

# INFORMATOR

## ULTRAMARATON WYSZEHRADZKI IM. LECHA KACZYŃSKIEGO

Bieg 7 Dolin 100 km  
Przewyższenie: +/- 3980m



Krynica-Zdrój, 6-8 września 2019

**Bieg 7 Dolin** przeznaczony jest dla biegaczy górskich i ultramaratończyków z doświadczeniem w biegach górskich. Wraz z długością dystansu rośnie skala trudności trasy. Bieg drużynowy to propozycja dla drużyn, klubów i formacji biegowych, bez względu na stopień sformalizowania.

**Organizator Biegu 7 Dolin** - Fundacja „Festiwal Biegów”, jest członkiem Międzynarodowego Stowarzyszenia Biegów Terenowych ITRA. Trasa Biegu 7 Dolin została zweryfikowana i oceniona przez ITRA, a zawody są kwalifikacją do biegów górskich zrzeszonych w ITRA, w tym Ultra-Trail du Mont-Blanc® w roku 2020.

**Honorowy patronat** nad Ultramaratonem Wyszehradzkim im. Prezydenta Lecha Kaczyńskiego objęła Marszałek Sejmu Rzeczypospolitej Polskiej Pani Elżbieta Witek.



## 1. Odbiór pakietu startowego:

Zawodnicy przybywają do Krynicy w piątek 6 września. W Biurze Zawodów, zlokalizowanym w Domu Forum na krynickim deptaku (ul. Nowotarskiego 2) potwierdzają udział i odbierają pakiety startowe.

### Godziny funkcjonowania Biura Zawodów:

Piątek 6 września 2019 r.: 14.00-22.00

### Pakiet startowy – wszystkie dystanse (stan na 28 sierpnia 2019):

- informator 10. TAURON Festiwalu Biegowego
- mapa trasy Biegu 7 Dolin
- numer startowy i agrafki
- chip do pomiaru czasu
- worki depozytowe, worki na przepaki oraz naklejki na worki
- opaska na rękę uprawniająca do wstępu na Pasta Party, odebrania lodów KORAL, koszulki finiszera
- koszulka TAURON
- woda Muszynianka
- piwo izotoniczne BIRELL
- baton Bakalland
- torba bawełniana
- materiały promocyjne partnerów Fundacji „Festiwal Biegów”
- koszulka finiszera (na mecie)
- koszulka pamiątkowa 10. TAURON Festiwalu Biegowego, pamiątki / gadżety imprezy – TYLKO dla osób, które wybrały i opłaciły poszczególne produkty w formularzu zgłoszeniowym.

Koszulki pamiątkowe oraz gadżety 10. TAURON Festiwalu Biegowego będą dostępne dla zainteresowanych także w sklepiku Fundacji „Festiwal Biegów” w strefie EXPO.

## 2. Odprawa przedstartowa / numery startowe:

Odprawa dla uczestników Biegu 7 Dolin 100 km odbędzie się w przeddzień startu, tj. 6 września w Pijalni Głównej o godz. 19:00. W odprawie wezmą także udział uczestnicy Drużynowego Biegu 7 Dolin 100 km oraz dystansów 117, 80, 64 i 35 km.

**Udział w odprawie NIE jest warunkiem koniecznym do startu.**



## 3. Godziny startów / zdania depozytów na przepaki

### **Bieg 7 Dolin 100 km**

1:00-1:40 - zdanie depozytów na przepaki, samochody ustawione w strefie startu na deptaku w Krynicy-Zdroju

2:00 - start, deptak Krynica-Zdrój

Godziny otwarcia strefy startu:

B7D 100 km od 1:50 do 2:10

## 4. Omówienie trasy Biegu 7 Dolin:

Trasa prowadzi szlakami i drogami Beskidu Sądeckiego. Główna pętla (100 km) jest wspólna dla wszystkich konkurencji. Dystanse 117 km i 35 km posiadają odcinki dołączane do trasy głównej.



**Przebieg trasy 100 km:** Krynica (deptak) - Jaworzyna Krynicka (1114 m. n.p.m.) – Runek – Łabowska Hala – Rytró - 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 m n.p.m.) – Wielki Rogacz – Obidza – Eliaszkówka – Piwniczna – Łomnica – Wierchomla Wielka – Wierchomla Mała – Szczawnik – Bacówka nad Wierchomlą (schronisko) – Runek – Krynica (deptak).

**UWAGA.** Trasa przecina szlak kolejowy w Rytrze i Piwnicznej-Zdroju. Może się zdarzyć, że przejazd kolejowy będzie zamknięty. W Rytrze zawodnik ma możliwość przedostania się przez tory wiaduktem (dołem), w Piwnicznej-Zdroju ma obowiązek zatrzymać się i przepuścić pociąg.

