

Komunikat Techniczny Beskidzka 160 Na Raty

1. Termin i miejsce

I Edycja Jesienna: start i meta w gm. Golezów. Termin 21 wrzesień 2013 r. Biuro Zawodów: Pensjonat Markis, start i meta – ul. Lotnicza , parking przy Pensjonacie Markis;

2. Baza noclegowa

Budynek przy Pensjonacie Markis;

3. Program

Piątek

17:00 – 24:00 Przyjmowanie uczestników w Bazie noclegowej

18:00 – 21:00 Praca Biura Zawodów: rejestracja, wydawanie pakietów startowych itd. - budynek biura zawodów

Sobota

4:00 – 4:30 Praca Biura Zawodów: rejestracja, wydawanie pakietów startowych itd.

4:30 Powitanie zawodników oraz odprawa techniczna;

5:00 Start biegu

21:00 Limit trasy "Krótkiej" i "Głównej"

21:10 Dekoracja zwycięzców

Niedziela

do godz. 11:00 Opuszczenie bazy noclegowej

4. Trasa

Bieg będzie rozgrywany jednocześnie na dwóch dystansach: głównym 84 km i krótkim 46km. Uczestnicy na obu trasach startują równocześnie. Uczestnik nie musi w momencie startu decydować o wyborze dystansu, może to zrobić dopiero na rozejściu tras. Pierwsza część trasy biegnie drogami publicznymi z Pensjonatu Markis do Golezowa, który będzie zabezpieczony przez strażaków oraz policjantów. W dalszej części trasy zawodnicy poruszając się drogami publicznymi mają obowiązek poruszania się chodnikami lub poboczem jezdni jeżeli nie ma chodnika oraz przekraczać jezdnię w miejscach do tego wyznaczonych..

Goleszów

Trasa Krótka						
Etap	od	do	kolor szlaku (lub inne)	długość odcinka w km	podbiegi w metrach	zbiegi w metrach
1	Godziszów Na Chelmie	Goleszów Centrum – do szlaku czerwonego spacerowego „Jesionowa”	Drogą	6,5	291	366
2	Drogi	Czarny Szlak	Spacerowy Czerwony „Jesionowa”			
3	Czerwonego szlaku spacerowego „Jesionowa”	Dzięgielów Zamek	Czarny			
4	Dzięgielów Zamek	Wielka Czantoria	Czarny	9	660	90
5	Wielka Czantoria	Soszów	Czerwony	4,9	130	300
6	Soszów	Drogi – Wisła Jawornik	Niebieski	3,2	0	348
7	Niebieskiego szlaku – Wisła Jawornik	Ścieżki leśnej – Wisła Gahura	Droga	3,4	147	128
8	Drogi – Wisła Gahura	Ustroń Polana	Ścieżka leśna	3	198	286
9	Ustroń Polana	Wielka Czantoria	Czerwony	3,3	610	0
10	Wielka Czantoria	Mała Czantoria	Czarny	2,8	50	150
11	Mała Czantoria	Drogi P.Poż. Leśnej	Żółty	1,1	0	240
12	Żółtego szlaku	Niebieskiego szlaku spacerowego	Droga Leśna			
13	Drogi P.Poż. Leśnej	Drogi	Niebieski szlak spacerowy	9,24	219	397
14	Niebieskiego szlaku spacerowego	Ścieżki leśnej	Droga			
15	Drogi	Żółtego szlaku spacerowego	Ścieżka leśna			
16	Ścieżki leśnej	Drogi – Goleszów Centrum	Żółty szlak spacerowy			
17	Goleszów Centrum	Godziszów Na Chelmie	Drogą			
Suma				46,44	2305	2305

