skal birtur í klukkustundum, mínútum og sekúndum. Aðgreina skal þessa flokka með tvípunkti. Árangur í Meistaramótum FRÍ er skráður í Afrekaskrá FRÍ að því gefnu að framkvæmd hlaupsins hafi verið í samræmi við reglur þessar að mati dómara hlaupsins. Framkvæmdaraðili hlaups er sjálfur ábyrgur fyrir að senda FRÍ úrslit sem eiga erindi inn í Afrekaskrá FRÍ. Úrslit skulu send á því sniði sem FRÍ tilgreinir hverju sinni og innihalda a.m.k. eftirfarandi upplýsingar: Skýrslu dómara um framkvæmd hlaupsins, nafn þátttakenda, félag, árgangur, kyn, ríkisfang og brúttótími.

#### 6. Hlaupaleiðin

1. Hlaupaleið skal uppfylla kröfur IAAF og FRÍ um viðurkennda hlaupaleið.
2. Hlaupaleiðin skal mæld af mælingamönnum sem hafa í gildi viðurkennt leyfi til að mæla á vegum FRÍ.
3. Mælingamenn eiga að gefa út mælingarskýrslu sem tilgreinir m.a. hvernig hlaupaleiðin er mæld og skal hlaupaleiðin sett og merkt út eftir því. Í skýrslunni skal jafnframt koma fram hvar skal hlaupið og hversu stór hluti götu, akreinar og/eða gangstígs heimilt er að hlaupa á. Ef þörf er á keilum, girðingum og/eða borðum þá skal það tilgreint í skýrslunni. Allar útskýringar í skýrslunni verða í textalýsingu og studdar með myndum þar sem ýtarefni er nauðsynlegt. Mælingaskýrslan skal tilgreina nákvæmlega hvaða hlaupaleið skal hlaupið.
4. Hlaupahaldarar skulu tryggja að hlaupaleiðin sé í hvívetna lögð og merkt samkvæmt útgefinni mælingaskýrslu.
5. Allar götumerkingar skulu vera umhverfisvænar.



6. Hlaupaleiðin skal að vera vel merkt með merkjaborðum, keilum, skiltum og vegvísunum ef nauðsynlegt er, þannig að það sé enginn vafi á hvaða leið hlauparar eigi að fara
7. Undirlag skal vera malbikað eða steipt (made-up road). Upphaf og endir hlaups má vera á íþróttaleikvangi.
8. Ávallt skal leitast við að velja hlaupaleiðina með tilliti til öryggis þátttakenda í huga. Þannig skal til að mynda leitast við að loka hlaupaleiðinni fyrir annarri umferð að eins miklu leyti og hægt er, í samráði við viðeigandi yfirvöld.
9. Rásmark og endamark skulu vel merkt og ekki lengra frá hvort öðru en 50% af keppnisvegalengd.
10. Lækkun á hæð frá rásmarki til endamarks má mest vera 1 m á hverja 1.000 m.

## 7. Framkvæmd hlaups

1. Undanfari á farartæki (t.d. bíll eða hjól) fer fyrir framan fyrsta hlaupara. Ef hlaupnir eru fleiri en einn hringur í hlaupinu skal undanfari aðeins hjóla fyrsta hringinn.
2. Eftirfari á farartæki (t.d. hjól eða bíll) á að vera á eftir síðasta þátttakanda og á að vera í samskiptum við hlaupshaldara/stjórn.
3. Brautarvarsla á vegum hlaupahaldara skal vera til staðar við öll umferðargatnamót á hlaupaleiðinni og á öðrum stöðum þar sem talin er þörf á brautarvörslu, t.d. við krappar beygjur. Fjöldi brautarvarða fer eftir eðli hlaupaleiðarinnar og skal fyrirliggjandi mælingaskýrsla lögð til grundvallar um ákvörðun lágmarksfjölda brautarvarða.
  1. Meginhlutverk brautarvarða er að tryggja öryggi hlaupara, aðallega gagnvart umferð.
  2. Brautarverðir eiga einnig að hafa eftirlit með því að hlauparar hlaupi brautina eins og til er ætlast og þiggi ekki ólöglega aðstoð frá t.d. áhorfendum eða öðrum hlaupurum. Ef brautarvörður telur að þátttakandi hafi brotið reglur hlaupsins ber honum að gefa viðkomandi hlaupara viðvörum með því að sýna honum gult spjald. Jafnframt skal brautarvörður tilkynna dómara um atvikið.
4. Eftirlitsaðili útnefndur af FRÍ skal votta að brautin sé rétt sett út samkvæmt skýrslu frá mælingarmanni, aðgang að skýrslunni skal hlaupahaldari veita ásamt upplýsingum um fjölda og staðsetningu eftirlitsbrautarvarða. Jafnframt skal eftirlitsmaður votta að framkvæmd hlaupsins sé í samræmi við reglur þessar og skila skriflegri skýrslu þar um.