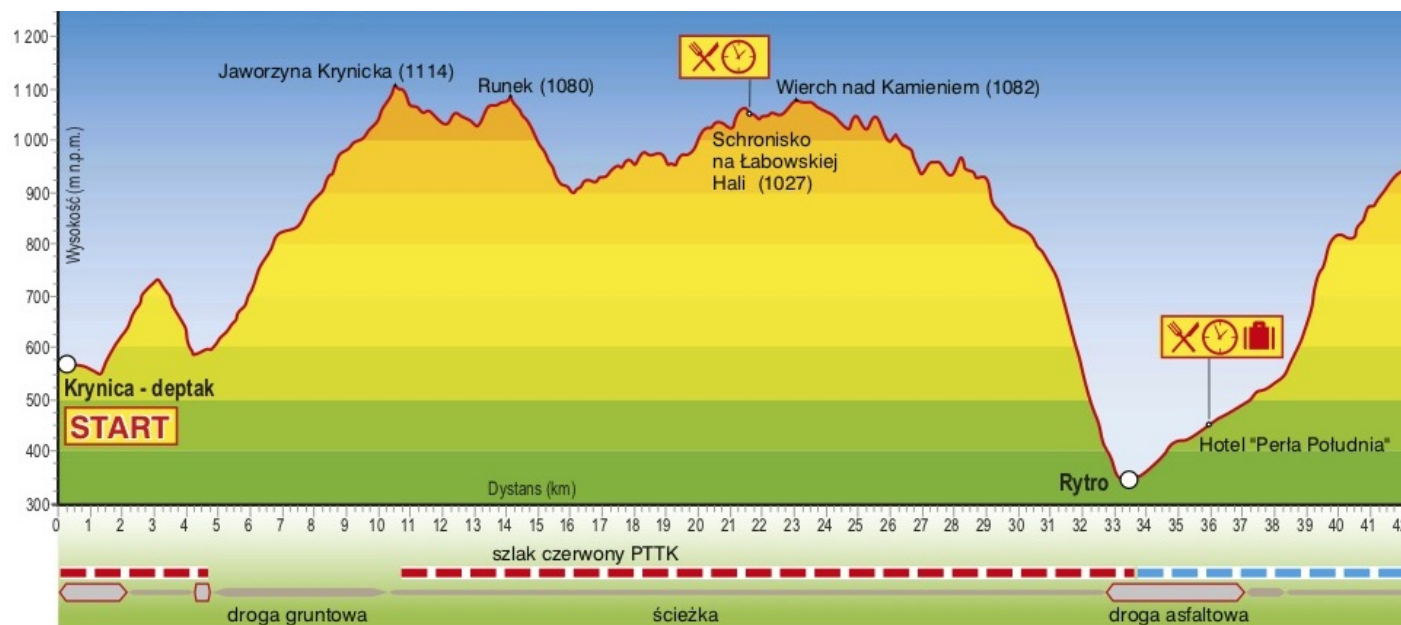
**Przewyższenie trasy:** +/- 3980m

## Omówienie poszczególnych etapów:

### I ETAP (36 km) Krynica - Rytro

- Start z deptaka drogą asfaltową, dalej ulicą Halną na grzbiet Góry Krzyżowej (asfalt przechodzi w drogę utwardzoną, 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 metrów trasą narciarską);
- Od szczytu Jaworzyny 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, w lewo do mostu, za mostem w prawo ok. 300 m i w lewo do góry w kierunku hotelu Perła Południa.

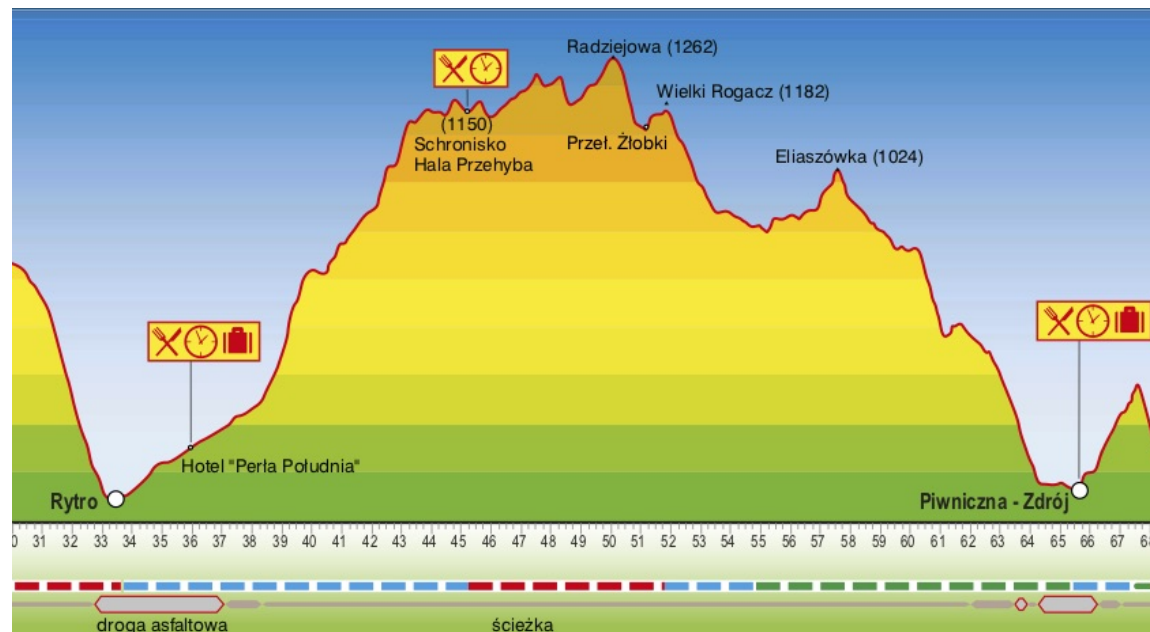
Rytro - Hotel „Perła Południa” (przepak, punkt odżywczy, pomiar czasu).



