

Bieg dla najwytrwalszych!
www.festiwalbiegow.pl
 Pula nagród: 450 000 zł

11 WRZEŚNIA 9-11
 FESTIWAL BIEGOWY
 KRZYCZYNA, KRZYCZYNA-ZDRÓJ, MUSZYNA

BIEG 7 DOLIN
 100km • 64km • 34km
RUNEK RUN - 17km

BIEG 7 DOLIN
 100km • 64km • 34km
RUNEK RUN - 17km

Kończąc Bieg 7 Dolin otrzymujesz punkty kwalifikacyjne do ultramaratonu Ultra-Trail du Mont-Blanc:
 100 km = 5 pkt, 64 km = 4 pkt.

INNE BIEGI FESTIWALOWE:

- IRON RUN
- Koral Maraton
- Konspol Półmaraton
- Życiowa Dziesiątka o Puchar RMF FM
- Biegi nocne na 5 i 7 km
- Biegi dzieci
- i wiele innych

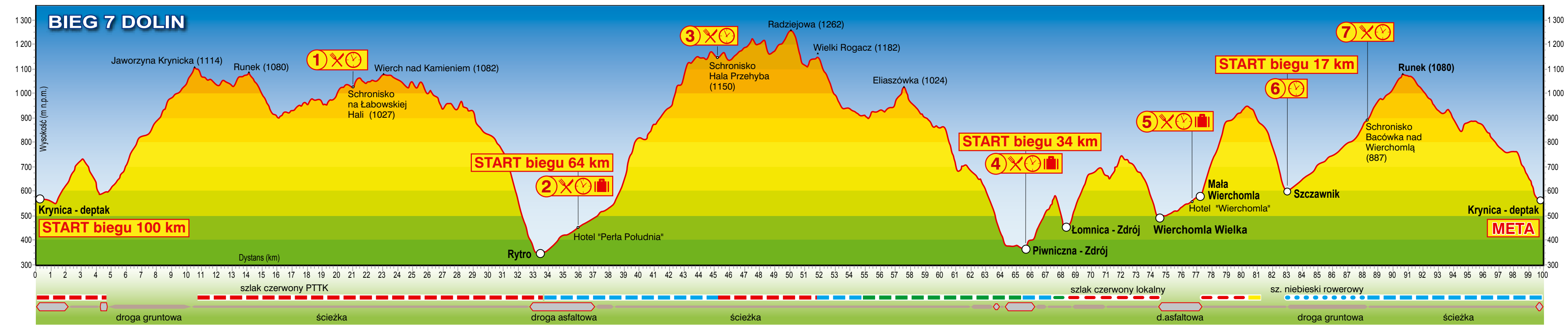
www.festiwalbiegow.pl

BESKID SADECKI
 mapa skala 1:50 000

AGENCJA WYDAWNICZA WIT
 Agencja Wydawnicza "WIT"s.c.
 Sylwia Ogórek - Tadeusz Ogórek
 33-350 Piwniczna-Zdrój Rynek 1, tel. 18 44 64 470,
 e-mail: wit@piwniczna.pl, www.wit.piwniczna.pl

Redakcja, opracowanie graficzne i komputerowe: Roman Hasior, Tadeusz Ogórek, Marek Sula
 Aktualizacja: Roman Hasior, Tadeusz Ogórek, Piotr Masłanka, Adam Bossy, Jacek Zachwieja

Wszelkie prawa autorskie zastrzeżone. Powielanie jakiegolwiek techniki części lub całości wydawnictwa bez zgody Wydawcy zabronione. Utwór chroniony prawem autorskim.
 Jako podkład wykorzystano mapy topograficzne wydane przez Główny Geodezyjny Urząd Geodezyjno-Kartograficzny i Urząd Geodezyjno-Kartograficzny w Warszawie oraz Geodezyjny i Kartograficzny Urząd Bratislava.



