



INFORMATOR

Bieg 7 Dolin • Ultramaraton 64 km • Bieg górski 34 km



Odprawa, depozyty, start

Zawodnicy przybywają do Krynicy w piątek **11 września**.

W biurze zawodów potwierdzają udział i odbierają **pakiety startowe**.

O **19:00** zgłaszają się na odprawę do **Hali Lodowej MOSiR**. Na odprawę przynoszą swoje worki na przepaki w liczbie zależnej od wybranego dystansu. **Nie ma możliwości odbioru worków bezpośrednio przed startem w Krynicy-Zdroju lub Rytrze.**

Godziny startów:

3:00 Bieg 7 Dolin (Krynica-Zdrój)

8:00 Ultramaraton 64 km (Rytro) - odjazd autokarów z Krynicy-Zdroju z ul. Ebersa o godz. **6:00**

12:00 Bieg górski 34 km (Piwniczna-Zdrój) odjazd autokarów z Krynicy-Zdroju z ul. Ebersa o godz. **10:00**

Zbiórka zawodników na 30 minut przed odjazdem. Prosimy zawodników o **przybycie o czasie na miejsce odjazdu**, ze względu na ograniczenia czasowe autokary nie będą czekały na spóźnionych biegaczy.

Schemat wsiadania zawodników do autokarów: otwarte drzwi ma tylko pierwszy autokar, wolontariusz wpuszcza zawodników, ale tylko tylu, ile jest miejsc w autokarze. Po wypełnieniu wszystkich miejsc, autokar odjeżdża, zaś na jego miejsce podjeżdża kolejny, otwiera drzwi i schemat się powtarza, aż do ostatniego autokaru.



Omówienie trasy

1. Trasa prowadzi szlakami i drogami **Beskidu Sądeckiego**.

2. Trasa jest wspólna dla trzech dystansów – **100, 64, 34 km**

3. Przebieg trasy:

Krynica (deptak) – Jaworzyna Krynicka (1114 m. n.p.m.) – Runek – Łabowska Hala – Rytro - 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 (1262m n.p.m.) – Wielki Rogacz – Obidza – Eliaszkówka - Piwniczna – Łomnica – Wierchomla Wielka – Wierchomla Mała – Szczawnik – Bacówka nad Wierchomlą (schronisko) – Runek – Krynica (deptak).







Trasa – szczegóły, etapy biegu

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 metrów trasą narciarską).

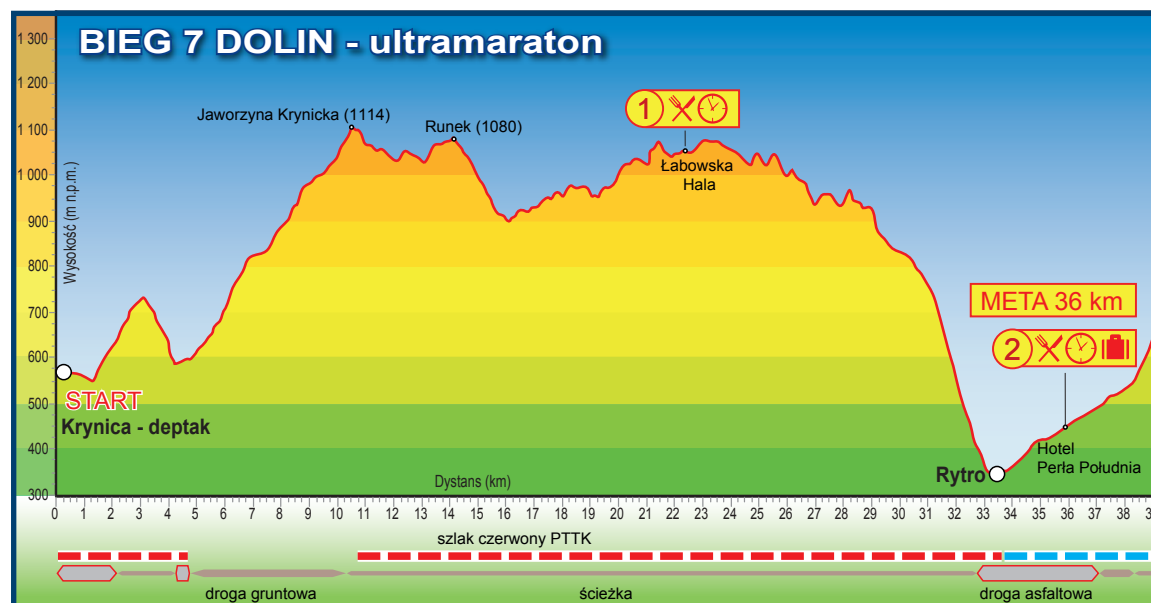
Od szczytu **Jaworzyny** aż do doliny **Popradu w Rytrze** trasa wiedzie szlakiem czerwonym (leśne ścieżki).

