

Zawodnicy przybywają do Krynicy w piątek 06. 09.2013
W biurze zawodów potwierdzają udział i odbierają pakiety
startowe.

O 19:30 zgłaszają się na odprawę w Hali Lodowej.

Od godz. 3:00 dn. 07.09.2013 na deptaku w okolicach startu
przyjmowane są do odpowiednich ciężarówek depozyty (rzeczy
potrzebne na przepakach zapakowane w odpowiednio oznac-
zone worki otrzymane w pakietach startowych, każdy dystans
ma inny kolor worków).

4:00 Start biegu na 100 km

4:10 Start biegu na 66 km

4:20 Start biegu na 36 km

Omówienie trasy

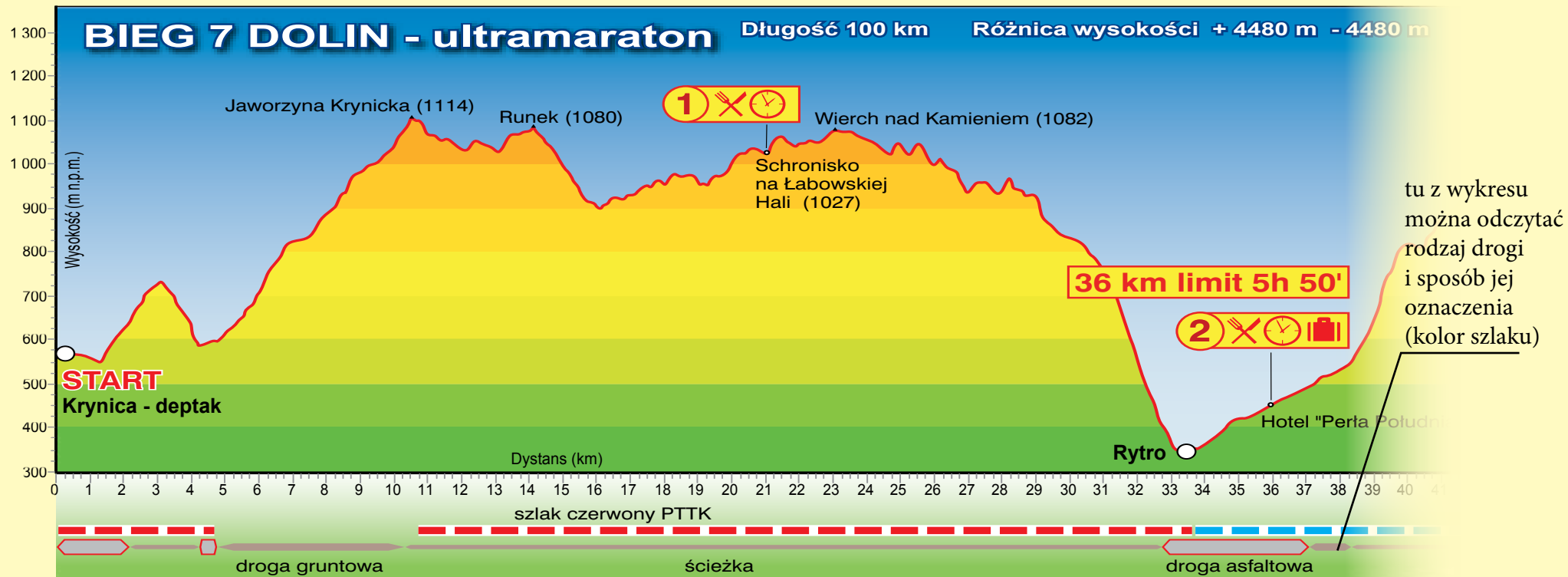


1. Trasa prowadzi szlakami i drogami Beskidu Sądeckiego.
2. Trasa jest wspólna dla trzech dystansów – 100, 66, 36 km
3. Przebieg trasy:

Krynica (deptak) – Jaworzyna Krynicka (1114) – Runek – Łabowska Hala – Rytra - Przehyba (agrafka!!! do schroniska, do punktu serwisowego dobiegamy niebieskim szlakiem z Rytra i wracamy tą samą drogą około 1 km szlakiem czerwonym w kierunku Radziejowej) - Radziejowa (1262) - Wielki Rogacz – Obidza – Piwniczna – Łomnica – Wierchomla Wielka – Wierchomla Mała – Szczawnik – Bacówka nad Wierchomlą (schronisko) – Runek – Krynica (deptak).

