

## IV ultraMaraton Bieszczadzki

Już w najbliższą niedzielę biegacze będą zмагаć się w ultraMaratonie Bieszczadzkim. Jesień pokolorowała już Bieszczady ferią barw, więc poza wysiłkiem będzie sporo wrażeń wizualnych.

Trasa IV ultraMaratonu Bieszczadzkiego wiedzie z centrum Cisnej, fragmentem Wielkiej Obwodnicy Bieszczadzkiej w stronę Ustrzyk Górnych (ok. 1km), koło bazy ZHP do stokówki biegnącej z gdzieś zza Przysłupa w stronę Majdanu (ok. 3km). Stokówką pobiegniemy do Majdanu i dalej lekko pnącą się pod górkę drogą aż do przełęczy nad Rostokami Górnymi (ok. 14km). Tutaj skręcamy w prawo na szlak graniczny w kierunku na Balnicę. Przed Balnicą zbiegamy z pasma granicznego w kierunku na Solinkę (ok. 27km) biegniemy ok. 3km bieszczadzkim szutrem w kierunku Żubraczego obiegając masyw Hyrlatej, na który za chwilę będziemy się wspinać. Nie dobiegając do Żubraczego skręcamy w prawo nieoznakowaną dróżkę (będzie oznakowana!) wspinającą się na Berdo (1041m n.p.m.). Z Berda biegniemy na Hyrlatą (1103m), Rosochę (1084m) i zbiegamy do Rostok Górnych (ok. 40km). Z Rostok biegniemy jeszcze raz asfaltem na przełęcz nad Rostokami (ok. 41km, 801m n.p.m.) i znowu wbiegamy na górski szlak, tym razem wspinając się na Okrąglik (1101m). Na Okrągliku żegnamy się z niebieskim szlakiem i skręcamy w lewo w kierunku Cisnej. Kawalek 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 kończymy na terenie Pola Namiotowego Tramp. W sumie powinno wyjść około 53km i 2000 metrów sumy przewyższeń (tyle samo w górę i w dół). Trasa będzie oznakowana, będą oznaczone kilometry. Podstawowe informacje na temat III ultra Maratonu Bieszczadzkiego oraz Ćwierćultramaronu Bieszczadzkiego

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

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

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

Start z Cisnej: 7.00 (ultraMaraton i Ćwiartka razem) Punkty odżywcze: -Rostoki (12km),

-W Solince (26km),

-Rostoki II (39km)

Na punktach spodziewać się można owoców, kanapek z serem z Ryk lub wędlinami z Jasiołki (Rostoki II), herbaty (Rostoki II), Squeezy, Powerade, wody, innych atrakcji :)

Dodatkowo na trasie będą punkty kontrolne: pod Hyrlatą od strony Żubraczego (30km) oraz na Przełęczy nad Rostokami (dwa razy, 14km i 40km).

Z przyczyn organizacyjnych prosimy kibiców o stosowanie się do wskazań obsługi biegu w czasie dojazdu na punkty kontrolne i o parkowanie wyłącznie w wyznaczonych miejscach. Na same punkty będą mogły tylko samochody obsługi. Prosimy zarówno sympatyków Maratonu jak i poszczególnych drużyn o parkowanie poza oznakowaną strefą kontrolną i przychodzenie na punkty kontrolne pieszo. Pomaganie zawodnikom poza strefą punktów kontrolnych grozi ich dyskwalifikacją.

Biuro Zawodów będzie otwarte w dniu 8 października 2016 roku w Cisnej (w okolicy pola namiotowego TRAMP) w godzinach 15.00-21:00.

Rejestracja w biurze zawodów jest obowiązkowa. Rejestracji można dokonać wyłącznie w godzinach funkcjonowania Biura Zawodów. Podczas rejestracji zawodnicy zobowiązani są posiadać dowody tożsamości. Osoby, które chcą zarejestrować/odebrać pakiety innych uczestników zobowiązani są dostarczyć ksero ich dowodów oraz podpisane oświadczenie.

Start zawodów: Start Maratonu odbędzie się w niedzielę, 9 października 2016 r. o godz. 7.00 z Centrum Cisnej. Start Ćwiartki - tak samo lub 15 minut później (ustalimy to bliżej terminu biegu).

Zawodnicy zobowiązani są stawić 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 Gminnym Centrum Kultury i Ekologii w Cisnej: tel. 13 468 64 65 kom. 502 053 963 [informacja@cisna.pl](mailto:informacja@cisna.pl) lub z p. Agnieszką: 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>

#### Zakończenie

Zakończenie 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: -zaśmiecania 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](mailto:mirek@biegrzeznika.pl) (we wszystkich sprawach) oraz [biuro@biegrzeznika.pl](mailto: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](http://lesko.net.pl) nie ponosi odpowiedzialności za treść zamieszczanych przez użytkowników. Osoby zamieszczające wypowiedzi naruszające prawo lub chronione dobra osób trzecich prawem mogą ponieść z tego tytułu odpowiedzialność karną lub cywilną.

#### REKLAMA:

REKLAMA:

Miejsce na twoją reklamę KONTAKT