

XIII DŁUGODYSTANSOWY

- Marsz/Bieg na Orientację (mno/bno) - 50 km w 13 godzin
jako

I MISTRZOSTWA POLSKI w Pieszach Maratonach na Orientację
na dystansie 50 km

- Jazda Rowerowa na Orientację (rjno) – 100 km w 12 godzin

- Ekstremalny Rajd na Orientację (erno)

(trasa piesza + trasa rowerowa + trasa kajakowa + zadanie specjalne + odcinek specjalny) – 120 km w 18 godzin



„DYMNO 2011”

REGULAMIN

DyMnO



2011



Gmina
Sadowne



Sadowne, 13-15 maja 2011 r.

www.dymno.prv.pl

1. CEL

- sprawdzenie granic własnej wytrzymałości w długodystansowym marszu, biegu lub rowerowej jeździe na orientację, a także ekstremalnym rajdzie na kilku etapach: pieszym, rowerowym i kajakowym na orientację, połączonym z pokonywaniem przeszkód terenowych na odcinkach i zadaniach specjalnych,
- **wyłonienie Mistrzów Polski w Pieszych Maratonach na Orientację na dystansie 50 km,**
- wyłonienie najlepszych w rowerowej jeździe na orientację oraz na trasie ekstremalnej,
- uzyskanie punktów zaliczanych do Pucharu Polski i Rankingu na poszczególnych trasach,
- wymiana doświadczeń wśród uczestników i sympatyków różnorodnych imprez na orientację,
- praktyczne potwierdzenie własnych umiejętności w posługiwaniu się mapą i kompasem w ekstremalnych warunkach,
- prezentacja walorów krajoznawczych i turystycznych okolic Sadownego i Powiatu Węgrowskiego oraz Nadbużańskiego Parku Krajobrazowego.

2. ORGANIZATORZY

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

3. WSPÓŁPRACA

- Urząd Gminy Sadowne – www.sadowne.pl
- Warszawsko-Mazowiecki Związek Biegu na Orientację <http://www.wmzbnofederacjasportu.pl>
- Mazowiecka Komisja InO PTTK – www.mkino.prv.pl
- Gimnazjum w Sadownem – <http://sadowne.pl/szkola/gimnazjum>
- Muzeum Ziemi Sadowieńskiej – www.bugnarew.pl , <http://bugnarew.pl/mapa/28-muzeum-ziemi-sadowieskiej>

4. HONOROWY PATRONAT

- Wojewoda Mazowiecki – Jacek Kozłowski
- Starosta Powiatu Węgrowskiego – Krzysztof Fedorczyk
- Wójt Gminy Sadowne – Zdzisław Tracz

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

Patronat medialny

- **Silne-studio** – agencja fotograficzno-filmowa – www.silne-studio.pl
- www.napieraj.pl
- www.maratończyk.pl

5. SPONSORZY

- **LASERMAX** trofea sportowe – www.lasemax.pl
- **GT-POLSKA** salon rowerowy ul. Grochowska 8 w Warszawie – gtpolska@o2.pl
- **JacekBiega** sklep sportowy – www.jacekbiega.pl

6. ZESPÓŁ ORGANIZACYJNY

Kierownik imprezy	- Andrzej Krochmal
Budowniczy tras pieszych i biegowych	- Andrzej Krochmal, BT-1, PInO nr 157
Budowniczy tras rowerowych i kajakowych	- Leszek Herman-Iżycki
Sędzia główny	- Piotr Janowski
oraz grono sympatyków i wolontariuszy	

7. TERMIN I MIEJSCE

13 - 15 maja 2011 r. (piątek-niedziela), Sadowne

8. CENTRUM

Gimnazjum w Sadownem ul. T. Kościuszki 74 a (na tyłach szkoły podstawowej i liceum)

9. FORMA

A/ Trasa piesza na dystansie ok. 50 km z limitem czasowym 13 godzin. Start indywidualny.

C/ Trasa rowerowa na dystansie ok. 100 km z limitem czasowym 12 godzin. Start indywidualny.

E/ Trasa ekstremalna na dystansie ok. 120 km z limitem czasowym 18 godzin zawierająca etapy: piesze (ok. 30 km), rowerowe (ok. 80 km), kajakowe (ok. 10 km) + odcinki i zadania specjalne z zakresu nawigacji terenowej. Start w zespołach dwuosobowych.