## II ETAP (30 km) Rytro - Piwniczna

- Z Rytra na Przehybę szlakiem niebieskim około 1 km asfaltem, dalej 1,5 km drogą bitą, a następnie leśnymi ścieżkami;
- Około 44. kilometra trudny moment nawigacyjny (**AGRAFKA**, szlak niebieski łączy się z czerwonym - patrz kolejna strona).
- Dalej trasa prowadzi szlakiem niebieskim do schroniska na Przehybie (punkt kontrolny i odżywczy);
- Z punktu z powrotem około 1 km - teraz już szlakiem czerwonym w kierunku Radziejowej z niej ostry zbieg na Przeł. Żłobki i dalej aż do Wielkiego Rogacza.
- Z Rogacza szlak niebieski do przełęczy Obidza;
- Z Obidzy szlak zielony na Eliaszkówkę i dalej do Piwnicznej, cały czas leśnymi ścieżkami. Dopiero w okolicach Piwowarówki betonowe płyty przeplatane ze ścieżką;
- Około 1 km przed punktem w Piwnicznej – asfalt. Uwaga na przekraczanie ulicy!

Piwniczna - pole namiotowe przy przystanku PKP i moście na rzece Poprad (punkt odżywczy, pomiar czasu, przepak)



## AGRAFKA:

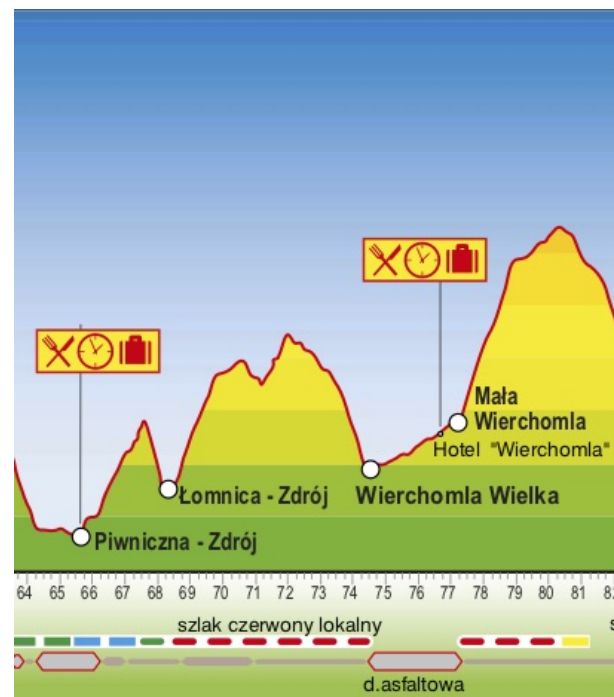


*Do schroniska - punktu serwisowego dobiegamy niebieskim szlakiem z Rytra i wracamy tą samą drogą około 1 km szlakiem czerwonym w kierunku Radziejowej.*

### III ETAP (11 km)

#### Piwniczna - Wierchomla Mała

- Z punktu przepakowego 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 (tu do trasy dołączają uczestnicy dystansu 35 km) 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.



