



Reglur og leiðbeiningar um framkvæmd utanvegahlaupa

1. Inngangur

Reglur þær og leiðbeiningar sem hér fara á eftir lýsa þeim kröfum sem FRÍ gerir til framkvæmdar Meistaramóts Íslands í Utanvegahlaupum. Jafnframt geta hlaupahaldarar nýtt sér þær reglur og leiðbeiningar sem hér koma fram við framkvæmd annarra utanvega- og fjallahlaupa.

FRÍ úthlutar framkvæmd Meistaramóts í Utanvegahlaupum til valinna hlaupahaldara samkvæmt 3. grein reglugerðar 22.1 um framkvæmd móta á vegum FRÍ og leggur til yfirdómara og eftirlitsaðila með framkvæmd hlaupsins skv. 2. grein og reglugerð 29 um hlutverk þessara aðila. Úrslit í Meistaramóti í Utanvegahlaupum skal skrá í afrekaskrá FRÍ að því gefnu að hlaupið sé framkvæmt samkvæmt þessum reglum og undir eftirliti dómara.

Hlaupahaldara bera að sækja um sér leyfi fyrir viðkomandi viðburði til sveitastjórna, landeiganda og/eða félagasamtaka sem fara með umgengnisrétt á viðkomandi hlaupaleið. Gæta skal að verndun náttúru í hvívetna og hlaupaleið skal skilgreind með það í huga að lágmarka rask og átroðning á náttúru svæðisins. Hlaupahaldari skal takmarka fjölda hlaupara út frá þessu sjónarmiði og í samráði við leyfisveitendur.

2. Skráning

Í skráningu skal koma fram fullt nafn, kyn, fæðingarár eða kennitala og ríkisfang. Aldurstakmark í utanvegahlaupum sem eru 25 km og lengri er 18 ár. 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.

Í almennum upplýsingum um hlaupið skal að minnsta kosti koma fram eftirfarandi: Reglur hlaupsins, upplýsingar um hlaupahaldara og ábyrgðaraðila, dagsetningu hlaups, tímasetningu, netfang og símanúmer ábyrgðaraðila, vegalengd(ir), skyldubúnað, lýsingu og kort af hlaupaleið með staðsetningu drykkjarstöðva, hæðarkort, þjónusta, staðsetningu hlaupanúmers og tímatökufloðu, birtingu úrslita, skráningarferli þátttöku, þáttökugjald, upplýsingar um verðlaun og keppnisflokka, upplýsingar um aðstöðu í rás- og endamarki (salerni, fatahengi, upphitunarsvæði, o.s.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, skyldubúnað, rástíma, tímatakörk, drykkjarstöðvar, o.s.frv.

Hlaupara er skylt að hafa keppnisnúmer sýnilegt að framan og fyrir ofan mittishæð allt hlaupið. Hlaupari ber ábyrgð á tímatökuflogunni 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.

Hlaupara ber að hafa meðferðis þann skyldubúnað sem hlaupahaldari auglýsir. Hlaupari skal leggja af stað í hlaupið með skyldubúnaðinn, hlaupara er óheimilt að bæta á sig skyldubúnaði á hvíldarstöð/drykkjarstöð í miðju hlaupi. Búnaðinn skal hafa meðferðis allt hlaupið. Dæmi um lágmarks skyldubúnað er sími, álteppi, flauta og fjölnota drykkjarmál. Hlaupahaldari skal meta með

tilliti til lengd viðburðar, árstíma og veðurs hvort að nauðsynlegt sé að bæta við skyldubúnaðinn. Hlaupahaldari skipuleggur hvernig og hvar hann hagar eftirliti með skyldubúnaði. Þó skal yfirfara skyldubúnað í byrjun hlaups og þeir sem eru án hans að einu eða öllu leiti skal meinuð þátttaka í hlaupinu. Brjótí hlaupari reglur um skyldubúnað á meðan hlaupi stendur getur hlaupahaldari vísað viðkomandi úr keppni eða beitt refsitíma, þ.e. bætt við lokatíma hlauparans.

