

Regulamin Pielgrzymki Rowerowej

ROZDZIAŁ 1 - WSTĘP

1. Pielgrzymka jest aktem religijnym o charakterze dziękczynno – pokutnym. Dajmy sobie ten czas na wyciszenie i refleksję.
2. Pielgrzymkę tworzą uczestnicy, których łączy wspólna droga, trud i modlitwa. Kieruje nami idea wzajemnego szacunku i wsparcia.
3. Towarzyszy nam duch pokuty - obowiązuje zakaz palenia papierosów, spożywania jakichkolwiek napojów alkoholowych czy środków odurzających.

ROZDZIAŁ 2 - WARUNKI UCZESTNICTWA

1. Udział w pielgrzymce może wziąć każdy, kto:
 - o akceptuje jej religijny charakter,
 - o ukończył 18 lat,
 - o będzie przestrzegać Regulaminu,
 - o posiada sprawny i zgodny z wymogami prawnymi rower (patrz punkt 2) ,
 - o dokona zgłoszenia,
 - o wniesie opłatę pielgrzymkową,
 - o podporządkuje się poleceniom organizatora,
 - o jest przygotowany pokonać dziennie na rowerze do 80 km.
2. Ze względu na rodzaj pielgrzymki jest ona przeznaczona dla osób dorosłych - obecność dzieci jest rozpatrywana indywidualnie. Proszę o zgłoszenie się do organizatora.
3. Do pielgrzymowania potrzebny jest rower, który umożliwi jazdę w tempie ok. 15-20 km/h, najlepiej o kołach od 26 cali wzwyż, technicznie sprawny, z przerzutkami, **zgodnie z prawem** wyposażony w:
 - o Światło **przednie**: przynajmniej jedno, białe albo żółte, **świecące** światłem ciągłym lub migającym.
 - o Światło **tylne**: przynajmniej jedno czerwone światło **odblaskowe**.
 - o Światło **tylne**: przynajmniej jedno **świecące** ciągle lub migająco.
 - o **Hamulec** (przynajmniej jeden) i koniecznie sprawny.
 - o **Dzwonek**.
4. Każdy z pielgrzymów powinien mieć także śpiwór i karimatę, namiot (można się umówić w kilka osób na namiot). Warto zaopatrzyć się także w kubek, łyżkę, nóż i widelec.
5. Uczestnik Pielgrzymki wyraża zgodę na rozpowszechnianie swojego wizerunku w postaci zdjęć, nagrań audio lub wideo poprzez publikację tych materiałów w tradycyjnych mediach i w internecie.
6. Uczestnictwo w Pielgrzymce jest równoznaczne z akceptacją wszystkich warunków niniejszego Regulaminu. Nie przestrzeganie Regulaminu, poleceń organizatora, postawy niezgodnej z celami i duchem pielgrzymki może spowodować wykluczenie z Pielgrzymki.

ROZDZIAŁ 3 - ŚWIADCZENIA ORGANIZATORA

1. Uczestnicy otrzymają pamiątkową koszulkę.
2. Pielgrzymi są ubezpieczeni od wypadku (NNW).
3. Organizator zapewnia transport bagażu w ramach opłaty pielgrzymkowej.
4. Ewentualny transport powrotny roweru do Warszawy może podlegać dodatkowej opłacie.
5. W większości wyżywienie i noclegi otrzymujemy w darze serca od poszczególnych parafii i parafian.
6. Na każdym postoju będzie można uzupełnić bidon, wodę zapewnia organizator. Podstawowe posiłki zapewniają parafianie lub organizator
7. Zapewniamy podstawową apteczkę, jednakże będąc świadomym własnych potrzeb warto zabrać potrzebne medykamenty we własnym zakresie.

ROZDZIAŁ 4 - WARUNKI TECHNICZNE, KTÓRE POWINIEN SPEŁNIAĆ ROWER

1. Uczestnicy zobowiązani są do przygotowania technicznego rowerów. Ekipa techniczna zajmować się będzie pomocą w usuwaniu drobnych problemów wynikłych z eksploatacji roweru podczas pielgrzymki (np. przebite dętki). Nie będą dokonywane inne naprawy, w szczególności te, które są wynikiem braku odpowiedniego przygotowania roweru.
2. Uczestnicy, których rowery nie będą spełniały kryteriów wskazanych w Regulaminie (rozdział 2, punkt 2) nie będą dopuszczeni do udziału w pielgrzymce. Organizator zastrzega, że w takim przypadku nie będzie przysługiwał zwrot opłaty wpisowej.
3. Kask powinien być dopasowany do głowy (przy poruszaniu głową nie powinien się na niej przemieszczać) oraz dobrze ochraniać czoło i potylicę.