Trasa Główna

Etap	od	do	kolor szlaku (lub inne)	długość odcinka w km	podbiegi w metrach	zbiegi w metrach
1	Godziszów Na Chełmie	Goleszów Centrum – do szlaku czerwonego spacerowego „Jesionowa”	Drogą	6,5	291	366
2	Drogi	Czarny Szlak	Spacerowy Czerwony „Jesionowa”			
3	Czerwonego szlaku spacerowego „Jesionowa”	Dzięgielów Zamek	Czarny			
4	Dzięgielów Zamek	Wielka Czantoria	Czarny	9	660	90
5	Wielka Czantoria	Soszów	Czerwony	4,9	130	300
6	Soszów	Przeł. Szarcuła	Czerwony	12,9	291	360
7	Przeł. Szarcuła	Magurka Wiślańska	Czerwony	13	680	284
8	Magurka Wiślańska	Niebieskiego szlaku	Zielony	2,9	150	230
9	Zielonego szlaku	Czerwonego szlaku	Niebieski	3,4	110	304
10	Niebieskiego szlaku	Biały Krzyż	Czerwony			
11	Biały Krzyż	Trzy kopce	Żółty	5,4	170	270
12	Trzy Kopce	Orłowa	Niebieski	5,1	210	230
13	Orłowa	Ustroń Polana	Zielony	4	10	360
14	Ustroń Polana	Wielka Czantoria	Czerwony	3,3	610	0
15	Wielka Czantoria	Mała Czantoria	Czarny	2,8	50	150
16	Mała Czantoria	Drogi P.Poż. Leśnej	Żółty	1,1	0	240
17	Żółtego szlaku	Niebieskiego szlaku spacerowego	Droga Leśna			
18	Drogi P.Poż. Leśnej	Drogi	Niebieski szlak spacerowy	9,24	219	397
19	Niebieskiego szlaku spacerowego	Ścieżki leśnej	Droga			
20	Drogi	Żółtego szlaku spacerowego	Ścieżka leśna			
21	Ścieżki leśnej	Drogi – Goleszów Centrum	Żółty szlak spacerowy			
22	Goleszów Centrum	Godziszów Na Chełmie	Drogą			
Suma				83,54	3581	3581

5. Punkty kontrolne

Na trasie biegu będą znajdowały się punkty kontrolne (PK). Aby zostać sklasyfikowanym uczestnik będzie musiał zostać odnotowany na wszystkich (przynależnych do danego dystansu) punktach kontrolnych. Na trasie będą punkty kontrolne stałe oraz mogą zostać ustawione punkty kontrolne lotne. Każdy uczestnik otrzyma kartę startową, na której będzie potwierdzał przybycie na każdy punkt kontrolny.

PK 1 – Rozejście Szlaków (schronisko Soszów) – rozejście trasy Głównej (80 km) i Krótkiej (50 km), Limit do godz.: 10.00, Dystans od startu: 20 km;

PK 2 oraz PŻ 1 – Przełęcz Szarcuła (Parking samochodowy) – trasa Główna (80 km), Limit do godz.: 12.00, Dystans od startu: 33 km;

PK 3 – Rozejście szlaków Czerwonego i Zielonego (pod Szczytem Malinów) – trasa Główna (80 km), Limit do godz.: 15.00, Dystans od startu: 51 km;

PK 4 oraz PŻ 2 – Dolna stacja wyciągu na Czantorię – trasa Główna (80 km) i Krótka (50 km), Limit do godz.: 17.00, Dystans od startu: 30 i 67 km;

PK 5 – Skrzyżowanie dróg – tylko trasa Krótka (50 km), Limit do godz.: 13.00, Dystans od startu: 25 km;

Punkt kontrolny zostanie oznakowany lampionem oraz tablicą informacyjną; na punkcie kontrolnym umieszczony będzie perforator do znakowania karty startowej. Przykładowy PK w terenie prezentujemy poniżej.

Punkt kontrolny (PK) w terenie



Jeżeli uczestnik stwierdzi brak któregoś PK na trasie powinien poinformować o tym fakcie organizatora telefonicznie i dalej kontynuować bieg.

6. Karta startowa

Każdy uczestnik otrzyma kartę startową - wzór poniżej:

PK 1			
PK 2	1		
PK 3	PK 4	PK 5	

W poszczególnych kratkach zawodnicy na punktach kontrolnych muszą potwierdzić obecność podbijając perforatorem kod.

Zawodnicy trasy Długiej (80 km) podbijają cztery kratki (od 1 do 4)

Zawodnicy trasy Krótkiej (50 km) podbijają trzy kratki - 1,4,5 - na karcie wyszczególnione są pogrubioną czcionką.