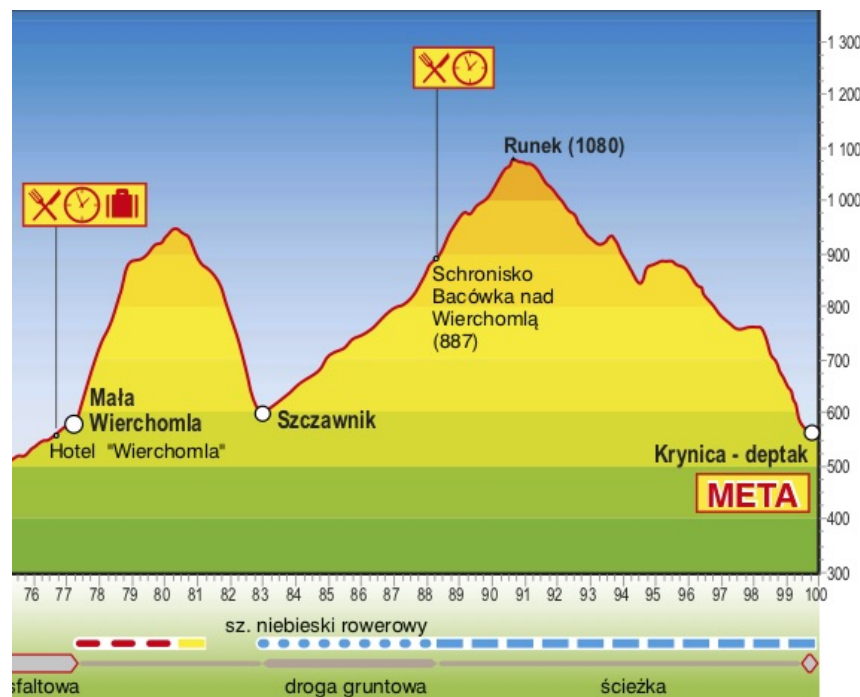


## IV ETAP (23 km)

### Wierchomla Mała - Krynica-Zdrój

- Od hotelu drogą asfaltową wg wskazówek służb, pod górę na trasę zjazdową i dalej wzdłuż wyciągu orczykowego „Polanki” do górnej stacji kolei krzesiolkowej i grzbietu;
- Na grzbiecie w prawo około 1 km do rozstaju przy kapliczce;
- Dalej żółtym szlakiem w kierunku Szczawnika w dół do górnej stacji wyciągu krzesiolkowego Szczawnik;
- Dalej w dół bez szlaku trasą wyciągu do dolnej stacji i w lewo szeroką drogą bitą do schroniska (Bacówka nad Wierchomlą i punkt odżywczy, szlak niebieski – rowerowy);
- Z ostatniego punktu niebieskim szlakiem pieszym, około 2 km pod górę na Runek;
- Dalej w dół aż do Krynicy leśnymi ścieżkami. Ostatnie 0,5 km do mety - asfalt.

**UWAGA - ok. godz. 18:30 - 19:00 w lesie może być już ciemno i będą potrzebne latarki / czołówki.**



## 5. Mapa w wysokiej rozdzielczości oraz ślady GPS (track'i):

Do pobrania [TUTAJ](#)

Mapa trasy Biegu 7 Dolin znajdzie się w pakiecie startowym każdego uczestnika.  
Wersja elektroniczna do pobrania: [AWERS](#) / [REWERS](#)

## Regulamin szczegółowy konkurencji:

Do pobrania [TUTAJ](#)

## 6. Limity czasowe na punktach żywieniowych / przepakach:

### Drużynowy Bieg 7 Dolin 100 km

- Rytro (36. km) – do godz. 7:30
- Piwniczna (66. km) – do godz. 14:00
- Wierchomla (77. km) – do godz. 16:00
- Bacówka nad Wierchomlą (88. km) – do godz. 18:00
- Krynica (meta) – do godz. 20:00

**UWAGA.** Limity częściowe trasy mają charakter wyłącznie organizacyjny i nie mogą być utożsamiane ze wzorcową strategią pokonania trasy biegu w maksymalnym limicie czasowym. Każdy zawodnik musi dostosować strategię pokonywania kolejnych etapów biegu do własnych oczekiwań i narzucić tempo biegu stosowne do własnych możliwości fizycznych.

## 7. Punkty przepakowe / żywieniowe i depozyt:

Każdy uczestnik Biegu 7 Dolin 100 km ma prawo do umieszczenia w punkcie przepakowym sprzętu biegowego, wody, jedzenia itp, a po dotarciu na przepak skorzystania z niego. Całość dodatkowego ekwipunku musi się mieścić w workach otrzymanych w pakiecie startowym. Patrz >> **Godziny startów / przekazania depozytów na przepaki / odjazdy autokarów na start.**

**Przygotowanie rzeczy na przepaki:** 1 worek na 1 przepak. Dostępne będą 3 worki (na przepaki w Rytrze, Piwnicznej-Zdroju i Wierchomli) w odpowiednim do numeru startowego kolorze. W pakiecie startowym dostępny jest też worek na punkt depozytowy w miasteczku Festiwalowym.