- Trasa piesza (A) jako I Mistrzostwa Polski w Pieszych Maratonach na Orientację zaliczana jest do Pucharu Polski w maratonach na orientację na dystansie 50 km. Regulamin szczegółowy oraz kalendarz na stronie <http://pmno.pl/>

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

- Trasa ekstremalna (E) zaliczana jest do Rankingu Adventure Racine zgodnie z regulaminem szczegółowym zamieszczonym na stronie www.napieraj.pl

Istnieje dodatkowa możliwość startu również na dystansach: 10 km na trasie pieszej lub 30 km na trasie rowerowej.

10. TRASY I KATEGORIE :

- start indywidualny na trasie: A, C w kategorii Kobiet: **K-20** (ur.1972-1993), **K-40** (ur. 1971 i wcześniej) i mężczyzn: **M-20** (ur. 1972-1993), **M-40** (ur. 1971 i wcześniej)

- start zespołowy (dwuosobowy) na trasie: E w kat. **MM** - dwaj mężczyźni, **MIX** - co najmniej jedna kobieta w składzie, **MV** - suma wieku zawodników min. 90 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 oraz wypełnieniu formularza zgody opiekuna prawnego (formularz do pobrania na stronie rajdu www.dymno.prv.pl).

Szczegółowe parametry tras oraz **dodatkowe informacje** podane zostaną w komunikacie technicznym, a także **na odprawie technicznej w dniu 13.05.2011 (piątek) lub na bieżąco na stronie www.dymno.prv.pl**.

11. KLASYFIKACJA

Warunkiem sklasyfikowania uczestnika/zespołu jest pokonanie w jak najkrótszym czasie, trasy wyznaczonej w terenie za pomocą punktów kontrolnych (PK) i naniesionych na mapę. By być sklasyfikowanym należy potwierdzić co najmniej jeden PK z etapu. Wybór drogi między PK należy do uczestnika/zespołu. O kolejności w klasyfikacji ogólnej decyduje czas pokonania trasy powiększony o ewentualne kary czasowe uzyskane za niewykonanie lub błędne wykonanie zadania specjalnego (trasa E) lub za nie potwierdzenie lub błędne potwierdzenie PK (trasy A, C, E). Kary czasowe nie są wliczane do limitu pokonania trasy.

12. WYPOSAŻENIE UCZESTNIKA

a/ **na trasie:** kompas, trwały środek do pisania, apteczka z podstawowymi lekami i środkami opatrunkowymi, sprawny telefon komórkowy (obowiązkowo),

- **na etapach rowerowych:** rower wyposażony w oświetlenie zgodne z przepisami Kodeksu Ruchu Drogowego, sztywny kask (obowiązkowo),

- **na etapach pieszych trasy E:** dodatkowe oświetlenie,

- **na etapie kajakowym:** linka do przeciągania kajaka na trasie (zalecane).

b/ **w bazie noclegowej:** własny śpiwór i materac.

13. TEREN

Teren 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 lub inne.

15. ZGŁOSZENIA

On-line (na stronie www.dymno.prv.pl) zawierające: rodzaj trasy, imię i nazwisko, rok urodzenia, nazwę zespołu lub jednostki zgłaszającej, adres: ulica, nr domu/mieszkania, miejscowość, kod pocztowy, nr tel. komórkowego dostępnego na rajdzie, e-mail, rozmiar koszulki okolicznościowej. Zgłoszenia przyjmowane będą **do dnia 1 maja 2011 r.** z gwarancją pełnego pakietu świadczeń. Zgłoszenia **on-line** będą dostępne **tylko do 8 maja 2011 r.** i bez gwarancji pełnych świadczeń. Później tylko po uzgodnieniu z kierownikiem rajdu w miarę wolnych miejsc i świadczeń. Opłata wpisowego **po 1 maja** zostaje powiększona (patrz tabela).

INFORMACJE DODATKOWE: Andrzej Krochmal, 605 403 929 e-mail: andrzej_krochmal@wp.pl
Zgłoszenie jest ważne po otrzymaniu potwierdzenia lub po ukazaniu się na liście zgłoszonych on-line oraz w dniu otrzymania wpisowego (prosimy o przedstawienie kserokopii wpłaty wpisowego). Lista zgłoszonych uczestników będzie publikowana na bieżąco na stronie internetowej rajdu.