Karty startowe są za laminowane (wodoszczelne).

Karta startowa jest niezbędna do sklasyfikowania zawodnika na mecie!!!

Uczestnicy muszą biec z odsłoniętymi numerami, umieszczonymi z przodu, tak by były one widoczne dla sędziów. O odnotowanie musi zadbać zawodnik.

7. Punkty odżywcze i odżywianie na trasie

Na trasie biegu będą znajdować się punkty odżywcze: dwa na trasie głównej i jeden na trasie krótkiej. Na punktach odżywczych zawodnicy będą mogli skorzystać z dostępnych tam bufetów. Zawodnicy będą mieli do dyspozycji wodę firmy Ustronianka, saszetki z izotonikiem (jedna saszetka wystarcza na 0,5l wody) oraz inne produkty: banany, rodzynki, batony oraz ciasteczka.

Schroniska na trasie:

- Schronisko na Soszowie;
- Schronisko na Stożku;
- Punkty gastronomiczne na Kubalonce;
- Punkty gastronomiczne na Stecówce;
- Schronisko na Przysłupie;
- Punkty gastronomiczne na Białym Krzyżu;
- Punkty gastronomiczne i sklepy na Polanie w Ustroniu;
- Punkty gastronomiczne na Górnej stacji kolejki linowej na czantorię oraz na szczycie Czantorii,
- Schronisko Pod Czantorią po stronie czeskiej;

UWAGA: Napoje będzie można spożywać w pojemnikach jednorazowych, prosimy jednak o zachowanie czystości w obrębie PŻ. Poza PŻ uczestnicy będą mogli we własnym zakresie korzystać ze znajdujących się na trasie schronisk;

8. Limity

Limity podane w pkt. 5 Punkty kontrolne

9. Wyposażenie

W trakcie trwania całych zawodów każdy z zawodników musi posiadać przy sobie wyposażenie obowiązkowe, które będzie kontrolowane przez sędziów podczas odprawy. Wyposażenie może również być kontrolowane na trasie. Brak niezbędnego wyposażenia może skutkować naliczeniem kary czasowej lub dyskwalifikacją dla zawodnika.

Wyposażenie obowiązkowe:

- **numer startowy (umieszczony z przodu w taki sposób by zawsze był widoczny i możliwy do odczytania),**
- **telefon komórkowy z baterią działającą co najmniej przez kilkanaście godzin (zalecany włączony roaming),**
- **dowód osobisty lub paszport,**
- **koc ratunkowy/folia NRC,**
- plecak lub pas biegowy (nerka),
- bukłak lub bidon/bidony o łącznej pojemności co najmniej 1 litra,
- **latarka lub czołówka,**

Wyposażenie zalecane:

- ubiór odpowiedni do pogody,
- kurtka przeciwdeszczowa (niezależnie od spodziewanej pogody),
- apteczka osobista
- dodatkowe pieniądze;

10. Zasady obowiązujące na trasie

- W trakcie całych zawodów należy poruszać się wyłącznie po trasie wskazanej przez organizatora.
- Cały ekwipunek używany w trakcie zawodów należy mieć przy sobie od startu. Zakazane jest korzystanie ze zorganizowanej pomocy osób trzecich oraz wcześniejsze magazynowanie ekwipunku na trasie zawodów. Wyjątek stanowi jedzenie i picie, które można uzupełniać na punktach żywieniowych, sklepach oraz w schroniskach.
- Zakazane jest niszczenie lub zasłanianie oznaczeń szlaków turystycznych i oznaczeń organizatora lub w inny sposób wprowadzane w błąd, co do przebiegu trasy zawodów.
- Zakazane są wszystkie czynności mogące naruszyć piękno naturalnych obszarów, przez które prowadzi trasa biegu, zwłaszcza: porzucanie śmieci (wszystkie śmieci należy zostawiać na punktach kontrolnych, schroniskach lub donieść do mety), niszczenie roślinności, zakłócanie ciszy w okolicach rezerwatów, palenie ognisk itp.
- Zawodnicy łamiący te zasady będą dyskwalifikowani!