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" (przepak, punkt odżywczy, start 64 km, pomiar czasu).

W Rytrze zlokalizowany jest start Ultramaratonu 64 km.



Z dolnej części wykresu można odczytać rodzaj drogi i sposób jej oznaczenia (kolor szlaku).

2 ETAP Rytro-Piwniczna 30 km (pierwszy etap ultramaratonu 64 km)

Z **Rytra na Przehybę** szlakiem niebieskim około 1 km asphalt. Dalej 1,5 km drogą bitą, a następnie leśnymi ścieżkami. Około 44. kilometra trudny moment nawigacyjny („AGRAFKA”, szlak niebieski łączy się z czerwonym).

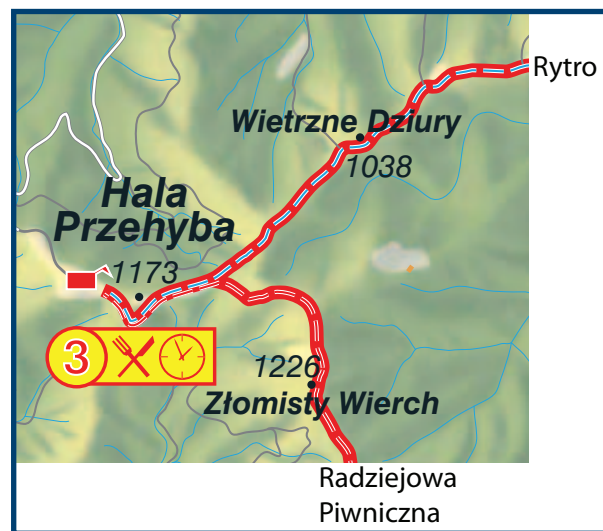
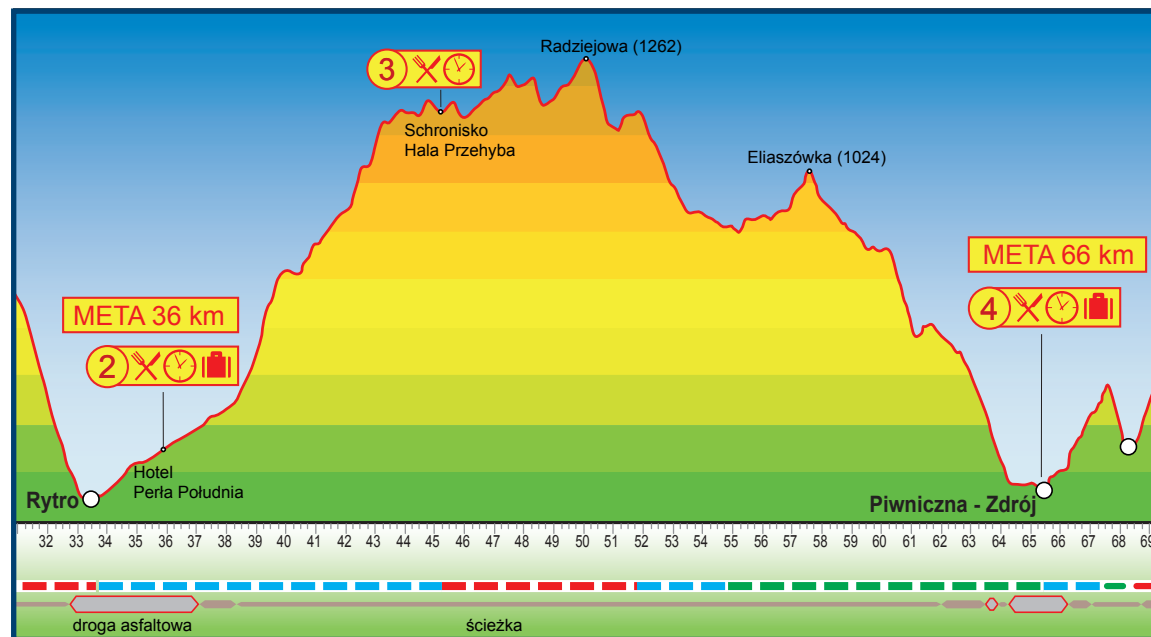
Trasa prowadzi dalej niebieskim aż do schroniska na **Przehybie** (do punktu kontrolnego i odżywczego). Z punktu z powrotem około 1 km - teraz już szlak czerwony w kierunku **Radziejowej**, nim aż do **Wielkiego Rogacza**.