Hlaupahaldari getur leyft notkun á hlaupastöfum. Almennt skal það vera leyfilegt en þó með þeirri kvöð að ef hlaupari leggur af stað með stafi skal hann koma í mark með stafi. Hlaupurum er óheimilt að nálgast stafi á miðri leið, t.d. á hvíldarstöð/drykkjarstöð eða skila þeim af sér á slíkum stöðvum.

4. Tímataka

Taka skal tíma á hlaupurum og vinna úrslit með WA (World Athletics) viðurkenndum búnaði og aðferð. Tími verður að vera stopptími til að teljast löglegur. Lokatími hlaupara (e. 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 afrekaskrár. Nota má flögutíma til úrslita, t.d. í Meistaramóti FRÍ í utanvegahlaupum og í úrslitum aldursflokka þegar ræsing fer fram í hópum.

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 Meistaramóti FRÍ í Utanvegahlaupum 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 Meistaramóti FRÍ í Utanvegahlaupum er skráður í Afrekaskrá FRÍ að því gefnu að framkvæmd hlaupsins hafi verið í samræmi við reglur þessar að mati dómara hlaupsins.

6. Hlaupaleiðin

Hlaupaleið skal vera utan vega en má að hámarki vera 25% á malarvegi og/eða hörðum vegi, t.d. malbik, stétt og eða steiptum hluta. Slíkir harðir kaflar skulu þó vera eins fáir og hægt er og eru hugsaðir til að tengja saman þá kafla leiðarinnar sem eru utan vega. Hlaupaleið skal vera skýr og greinilega merkt og taka mið af öryggi hlaupara og verndun náttúrunnar í hvívetna, sjá nánar gr. 8. Hlaupahaldara bera að hafa aðgengilegt á heimasíðu og /eða skráningarsíðu hlaupsins kort af hlaupaleið, GPS leiðarlýsingu og hæðarkort. Æskilegt er að kort af hlaupaleið innihaldi upplýsingar um drykkjarstöðvar og tímatakamörk þar sem það á við. Það er á ábyrgð hlaupahaldara að merkja hlaupaleið með skýrum hætti og reyna eftir fremsta mengi að hafa slíkar merkingar umhverfisvænar, t.d. forðast notkun á úðabrusum í hvívetna. Hlaupaleiðin skal að vera vel merkt með margnota veifum, merkjaborðum, skiltum og vegvísunum eftir því sem nauðsynlegt er, þannig að það sé enginn vafi á hvaða leið hlauparar eigi að fara. Rásmark og endamark skulu vel merkt. Hlaupurum er skylt að kynna sér vandlega hlaupaleið, tímatakamörk og skyldubúnað.

7. Framkvæmd hlaups

Hlaupahaldari skal staðsetja brautarverði í hlaupinu til að tryggja að hlauparar hlaupi rétta leið og jafnframt til að tryggja öryggi hlaupara. Það er því æskilegt að brautarverðir séu jafnframt á þeim

stöðum í brautinni sem teljast tæknilega erfiðir og auknar líkur á að hlaupari slasi sig. Brautarverðir hafa einnig eftirlit með því að hlauparar hlaupi brautina eins og til er ætlast og þiggi ekki utanaðkomandi aðstoð nema á skilgreindum svæðum. Brautarverðir skulu vera í síma eða talstöðvarsambandi við hlaupahaldara/mótsstjóra.

Hlaupahaldari getur skilgreint ákveðin svæði, t.d. drykkjarstöð þar sem að hlaupari má fá utanaðkomandi aðstoð. Í þeim tilfellum er leyfilegt að einn einstaklingur aðstoði hlaupara með næringu, drykki o.s.frv. og verður sú aðstoð að eiga sér stað á afmörkuðu svæði á drykkjarstöð. Ekki er leyfilegt að aðstoða hlaupara utan slíks svæðis. Öll utanaðkomandi fylgd með hlaupara, þ.e. hvort sem það er að hlaupa með eða ferðast á farartæki er með öllu bönnuð. Það er á ábyrgð hlaupara að afþakka slíka fylgd. Brot við þessu getur orsakað brottrekstur úr keppni. Brautarverðir skulu tilkynna slíkt án tafar til hlaupahaldara og/eða yfirdómara.

