

## KOMUNIKAT PRZEDSTARTOWY

### BIEG WIERCHAMI

12.06.2021



### **BIURO ZAWODÓW**

Biuro Zawodów zlokalizowane będzie w Karczmie (naprzeciwko rolkowiska) w ośrodku RyterSKI Rytro 302, 33-343 Rytro. Godziny otwarcia:

- Piątek 11.06.2021 – 16.00-20.00
- Sobota 12.06.2021 – 07.00 – 12.00

### **PROCEDURA ODBIORU PAKIETU**

Do Biura Zawodów będą wpuszczane osoby pojedynczo, wyłącznie w maseczkach i po wcześniejszej dezynfekcji rąk z wypełnioną kartą zawodnika która będzie dostępna przed wejściem.

W przypadku zmiany dystansu lub odbioru pakietu w czyimś imieniu, należy wypełnić odpowiednią kartę i z nią udać się do Biura Zawodów.

W Biurze Zawodów nie będziemy sprawdzać wyposażenia obowiązkowego tylko na trasie (wyrzykowo).

Zalecamy wcześniejsze przybycie do biura, celem uniknięcia tłoku.

### **MIEJSCE STARTU**

Miejsce startu i godzina z podziałem na dany dystans:

**100 km** – Zamek w Rytrze godz. 03:00 (odprawa obowiązkowa 02:50)

**60km** – Zamek w Rytrze godz. 06:00 (odprawa obowiązkowa 05:50)

**30 km** – Ośrodek RyterSKI godz. 09:00 (odprawa obowiązkowa 08:50)

**11km** – Ośrodek RyterSKI godz. 12:00 (odprawa obowiązkowa 11:50)

**Bieg Rogasia** – Ośrodek RyterSKI godz. 13.00

### **NOLCEGI W SZKOLE**

W tym roku ze względu na obostrzenia COVID-19 **NIE MA MOŻLIWOŚCI DARMOWEGO NOCLEGU W SZKOLE**. Zachęcamy do skorzystania z lokalnych miejsc noclegowych w hotelach, pokojach do wynajęcia czy agroturystyce.

## DEPOZYTY

Uczestnicy mogą zostawić depozyt przed startem w wyznaczonym do tego miejscu.

Dystans 100km oraz 60km – Bus przed zamkiem

Dystans 30km oraz 11km – namiot w strefie start/meta

**Odbiór depozytów** w ośrodku RyterSKI – w namiotach przy mecie, za okazaniem numeru startowego.

## ZAPISY W DNIU ZAWODÓW

Będzie możliwość zapisania się w dniu zawodów do wyczerpania miejsc lub pakietów startowych. Zastrzegamy możliwość wydania niepełnego pakietu startowego.

### Ceny pakietów w Biurze Zawodów:

Corno Owca 11km – 70zł

Waligóra 30km – 110zł

Basior 60km – 160zł

Bieg Wierchami Ultra 100km – 210zł

## TRASY

W tym roku trasy dla dystansu 11km oraz 30km zostały poprowadzone w odwrotnym kierunku niż w 2019 roku. Zaleca się wgranie nowych śladów .GPS do zegarka. Track z danym dystansem dostępny jest na naszej stronie [www.biegwierchami.pl](http://www.biegwierchami.pl) w zakładce TRASY.

## ZNAKOWANIE

Trasa oznakowana będzie białą taśmą z czerwonym logotypem i napisem Visegrad Maraton Rytro. Dodatkowo, dla zawodników startujących na dystansie 100km taśmy będą miały odblaskowy element. W miejscach newralgicznych zostaną umieszczone tabliczki ze strzałką kierunkową oraz logotypem Bieg Wierchami.

## PUNKTY ODŻYWCZE I LIMITY CZASU

| Punkt/Dystans            | KM | Corno Owca<br>11km<br>(limit 2h) | Waligóra<br>30km<br>(limit 6h) | Basior<br>60km<br>(limit 12h) | Ultra Bieg<br>Wierchami<br>100km<br>(limit 17h) |
|--------------------------|----|----------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|---|
| Wola Krogulecka          |    | -                                | -                              | OK                            | OK  |
| Rozdroże pod<br>Makowicą |    | -                                | -                              | OK                            | OK  |

|                                  |  |    |    |    |    |
|----------------------------------|--|----|----|----|----|
| Schronisko PTTK<br>Hala Łabowska |  |    | -  |    | OK |
| Wierchomla<br>Wielka             |  | -  | -  |    | OK |
| Schronisko PTTK<br>Hala Łabowska |  | -  | -  |    | OK |
| Sucha Struga                     |  | -  | -  | OK | OK |
| Przełęcz Żłobki                  |  | -  | Ok | OK | OK |
| Schronisko PTTK<br>Przehyba      |  | -  | OK | OK | OK |
| Meta                             |  | OK | OK | OK | OK |

Na punktach odżywczych znajdziecie:

- woda, izotonik, cola (wszystkie punkty)
- przekąski słone i słodkie – czekolada, orzeszki, ciastka (Wola Krogulecka, Hala Łabowska, Przełęcz Żłobki, Przehyba)
- owoce – banan, pomarańcz, arbuzy; (Wola Krogulecka, Hala Łabowska, Przełęcz Żłobki, Przehyba)
- gorące posiłki –Sucha Struga (zupa).