ROZDZIAŁ 5 - SPOSÓB JAZDY

1. W czasie jazdy rekomendujemy uczestnikom założenie kasku rowerowego. Wymagamy dbania o bezpieczeństwo swoje i innych.
2. **Zasady ogólne:**
 - niedopuszczalne jest samowolne opuszczanie grupy, bez powiadomienia o tym osoby porządkowej
 - **w przypadku wystąpienia jakichkolwiek dolegliwości zdrowotnych na trasie należy o nich niezwłocznie powiadomić osobę porządkową**
 - należy zachować dyscyplinę i słuchać poleceń osób porządkowych, by zapewnić wszystkim bezpieczeństwo - poruszamy się po drogach publicznych!
 - o miejscu i czasie trwania odpoczynku decyduje przewodnik grupy
 - zabrania się jazdy "bez trzymanki" tj. bez obu rąk na kierownicy

- o zabrania się w czasie jazdy używania telefonów komórkowych
- o na trasę każdy uczestnik zabiera: 1 zapasową dętkę, bidon, pelerynę przeciwdeszczową, dowód osobisty
- o osobom o słabszej kondycji zalecamy poruszanie się na początku grupy, jest lżej

3. Sposób jazdy:

- o grupy 15-osobowe
- o **jednorzędowa kolumna** (tzn. gęsiego)
- o stałe tempo jazdy - każda zmiana tempa (przyspieszenie lub odpoczynek nóg), wpływa na kolejną osobę. Rekomendujemy zachowanie stałego tempa, na średnich prędkościach ze stałym obrotem nóg.
- o kolumnę otwierają i zamykają osoby wyznaczone przez organizatorów. W razie potrzeby zostaną wyznaczone dodatkowe osoby porządkowe.
- o nie można wyprzedzać otwierającego ani zostawać za zamykającym
- o odstępy między rowerami min. 1 m., na zatłoczonych drogach maksymalnie 4 m.
- o odległość między 15-osobowymi grupami - min. 200 m
- o **nigdy nie zatrzymujemy się na drodze**, zawsze trzeba zjechać na pobocze i zachować szczególne środki ostrożności, nie tamować ruchu czy stwarzać niebezpiecznych sytuacji
- o należy poinformować towarzyszy dzwonkiem o nadjeżdżającym aucie - jeśli auto jedzie z tyłu, najpierw dzwonią osoby na tyle kolumny, a kolejne przekazują dźwięk do przodu. Analogicznie w drugim kierunku. Wyjątkiem jest sytuacja gdy jedziemy trasą i mijają nas samochody jeden po drugim.
- o **PROBLEMY NA DRODZE** - przekazujemy informację dalej krzyżąc np. "uwaga", nie naruszając porządku jazdy
- o **GWAŁTOWNE HAMOWANIE** - krzyżymy "hamuję" i zjeżdżam na prawo, na pobocze, by kolejna osoba w nas nie wjechała

4. Awaria lub wypadek:

- o należy poinformować osobę porządkową o zaistniałej sytuacji i natychmiast zjechać na pobocze, nie przeszkadzając innym uczestnikom
- o osoba porządkowa decyduje czy cała grupa się zatrzymuje czy jedzie dalej
- o jeśli grupa jedzie dalej, należy szybko usunąć awarię i dołączyć do kolejnej grupy lub skontaktować się z organizatorem
- o jeśli grupa zatrzymuje się należy natychmiast zejść z drogi - należy słuchać poleceń osoby porządkowej

ROZDZIAŁ 6 - NOCLEG

1. Noclegi przewidziane są w domach parafialnych, gościnach i namiotach.
2. Noclegi:
 - o jeśli ktoś potrzebuje noclegu **w Warszawie to prosimy o informację**,
 - o w Mińsku Mazowieckim nocleg będzie w namiotach i ośrodku wypoczynkowym,
 - o w Siedlcach nocleg będzie w namiotach i ewentualnie akademiku.
3. W miejscu noclegów będzie dostęp do toalety i prysznicza.

4. Za bezinteresowną gościnność na całej trasie wszystkim dobrodziejom okazujemy szczególną wdzięczność i pamięć w naszych modlitwach. Niemniej, w duchu pokory należy nastawić się na wszelkie niewygody i dostosować się do obowiązującej ciszy nocnej od godz. 22.00.

