

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

11-13 WRZEŚNIA
KRYNICA-ZDRÓJ MUSZYNA
BIEGOWY
PZU FESTIVAL

BIEG 7 DOLIN ULTRAMARATON

BIEG 7 DOLIN ULTRAMARATON

Kończąc Bieg 7 Dolin na dystansie 100 km, otrzymujesz 3 punkty kwalifikacyjne do najslawniejszego ultramaratonu Ultra-Trail du Mont-Blanc.

BIEGI FESTIWALOWE:

- Bieg 7 dolin-ultramaraton na 100 km
- Koral Maraton
- Półmaraton
- Życiowa Dziesiątka
- IRON RUN
- Minimaraton
- i wiele innych



www.festiwalbiegow.pl

PARTNER TYTUŁARNY
PARTNERZY

BESKID SADECKI
 mapa skala 1:50 000

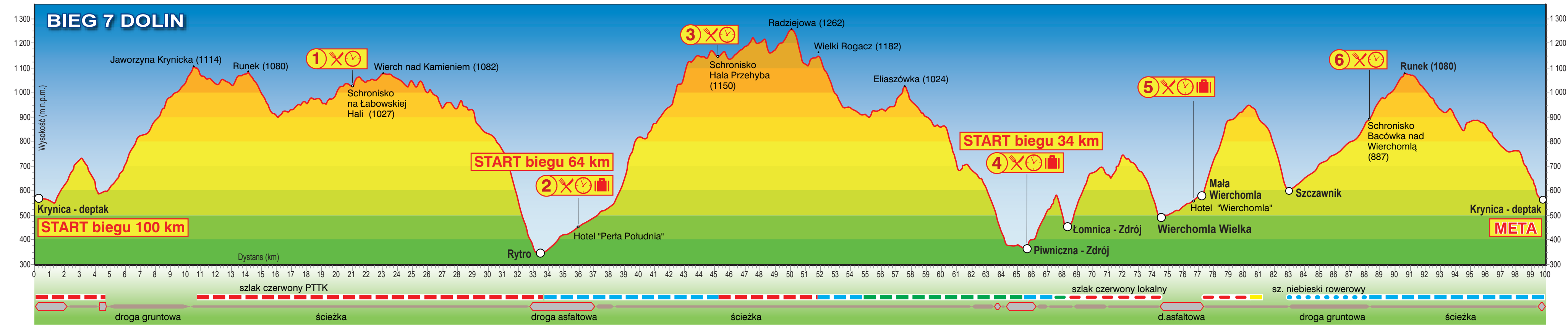
AGENCJA WIT
 Wydawnictwo WIT
 Agencja Wydawnicza "WIT"s.c.
 Sylwia Ogórek - Tadeusz Ogórek
 33-350 Piwniczna-Zdrój, Rynek 1, tel. 18 44 64 470,
 e-mail: wit@piwniczna.pl, www.wit.piwniczna.pl

Redakcja, opracowanie graficzne i komputerowe:
 Roman Hasior, Tadeusz Ogórek, Marek Sula

Wszystkie prawa autorskie zastrzeżone. Powielanie jakiegokolwiek tekstu części lub całości wydawnictwa bez zgody Wydawcy zabronione. Uwierzytliwienie prawem autorskim.

Aktualizacja:
 Roman Hasior, Tadeusz Ogórek, Piotr Masłanka, Adam Bossy, Jacek Zachwieja

Jako podkłady wykorzystano mapy topograficzne wydane przez Główny Geodezji Kraju w Warszawie oraz Geodezji i Kartografii Urząd Bratislava.



INFORMACJE NIEZBĘDNE DLA UCZESTNIKÓW „ BIEGU 7 DOLIN “:

B7D- ULTRAMARATON 100

- Dystans 100 km
- Różnica wysokości +/- 4500 m
- Limit czasu 17 godzin

0 km Krynica (Deptak)
 • Start 3:00

22 km Łabowska Hala (schronisko)
 • bufet + międzyczas

36 km Ryto (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
 • międzyczas + 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

0 km Ryto (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 8:00 godz.

52 km Bacówka nad Wierchomlą
 • bufet/ limit czasu 10:00 godz.

64 km Krynica (Deptak)
 • Meta

B7D - BIEG GÓRSKI 34

- Dystans 34 km
- Różnica wysokości +1720 /- 1530 m
- Limit czasu 8 godzin

0 km Piwniczna - Zdrój (PKP)
 • Start 12:00

11 km Wierchomla Mała (Hotel)
 • bufet / limit czasu 4 godz.

22 km Bacówka nad Wierchomlą (schronisko)
 • bufet / limit czasu 6 godz.