Z **Rogacza** szlak niebieski do przełęcz **Obidza**.

Z **Obidzy** szlak zielony na **Eliaszówkę** i dalej do **Piwnicznej**, cały czas leśne ścieżki. Dopiero w okolicach **Piwowarówki** betonowe płyty przeplatane ze ścieżką.

Około 1 km przed punktem w **Piwnicznej** asphalt. Uwaga na przekraczanie ulicy!

Piwniczna (pole namiotowe przy przystanku PKP i moście na rzece Poprad) - start biegu górskiego 34 km, punkt odżywczy, pomiar czasu, przepak.



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

3 ETAP Piwniczna - Wierchomla Mała (pierwszy etap biegu górskiego 34 km)

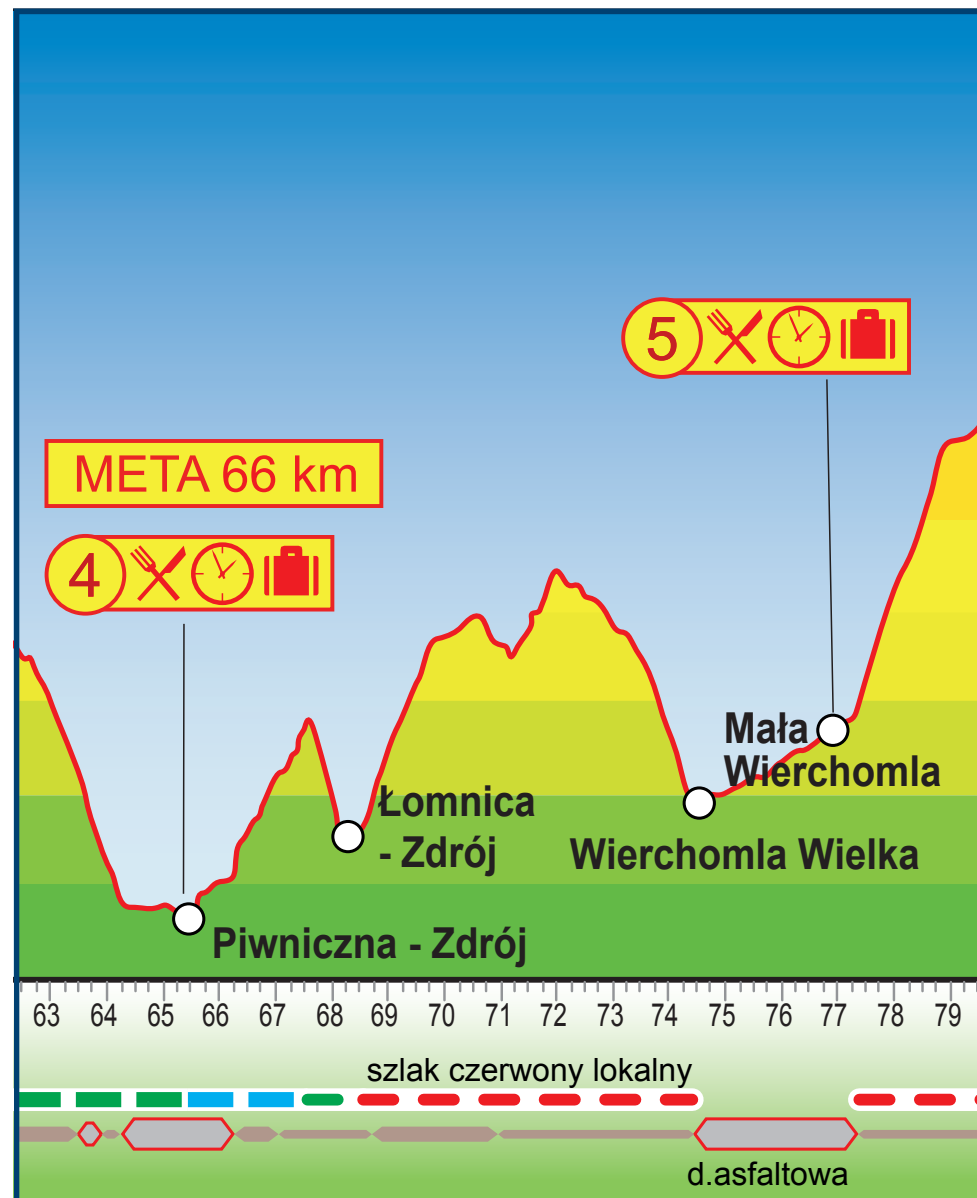
Z punktu przepakowego w **Piwnicznej** przez most na rzece **Poprad**, ulicą **Leśną**, szlak niebieski przez osiedle **Walczaki** na grzbiet **Granica**.