Oznaczenie worków na przepaki – w pakiecie startowym znajdują się naklejki z numerem startowym zawodnika. Naklejki należy nakleić na worki, a oznaczone worki złożyć do odpowiedniego samochodu transportowego (nazwa przepaku na samochodzie) w odpowiednim miejscu.

Worki na metę w Krynicy można złożyć do stacjonarnego punktu depozytowego w miasteczku 10. TAURON Festiwalu Biegowego, w dowolnym dniu, w godzinach funkcjonowania punktu:

- piątek 6 września: 14:00-24.00
- sobota 7 września: 1:00-2:30, 3:30-5:30 i 7:00-23:00

## **Na punktach przepakowych / żywieniowych będą dostępne:**

1. Schronisko na Hali Łabowskiej: Woda, izotonik, herbata, banany, owoce suszone, sól
2. Rytro - Hotel Perła Południa: Woda, izotonik, herbata, banany i pomarańcze, owoce suszone, ziemniaki, sól
3. Schronisko Hala Przehyba: Woda, izotonik, herbata, banany, pomarańcze, arbuzy, owoce suszone, drożdżówki, sól
4. Piwniczna-Zdrój - pole biwakowe: Woda, izotonik, herbata, cola, piwo izotoniczne, banany, pomarańcze, arbuzy, owoce suszone, ziemniaki, sól
5. Wierchomla - Hotel Wierchomla: Woda, izotonik, herbata, cola, kawa, banany, pomarańcze, arbuzy, owoce suszone, ziemniaki, sól
6. Bacówka nad Wierchomlą: Woda, izotonik, herbata, cola, bulion, piwo izotoniczne, banany, pomarańcze, arbuzy, owoce suszone, ziemniaki, drożdżówki, sól
7. Krynica-Zdrój - meta: Woda, izotonik, herbata, piwo izotoniczne.

**UWAGA. Na punktach przepakowych / serwisowych NIE będzie plastikowych kubków do konsumpcji napojów. Zawodnik, który chce skorzystać z napojów, powinien posiadać własny kubek, najlepiej wielorazowego użytku.**

## **8. Wyposażenie obowiązkowe:**

- telefon komórkowy;
- numer ICE zapisany na odwrocie numeru startowego;
- czołówka / latarka na pierwszy i ostatni odcinek trasy (Krynica-Rytro, Wierchomla-Krynica).
- elementy odblaskowe - fosforyzujące na odzieży zewnętrznej

**UWAGA - organizator będzie prowadził wrywkowe kontrole wyposażenia obowiązkowego. Brak 1 rodzaju sprzętu to kara czasowa 10 minut doliczona do wyniku zawodnika.**

Zalecamy zabranie na trasę mapy Biegu 7 Dolin dołączonej do pakietu startowego.

## 9. Oznakowanie trasy:

Trasa oznakowana jest taśmami z logo imprezy oraz 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 wielu godzin). Dlatego uczestnikom rekomendujemy zabranie z sobą mapy trasy biegu, dołączonej do pakietu startowego 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, nie są oznakowane, ale są zabezpieczone przez służby mundrowe – policję, straż graniczną i staż pożarną (biegniemy „na służby”).



## 10. Pomiar czasu:

Pomiar czasu odbywa się przy pomocy elektronicznego chipa montowanego do buta. Klasyfikacja wg czasu brutto (*start masowy – pomiar czasu od przekroczenia linii startu do przecięcia linii mety*).

Po zakończeniu udziału w 10. TAURON Festiwalu Biegowym (*po ostatnim swoim biegu w Krynicy*) należy zwrócić chip. Na terenie miasteczka festiwalowego będą rozstawione pudełka z napisem „Zwrot chipów”.

### Numer startowy:

Numery startowe 10. TAURON Festiwalu Biegowego można sprawdzić TUTAJ. Numer musi być umieszczony z przodu koszulki. Nie może być zasłonięty ani w jakikolwiek sposób modyfikowany (*np. poprzez jego obcinanie czy podwijanie*). Naruszenie zasad używania numeru startowego, w tym umieszczenie go w innym miejscu niż przód koszulki, może skutkować dyskwalifikacją zawodnika. Numery startowe danego dystansu / konkurencji będą oznaczone takim samym kolorem.

Numer startowy będzie miał format 165 x 240 mm.

## 11. Wyniki:

Wyniki wszystkich biegów 10. TAURON Festiwalu Biegowego będą publikowane w biurze zawodów oraz w portalu biegowym [www.festiwalbiegow.pl](http://www.festiwalbiegow.pl) w dniu zakończenia biegu. Wyniki „na żywo” z przebiegu konkurencji będą dostępne w serwisie internetowym firmy STS-Timing ([www.sts-timing.pl](http://www.sts-timing.pl)).