Dla omówienia szczegółów
trasę dzielimy na
cztery etapy:

1 ETAP Krynica – Rytro 36 km



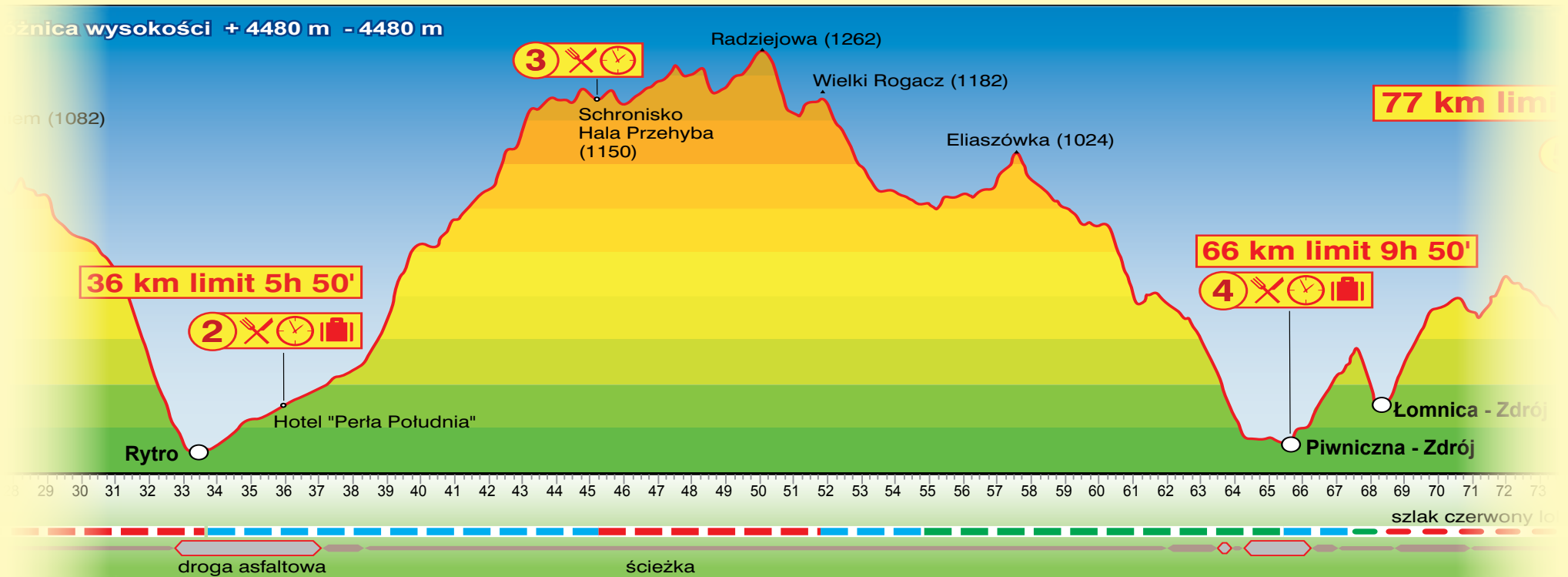
Start z deptaka drogą asfaltową, dalej ulicą Halną na grzbiet Góry Krzyżowej (asfalt przechodzi w drogę bitą a później za szlabanem w ścieżkę leśną), z grzbietu do doliny Czarnego Potoku (w dolinie jeszcze kawałek asfaltu) dalej na szczyt Jaworzyny 1114 m n.p.m. (na tym odcinku ze względu na skomplikowany przebieg szlaku czerwonego trasa biegnie szeroką drogą bitą a ostatnie 100 m trasą narciarską). Od szczytu Jaworzyny aż do doliny Popradu w Rytrze trasa wiedzie szlakiem czerwonym (leśne ścieżki).

Po drodze punkt odżywczy i kontrolny na Hali Łabowskiej.

Po wybiegnięciu z lasu asfaltem prosto w dół do rzeki tam w lewo do mostu, za mostem w prawo ok. 300 m i w lewo do góry w kierunku hotelu Perła Południa.

