**Ełcka Zmarzlina**

**Trwają zapisy do kolejnej edycji "Maratonu Pieszego - Ełcka Zmarzlina"**

 **Zimowe zawody odbędą się w dniach 3-4 stycznia 2020 r., na trzech dystansach 100, 50 i 25 km.**

Impreza tylko dla prawdziwych „twardzieli”. Ełcka Zmarzlina to ultramaraton na orientację. Impreza ma na celu sprawdzenie granic własnej wytrzymałości i odporności psychicznej, prezentację walorów krajoznawczych Mazur oraz propagowanie turystyki pieszej i aktywnego wypoczynku. Podczas imprezy uczestnicy mają do wyboru trzy dystanse: 100, 50 i 20 km. Obowiązują limity czasowe na pokonanie dystansów: 100 km 24 - godzinny, 50 km 12 – godzin, 20 km 7 - godzin.

Trasa maratonu wymaga bardzo dobrej zaprawy w turystyce pieszej, orientacji w terenie i znajomości topografii. Warunkiem dopuszczenia do startu jest ukończone 18 lat i złożenie organizatorom pisemnego oświadczeń o starcie w maratonie na własną odpowiedzialność oraz o braku przeciwwskazań zdrowotnych do uprawiania długodystansowych marszów.

W przypadku najkrótszego dystansu – 25 km, możliwy jest start osób od 13 roku życia za zgodą rodziców.

Obowiązkowe wyposażenie: latarka lub czołówka z zapasowymi bateriami, elementy odblaskowe na ubraniu, śpiwór lub termoizolacyjny koc ratunkowy (folia NRC), kompas, telefon komórkowy, podstawowa apteczka.

Zaleca się posiadanie nieprzemakalnego etui na telefon oraz chemicznych ogrzewaczy do ciała.

Zapisy, regulamin oraz więcej informacji na stronie: www.mosir.elk.pl