## 8. Rásmark og mark

1. Start og marklínur skulu vera vel merktar og verður að tryggja að nægt pláss sé fyrir þátttakendur hlaupsins við rásmark.
2. Startíð á að vera ræst með vel hljómandi hljóðmerki, t.d. skoti úr startbyssu.
3. Niðurtalning skal vera í starti hlaupsins.
4. Startsvæðið er eingöngu fyrir þátttakendur hlaupsins.

## 9. Öryggi



1. Hlaupahaldari skal hafa umsjón með öryggismálum hlaupsins. Mælt er með að hlaupahaldari útfæri áhættumat, viðbragðsáætlun og boðleiðaplan.
2. Startsvæðið skal vera lokað fyrir allri umferð þar til síðasti hlaupari er farin af stað.
3. Marksvæðið skal vera lokað fyrir allri umferð þar til síðasti hlaupari er kominn í mark eða þar til auglýstur tími fyrir hlaupslok er liðinn.
4. Hlaupaleiðin skal vera örugg m.t.t. keyrandi umferðar. Brautarvörður á að stöðva og leiðbeina bílum svo að hlauparar séu ekki í hættu á hlaupaleiðinni. Við stærri gatnamót þarf lögregluaðstoð eða sambærilega aðstoð. Athugið að sérstakt leyfi þarf hjá lögreglu fyrir götulokunum.
5. Æskilegt er að sjúkrahjálpi sé aðgengileg innan við 100 metra frá marksvæði með fullnægjandi þjálfuðum heilbrigðisstarfsmönnum (fyrsta hjálpi), og skulu þeir vera búnir fullnægjandi sjúkragögnum og hjartahnoðstæki. Æskilegt er að sjúkrahjálparfólk sé vel merkt. Brautarverðir á hlaupabrautinni eiga að hafa símanúmer hjá sjúkrahjálpinni.

## 10. Umhverfismál

1. Hlaupahaldari skal hafa umhverfismál að leiðarljósi við undirbúning og framkvæmd hlaupsins.
2. Hlaupahaldari skal vekja athygli starfsmanna, sjálfboðaliða, þátttakenda og áhorfenda á orkusparnaði, vatnsvernd og úrgangsstjórnun og hvetja til notkunar á almenningssamgöngum til og frá keppnissvæði.
3. Hlaupahaldari skal velja umhverfisvæn efni eins og kostur er, t.d. með því að takmarka notkun á plasti.
4. Merkingar sem notaðar eru til að merkja hlaupaleið skulu að vera úr efni sem auðvelt er að þrifa af malbiki (t.d. hveiti eða vatnleysanlegu efni). Ekki má nota merkingar sem skilja eftir varanlega merkingu (t.d. lakksprey eða málningu).
5. Hlaupaleiðin skal hreinsuð af öllu rusli og merkingum eins fljótt og auðið er að hlaupi loknu.
6. Hlauparar mega ekki henda frá sér rusli á götuna, aðeins á tilteknum merktum svæðum, innan 50 metra frá drykkjarstöðvum eða til brautarvarða á hlaupaleiðinni.

## 11. Frágangur

1. Hlaupahaldari skal tryggja það að skilið sé við hlaupaleið og það svæði sem notast er við hlaupakeppnina eins og komið var að því.
2. Hlaupahaldarar bera ábyrgð á því að fjarlægja allar merkingar af hlaupaleiðinni eftir að hlaup hefur verið framkvæmt.
3. Öll glös og annað rusl á og í kringum drykkjarstöðvar skal fjarlægja.

## 12. Önnur þjónusta

1. Aðgangur skal vera að salernisaðstöðu nálægt hlaupstarti og marksvæði. Hlaupahaldari skal taka tillit til fjölda hlaupara og lengd hlaups varðandi fjölda og niðurröðun salerna.