Wyniki oficjalne zostaną opublikowane, a następnie przesłane do Międzynarodowego Stowarzyszenia Biegów Terenowych ITRA po otrzymaniu przez organizatora protokołu z przeprowadzonych kontroli antydopingowych i ogłoszeniu oficjalnych wyników 10. TAURON Festiwalu Biegowego.

## **Protesty / nieobecność na liście wyników (np. przez brak odczytu chipa):**

Protesty i uwagi co do wyników Biegu 7 Dolin 100 km należy wносить na specjalnym formularzu, stanowiącym załącznik do REGULAMINU 10. TAURON Festiwalu Biegowego (dostępny pod TYM adresem) do 2 godzin od wywieszenia w burze zawodów wyników nieoficjalnych (7 września, po godz. 20:00).

## **12. 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.

## **13. Kontrole antydopingowe:**

Realizowane przy współpracy z Polską Agencją Antydopingową. Kontrole mają charakter wrywkowy - zawodnicy muszą obowiązkowo poddać się kontroli antydopingowej. Odmowa poddania się kontroli skutkuje unieważnieniem wyników indywidualnych uzyskanych w danej konkurencji, ze wszystkimi wynikającymi z tego konsekwencjami, w tym przypadkiem wszelkich zdobytych medali, punktów czy nagród.

Stwierdzenie obecności substancji zabronionej w próbce pobranej od zawodnika w badaniu przeprowadzonym podczas zawodów automatycznie powoduje unieważnienie wyników indywidualnych uzyskanych w danych zawodach, ze wszystkimi wynikającymi z tego konsekwencjami, w tym przypadkiem wszelkich zdobytych medali, punktów czy nagród.

## 14. Support / wsparcie żywieniowo-techniczne dla zawodników na trasie:

W biegach indywidualnych **zakazane jest holowanie linką, podciąganie oraz transport sprzętu** przez innego zawodnika / zespół wspierający. Udowodnione, ewidentne wykroczenia ukarane zostaną **karami czasowymi**, a w rażących przypadkach - **dyskwalifikacją**.

**Nie ma ograniczeń w zakresie żywienia / nawadniania zawodników** (dopuszczalne także na trasie, np. z pomocą zespołu wspierającego czy mieszkańców regionu).

## 15. Bezpieczeństwo na trasie:

Trasę zabezpiecza GOPR oraz lekarze i zespoły ratownictwa medycznego zakontraktowani przez organizatora 10. TAURON Festiwalu Biegowego.

Każdy z uczestników biegów musi posiadać podstawowe ubezpieczenie zdrowotne. Nie ma obowiązku posiadania dokumentu potwierdzającego to ubezpieczenie (podstawą do uzyskania świadczeń jest nr pesel). Organizator 10. TAURON Festiwalu Biegowego nie zapewnia dodatkowego ubezpieczenia NNW – zaleca się ubezpieczenie we własnym zakresie od ew. skutków uprawiania sportów ekstremalnych.

Każdy uczestnik powinien:

- Posiadać przy sobie aktywny, naładowany telefon komórkowy, którego numer odnotowany jest w karcie zgłoszenia i posiada zapisany kontakt do osoby najbliższej (ICE).
- Posiadać przy sobie latarkę (czołówkę) na pierwszy i ostatni etap biegu (Krynica-Rytro, Wierchomla-Krynica).
- Poruszać się po trasie biegu z przypiętym numerem startowym, odczytywać trasę z oznaczeń, mapy i stałych oznaczeń szlaków.



- W razie zgubienia trasy wrócić po śladach do ostatniego znaku trasy i uważnie odszukać dalszy przebieg.
- Wbiegając na drogę publiczną, poruszać się jej prawą stroną, po utwardzonym poboczu a w przypadku jego braku po prawej stronie pasa ruchu i zajmować nie więcej niż połowę jego szerokości - szczególnie dotyczy to miejscowości Rytro. Stosować się do prawa o ruchu drogowym, wykonywać polecenia służb porządkowych.
- W czasie poruszania się po drogach publicznych uczestnicy biegu powinni ograniczyć korzystanie ze słuchawek i urządzeń odtwarzających np. muzykę.
- **Przestrzegać zasad prawa leśnego i przeciwpożarowego, wszelkie śmieci (m.in. opakowania po odżywkach, napojach) pozostawiać w rejonie punktów przepakowych / żywieniowych. Udowodnione, ewidentne przypadki śmiecenia zostaną objęte karą dyskwalifikacji.**
- W razie zagrożenia, przemęczenia, doznania urazu – powiadomić odpowiednie służby (numery wskazane na mapie), określając miejsce swojego położenia.
- W razie urazu / zasłabnięcia innego zawodnika udzielić mu pomocy i powiadomić odpowiednie służby.
- W razie przekroczenia zakładanego międzyczasu w punkcie oznaczonym LIMIT CZASU - skończyć bieg i wrócić na metę transportem zapewnionym przez organizatora.
- W razie zakończenia biegu w innym miejscu powiadomić o tym fakcie organizatora. Numer telefonu, pod który należy przekazać informację, będzie podany na mapie Biegu 7 Dolin.