Rytro - Hotel "Perła Południa" (meta 36 km, pomiar czasu, przepak, punkt odżywczy)

2 ETAP Rytro - Piwniczna 30 km



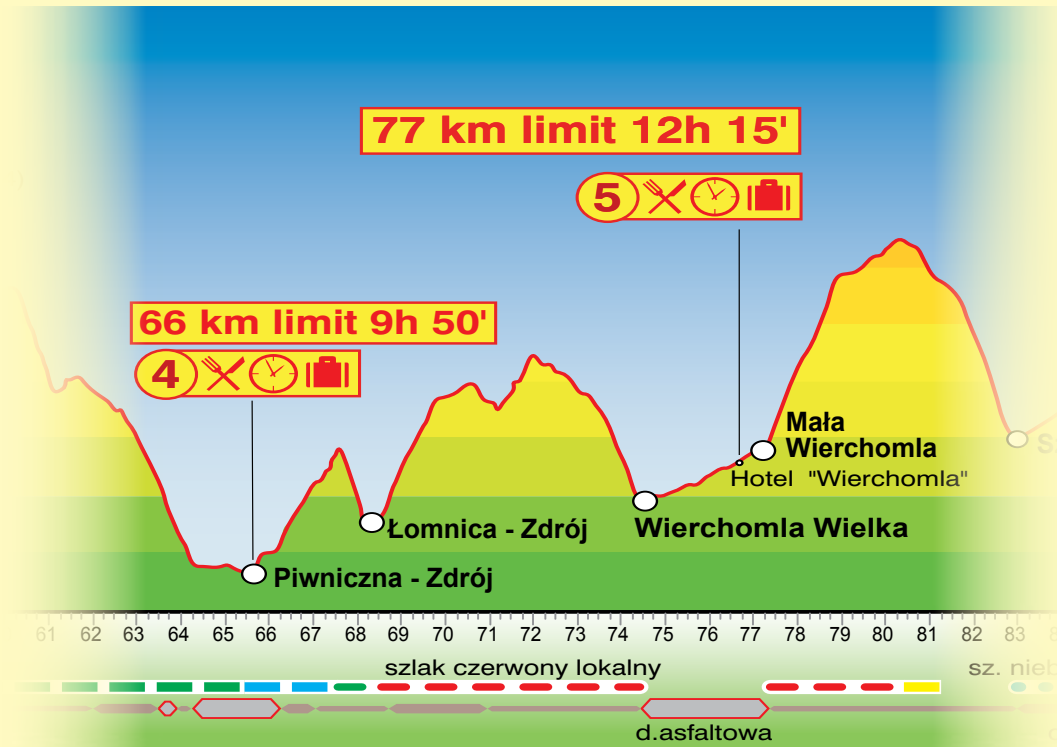
Z Rytra na Przehybę szlakiem niebieskim około 1 km asfalt. Dalej 1,5 km droga bita, dalej leśne ścieżki. Około czterdziestego czwartego kilometra trudny moment („AGRAFKA”, szlak niebieski łączy się z czerwonym). Trasa prowadzi dalej niebieskim aż do schroniska na Przehybie (do punktu kontrolnego i odżywczego). Z punktu z powrotem około 1 km teraz już szlak czerwony w kierunku Radziejowej, nim aż do Wielkiego Rogacza. Z Rogacza szlak niebieski do przełęczy Obidza. Z Obidzy szlak zielony na Eliaszkówkę i dalej do Piwnicznej, cały czas leśne ścieżki. Dopiero w okolicach Piwoważki betonowe płyty przeplatane ze ścieżką. Około 1 km przed punktem w Piwnicznej asfalt.

Piwniczna (przy domu zakonnym) meta 66, punkt odżywczy, pomiar czasu, przepak.



agrafka!!!
do schroniska,
punktu serwisowe-
go dobiegamy nie-
bieskim szlakiem
z Rytra i wraca-
my tą samą drogą
około 1 km szlak-
iem czerwonym
w kierunku
Radziejowej.