2. Drykkjarstöðvar skulu vera á hlaupaleið fyrir 10 km og lengra. Drykkjastöðvar skulu að vera á 5 km fresti og þarf að bjóða upp á ca. 200 ml af vatni fyrir hvern hlaupara á hverri drykkjastöð.
3. Bjóða skal uppá vatn á marksvæðinu. Ef hlaup er lengra en 15 km þarf að bjóða upp á ca. 400 ml fyrir hvern hlaupara eftir hlaup.
4. Nauðsynlegt er að taka tillit til veðuraðstæðna sem gera kröfur um meiri vökva og vatnssvampa.
5. Ef hiti er yfir 25°C ber hlaupahaldara að athuga að bjóða upp á vatnssvampa eða sambærilegt til kælingar í hálfu-og heilu maraþoni
6. Á Meistaramótum í götuhlaupum er ætlast til að hlaupahaldari bjóða upp á einhvers konar aðstöðu til að geyma fatnað og álíka fyrir þátttakendur.

### 13. Aðstoð

Aðstoð og aðhlyning starfsmanna hlaupsins (officials) við þátttakendur á meðan hlaupi stendur telst lögmæt. Öll önnur utanaðkomandi aðstoð er ólögleg og getur haft í för með sér að árangur verði ógiltur. Það er hlutverk hlaupara að afþakka hvers kyns aðstoð sem kann að valda ógildingu á árangri og/eða beinni frávísun úr hlaupi. Dæmi um slíka ólöglega aðstoð er fylgd á hvers kyns farartæki, fylgd óskráðra hlaupara í hlaupinu, fylgd frá hlaupara sem lokið hefur hlaupinu, drykkir og næring utan viðurkenndra drykkjarstöðva o.s.frv. Hlaupara, sem ekki hefur þegar lokið keppni, er heimilt að aðstoða annan skráðan hlaupara í hlaupi en það skal þó gert með drengilega keppni að leiðarljósi, t.d. rétta viðkomandi drykk á drykkjarstöð og þess háttar.

### 14. Önnur ákvæði

1. Jafnræði skal vera með kynjunum þegar kemur að aðstöðu, fyrirkomulagi og verðlaunum.
2. Hlaupahaldara er heimilt að notast við dróna til upptöku í auglýsingaskyni. Notkunin er alfarið á ábyrgð hlaupahaldara og skal hann kynna sér rækilega reglur Samgöngustofu um notkun á drónum og fylgja þeim í hvívetna (<https://eplika.samgongustofa.is/media/flug/flugrekstur/>).
3. Ef hlaupari telur á sér brotið í hlaupi og hyggst kæra úrslit hlaupsins skal hann gera það innan 30 mínútna frá birtingu úrslita hlaups. Þessi tímarammi gildir fyrir fyrstu 3 hlaupara af hvoru kyni. Kæran skal vera munnleg og berast yfirdómara hlaupsins. Aðrir hlauparar hafa 24 klst frá því að úrslit eru birt til að kæra niðurstöðu hlaups. Í slíkum tilfellum skal kæran berast hlaupahaldara skriflega.
4. Að öðru leyti en að framan greinir gilda lög og reglugerðir FRÍ og ÍSÍ og keppnisreglur IAAF. Sérstaklega er bent á eftirfarandi reglur FRÍ:
  - 22.1 Reglugerð um framkvæmd móta á vegum FRÍ
  - 24. Reglugerð um lyfjapróf og met
  - 26. Reglur um aldursflokkaskipan
  - 29. Reglugerð um eftirlit með frjálsípróttamótum
  - 30. Reglugerð um Meistaramót Íslands, utanhússGreinar 21, 22.2, 23, 25, 27, 28 og 31, 32.1-4 eiga ekki við um framkvæmda MÍ í götuhlaupum.

### 15. Nánari reglur



Nánari reglur um mótið skulu settar af stjórn FRÍ hverju sinni, er þörf er á.

## Greinargerð

Hlaupasamfélagið hefur lengi kallað á skýrari umgjörð um framkvæmd hlaupa, sérstaklega götuhlaupa. Í þessari reglugerð er leitast við að draga saman á einn stað helstu reglur og leiðbeiningar sem gagnast hlaupahöldurum til að halda mót. Fyrirmyndin að reglugerðinni kemur frá danska sambandinu en jafnframt er leitast við að halda samræmi við aðrar reglugerðir FRÍ hvað varðar form og innihald. Reglugerðin skerpir m.a. á hvaða árangur er skráður í Afrekaskrá FRÍ, reglur um aðstoð við hlaupara og aldurstakmörk í vegalengdum.

## Saga

1. Reglugerð samþykkt sem ný reglugerð á 61. Frjálsíþróttapingi 24. mars 2018
2. Reglugerð uppfærð af stjórn, 18. apríl 2018, skylduaðild að FRÍ tekin út meðan unnið

er að slíkum tillögum af stjórn FRÍ.