Z grzbietu szlak zielony gminny w dół do **Łomnicy**. Tu trasa przekracza drogę asfaltową 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.

Uwaga - ok. godz. 19:00 zaczyna się ściemniać i będą potrzebne latarki.



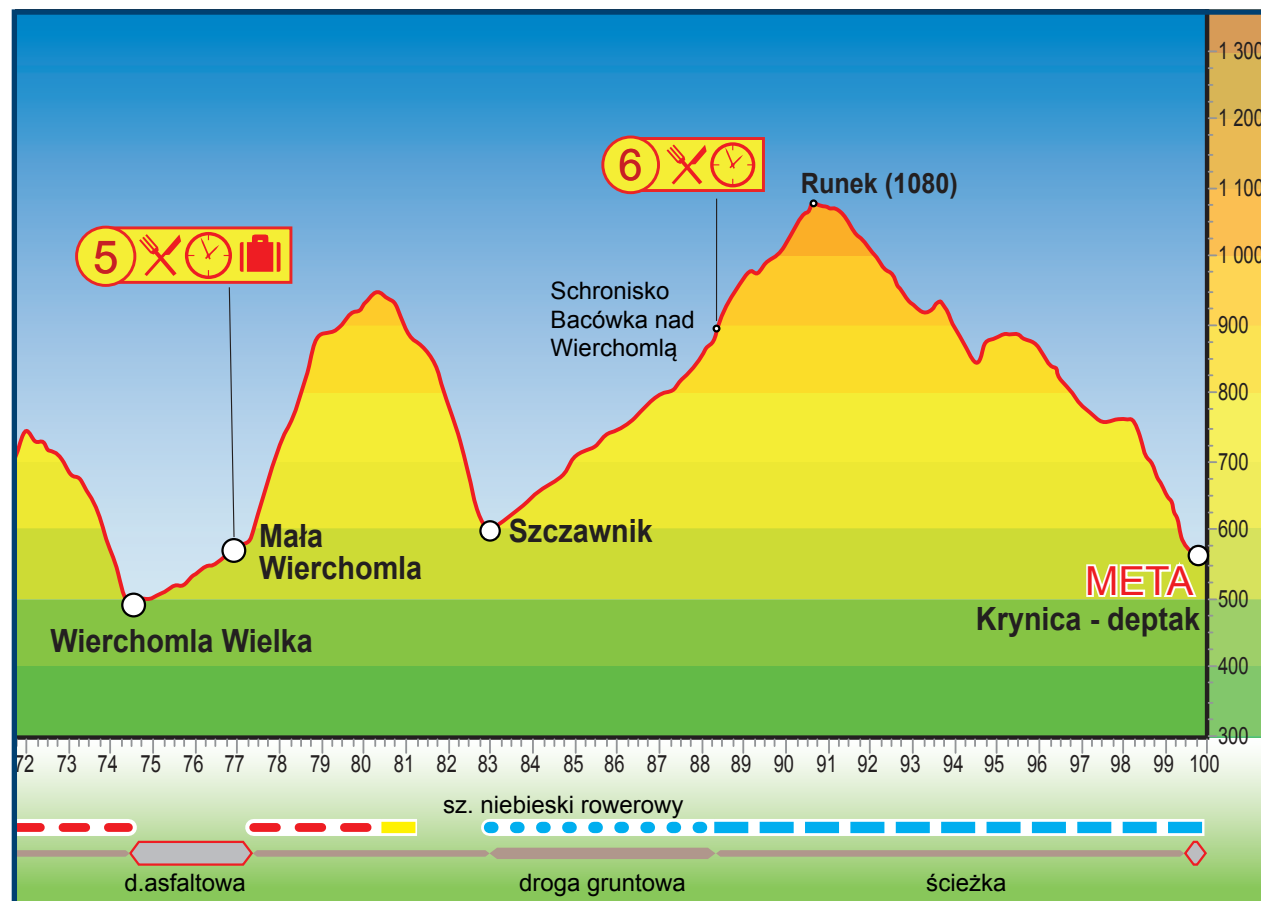
4 ETAP Wierchomla Mała – Krynica-Zdrój 23 km (do mety wszystkich dystansów)