UWAGA! Ilość miejsc na trasie E może być ograniczona, a jest to związane z ilością dostępnych kajaków. Decyduje kolejność zgłoszeń z opłaconym wpisowym.

16. WPISOWE

		do 1.05.	po 1.05. lub na starcie
A	trasa piesza 50 km - od osoby	50 zł	60 zł
C	trasa rowerowa 100 km – od osoby	50 zł	60 zł
E	trasa ekstremalna 120 km – od zespołu	150 zł	170 zł
A-10	trasa piesza 10 km – od osoby	20 zł	30 zł
C-30	trasa rowerowa 30 km – od osoby	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 3211 6022 0200 0000 0060 8475 52

z dopiskiem „**DYMNO 2011**”. Wpłaty za kilka osób (w ramach zgłoszenia) można dokonywać na jednym przekazie/przelewie, podając nazwiska i imiona wszystkich zgłoszonych.

17. ŚWIADCZENIA

- komplet map i materiałów startowych,
- napój (woda) i posiłek na metach etapów (baton i połówki bananów),
- posiłek na mecie rajdu,
- nocleg w szkole na własnym sprzęcie (materac i śpiwór) z piątku na sobotę i z soboty na niedzielę,
- szatnie, toalety, prysznice
- ubezpieczenie NW,
- numer startowy obowiązkowo umieszczony z przodu uczestnika i roweru (na kierownicy),
- koszulka okolicznościowa (należy podać rozmiar w zgłoszeniu S, M, L, XL, XXL)
- zwiedzanie Muzeum Ziemi Sadowieńskiej (w piątek lub sobotę),
- potwierdzenie pkt na OInO, OTP i KOT,
- naklejka okolicznościowa,
- i inne materiały w zależności od hojności sponsorów.

18. NAGRODY

- puchary dla najlepszych w kat. na trasie A, E – ufundowane przez Wójta Gminy Sadowne i Starostę Węgrowskiego,
- statuetki dla najlepszych w kat. na trasie C - ufundowane przez LASERMAX
- upominki od sponsorów – GT Polska, JacekBiega

19. RAMOWY PROGRAM

13 maja 2011 r. (piątek)

- od godz. 18.00 – udostępnienie pomieszczeń szkolnych
- od godz. 20.00 – 23.00 praca sekretariatu, przyjmowanie uczestników na nocleg, weryfikacja danych, podpisywanie oświadczeń
- godz. 20.00 – 21.00 zwiedzanie Muzeum Ziemi Sadowieńskiej
- ok. godz. 22.30 odprawa techniczna

14 maja 2011 r. (sobota)

- godz. 5.30 – 9.40 praca sekretariatu w szkole
- godz. 7.00 start na trasę E - ekstremalną
- godz. 7.30 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. 19.30-20.30 zwiedzanie Muzeum Ziemi Sadowieńskiej
- godz. 20.30 zamknięcie mety trasy A (pierwsze wręczenie pucharów dla zwycięzców)
- godz. 21.00 zamknięcie mety trasy C

UWAGA ! Ogłoszenie wyników połączone z wręczeniem pucharów, medali oraz nagród w momencie zamknięcia mety danej trasy (wg bieżących komunikatów organizatora).

15 maja 2011 r. (niedziela)

- godz. 01.00 zamknięcie mety trasy E
- do godz. 10.00 opuszczenie bazy noclegowej

20. DOJAZD

- środki własne (na terenie szkoły miejsca parkingowe),
- pociągami ze stacji Warszawa Wileńska do stacji PKP Sadowne Węgrowskie, odjazd ze stacji PKP Warszawa Wileńska: 08:08, 09:38, 10:38, 12:38, 13:38, 14:45, 15:38, 16:28, 17:38, 18:38, 19:38; czas jazdy ok. 80 minut, a następnie ok., 4 km szosą w kier. płn.
- autobusem linii DAR-BUS. Odjazd z ul. Wileńskiej w Warszawie o godz. 14, 16, 17, 18, 19, 21:55
szczegóły na stronie <http://www.dar-bus.com.pl>

21. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Impreza odbędzie się bez względu na pogodę.
2. Przed startem uczestnicy muszą podpisać deklarację (treść do pobrania na stronie www.dymno.prv.pl), że startują na własną odpowiedzialność i ich stan zdrowia na to pozwala.
3. Osoby zgłoszone, a nie obecne na starcie tracą prawo do świadczeń i zwrotu wpisowego.
4. Zgłoszenie po pierwszym terminie (1 maja) nie gwarantuje pełnych świadczeń.
5. 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). Zgadzą 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).
6. Za szkody wynikłe wobec uczestników jak i osób trzecich organizator nie odpowiada.
7. Za rzeczy pozostawione lub zagubione na trasie organizator nie odpowiada.
8. Uczestnik na trasie może korzystać jedynie z map dostarczonych przez organizatora.