Posiadacze smartfonów powinni zainstalować w telefonie aplikację „Ratunek” - do pobrania bezpłatnie ze stron internetowych GOPR, TOPR, [www.ratunek.eu](http://www.ratunek.eu). W sytuacji zagrożenia aplikacja umożliwi nawiązanie połączenia z GOPR i automatyczne przesłanie wiadomości SMS ze współrzędnymi pozycji biegacza (nie trzeba określać swojej pozycji, dyżurny natychmiast zobaczy na monitorze lokalizację zawodnika).

10. TAURON Festiwal Biegowy jest ubezpieczony jako impreza sportowa.



## 16. Nagrody:

### Bieg 7 Dolin 100 km:

Klasyfikacja generalna kobiet / mężczyzn:	Klasyfikacje wiekowe kobiet / mężczyzn: do 29 lat, do 39 lat, do 49 lat, 50 lat i powyżej:*	Najlepszy Polak / Najlepsza Polka:	Mistrzostwa Polski Masters w Ultramaratonie Górskim:
1. miejsce - 25 000 zł 2. miejsce - 8 000 zł 3. miejsce - 7 000 zł 4. miejsce - 2 500 zł 5. miejsce - 2 000 zł 6. miejsce - 1 500 zł 7. miejsce - 1 300 zł 8. miejsce - 1 200 zł 9. miejsce - 1 100 zł 10. miejsce - 1 000 zł 11. miejsce - 950 zł 12. miejsce - 900 zł 13. miejsce - 850 zł 14. miejsce - 800 zł 15. miejsce - 750 zł	1. miejsce - 700 zł 2. miejsce - 650 zł 3. miejsce - 600 zł 4. miejsce - 550 zł 5. miejsce - 500 zł 6. miejsce - 350 zł 7. miejsce - 300 zł 8. miejsce - 250 zł 9. miejsce - 200 zł 10. miejsce - 150 zł  <i>*warunkiem wypłaty nagród finansowych w kategoriach wiekowych jest zgłoszenie się do rywalizacji co najmniej 30 zawodników / zawodniczek w danej kategorii (decyduje liczba opłaconych zgłoszeń do biegu).</i>	1. miejsce - 2 000 zł 2. miejsce - 2 000 zł 3. miejsce - 2 000 zł 4. miejsce - 2 000 zł 5. miejsce - 2 000 zł	1. miejsce - nagroda rzeczowa 2. miejsce - nagroda rzeczowa 3. miejsce - nagroda rzeczowa  oraz medale MP Masters
<b>Premia za REKORD TRASY kobiet (lepszy niż 9:41:52):</b> 15 000 zł dla zwyciężczyni biegu, która ustanowi nowy rekordy trasy <b>Premia za REKORD TRASY mężczyzn (lepszy niż 8:51:10):</b> 15 000 zł dla zwycięzcy biegu, który ustanowi nowy rekordy trasy			

- Nagrody w klasyfikacji generalnej i kategoriach wiekowych NIE DUBLUJĄ SIĘ.
- Nagrody w kat. „Najlepszy Polak / Najlepsza Polka” oraz MP Masters DUBLUJĄ SIĘ z nagrodami w klasyfikacji generalnej oraz kategoriach wiekowych.
- Nagrody w kat. „Najlepszy Polak / Najlepsza Polka” ufundował Marszałek Sejmu RP Pani Elżbieta Witek.

Nagrody finansowe zostaną wypłacone po ogłoszeniu oficjalnych wyników biegów i zatwierdzeniu protokołów z kontroli antydopingowych. Podstawą do wypłaty nagrody finansowej jest wypełniony formularz, stanowiący załącznik do REGULAMINU 10. TAURON Festiwalu Biegowego. Formularze będą dostępne także w Punkcie Info biura zawodów imprezy.

### **Dekoracje zwycięzców:**

Dekoracje zwycięzców biegu będą odbywać się na dużej scenie (kategorie open) oraz na małej scenie (kategorie wiekowe – ceremonia kwiatowa, tylko pierwszych trzech zawodników w klasyfikacjach, bez względu na liczbę nagradzanych osób) 10. TAURON Festiwalu Biegowego. Dokładna godzina dekoracji zostanie podana w folderze informacyjnym 10. TAURON Festiwalu Biegowego, dołączonym do pakietu startowego. Nie ma dekoracji na mecie biegu.

### **Pamiątkowe medale:**

Wręczane na mecie wyłącznie osobom kończącym rywalizację w wyznaczonych limitach czasu.