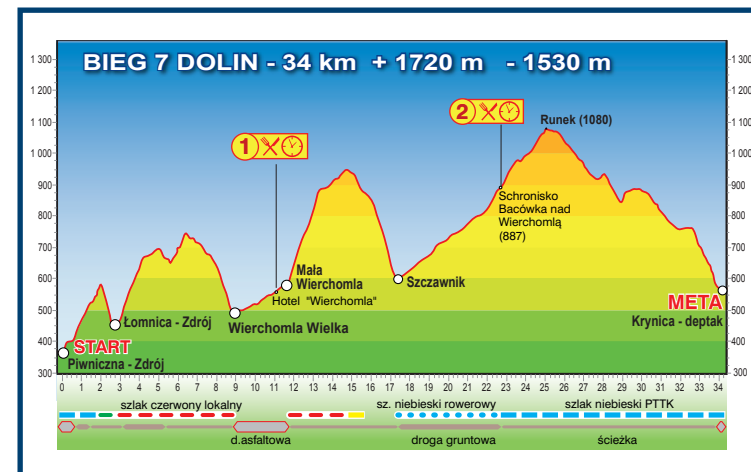
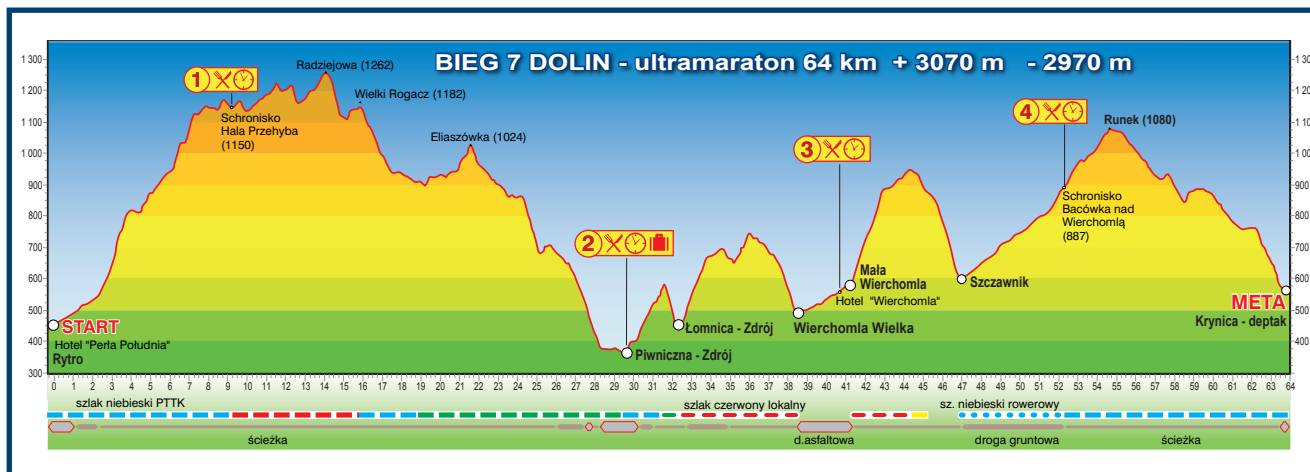
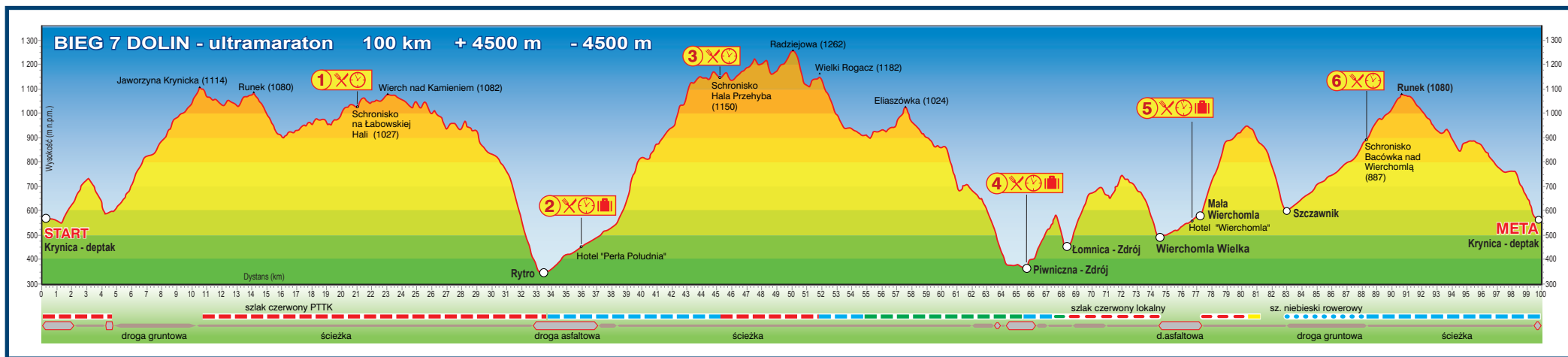
Od hotelu drogą asfaltową **wg wskazówek służb**, pod górę na trasę zjazdową i dalej wzdłuż wyciągu orczykowego „Polanki” do górnej stacji kolei krzesikowej i grzbietu.