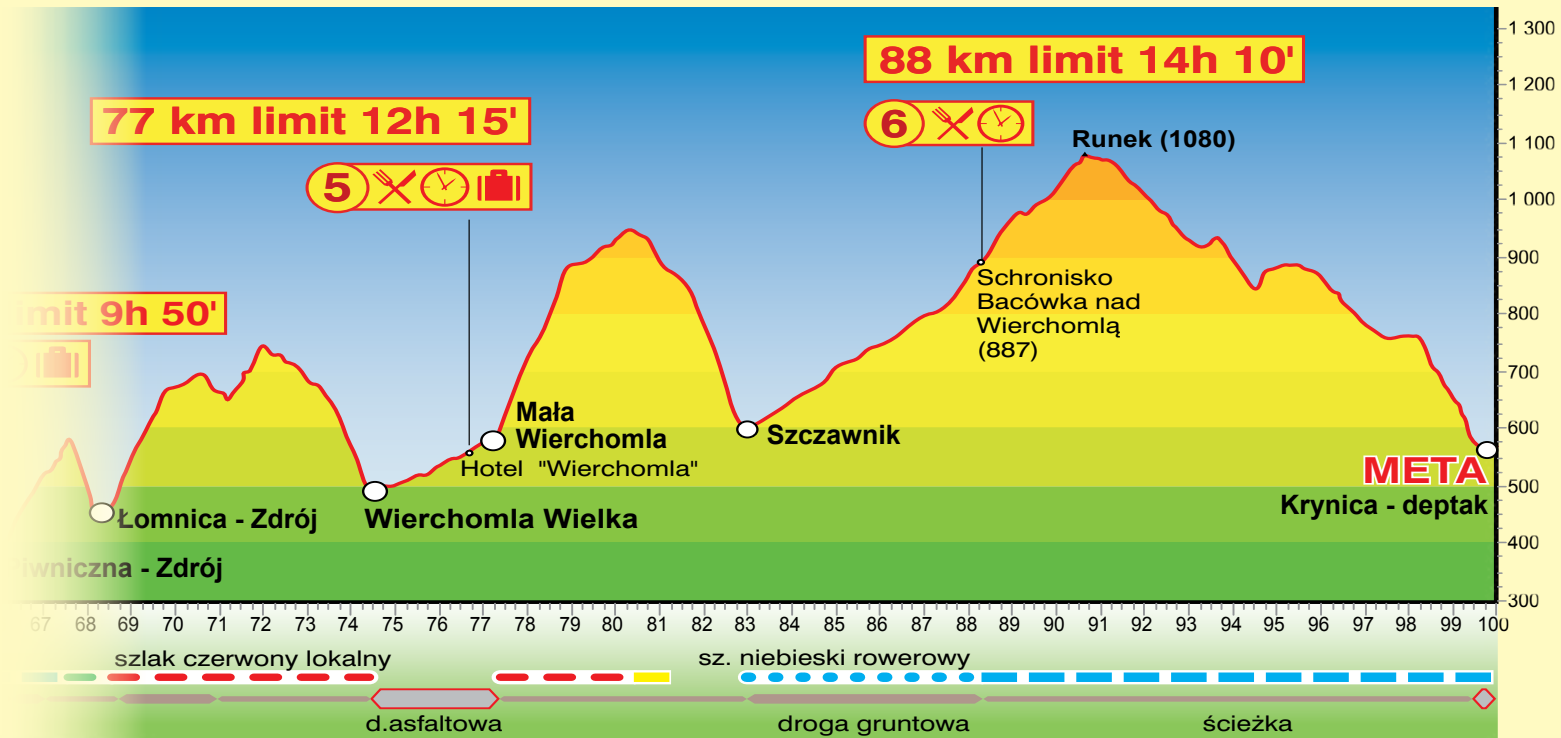
3 ETAP Piwniczna - Wierchomla Mała 11 km



Z punktu w Piwnicznej przez most na rzece Poprad, ulicą Leśną, szlak niebieski przez osiedle Walczaki na grzbiet Granica. Z grzbietu szlak zielony gminny w dół do Łomnicy. Tu trasa przekracza drogę asfaltową i w górę szlak czerwony gminny do Wierchomli Wielkiej droga bita, na grzbiecie betonowe płyty, dalej ścieżka. W Wierchomli koło cerkwi w prawo do głównej drogi i w lewo, w górę główną drogą do Wierchomli Małej.

W Wierchomli Małej (przy hotelu Wierchomla) punkt odżywczy, pomiar czasu i ostatni przepak (Ok. 19 zaczyna się ściemniać więc znów mogą być potrzebne latarki).

