

IV ultraMaraton Bieszczadzki

Ju w najbli sz niedziel biegacze b d zмага si w ultraMaratonie Bieszczadzkiem. Jesie pokolorowała ju Bieszczady ferii barw, wi c poza wysiłkiem b dzie sporo wra e wizualnych.

Trasa IV ultraMaratonu Bieszczadzkiego wiedzie z centrum Cisnej, fragmentem Wielkiej Obwodnicy Bieszczadzkiej w stron Ustrzyk Górnych (ok. 1km), koło bazy ZHP do stokówki biegn cej z gdzie zza Przysłupa w stron Majdanu (ok. 3km). Stokówk pobiegniemy do Majdanu i dalej lekko pn c si pod górki drog a do przeł czy nad Roztokami Górnymi (ok. 14km). Tutaj skr camy w prawo na szlak graniczny w kierunku na Balnic . Przed Balnic zbiegamy z pasma granicznego w kierunku na Solink (ok. 27km) biegniemy ok. 3km bieszczadzkiem szutrem w kierunku ubraczego obiegaj c masyw Hyrlatej, na który za chwil b dziemy si wspina . Nie dobiegaj c do ubraczego skr camy w prawo nieoznakowan drog k (b dzie oznakowana!) wspinaj c si na Berdo (1041m n.p.m.). Z Berda biegniemy na Hyrlat (1103m), Rosoch (1084m) i zbiegamy do Roztok Górných (ok. 40km). Z Roztok biegniemy jeszcze raz asfaltem na przeł cz nad Roztokami (ok. 41km, 801m n.p.m.) i znowu wbiegamy na górski szlak, tym razem wspinaj c si na Okr glik (1101m). Na Okr gliku egnamy si z niebieskim szlakiem i skr camy w lewo w kierunku Cisnej. Kawatek zbiegamy po czym podbiegamy na Jasło (1153m n.p.m.), na Szczawnik (1098m) i na Małe Jasło (1097m). z którego zbiegamy czerwonym szlakiem do Cisnej, przebiegamy obok stadionu Orlika i ko czymy na terenie Pola Namiotowego Tramp. W sumie powinno wyj około 53km i 2000 metrów sumy przewy sze (tyle samo w gór i w dół). Trasa b dzie oznakowana, b d oznaczone kilometry. Podstawowe informacje na temat III ultra Maratonu Bieszczadzkiego oraz wier ultramaratonu Bieszczadzkiego

Miejsce: Cisna, Pole Namiotowe Tramp, sobota-niedziela 9 pa dziernika 2016

Dystanse: ok. 53km (ultraMaraton) i 13km (wiertka)

Suma podbiegów i zbiegów: +-2000m (ultraMaraton) i +-600m (wiertka)

Start z Cisnej: 7.00 (ultraMaraton i wiertka razem) Punkty od ywcz: -Roztoki (12km),

-W Solince (26km),

-Roztoki II (39km)

Na punktach spodziewa si mo na owoców, kanapek z serem z Ryk lub w dlinami z Jasiołki (Roztoki II), herbaty (Roztoki II), Squeezy, Powerade, wody, innych atrakcji :)

Dodatkowo na trasie b d punkty kontrolne: pod Hyrlat od strony ubraczego (30km) oraz na Przeł czy nad Roztokami (dwa razy, 14km i 40km).

Z przyczyn organizacyjnych prosimy kibiców o stosowanie si do wskaza obsługi biegu w czasie dojazdu na punkty kontrolne i o parkowanie wył cznie w wyznaczonych miejscach. Na same punkty b d mogły tylko samochody obsługi. Prosimy zarówno sympatyków Maratonu jak i poszczególnych dru yn o parkowanie poza oznakowan stref kontroln i przychodzenie na punkty kontrolne pieszo. Pomaganie zawodnikom poza stref punktów kontrolnych grozi ich dyskwalifikacj .

Biuro Zawodów b dzie otwarte w dniu 8 pa dziernika 2016 roku w Cisnej (w okolicy pola namiotowego TRAMP) w godzinach 15.00-21:00.

Rejestracja w biurze zawodów jest obowi zkowa. Rejestracji mo na dokona wył cznie w godzinach funkcjonowania Biura Zawodów. Podczas rejestracji zawodnicy zobowi zani s posiada dowody to samo ci. Osoby, które chc zarejestrowa /odebra pakiety innych uczestników zobowi zani s dostarczy ksero ich dowodów oraz podpisane o wiadczenie.

Start zawodów: Start Maratonu odb dzie si w niedziel , 9 pa dziernika 2016 r. o godz. 7.00 z Centrum Cisnej. Start wiertki - tak samo lub 15 minut pó niej (ustalimy to bli ej terminu biegu).

Zawodnicy zobowiązani stawia się na linii startu o godzinie 6:45.

Zawodnicy otrzymają w pakiecie startowym worek oznaczony numerem startowym, umożliwiający zdeponowanie rzeczy w specjalnie wyznaczonym miejscu. Worek można odebrać tylko na podstawie numeru startowego. W przypadku zgubienia przez zawodnika numeru startowego, Organizator jest zwolniony z odpowiedzialności za pobranie worka przez inną osobę. Uwaga: zabrania się pozostawiania w depozycie przedmiotów wartościowych oraz dokumentów.

Noclegi

Ze względów logistycznych najwygodniej jest nocować w Cisnej. Polecamy kontakt z Gminnym Centrum Kultury i Ekologii w Cisnej: tel. 13 468 64 65 kom. 502 053 963 informacja@cisna.pl lub z p. Agnieszki : Tel. 509505594

Informacje na temat noclegów można znaleźć także poprzez Stowarzyszenie Rozwoju Wetliny i Okolic <http://www.wetlina.org/> oraz Gminny Ośrodek Kultury i Ekologii w Cisnej <http://www.cisna.pl>

Zakosztowanie

Zakosztowanie imprezy i rozdanie nagród rozpocznie się o godzinie 15:00 w Cisnej, na terenie Pola Namiotowego Tramp. Piwo i jedzenie będzie można kupić na miejscu.

Ochrona przyrody

Na całej trasie Biegu należy stosować się do zasad ochrony przyrody ujętych w regulaminie Bieszczadzkiego Parku Narodowego, a w szczególności zabrania się: -za micenia terenu (czyli np. porzucania opakowań po odżywkach /butelek/kubeczków - wszystkie śmieci należy zostawiać na punktach kontrolnych);

-schodzenia z trasy Biegu

-zakłócania ciszy.

Zawodnicy łamiący te zasady będą dyskwalifikowani.

Organizator:

Fundacja Bieg Rzeźnika oraz Stowarzyszenie OTK Rzeźnik Kontakt: mirek@biegrzeznika.pl (we wszystkich sprawach) oraz biuro@biegrzeznika.pl (zapisy, etc).

Tel. +48 731 209 988

Szczegóły na stronie: <http://www.maratonbieszczadzki.pl>

Źródło: <http://www.maratonbieszczadzki.pl> , GCKiE Cisna
Skomentuj to na FORUM DYSKUSYJNYM

Wydawca portalu lesko.net.pl nie ponosi odpowiedzialności za treść komentarzy zamieszczanych przez użytkowników. Osoby zamieszczające wypowiedzi naruszające prawo lub chronione dobra osób trzecich prawem własności intelektualnej mogą ponieść z tego tytułu odpowiedzialność karną lub cywilną.

REKLAMA:

REKLAMA:

Miejsce na twój reklam KONTAKT