Na grzbiecie w prawo około 1 km do rozstaju przy kapliczce. Dalej żółtym szlakiem w kierunku **Szczawnika** w dół do górnej stacji **wyciągu krzesikowego 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 - asphalt.





Limity czasowe

Bieg 7 Dolin 100 km:

- Rytro (36 km) - 5h 30'
- Piwniczna (66 km) - 11h 30'
- Wierchomla (77 km) - 13h
- Bacówka nad Wierchomlą (88 km) - 15h
- Krynica (meta) - 17h

Ultramaraton 64 km:

- Piwniczna - 6h
- Mała Wierchomla - 8h
- Bacówka nad Wierchomlą - 10h
- Krynica (meta) - 12h

Bieg górski 34 km:

- Wierchomla - 4h
- Bacówka nad Wierchomlą - 6h
- Krynica-Zdrój meta (meta) - 8h



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 i posiada zapisany kontakt do osoby najbliższej (ICE).
2. Posiadać przy sobie **latarkę** (czołówkę) na pierwszy etap (Krynica- Rytro) i ostatni etap (Wierchomla- Krynica).
3. Posiadać przy sobie **mapę trasy** dostarczoną przez organizatora.
4. Poruszać się po **trasie biegu** z nałożonym na siebie przyznanym **numerem startowym**, odczytywać trasę z oznaczeń, mapy i stałych oznaczeń szlaków.
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 przeciwpożarowego, wszelkie śmieci (opakowania po odżywkach, napojach) pozostawiać w rejonie punktów przepakowych / żywieniowych.**
8. W razie zagrożenia, przemęczenia, doznania urazu – **powiadomić odpowiednie służby** (numery ujęte 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. Wrócić na metę transportem zapewnionym przez organizatora.
11. W razie zakończenia biegu w innym miejscu powiadomić o tym fakcie organizatora. **Telefon: +48-531-518-408**

FAQ

Organizatorzy Biegu 7 Dolin, ultramaratonu 64 km oraz biegu górskiego 34 km:

Wszystkie konkurencje są częścią programu **PZU Festiwalu Biegowego**, organizowanego przez **Fundację Festiwal Biegów** z siedzibą w Niskowej oraz **Fundację Instytut Studiów Wschodnich** z siedzibą w Warszawie. Budowniczym trasy w Beskidzie Sądeckim jest p. **Roman Hasior** i p. **Marek Tokarczyk**. Dyrektorem sportowym PZU Festiwalu Biegowego jest p. **Tomasz Lipiec**.

Przekazanie / sprzedaż pakietu startowego (np. z powodu kontuzji)

Tak, pod warunkiem, że **do 31 sierpnia** przekazujący pakiet zgłosi ten fakt do biura organizacyjnego PZU Festiwalu Biegowego (telefonicznie lub e-mailowo), a bezpośrednio przed startem jego nabywca przedstawi w biurze organizacyjnym imprezy oświadczenie sprzedającego o przekazaniu pakietu (oświadczenie powinno zawierać dane identyfikujące sprzedającego i kupującego). W przypadku nowej rejestracji nabywcy pakietu, winien jest on wyrównać opłatę startową za bieg.



Rezygnacja ze startu i odzyskanie wpisowe?

Zgodnie z regulaminem PZU Festiwalu Biegowego, nie ma możliwości odzyskania wpisowego.

Rezygnacja ze startu w Biegu 7 Dolin a start w innych konkurencjach PZU Festiwalu Biegowego

Prosimy o kontakt z biurem organizacyjnym PZU Festiwalu Biegowego w celu ustalenia szczegółów (m.in. przeksięgowanie opłaty startowej). Termin graniczny na dokonanie takiej zmiany to **31 sierpnia**.