34 km Krynica (Deptak)
 • Meta

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-Ryto) 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 przyznany numerem startowym, trasę biegu odczytuje z oznaczeń 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, stosuje się do prawa o ruchu drogowym, wykonuje 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, zaślabnięcia innego zawodnika udziela pomocy/powiadoma odpowiedniej służby
- w razie przekroczenia zakładanego międzyczasu w punkcie oznaczonym LIMIT CZASU - ZAWODNIK KOŃCZY BIEG i jest odwołany 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. +48 531 518 408**

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;

Straż Graniczna: 18 415 30 08,

Odpowiedzialny za trasę: 604 457 067,

Koordynator Zabezpieczenia: 668 180 677,

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

SCHRONISKA GÓRSKIE NA TRASIE BIEGU:

- JAWORZYNA
 10 km tel. 18 4 715 409,
- ŁABOWSKA HALA
 22 km tel. 18 447 64 53, 600 890 864,
- CYRLA
 30 km tel. 18 446 96 89, 604 087 609,
- PRZEHYBA
 45 km. tel. 18 442 13 90,
- BACÓWKA NAD WIERCHOMLĄ
 88 km tel. 502 458 518

oznaczenie szlaków turystycznych w terenie
 MARKIERUNG DER BERGWEGE • ZNAMENIE TURISTICKÝCH CIEST • SYMBOL OF TOURIST TRAILS

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

znakowane szlaki o charakterze lokalnym; szlaki pątnicy
 marked local tourist paths; pilgrim route
 Wanderweg, markiert; Pilgerweg
 místne značení cest

szlaki narciarskie; szlaki konne; szlaki rowerowe; ścieżki dydaktyczne
 cross-country trails; horse-riding trails; bicycle trails; instructive footpaths
 Skiwanderweg; Reitwanderweg; Radwanderweg; Lehrpfad
 lyžiarske cesty; kónské cesty; cykloturistické trasy

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; druhořádne cesty; iné cesty; hradske cesty; chodník

numery dróg krajowych; odległości w kilometrach
 numbers of national roads; distances in kilometers
 Bundesnummer; Entfernung (km)
 čísla domácích cest; vzdálenosti na cestách (v km)

rzeki; mosty drogowe; mosty; potoki; wodospady; źródła;
 rivers; road bridges; bridges; streams; waterfalls;
 Flüß; Straßenbrücke; Brücke; Bach; Wasserfall;
 Quele; Mineralquelle; nasse Wiese
 rieky; cestné mosty; mosty; potoky; vodopády; pramene;
 minerálne pramene; bahnité lúky

piłanie wód mineralnych; przystań spływu; prom
 mineral water pump rooms; rafting landing stages; ferries
 Mineralwasser-Trinkstube; Flußfahrt; Anlegeplatz; Fähre
 pitné kolonády; prístav plní; prevoz

kolej; stacje kolejowe; tunel
 railways; railway stations; tunnels
 Eisenbahn; Bahnhof; Tunnel
 železnica; železničné stanice; tunel

kolej linowa; wyciąg krzesełkowy; narciarski
 cable railways; chair lifts; ski lifts
 Seilbahn; Sesselbahn; Skiflirt
 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; reštaurácie

ośrodki jęczdzieckie; boiska piłkarskie
 horse-riding centers; sports grounds
 Reitzentrum; Fußballplatz
 jazdecké strediska; futbalové strediska

cemntarze; omentarze żydowskie
 cemeteries; Jewish cemeteries
 Friedhof; jüdischer Friedhof
 cintoriny; židovské cintoriny

schroniska; sezonowe schroniska
 mountain huts; seasonal mountain huts
 Unterkunftsbaus; zeitweise bewirtschaftet
 horska chata; sezónna chata

camping; wiaty dla turystów
 camping grounds with cabins; tourist shelters
 Camping; touristische Überdachung
 kemping; úkryt pre turistov

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

polany z wypasem owiec; szlasy
 glades with sheeps' pasturage; shelters
 Wäldlichtungen mit Weideplätze der Schafe; Schutzhütten

hotele; pensjonaty; ośrodki wczasowe; domy wczasowe; motele;
 hotels; guest-houses; vacation centers; vacation houses; motels;
 Hotel; Pension; Erholungszentrum; Ferienzentrum; Motel;
 hotele; penziony; rekreačné strediska; rekreačné domy; mptele;

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

muzea; inne zabytki architektury
 museums; other monuments of architecture
 Museum; Baudenkmäl
 múzeá; iné architektonické pamiatky

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

nieczynne sztolnie; jaskinie; kamieniołomy
 inactive drifts; caves; quarries
 stillgelegte Stollen; Höhle; Steinbruch
 zatvorené štolny; jaskyne; kameňolomy

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

wieża radiowo-telewizyjna; elektrownie wiatrowe
 radio and TV transmitter towers; wind power plants
 Farnsehturm; Windkraftwerk
 rozhlasovo - televidná veža; veterná elektrárň

oznaczenie szlaków turystycznych PTTK
 symbol of Polish Tourist and Sightseeing
 Society tourist trails
 Markierung der PTTK - Bergwege
 znamenie turistických cest PTTK
 (PTVS - Poľská Turistická -
 Vlastivedná Spoločenosť)

oznaczenia szlaków rowerowych
 symbol of bicycle trails
 Markierung der Fahrradwege
 znamenie bicyklov cest

oznaczenia szlaków konnych
 symbol of horse-riding trails
 Markierung der Reitwanderwege
 znamenia kónských cest

oznaczenie szlaków lokalnych
 symbol of local tourist paths
 Markierung der Wanderwege
 znamenie miestnych cest

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

oznaczenie szlaku przyrodniczego
 symbol of nature path
 Markierung des Naturwanderwegs
 znamenie prirodpisnej cesty