INFORMACJE NIEZBĘDNE DLA UCZESTNIKÓW „ BIEGU 7 DOLIN ”:

B7D- ULTRAMARATON 100

- Dystans 100 km
- Różnica wysokości +/- 4500 m
- Limit czasu 17 godzin
- Start 3:00

0 km Krynica (Deptak)

- Start 3:00

22 km Łabowska Hala (schronisko)

- bufet
- międzyczas

36 km Rytko (Hotel Perła Południa)

- przepak
- bufet
- limit czasu 5:30 godz.

45 km Hala Przehyba (schronisko)

- międzyczas
- bufet

66 km Piwniczna-Zdrój

- przepak
- bufet
- limit czasu 11:30 godz.

77 km Wierchomla Mała - (Hotel)

- przepak
- bufet
- limit czasu 13:00 godz.

88 km Bacówka nad Wierchomlą

- bufet
- limit czasu 15:00 godz.

100 km Krynica (Deptak)

- Meta

B7D- ULTRAMARATON 64

- Dystans 64 km
- Różnica wysokości +3070 / - 2970 m
- Limit czasu 12 godzin
- Start 8:00

0 km Rytko (Hotel Perła Południa)

- Start 8:00

9 km Hala Przehyba (schronisko)

- bufet + międzyczas

30 km Piwniczna-Zdrój

- przepak + bufet / limit czasu 6 godz.

41 km Wierchomla Mała - (Hotel)

- przepak + bufet / limit czasu 7:30 godz.

52 km Bacówka nad Wierchomlą

- bufet / limit czasu 10:00 godz.

64 km Krynica (Deptak)

- Meta

Runek RUN - BIEG GÓRSKI 17

- Dystans 17 km
- Różnica wysokości +607 / - 649m
- Limit czasu 4 godziny
- Start 16:00

0 km Szczawnik (dolna stacja kolei krzeselkowej)

- Start 16:00

5,5 km Bacówka nad Wierchomlą (schronisko)

- bufet / limit czasu 2 godz.

17 km Krynica (Deptak)

- Meta

TELEFONY ALARMOWE:

GOPR: **985, 601 100 300;**

Numer ogólnoratownkowy **112;**

Pogotowie Ratunkowe: **999;**

Panstwowa Straż Pożarna: **998;**

Policja : **997;**

Grupa Krynicka GOPR: **18 477 74 44;**

Odpowiedzialny za trasę: **604 457 067,**

Koordinator Zabezpieczenia: **668 180 677,**

Zabezpieczenie końca biegu: **602 651 382, 605 895 099, 506 970 445,**

INSTRUKCJA POSTĘPOWANIA NA CZAS BIEGU:

- zawodnik posiada przy sobie:
 - aktywny, naładowany telefon** komórkowy (którego numer odnotowany jest w karcie zgłoszenia), zapisany w nim kontakt do osoby najbliższej (ICE)
 - latarkę** (czołówkę) na 1 etap (Krynica-Rytko) i ostatni etap biegu na 100 km (Wierchomla-Krynica)
 - mapę trasy** dostarczoną przez organizatora
- zawodnik (uczestnik biegu) porusza się po trasie biegu z nałożonym na siebie przyznanym numerem startowym, trasę biegu odczytuje z oznaczonych organizatora, mapy, oznaczeń szlakowych na drzewach i znakach turystycznych,
- w razie zgubienia trasy, zawodnik powinien wrócić po własnych śladach do ostatniego znaku trasy i uważnie (przy pomocy mapy) odszukać dalszy przebieg,
- zawodnik wbiegając na drogę publiczną, porusza się jej prawą stroną po utwardzonym poboczu lub po prawej stronie pasa ruchu, stosując się do prawa o ruchu drogowym, wykonując polecenia POLICJI i SŁUŻBY PORZĄDKOWEJ,
- zawodnik przestrzega zasad prawa leśnego i ppoż.:

WSZELKIE ŚMIECI (opakowania po odżywkach, butelki, itp.) **WYRZUCA TYLKO W OBRĘBIE PUNKTÓW SERWISOWYCH !!!**

- zawodnik w przypadku zagrożenia, przemęczenia, doznania urazu - powiadamia niezwłocznie służby ratownicze, określając miejsce zagrożenia lub swojego pobytu. W razie urazu, zasłabnięcia innego zawodnika udziela pomocy/powiadomienia odpowiednie służby
- w razie przekroczenia zakładanego międzyczasu w punkcie oznaczonym LIMIT CZASU - ZAWODNIK KOŃCZY BIEG i jest odwieziony na metę transportem zapewnionym przez organizatora.