Ubezpieczenie uczestników

Każdy z uczestników biegów musi posiadać podstawowe ubezpieczenie zdrowotne. Nie ma obowiązku posiadania dokumentu potwierdzającego to ubezpieczenie. Organizator PZU Festiwalu Biegowego nie zapewnia dodatkowego ubezpieczenia NNW – uczestnicy mogą je wykupić we własnym zakresie. PZU Festiwal Biegowy jest ubezpieczony jako impreza masowa.

Opieka medyczna na trasie

Trasę zabezpiecza GOPR oraz lekarze i zespoły ratownictwa medycznego zatrudnieni przez biuro organizacyjne PZU Festiwalu Biegowego.



Pakiet startowy

W pakiecie startowym Biegu 7 Dolin i konkurencji towarzyszących znajdą się m.in. mapa trasy biegów, numer startowy, pamiątkowa koszulka, kupon na Pasta Party, torba biegowa oraz gadżety od partnerów PZU Festiwalu Biegowego.

Oprawa przedstartowa

Odprawa dla uczestników Biegu 7 Dolin, Ultramaratonu 64 km oraz Biegu Górskiego 34 km odbywa się w przeddzień startu w Hali Lodowej MOSiR w Krynicy-Zdroju o godz. 19:00. **Obecność obowiązkowa.**

Numer startowy – zasady montażu

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 (także umieszczenie go w innym miejscu niż przód koszulki) spowoduje **niesklasyfikowanie zawodnika**. Numer będzie miał format 165 x 240 mm.



Pomiar czasu

Pomiar czasu odbywa się przy pomocy **elektronicznego chipa** montowanego do buta. Czas zawodnika mierzony jest w dwóch wariantach: brutto (liczony od strzału startera) oraz netto (liczony od przebiegnięcia zawodnika przez linię startu). Klasyfikacja prowadzona jest wg czasu brutto. Po zakończeniu udziału w PZU Festiwalu Biegowym należy zwrócić chip. Na terenie miasteczka festiwalowego będą rozstawione pudełka z napisem „**Zwróć chip**”.

Wymiana ekwipunku, jego transport na przepaki

Każdy uczestnik Biegu 7 Dolin 100 km oraz ultramaratonu 66 km ma prawo do umieszczenia na punkcie przepakowym sprzętu biegowego, wody czy jedzenia, i po dotarciu do przepaku skorzystać z niego. Całość dodatkowego ekwipunku musi się mieścić **w workach przekazanych w pakiecie startowym**. Worki na przepaki dowozi organizator.

Worki na przepaki dostarcza się przed odprawą techniczną. Nie ma możliwości dostarczenia worka tuż przed startem.



Jedzenie i płyny w punktach przepakowych – limity, udogodnienia

W punktach przepakowych / żywieniowych dostępne będą:

Żywność: banany, ciastka, drożdżówki, pomarańcze, rodzyunki, cukier w kostkach oraz sól;

Napoje: woda mineralna niegazowana, woda zmineralizowana, izotoniki;

Sprzęt: dostarczony przez samych zawodników;

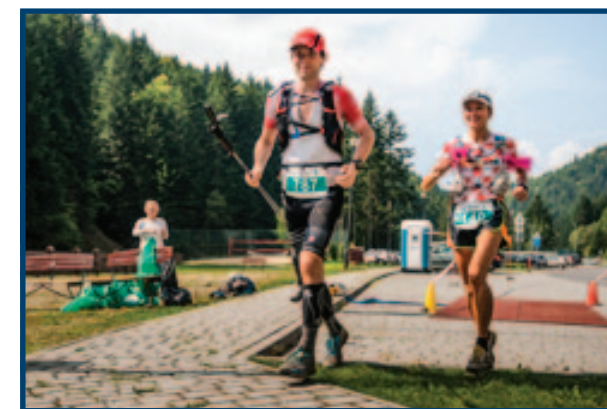
Udogodnienia: toalety przenośne.

Przygotowanie rzeczy na przepaki

1 worek na 1 przepak. W zależności od wybranego dystansu dostępne będą 1 lub 3 worki (na przepaki w Rytrze, Piwnicznej-Zdrój i Wierchomli Małej).

Obsługa punktów przepakowych / żywieniowych

Na przepakach / punktach żywieniowych obecni będą przedstawiciele organizatora a także wolontariusze PZU Festiwalu Biegowego.



Start na dłuższym dystansie - klasyfikacja także na krótszym?

Nie. Uczestnicy danej konkurencji są klasyfikowani wyłącznie w tej konkurencji. Nie ma możliwości opłaty za dwa dystanse.