4 ETAP Wierchomla Mała - Krynica (meta) 23 km



Od hotelu drogą asfaltową wg wskazówek służb (za kasami stacji narciarskiej) pod górę na trasę zjazdową i główną trasę wyciągu krzesłkowego do grzbiecia. Na grzbiecie w prawo około 1 km do rozstaju przy kapliczce, dalej żółtym w kierunku Szczawnika w dół do górnej stacji wyciągu krzesłkowego Szczawnik. Dalej w dół bez szlaku trasą wyciągu aż do dolnej stacji i w lewo szeroka droga bita aż do schroniska (Bacówka nad Wierchomlą i punkt odżywczy, szlak niebieski rowerowy). Z ostatniego punktu niebieskim szlakiem pieszym, jeszcze około 2 km pod górę na Runek i dalej w dół aż do Krynicy leśnymi ścieżkami, ostatnie 0,5 km do mety asfalt.

OZNAKOWANIE TRASY:

Trasa oznakowana jest taśmami z logo organizatora i tabliczkami (strzałkami) w miejscach szczególnie trudnych orientacyjnie.



Oznaczenia są nietrwałe i mimo dołożenia wszelkich starań organizator nie może zapewnić ciągłości oznakowania w trakcie całego biegu (różnica między pierwszymi a ostatnimi zawodnikami sięga 8-9 godzin), dlatego uczestnicy zobowiązani są do posiadania przy sobie mapy dostarczonej przez organizatora i w razie braku oznaczeń orientacji wg mapy i stałych oznaczeń szlaków. W razie zgubienia trasy należy wrócić po własnych śladach aż do znalezienia oznaczeń trasy.

Odcinki trasy przebiegające przez miejscowości, drogami publicznymi, zabezpieczone są przez służby porządkowe i policję .



Kontrola prawidłowego przebiegu konkurencji:

Zawodnik zobowiązany jest do przebiegnięcia dokładnie trasą wyznaczoną przez organizatora.

Na trasie rozstawione są punkty kontrolne (bramki). Zawodnik przybywający na punkt powinien w pierwszej kolejności przebiec przez bramkę aby zarejestrować swą obecność.

Oprócz punktów kontrolnych umieszczonych na mapie istnieją punkty dodatkowe nie podane do ogólnej wiadomości.

Brak rejestracji na którymkolwiek punkcie skutkuje dyskwalifikacją.

Dodatkowo nad prawidłowością przebiegu konkurencji czuwają służby porządkowe organizatora.

BEZPIECZEŃSTWO:

Każdy uczestnik powinien :

1. Posiadać przy sobie aktywny, naładowany telefon komórkowy (którego numer odnotowany jest w karcie zgłoszenia), zapisany w nim kontakt do osoby najbliższej (ICE)
2. Posiadać przy sobie latarkę (czołówkę) na 1 etap (Krynica-Rytro) i ostatni etap (Wierchomla- Krynica)
3. Mapę trasy dostarczoną przez organizatora
4. Poruszać się po trasie biegu z nałożonym na siebie przyznanym numerem startowym, trasę odczytywać z mapki i oznaczeń na drzewach i drogowskazach turystycznych oraz oznaczeń organizatora.

5. W razie zgubienia trasy wrócić po śladach do ostatniego znaku trasy i uważnie odszukać dalszy przebieg.
6. Wbiegając na drogę publiczną, poruszać się jej prawą stroną po utwardzonym poboczu lub po prawej stronie pasa ruchu, stosować się do prawa o ruchu drogowym, wykonywać polecenia służb porządkowych.
7. Przestrzegać zasad prawa leśnego i ppoż., **wszelkie śmieci (opakownia po odżywkach, napojach) pozostawiać w rejonie punktów serwisowych**
8. W razie zagrożenia, przemęczenia, doznania urazu - powiadomić odpowiednie służby (numery na mapie), określając miejsce swojego położenia.
9. W razie urazu/zasłabnięcia innego zawodnika udzielić pomocy/ powiadomić odpowiednie służby

10. W razie przekroczenia zakładanego międzyczasu w punkcie oznaczonym LIMIT CZASU - skończyć bieg, oddać numer startowy sędziemu. Wrócić na metę transportem zapewnionym przez organizatora.

11. W razie zakończenia biegu w innym miejscu powiadomić o tym fakcie organizatora