W RAZIE REZYGNACJI (wycofania się) z biegu poza punktami limitu czasu. ZAWODNIK MA OBOWIĄZEK ZGŁOSIĆ TEN FAKT ORGANIZATOROWI POD NUMER TEL. **+48 511 567 892**

znakowane szlaki turystyczne marked tourist trails Bergweg, markiert označená turistická cesta

znakowane szlaki o charakterze lokalnym; szlak pątniczy marked local tourist paths; pilgrim route Wanderweg, markiert; Pilgerweg miestne znané cesty

szlaki narciarskie; szlaki konne; szlaki rowerowe; ścieżki dydaktyczne cross-country trails; horse-riding trails; bicycle trails; instructive footpaths Skiwanderweg; Reitwanderweg; Radwanderweg; Lehrpfade lyžiarske cesty; druhoradé cesty; iné cesty; hradiškie cesty; chodník

drogi główne; drogi drugorzędne; drogi inne; drogi gruntowe; ścieżki main roads; secondary roads; other roads; unsurfaced roads; paths Hauptstraße; Nebenstraße; andere Straße; Fahrweg; Fußweg hlavné cesty; druhoradé cesty; iné cesty; hradiškie cesty; chodník

numery dróg krajowych; odległości w kilometrach numbers of national roads; distances in kilometers Straßennummer; Entfernungen [km] čísla domácích cest; vzdialenosti na cestách (v km)

rzeki; mosty drogowe; mosty; potoki; wodospady; źródła; źródła mineralne; podmokłe łąki rivers; road bridges; bridges; streams; waterfalls; springs; mineral springs; water-logged meadows Fluß; Straßenbrücke; Brücke; Bach; Wasserfall; Quelle; Mineralquelle; nasse Wiese rieky; cestné mosty; mosty; potoky; vodopády; pramene; minerálne pramene; bahnište lúky

pijalnie wód mineralnych; przystań splywu; prom mineral water pump rooms; rafting landing stages; ferriss Mineralwasser-Trinkstube; Flußfahrt; Anlegeplatz; Fähre pitné kolonády; prístav plti; prievoz

kolej; stacja kolejowa; tunel railways; railway stations; tunnels Eisenbahn; Bahnhof; Tunnel železnica; železničné stanice; tunel

kolej linowa; wyciąg krzesełkowy; narciarski cable railways; chair lifts; ski lifts Seilbahn; Sesselsbahn; Skilift lanovka; sedačková lanovka; lyžiarsky vleč

lasy; zabudowa forests; buildings Wald; Gebäude lesy; budovy

stacje benzynowe; poczty; restauracje gas stations; post offices; restaurants Tankstelle; Postamt; Restaurant čerpacia stanica; pošty; restaurácie

osrodkie jeździeckie; boiska piłkarskie horse-riding centers; sports grounds Reitzentrum; Fußballplatz jazdecké strediská; futbalové strediská

cemeterie; cmentarze żydowskie cemeteries; Jewish cemeteries Friedhof; jüdischer Friedhof cintoriny; Židovské cintoriny

schroniska; sezonowe schroniska mountain huts; seasonal mountain huts Unterkunfthaus; zeitweise bewirtschaftet horská chata; sezonná chata

camping; wiaty dla turystów camping grounds with cabins; tourist shelters Camping; turistické Überdachung kemping; ukryt pre turistov

granica parku narodowego albo krajobrazowego; większy i mniejszy obszar przyrodniczo chroniony; pomnik przyrody; granica państwa national or landscape park boundaries; bigger and smaller areas of nature protection; nature monuments; international boundaries Nationalpark- oder Landschaftsschutzgebiet; großes oder kleines Naturschutzgebiet; Naturdenkmal; Staatsgrenze hranica Národného parku; hranica chránenej krajiny oblasti; hranica rezervácia; prírodná pamiatka; štátna hranica

poziomice (co 20 m); skały; szczyty; przełęcz; samotne skały punkty widokowe; contour lines (every 20 m); rocks; mountain peaks; passes; single rocks view points; view points with panorama on the back side of the map Höhenlinien (alle 20 m); Felsen; Höhenpunkt; Paß; einziger Felsen