Na mecie w Rytrze dla dystansu 11km, 30km, 60km, 100km ciepły posiłek oraz napój regeneracyjny.

**KAŻDY ZAWODNIK MUSI MIEĆ PRZY SOBIE WŁASNY KUBEK.**

**Limity czasowe 100km**

- Wola Krogulecka ślimak-2h (5:00)
- Rozdroże pod Makowicą-4h (7:00)
- Hala Łabowska-5,5h (8:30)
- Wierchomla kościół-7,5h (10:30)
- Łabowska Hala-9,5h (12:30)
- Rozdroże pod Makowicą-11h (14:00)
- Sucha Struga-12h (15:00)
- Przełęcz Żłobki-14h (17:00)
- Schronisko Przehyba-15h (18:00)
- Meta Rytrzy RYTERSKI-17h (20:00)

**Limity czasowe 60km**

- Wola Krogulecka ślimak-2h (8:00)
- Rozdroże pod Makowicą-4,5h (10:30)
- Sucha Struga-6h (12:00)
- Przełęcz Żłobki-8,5h (14:30)
- Schronisko Przehyba-9,5h (16:00)
- Meta Rytro RYTERSKI-12h (18:00)

#### **Limity czasowe 30km**

- Przełęcz Żłobki-3h (12:00)
- Schronisko Przehyba-4h (13:00)
- Meta Rytro RYTERSKI-6h (15:00)

#### **Limity czasowe 10km**

- Meta Rytro RYTERSKI-2h (14:00)

### **BEZPIECZEŃSTWO**

W przypadku kontuzji własnej lub innego uczestnika, wypadku, innych problemów prosimy o kontakt następującymi środkami:

- 1) Numer ratunkowy do Organizatora: +48 505 682 924
- 2) Telefon do GOPR: +48 601 100 300
- 3) Kontakt osobisty z obsługą trasy, punktu odżywczego.

Ponadto bardzo mocno zalecamy zainstalowanie bezpłatnej aplikacji RATUNEK w telefonie. Aplikacja umożliwi bardzo szybkie ustalenie pozycji wzywającego pomoc, co znacznie ułatwia ratownikom GOPR odnalezienie ofiar wypadku. Więcej o aplikacji tutaj: <http://ratunek.eu/>

Kategorycznie zabrania się dzwonienia pod numer ratunkowy w kwestiach organizacyjnych, logistycznych itp. Numer ten służy wyłącznie do informowania o sytuacjach zagrażających zdrowiu i życiu uczestników.

Dopuszcza się możliwość startu z psem/kotem/świnką morską, jednak w przypadku zwycięstwa, zawodnik nie zostanie sklasyfikowany na podium.

### **WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE**

Zgodnie z regulaminem, podajemy wyposażenie obowiązkowe, które będzie sprawdzane wrywkowo na trasie oraz mecie.

| <b>DYSTANS</b>          | <b>WYPOSAŻENIE</b>   |
|-------------------------|--|
| 11km, 30km, 60km, 100km | pojemnik na wodę o pojemności min. 0,5 litra (bidon/bukłak/butelka itp.) |

|                         |  |
|-------------------------|--|
| 30km, 60km, 100km       | kubek na wodę o poj. min. 120ml do nabierania napojów na punktach - może być bidon odkręcany (patrz wyżej)             |
| 30km, 60km, 100km       | folia NRC - minimalny rozmiar 140x200cm  |
| 11km, 30km, 60km, 100km | gwizdek (może być wbudowany w plecak)  |
| 11km, 30km, 60km, 100km | naładowany telefon komórkowy, z aktywnym roamingiem, koniecznie wpisany numer alarmowy do Organizatora oraz numer GOPR |
| 11km, 30km, 60km, 100km | numer startowy - w widocznym miejscu z przodu ciała  |
| 11km, 30km, 60km, 100km | buty odpowiednie do biegów górskich  |
| 100km                   | Nadajnik GPS (bezpłatnie do wypożyczenia w Biurze Zawodów)   |

Zawodnik nieposiadający powyższego wyposażenia na trasie zostanie zdyskwalifikowany.

## **PUNKTY ITRA**

W tym roku obowiązuje następująca klasyfikacja punktowa ITRA:

- Ultra Bieg Wierchami 4pkt ITRA
- Basior 60km 3pkt ITRA
- Waligóra 30km 1pkt ITRA

## **REZYGNACJA Z KONTYNUOWANIA ZAWODÓW**

Przypominamy, że w przypadku rezygnacji z kontynuowania zawodów, zawodnik powinien możliwie szybko powiadomić o tym fakcie Organizatora:

- 1) telefonicznie +48 505 682 924 lub +48 660 267 552
- 2) osobiście – na jednym z punktów odżywczych.

Organizator zastrzega sobie prawo do obciążenia kosztem akcji ratunkowej zawodnika, który nie dopełni tego obowiązku, w rezultacie czego akcja zostanie wszczęta bezcelowo. Zwiezenie zawodników, którzy zrezygnują z rywalizacji przewidziane jest tylko z punktów odżywczych. Nie dotyczy to oczywiście kontuzji i sytuacji uniemożliwiających zawodnikowi poruszanie się o własnych siłach.

## **HARMONOGRAM**

Godzinowy harmonogram do przeczytania TUTAJ: <http://biegwierchami.pl/harmonogram-godzinowy-vii-biegu-wierchami/>

*Organizator  
Visegrad Maraton Rytro*