

# XI DŁUGODYSTANSOWY

- Marsz/Bieg na Orientację (mno/bno) - 50 km w 12 godzin
- Jazda Rowerowa na Orientację (rjno) – 100 km w 12 godzin
- Ekstremalny Rajd na orientację (erno) (bieg + rower + kajak + zs + os)  
– 115 km w 18 godzin



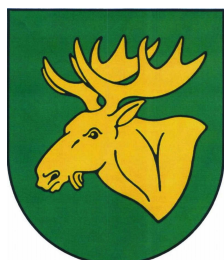
## „DYMNO 2009”



### REGULAMIN



[www.dymno.prv.pl](http://www.dymno.prv.pl)



**ŁOCHÓW, 8-10 maja 2009 r.**

[www.dymno.prv.pl](http://www.dymno.prv.pl)



## 1. CEL

- sprawdzenie granic własnej wytrzymałości w długodystansowym marszu, biegu lub jeździe rowerowej na orientację oraz przy pokonywaniu przeszkód terenowych,
- wyłonienie najlepszych na dystansie 50 km w bno, 115 km na trasie ekstremalnej oraz 100 km w rjno,
- wymiana doświadczeń wśród sympatyków imprez na orientację,
- praktyczne potwierdzenie własnych umiejętności w posługiwaniu się mapą i kompasem w ekstremalnych warunkach,
- prezentacja walorów krajoznawczych okolic Łochowa i Puszczy Kamienieckiej.

## 2. ORGANIZATORZY

HKT „TREP” PTTK, Komisja Imprez na Orientację Oddziału PTTK Warszawa Praga Płd.  
im. Z. Glogera adres : ul. Paca 44, 04-386 Warszawa, Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych w Łochowie

## 3. WSPÓŁPRACA

- Warszawsko-Mazowiecki Związek Biegu na Orientację
- Mazowiecka Komisja InO PTTK

## 4. HONOROWY PATRONAT

- Wojewoda Mazowiecki
- Starosta Powiatu Węgrowskiego
- Burmistrz Łochowa

*Impreza dofinansowana ze środków Urzędu Miasta Stołecznego Warszawy  
Dzielnicy Praga Płd.*

## 5. SPONSORZY



- **TRYUMF** trofea sportowe – [salon@tryumf.com.pl](mailto:salon@tryumf.com.pl)
- **GT-POLSKA** salon rowerowy ul. Grochowska 8 w Warszawie – [gtpolska@o2.pl](mailto:gtpolska@o2.pl)
- **Silne-studio** – agencja fotograficzno-filmowa – [www.silne-studio.pl](http://www.silne-studio.pl)



## 6. ZESPÓŁ ORGANIZACYJNY

Kierownik imprezy	- Andrzej Krochmal
Z-ca kierownika	- Anna Pękul
Budowniczy tras pieszych, bno	- Andrzej Krochmal, BT-1, PInO-157
Budowniczy tras rowerowych i kajakowych	- Leszek Herman-Iżycki
Sędzia główny	-

oraz grono sympatyków i wolontariuszy.

## 7. TERMIN I MIEJSCE

8-10 maja 2009 r. (piątek-niedziela), Łochów i Puszcza Kamieniecka

## 8. CENTRUM

Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych w Łochowie ul. Wyspiańskiego 18

## 9. FORMA

Indywidualny, dzienny marsz, bieg, jazda na orientację ze startu masowego:

**A/ Trasa pieszo-biegowa : 50 km z limitem czasowym 12 godzin podzielona została na 3 etapy – 25 km w + 15 km + 10 km**

**C/ Trasa rowerowa : 100 km z limitem czasowym 12 godzin podzielona została na 2 etapy – 70 km + 30 km .**

**E/ Trasa ekstremalna : 115 km z limitem czasowym 18 godzin podzielona została na 4 etapy – 10 i 15 km trasa piesza + 70 km trasa rowerowa + 20 km trasa kajakowa + odcinki i zadania specjalne na etapach**

*Trasa rowerowa (C) zaliczana jest do Pucharu Polski w maratonach rowerowych na orientację. Regulamin szczegółowy oraz kalendarz na stronie <http://ppm.webpark.pl/>*

Istnieje dodatkowa możliwość startu również na dystansach: 25 km, 15 km lub 10 km na trasie pieszo-biegowej lub 70 km, 30 km na trasie rowerowej.

## 10. KLASYFIKACJA

Warunkiem sklasyfikowania uczestnika/zespołu jest pokonanie trasy wyznaczonej w terenie w postaci punktów kontrolnych (PK) i naniesionych na mapę w jak najkrótszym czasie. Wybór drogi między PK należy do uczestnika/zespołu. O kolejności w klasyfikacji ogólnej decyduje czas pokonania trasy z uwzględnieniem kar czasowych uzyskanych za opuszczenie PK lub zadań i odcinków specjalnych.