Rundblick mit dem Panorama auf der Rückseite vstevnice; za 20 m; skały; vrchoły; přesmyky; osamelé skały; kościoły; kościoły i kaplice zabytkowe; klasztory zabytkowe churches; monumental churches and chapels; monumental monasteries; Kirche; historische Kirche und Kapelle; historisches Kloster kostoly; pamätne kostoly; kaplnky; pamätne kláštory

krzyże; pomniki; kapliczki crosses; monuments; wayside shrines Kreuz; Denkmal; Kapelle kríž; pomník; kaplnka

cerkwie; cerkwie zabytkowe; kościoły w dawnych cerkwiach orthodox churches; monumental orthodox churches; former orthodox churches functioning as churches orthodoxe Kirche; historische orthodoxe Kirche; Kirche in einer ehemaligen orthodoxen Kirche pravoslávne kostoly; pamiatkové pravoslávne kostoly; kostoly na mieste starobylých pravoslávnych cirkví

grody; zamki; ruiny castles, small castles; ruins of medieval cities Burg; Schloß; Ruine hrady; zámky; zručaniny

polany z wypasem owiec; szalasy glades with sheep pasturage; shealters Waldlichtungen mit Weideplätze der Schafe; Schutzhütten potany - pastviská pre ovce; salaše

hotele; pensjonaty; ośrodki wczasowe; domy wczasowe; motele; hotels, guest-houses, vacation centers, vacation houses; motels; Hotel; Pension; Erholungszentrum; Feriencentrum; Motel; hotele; penzjony; rekreáčne strediská; rekreáčne domy; nptele;

szpitale; apteki; przychodnie lekarskie; stacje GOPR hospitals; pharmacies; health centers; Mountain Rescue Team Stations Krankenhaus; Apotheke; Ambulatorium; Bergrettungsstation nemocnice; lekárne; ambulancie; stanice HS

muzea; inne zabytki architektury museums; other monuments of architecture Museum; Baudenkmal muzeum; iné architektonické pamiatky

przystanki autobusowe; parking; informacja turystyczna bus stops; parking lots; tourist information Bushaltestelle; Parkplatz; Touristeninformation zastávka; parkoviška; turistické údaje

nieczynne sztolnie; jaskinie; kamiennolomy inactive drifts; caves; quarries stillgelegte Stollen; Höhle; Steinbrüche zatvorené štolny; jaskyne; kamenolomy

wypożyczalnie rowerów górskich; zakaz wjazdu rent a mountain bike; no entry Fahrradverleihstellen; Fahrverbot pożyczowne horských bicyklov; zákaz vjazdu

wieża radiowo-telewizyjna; elektrownie wiatrowe radio and TV transmitter towers; wind power plants Fernsehturm; Windkraftwerk rozhlasovo - televizné veže; veterná elektrárň

OZNACZENIE SZLAKÓW TURYSTYCZNYCH W TERENIE

MARKIERUNG DER BERGWEGE • ZNAMENIE TURISTICKÝCH CIEST • SYMBOL OF TOURIST TRAILS

oznaczenie szlaków turystycznych PTTK symbol of Polish Tourist and Sightseeing Society tourist trails Markierung der PTTK - Bergwege

oznaczenie szlaków rowerowych symbol of bicycle trails Markierung der Fahrradwege

oznaczenie szlaków konnych symbol of horse-riding trails Markierung der Reitwanderwege

oznaczenie szlaków lokalnych symbol of local tourist paths Markierung der Wanderwege

oznaczenie szlaków narciarskich symbol of cross-country trails Markierung der Skiwanderwege

oznaczenie szlaku przyrodniczego symbol of nature path Markierung des Naturwanderweges