Æskilegt er að hlaupahaldari leggi til eftirfara til að tryggja að allir hlauparar skili sér í mark í hlaupinu.

Hlaupahaldari hefur umsjón með öryggismálum hlaupsins og hefur ákvörðunarvald um frestun viðburðar séu aðstæður þess eðlis að þær skapi hættu fyrir hlaupara og áhorfendur. Mælt er með að hlaupahaldari útfæri áhættumat, viðbragðsáætlun og boðleiðaplan. Sem dæmi væri öryggistalning á hlaupurum eftir ákveðna marga kílómetra o.s.frv. Jafnframt hversu fljótt skal kalla til viðbragðsaðila ef hlauparar skila sér ekki á drykkjarstöð/marksvæði o.s.frv.

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 hjartahnoðtæki. Þegar um hlaup lengri en 25 km er að ræða þá er nauðsynlegt að hafa heilbrigðisstarfsmann á svæðinu. Æskilegt er að sjúkrahjálparfólk sé vel merkt. Brautarverðir á hlaupabrautinni eiga að hafa símanúmer hjá sjúkrahjálpinni.

8. Umhverfismál

Hlaupahaldari skal hafa umhverfismál að leiðarljósi við undirbúning og framkvæmd hlaupsins. Hlaupahaldari skal vekja athygli starfsmanna, sjálfboðaliða, þátttakenda og áhorfenda á orkusparnaði, vatnsvernd og úrgangsstjórnun og hvetja til notkunar á almenningssamgöngum til og frá keppnissvæði. Hlaupahaldari skal velja umhverfisvæn efni eins og kostur er, t.d. með því að takmarka notkun á plasti.

Hlaupaleiðin skal hreinsuð af öllu rusli og merkingum eins fljótt og auðið er að hlaupi loknu.

Hlauparar mega alls ekki henda frá sér rusli á hlaupaleið, aðeins á tilteknum merktum svæðum t.d. drykkjarstöðvum eða til brautarvarða á hlaupaleiðinni.

Hlauparar eru beðnir um að huga sérstaklega að afrifum á gelbréfum. Til að opna þessi gelbréf þarf að rífa flípa ofan á þeim og eru hlauparar beðnir um að setja þenna flípa í ruslið og alls ekki henda þessu úti í náttúrunni. Sama á að sjálfsgöðu við um gelbréfin sjálf.

9. Frágangur

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

10. Önnur þjónusta

Aðgangur skal vera að salernisaðstöðu nálægt rásmarki og marksvæði. Hlaupahaldari skal taka tillit til fjölda hlaupara og lengd hlaups varðandi fjölda og niðurröðun salerna. Drykkjarstöðvar skulu vera á hlaupaleið fyrir 10 km og lengra. Æskilegt er að bjóða upp á drykk í marki. Nauðsynlegt er að taka tillit til veðuraðstæðna sem gera kröfur um fjölgun drykkjarstöðva.

11. Aðstoð

Aðstoð og aðhlyning starfsmanna hlaupsins (e. 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 ógildingunni á árangri og/eða beinni frávisun 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.

12. Önnur ákvæði

Jafnræði skal vera með kynjunum þegar kemur að aðstöðu, fyrirkomulagi og verðlaunum. 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/>).

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.

13. Að öðru leyti en að framan greinir gilda lög og reglugerðir FRÍ og ÍSÍ og keppnisreglur WA. 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 frjálsíþróttamótum
- 30. Reglugerð um Meistaramót Íslands, utanhúss

14. Nánari reglur og leiðbeiningar

Sérstaklega er bent á leiðbeiningar ITRA um utanvegahlaup:

(https://itra.run/documents/security_guidelines/Security_Guidelines_ITRA_EN.pdf)

Og kafla VIII í þessum reglum frá World Athletics. (WA).

<https://www.worldathletics.org/download/download?filename=0400178d-ce56-43ff-aa9c-6b4433aafcea.pdf&urlslug=Competition%20%26%20Technical%20Rules%20%E2%80%93%202020%20Edition>

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