ROZDZIAŁ 7 - ZALECENIA SANITARNE

1. W trakcie Pielgrzymki staramy się zachować wszelkie zasady bezpieczeństwa sanitarnego.
2. Każdy Pielgrzym oświadcza, że jest osobą zdrową. W przypadku oznak choroby sugerujemy zrobić test tzw. combo (na COVID-19, grypę i RSV) i w sytuacji pozytywnego wyniku prosimy o pozostanie w domu.
3. Każdy Pielgrzym jest świadom ryzyka związanego z COVID-19 czy innymi chorobami zakaźnymi i bierze udział w Pielgrzymce na własną odpowiedzialność.
4. Uczestnicy deklarują przestrzeganie zasad sanitarnych oraz zastosowanie się do dodatkowych poleceń organizatorów np. noszenie maseczki czy dezynfekcję rąk.
5. Organizatorzy zastrzegają sobie prawo mierzenia temperatury Pielgrzymów - zgodnie z wytycznymi Państwowej Inspekcji Sanitarnej. Temperatura powyżej 37°C może kwalifikować do odsunięcia uczestnika od realizacji pielgrzymki.

ROZDZIAŁ 8 - ZALECENIA ORGANIZATORA

1. Uczestnicy mają obowiązek posiadać sprawny rower i ewentualnie kask. Trasa liczy ponad 200 km, dlatego należy dobrze przygotować siebie i rower. Jeżeli ktoś nie jest w stanie przygotować roweru, powinien to zrobić w specjalistycznym punkcie serwisowym.
2. **Bagaż powinien być jak najmniejszy.** Oddawany jest on do transportującego go samochodu. Dostęp do bagażu jest możliwy tylko na postojach i w miejscu noclegu. Zalecany szczegółowy bagaż jest opisany w pliku poniżej:
[Co Pielgrzym powinien zabrać na Pielgrzymkę Rowerową.pdf](#)
3. W czasie drogi nosimy stroje odpowiednie do charakteru Pielgrzymki. Strój powinien zapewniać swobodę ruchu i wygodną jazdę, a także być dostosowanym do warunków atmosferycznych (np. okrycie przeciwdeszczowe, ciepła odzież, okulary przeciwsłoneczne, krem z filtrem min. UV 20). Zalecamy koszulki zakrywające ramiona, spodenki lub spodnie, obuwie sportowe o grubej podeszwie i rękawiczki rowerowe.
4. W czasie przygotowań do pielgrzymki dobrze jest odbyć kilka przejażdżek (min 1 godzina ciągłej jazdy), w tym co najmniej jedną ponad 30 km. W trakcie sprawdzając stan techniczny roweru: działanie hamulców, przerzutek.
5. O ile w trakcie jazdy ubiór jest dowolny, w momencie wejścia do cerkwi na postoju, należy mieć strój zakrywający ramiona i kolana. Może nie być czasu, by wyjąć strój z

bagażu, więc najlepiej mieć go przygotowanym zawnazu, by sprawnie założyć. Dobrze się sprawdzają chusty - do zarzucenia na ramiona lub do obwiązania w pasie, by zakryć kolana. Zalecane jest, by kobiety miały spódnice zakrywającą kolana i chustkę na głowę na św. Górę Grabarkę.

ROZDZIAŁ 9 - ZGŁOSZENIA I INFORMACJE

1. Zapisy prowadzone są poprzez formularz online:
<https://forms.gle/EtMXUAbUnc7sfkM58>
2. Każdy z uczestników przed wyjazdem powinien uzupełnić Kartę zgłoszeniową Pielgrzymka - link jest w punkcie wyżej lub wyślemy mailem. Dodatkowo wszyscy uczestnicy podpisują online (w Karcie zgłoszeniowej) oświadczenie o zapoznaniu się z postanowieniami Regulaminu i jego przestrzeganiu.
3. Pielgrzymka jest wydarzeniem bezpłatnym, a pobierana kwota służy jedynie na pokrycie kosztów (ubezpieczenie, woda, niezbędne wyżywienie, paliwo do samochodów technicznych, transport bagażu, koszulki itp). Przed wyjazdem pobierana jest opłata pielgrzymkowa zgodnie z warunkami uczestnictwa tj. 80 zł.
4. W razie pytań zapraszamy na wydarzenie na Facebooku lub na maila rowerowypielgrzym@gmail.com