Wyniki

Wyniki wszystkich biegów PZU Festiwalu Biegowego będą publikowane w **biurze zawodów** oraz w portalu biegowym **www.FestiwalBiegow.pl** w dniu zakończenia biegu.



Nagrody w Biegu 7 Dolin, Ultramaratonie 64 km i Biegu Górskim 34 km:

BIEG 7 DOLIN					
Klasyfikacja generalna mężczyzn	Klasyfikacja generalna kobiet	Klasyfikacja wiekowa mężczyzn do 29 lat	Klasyfikacja wiekowa mężczyzn do 39 lat	Klasyfikacja wiekowa mężczyzn do 49 lat	Klasyfikacja wiekowa mężczyzn powyżej 50 lat
I 10 000 zł	I 6 000 zł	I 500 zł	I 500 zł	I 500 zł	I 500 zł
II 8 000 zł	II 5 000 zł	II 350 zł	II 350 zł	II 350 zł	II 350 zł
III 6 000 zł	III 4 000 zł	III 300 zł	III 300 zł	III 300 zł	III 300 zł
IV 5 000 zł	IV 3 000 zł	IV 250 zł	IV 250 zł	IV 250 zł	IV 250 zł
V 4 000 zł	V 2 000 zł	V 200 zł	V 200 zł	V 200 zł	V 200 zł
VI 3 000 zł	VI 1 000 zł	VI 150 zł	VI 150 zł	VI 150 zł	VI 150 zł
VII 2 500 zł	-	-	-	-	-
VIII 2 000 zł	-	-	-	-	-
IX 1 500 zł	-	-	-	-	-
X 1 000 zł	-	-	-	-	-

ULTRAMARATON 64 KM

Klasyfikacja generalna mężczyzn	Klasyfikacja generalna kobiet
I 2 000 zł	I 2 000 zł
II 1 500 zł	II 1 500 zł
III 1 000 zł	III 1 000 zł

BIEG GÓRSKI 34 KM

Klasyfikacja generalna mężczyzn	Klasyfikacja generalna kobiet
I 1 000 zł	I 1 000 zł
II 600 zł	II 600 zł
III 300 zł	III 300 zł

**Dekoracje zwycięzców**

Dekoracje zwycięzców poszczególnych biegów odbywać się będą na scenie PZU Festiwalu Biegowego. Godziny dekoracji podamy bezpośrednio przed rozpoczęciem Festiwalu. Nie będzie dekoracji na mecie poszczególnych biegów.

Relacje z biegów

W trakcie trwania rywalizacji na trasie biegów będą obecni dziennikarze i fotoreporterzy portalu biegowego **www.FetivalBiegow.pl**. Informacje o rywalizacji publikowane będą także na profilach portalu w mediach społecznościowych.

Pasta Party

Pasta Party to spotkanie zawodników przed / po imprezie, sprzyjające integracji, wymianie doświadczeń. W festiwalowym spotkaniu mogą wziąć udział wszyscy uczestnicy **Biegu 7 Dolin** (100 km, ultramaratonu 64 km oraz biegu górskiego 34 km). Na Pasta Party obecni będą także uczestnicy **Koral Maratonu**. Miejsce i godzinę Pasta Party podamy bezpośrednio przed rozpoczęciem 6. PZU Festiwalu Biegowego.

Posiłek regeneracyjny:

Podczas Pasta Party (wstęp na podstawie kuponów z pakietu startowego) – makaron biegowy z sosem, napoje.

Start w koszulce sponsora, partnera, organizacji czy instytucji, którą reprezentujemy lub którą wspieramy.

Tak, nie ma ograniczeń w tym zakresie.

Mistrzostwa Polski w Ultramaratonie

Bieg 7 Dolin (100 km) zostanie rozegrany w randzie **Mistrzostw Polski w Ultramaratońskim Biegu Górskim**. W mistrzostwach zostaną sklasyfikowani wszyscy uczestnicy konkurencji legitymujący się polskim paszportem, bez względu na przynależność klubową czy status w PZLA. Zdobywcy pierwszych trzech miejsc w klasyfikacjach wiekowych w kategorii kobiet i mężczyzn otrzymają medale oraz tytuł Mistrza Polski w Ultradystansowym Biegu Górskim.

Klasyfikacje (wśród kobiet i mężczyzn):

18 - 24 lata	25 - 29 lat	30 - 34 lata	35 - 39 lat	40 - 44 lata	45 - 49 lat	50 - 54 lata	55 - 59 lat	60 - 64 lata	65 - 69 lat	powyżej 70 lat
--------------	-------------	--------------	-------------	--------------	-------------	--------------	-------------	--------------	-------------	-------------------