9. Uczestnik na trasie może posługiwać się urządzeniami GPS jedynie w celu rejestracji przebytej trasy, do wykorzystania po ukończeniu rajdu.
10. Pokazowy punkt kontrolny będzie umieszczony w okolicach startu – lampion z perforatorem.
11. Na etapie rowerowym uczestnicy mają obowiązek startu w kasku sztywnym pod karą dyskwalifikacji w przypadku stwierdzenia jego braku lub nie założenia.
12. Na etapie kajakowym trasy E obowiązuje bezwzględny nakaz prawidłowego założenia kapoku niezależnie czy zawodnik jest na łódce czy na wodzie, pod karą dyskwalifikacji zespołu.
13. Zespoły na etapie kajakowym są zobowiązane do pokonywania trasy na wodzie w kajaku (dopuszcza się przenoszenie kajaka lub potwierdzanie PK na łódce przez jednego zawodnika).
14. Niedozwolone jest poruszanie się kajakiem jednoosobowo pod karą dyskwalifikacji.
15. Pokazowy punkt kontrolny będzie umieszczony w okolicach startu – lampion z perforatorem.
16. Korzystanie z pomocy osób trzecich na trasie lub z niedozwolonych środków transportu będzie karane dyskwalifikacją uczestnika.
17. Rajd rozgrywany jest bez ograniczenia ruchu drogowego i kolejowego, dlatego należy zachować szczególną ostrożność, zwłaszcza przy przekraczaniu jezdni i torów kolejowych (w wyznaczonych miejscach na mapie). Przejście lub przejazd przez linię kolejową może zostać ograniczony do wybranych miejsc. Organizator może zakazać poruszania się wzdłuż szos o dużym natężeniu ruchu na etapach rowerowych. Złamanie tego zakazu będzie karane dyskwalifikacją uczestnika (na trasie A lub C) lub zespołu (na trasie E) lub karą czasową. Wycofanie się uczestnika na trasie E skutkuje nie sklasyfikowaniem całego zespołu. Drugi uczestnik zespołu może kontynuować pokonywanie trasy, ale nie będzie sklasyfikowany. Na trasie kajakowej może uczestniczyć tylko kompletny zespół.
18. Organizator zastrzega sobie prawo do wycofania z trasy uczestnika w przypadku niezdolności do kontynuowania wysiłku lub też w przypadku stwierdzenia złamania przepisów regulaminu lub komunikatu technicznego.
19. Za skutki naruszenia przepisów Kodeksu Drogowego i innych przepisów prawa uczestnik odpowiada osobiście.
20. Wszystkich uczestników obowiązuje bezwzględne odmeldowanie się osobiście lub telefonicznie po upływie limitu czasu danej trasy w ciągu następnej godziny w centrum rajdu. Uczestnik ma obowiązek poinformować telefonicznie organizatora (telefon alarmowy kierownika rajdu) o wycofaniu się z trasy przed lub po przekroczeniu limitu czasu lub w przypadku rezygnacji z dotarcia do bazy rajdu.
21. Organizatorzy nie przewidują możliwości zwożenia uczestników z tras rajdu, a jedynie tylko w wyjątkowych sytuacjach.
22. Protesty i wyjaśnienia można składać w formie pisemnej w ciągu 30 minut po przybyciu na metę, ogłoszeniu wstępnych wyników lub elektronicznie w ciągu trzech dni od momentu ogłoszenia wyników. Protesty zostaną rozpatrzone przez organizatora do 7 dni po imprezie.
23. Wyniki stają się oficjalne po rozpatrzeniu protestów i upływie w/w terminów.
24. Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do zmiany regulaminu o czym uczestnicy zostaną wcześniej poinformowani.
25. Ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatorów, a w przypadkach spornych decyzja organizatora jest ostateczna.

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