## 11. TRASY I KATEGORIE :

-start indywidualny na trasie: A, C w kat. kobiecej (K-20, K-40) i męskiej (M-20, M-40)

-start zespołowy (dwuosobowy) na trasie: E w kat. MM (dwaj mężczyźni), MIX (co najmniej jedna kobieta w składzie), MV (suma wieku zawodników min. 100 lat)

W przypadku małej ilości zgłoszeń organizator zastrzega sobie prawo łączenia kategorii. Prawo startu mają osoby pełnoletnie, natomiast w wieku 15 – 17 lat na najdłuższych dystansach mogą startować tylko pod opieką osób w wieku 21 lat i powyżej.

Parametry tras oraz **dodatkowe informacje** podane zostaną w komunikacie technicznym, a także **na bieżąco na stronie [www.dymno.prv.pl](http://www.dymno.prv.pl)** .

## 12. WYPOSAŻENIE UCZESTNIKA

Kompas, trwałe środki do pisania, napoje i wyżywienie, apteczka z podstawowymi lekami i środkami opatrunkowymi, śpiwór i materac dla nocujących w szkole, rower i sztywny kask (obowiązkowo) na trasie rowerowej dodatkowe oświetlenie na trasie E.

## 13. TEREN

Terren o zmiennej lecz z przewagą dobrej przebieżności, częściowo wydmy z bogatą mikrorzeźbą, miejscami z piaszczystą i średnio urozmaiconą drożnią na terenach leśnych i otwartych, częściowo położony nad Bugiem z licznymi miejscami starorzecza.

## 14. MAPY

Topograficzne, specjalistyczne, kolorowe do biegu na orientację w skali 1 : 10 000, 1 : 15 000, 1 : 25 000, 1 : 50 000 i inne.

## 15. ZGŁOSZENIA

Na załączonym druku lub on-line (preferowane na stronie [www.dymno.prv.pl](http://www.dymno.prv.pl)) zawierające: nazwę zespołu lub jednostki zgłaszającej, imię i nazwisko, rok urodzenia, adres: ulica, nr domu/mieszk., miejscowość, kod pocztowy, tel. kont., e-mail, ilość noclegów, rozm. koszulki okolicznościowej, trasa - przyjmowane będą **do dnia 28 kwietnia 2009 r.**, później za dodatkową opłatą w miarę wolnych miejsc i świadczeń (patrz tabela).

**na adres: Andrzej Krochmal, ul. Piaseczyńska 53 m 69, 00-765 Warszawa**

**e-mail: [andrzej\\_krochmal@wp.pl](mailto:andrzej_krochmal@wp.pl)**

**informacje dodatkowe pod tel. sł. (+22) 569 44 74 w godz. 8-15 lub 0 605 403 929**

Zgłoszenie jest ważne po otrzymaniu potwierdzenia lub po ukazaniu się na liście zgłoszonych on-line oraz w dniu otrzymania wpisowego (prosimy o dołączenie kserokopii wpłaty wpisowego). Lista zgłoszonych uczestników będzie publikowana na bieżąco na stronie internetowej rajdu.

## 16. WPISOWE

	do 28.04.	po 28.04. lub na starcie
trasa piesza/bno (50 km)	40 zł	50 zł
trasa rowerowa (100 km)	50 zł	60 zł
trasa ekstremalna (115 km)	70 zł	80 zł
trasa bno 25, 15 lub 10 km	20 zł	30 zł
trasa rowerowa 30 km	20 zł	30 zł

Wpisowe należy wpłacać na konto :

**Oddział PTTK Warszawa Praga Płd. ul. Paca 44, 04-386 Warszawa**

**Bank Millennium S.A. Warszawa nr 32116022020000000060847552**

z dopiskiem **DYMnO 2009**. Wpłaty za kilka osób (w ramach zgłoszenia) można dokonywać na jednym przekazie, podając nazwiska i imiona wszystkich zgłoszonych.

## 17. ŚWIADCZENIA

- komplet map i materiałów startowych,
- napój (woda) i posiłek na metach etapów (baton i połówki bananów), drożdżówka,
- nocleg w szkole na własnym sprzęcie (materac i śpiwór) z piątku na sobotę i z soboty na niedzielę,
- szatnie i toalety,
- ubezpieczenie NW,
- odcisk okolicznościowej pieczęci,
- numer startowy obowiązkowo umieszczony z przodu i na rowerze,
- koszulka okolicznościowa (należy podać rozmiar w zgłoszeniu M, L, XL, XXL)
- potwierdzenie i weryfikacja OInO, OTP i KOT,
- naklejka okolicznościowa,
- i inne materiały w zależności od hojności sponsorów.