11. Bezpieczeństwo

Uczestnicy biorą udział w ultramaratonie na własną odpowiedzialność i w razie poniesienia uszczerbku na zdrowiu lub strat materialnych nie będą dochodzić odszkodowania od organizatorów.

Większość trasy zawodów prowadzi w górskim, trudno dostępnym terenie, w którym udzielenie pomocy może wiązać się z koniecznością długiego oczekiwania.

W sytuacji wypadku każdy z uczestników biegu jest zobowiązany do wezwania pomocy oraz udzielenia pomocy doraźnej poszkodowanemu biegaczowi. Pozostawienie potrzebującego uczestnika bez pomocy karane będzie dyskwalifikacją.

Jeżeli wypadek wydarzy się w górach a zawodnik nie jest sam w stanie kontynuować biegu lub marszu do najbliższej drogi lub innego pkt pomocowego powinien wezwać **GOPR** pod numerami alarmowymi: **985** lub **601 100 300**. Numery te umieszczone są również na mapie rozdawanej zawodnikom. W ramach własnego bezpieczeństwa proponujemy numery alarmowe GOPR zapisać we własnym telefonie komórkowym.

Do dyspozycji zawodników na każdym Punkcie Żywieniowym oraz na mecie będą ratownicy stowarzyszenia Joannitów. Ratownicy mają za zadanie udzielać doraźnej pomocy. Jeżeli zawodnik nie będzie mógł kontynuować biegu lub marszu, a będzie się znajdował w Punkcie Żywieniowym to w miarę możliwości będzie przetransportowany do bazy zawodów.

12. Bezpieczeństwo poruszania się po drogach publicznych

Każdy zawodnik ma bezwzględny obowiązek poruszania się zgodnie z obowiązującym Prawem o ruchu drogowym. W szczególności zawodnicy powinni się poruszać chodnikami, a w przypadku ich braku - prawą stroną pobocza jezdni. Zawodnicy powinni zachować ostrożność przy przekraczaniu jezdni.

13. Rezygnacje

Jeśli zawodnik wycofa się w trakcie rywalizacji musi niezwłocznie poinformować o tym organizatorów. Osoby, które nie zgłoszą swojego zejścia z trasy mogą zostać obciążone kosztami nieuzasadnionej akcji poszukiwawczej.

Organizator nie zapewnia transportu do bazy dla osób, które zrezygnują z rywalizacji ze względów innych niż wypadek lub kontuzja. Dla takich osób w miarę aktualnych możliwości organizator może zaproponować transport odpłatny (20 zł od osoby lub 50 zł od samochodu).

14. Świadczenia

Uczestnikom zawodów zapewniamy:

- udział w rywalizacji na wybranym dystansie,
- 2 noclegi w warunkach turystycznych,
- ubezpieczenie NNW na czas trwania biegu,
- napoje i lekkie posiłki na punktach odżywczych,
- posiłek regeneracyjny po biegu,
- numer startowy,
- mapę z zaznaczoną trasą,
- okolicznościowa koszulka (dla osób rejestrujących się przez internet) dla pozostałych w miarę możliwości,
- nagrody rzeczowe dla trzech najlepszych zawodniczek i zawodników w poszczególnych kategoriach wiekowych na trasie Głównej 80 km ,
- puchary dla trzech najlepszych zawodniczek i zawodników na każdej z tras,
- wspaniałe widoki Beskidu Śląskiego i Pogórza Cieszyńskiego.

15. Ochrona wizerunku i dane osobowe

Uczestnicy Biegu wyrażają zgodę na publikację ich wizerunku w relacjach z Biegu zamieszczonych na stronie Biegu, w mediach oraz materiałach promocyjnych Biegu.

Wszyscy uczestnicy startując w zawodach wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych do celów związanych z realizacją zawodów.

16. Postanowienia końcowe

Nieprzestrzeganie regulaminu oraz komunikatu technicznego grozi dyskwalifikacją uczestnika.

Informacje o ewentualnych zmianach w regulaminie oraz w komunikacie technicznym pojawią się na stronie zawodów: www.nasportowo.dziegieLOW.org.pl oraz na odprawie przed startem na trasę.

Ostateczna interpretacja regulaminu oraz komunikatu technicznego należy do organizatorów.