### **Koszulki finiszera:**

Unikatowa koszulka. Otrzymają je uczestnicy, którzy ukończą konkurencję w wyznaczonych limitach czasu. Odbiór koszulek w dedykowanym punkcie (zlokalizowanym w Biurze Zawodów za punktem informacji) na podstawie opaski z pakietu startowego, numeru startowego oraz medalu otrzymanego na mecie.

Osoby, które nie ukończą danej konkurencji nie otrzymują medalu pamiątkowego i koszulki finiszera.

### **Punkty kwalifikacyjne ITRA / UTMB®:**

- 4 pkt za ukończenie biegu.

Uczestnicy Biegu 7 Dolin 100 km NIE otrzymują punktów kwalifikacyjnych UTMB® za pokonanie dystansów 80 km / 64 km / 35 km (*są klasyfikowani wyłącznie na dystansie 100 km / w drużynowym biegu na 100 km*).

Wyniki Biegu 7 Dolin 100 km zostaną przesłane do Międzynarodowego Stowarzyszenia Biegów Terenowych ITRA po otrzymaniu przez organizatora protokołu z przeprowadzonych kontroli antydopingowych i ogłoszeniu wyników oficjalnych 10. TAURON Festiwalu Biegowego.

### **Pasta Party z posiłkiem regeneracyjnym:**

Pasta Party to spotkanie zawodników przed / po imprezie, sprzyjające regeneracji, integracji, wymianie doświadczeń. W festiwalowym spotkaniu mogą wziąć udział wszyscy uczestnicy Biegu 7 Dolin 100 km. Pasta Party odbędzie się w sobotę 7 września w godz. 18:00-20:30 w Pijalni Głównej.

## **17. FAQ - odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania:**

### **Organizatorzy Biegu 7 Dolin 100 km i 10. TAURON Festiwalu Biegowego:**

Bieg 7 Dolin 100 km jest częścią programu 10. TAURON Festiwalu Biegowego, jednej z największych a przy tym najwszechstronniejszych imprez dla biegaczy w Polsce, organizowanego w dniach 6-8.09.2019 w Krynicy-Zdroju przez Fundację „Festiwal Biegów” z siedzibą w Niskowej (woj. małopolskie) oraz Fundację Instytut Studiów Wschodnich z siedzibą w Warszawie (woj. mazowieckie).

**Kontakt:** E-mail: [info@festiwalbiegow.pl](mailto:info@festiwalbiegow.pl), Telefon: +48 22 583 11 00

Budowniczymi trasy w Beskidzie Sądeckim są Roman Hasior i Marek Tokarczyk. Dyrektorem sportowym 10. TAURON Festiwalu Biegowego jest Marek Tokarczyk.

### **Rezygnacja ze startu i odzyskanie opłaty startowej:**

Zgodnie z regulaminem 10. TAURON Festiwalu Biegowego, nie ma możliwości zwrotu (odzyskania) wpisowego.

### **Start na dłuższym dystansie - klasyfikacja także na krótszym?**

NIE. Uczestnicy Biegu 7 Dolin 100 km są klasyfikowani wyłącznie w tej konkurencji. Nie ma możliwości opłacenia startu na dwóch lub więcej dystansach jednocześnie.

### **Przepisanie pakiety na inną osobę:**

NIE. Zgodnie z regulaminem 10. TAURON Festiwal Biegowego, takiej zmiany można było dokonać do 15.08.2019 r.

### **Zmiana konkurencji:**

TAK – tylko w obrębie tej samej osoby. Zmiana możliwa jest wyłącznie w Biurze Zawodów. Koszt 20 zł opłaty manipulacyjnej (nadanie „nowego” chipa i numeru startowego) oraz uzupełnienie opłaty startowej w nowej konkurencji do aktualnie obowiązującej stawki (III próg opłat startowych).

Ew. zmianę konkurencji należy zgłosić przed odebraniem pakiety startowego na pierwotnie zadeklarowany dystans.

### **Zwolnienie z opłaty startowej:**

NIE – organizator nie zaprasza na start zawodników imiennie (dotyczy także „elity”).

### **Start z psem:**

NIE, ze względów bezpieczeństwa uczestników biegu i kibiców.

### **Start z kijami:**

Nie ma ograniczeń w tym zakresie.

## **Relacje / zdjęcia z biegów:**

W trakcie trwania rywalizacji na trasie biegów będą obecni dziennikarze i fotoreporterzy portalu biegowego [www.FestiwalBiegow.pl](http://www.FestiwalBiegow.pl) oraz akredytowanych mediów. Informacje o rywalizacji publikowane będą także w mediach społecznościowych Festiwalu Biegowego – Facebook, Twitter, Instagram, Youtube oraz w mediach partnerskich 10. TAURON Festiwalu Biegowego.

*29.08.2019, Krynica-Zdrój*

*Fundacja „Festiwal Biegów”*