## 18. NAGRODY

- puchary dla najlepszych na trasie mno/bno – 50 km ufundowane przez Burmistrza Miasta Łochowa i Starostę Węgrowskiego
- puchary dla najlepszych w kat. na trasie rowerowej – 100 km ufundowane przez TRYUMF
- puchary dla najlepszych w kat. na trasie ekstremalnej -115 km ufundowane przez Wojewodę Mazowieckiego
- upominki od sponsorów

## 19. RAMOWY PROGRAM

### 8 maja 2009 r. (piątek)

od godz. 20.00 – 23.00 praca sekretariatu, przyjmowanie uczestników na nocleg,  
weryfikacja danych, wypełnianie oświadczeń

### 9 maja 2009 r. (sobota)

godz. 5.30 – 6.40 praca sekretariatu w szkole  
godz. 7.00 start na trasę E - ekstremalną  
godz. 8.00 start na trasę A pieszą  
godz. 9.00 start na trasę C rowerową  
godz. 10.00 start trasy pieszej i rowerowej na krótkie dystanse  
godz. 20.00 zamknięcie mety trasa A  
godz. 21.00 zamknięcie mety trasa C  
godz. 01.00 zamknięcie mety trasy E

### 10 maja 2009 r. (niedziela)

godz. 8.00 ogłoszenie wyników połączone z wręczeniem pucharów oraz nagród  
godz. 10.00 opuszczenie bazy noclegowej

## 20. DOJAZD

- PKP:

<b>Warszawa Wileńska</b>	-	<b>Łochów</b>			
<b><u>Odjazd</u></b>		<b><u>Przyjazd</u></b>	<b><u>Data</u></b>	<b><u>Czas podróży</u></b>	<b><u>Pociąg</u></b>
15:47		16:52	08.05.09	1:05	KM 7941
16:47		17:52	08.05.09	1:05	KM 7943
17:12		18:18	08.05.09	1:06	KM 7825
17:47		18:52	08.05.09	1:05	KM 7945
18:47		19:52	08.05.09	1:05	KM 7947
19:47		20:52	08.05.09	1:05	KM 7949
20:47		21:52	08.05.09	1:05	KM 7951
21:47		22:52	08.05.09	1:05	KM 7953
22:47		23:52	08.05.09	1:05	KM 7955
04:47		05:52	09.05.09	1:05	KM 7921
05:47		06:50	09.05.09	1:03	KM 7923
06:47		07:52	09.05.09	1:05	KM 7925
07:47		08:52	09.05.09	1:05	KM 7927

## 21. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- impreza odbędzie się bez względu na pogodę,
- uczestnicy startują na własną odpowiedzialność,
- osoby zgłoszone, a nie obecne na starcie tracą prawo do świadczeń i zwrotu wpisowego,
- zgłoszenie po terminie nie gwarantuje pełnych świadczeń,
- wszyscy uczestnicy startując w rajdzie wyrażają zgodę na publikację swojego wizerunku oraz ich imienia i nazwiska w relacjach z rajdu zamieszczonych w mediach oraz materiałach promocyjnych organizatorów, patronów i sponsorów oraz wyrażają zgodę na przetwarzanie ich danych osobowych na potrzeby organizatorów i organizowanych przez nich rajdów, jak również na ich gromadzenie w bazach danych zgodnie z przepisami ustawy z dnia 29.08.1997 o ochronie danych osobowych (Dz.U. 133/97, poz.883). Zgadniają się również na otrzymywanie korespondencji drogą elektroniczną i udostępniają w tym celu swój adres e-mail zgodnie z ustawą z dn. 18.07.2002 r. o świadczeniu usług drogą elektroniczną (Dz.U. 144/02, poz. 1204),
- za szkody wynikłe wobec uczestników jak i osób trzecich organizator nie odpowiada,
- za rzeczy pozostawione w bazie organizator nie odpowiada,
- pokazowy punkt kontrolny będzie umieszczony w okolicach startu – lampion z perforatorem,
- korzystanie z pomocy osób trzecich na trasie lub z niedozwolonych środków transportu będzie karane dyskwalifikacją uczestnika,
- za skutki naruszenia przepisów Kodeksu Drogowego i innych przepisów prawa uczestnik odpowiada osobiście,
- organizatorzy nie przewidują możliwości zwożenia uczestników z tras rajdu, a jedynie tylko w wyjątkowych sytuacjach,
- protesty i wyjaśnienia można składać w formie pisemnej lub elektronicznej w ciągu trzech dni od momentu ogłoszenia wyników. Protesty zostaną rozpatrzone przez organizatora do 10 dni po imprezie,
- wyniki stają się oficjalne po rozpatrzeniu protestów i upływie w/w terminów,
- organizatorzy zastrzegają sobie prawo do zmiany regulaminu o czym uczestnicy zostaną wcześniej poinformowani,
- ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatorów.

## DO ZOBACZENIA NA IMPREZIE - O R G A N I Z A T O R Z Y

