

XV DŁUGODYSTANSOWY

- Marsz/Bieg na Orientację (mno/bno) - 50 km w 13 godzin
- Jazda Rowerowa na Orientację (rjno) – 130 km w 15 godzin
- Ekstremalny Rajd na Orientację (erno)

(trasa piesza + trasa rowerowa + trasa kajakowa + zadanie specjalne + odcinek specjalny) –w 21 godzin



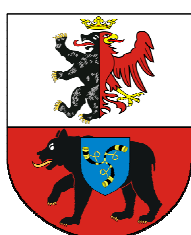
„DYMNO



2013”

REGULAMIN

DyMnO



Łochów, 10-12 maja 2013 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,
- 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 Gminy Łochów, Powiatu Węgrowskiego oraz Puszczy Kamienieckiej.

2. ORGANIZATORZY

- HKT „TREP” PTTK, www.trepklub.waw.pl
- Komisja Imprez na Orientację Oddziału PTTK Warszawa Praga Półd. im. Z. Głogera
adres: Al. Stanów Zjednoczonych 24, 03-964 Warszawa

3. WSPÓŁPRACA

- Mazowiecka Komisja InO PTTK – www.mkino.pttk.pl

4. HONOROWY PATRONAT

- Wojewoda Mazowiecki – Jacek Kozłowski
- Starosta Powiatu Węgrowskiego – Krzysztof Fedorczyk
- Burmistrz Łochowa – Marian Dziecioł

Patronat medialny

- www.napieraj.pl
- www.maratończyk.pl
- www.orientering.waw.pl

5. SPONSORZY

- LASERMAX trofea sportowe – www.lasermax.pl
- GT-POLSKA salon rowerowy ul. Grochowska 8 w Warszawie – gtpolska@o2.pl

6. ZESPÓŁ ORGANIZACYJNY

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

7. TERMIN I MIEJSCE

10 - 12 maja 2013 r. (piątek-niedziela), Łochów

8. CENTRUM

Liceum Ogólnokształcące, ul. Wyspiańskiego 18 w Łochowie

9. FORMA

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

Start indywidualny.

C/ Trasa rowerowa na dystansie ok. 130 km z limitem czasowym 15 godzin.

Start indywidualny.



E/ Trasa ekstremalna z limitem czasowym 21 godzin zawierająca odcinki: piesze, rowerowe, kajakowe oraz odcinki i zadania specjalne z zakresu nawigacji terenowej. Start w zespołach dwuosobowych.



K/ Trasa kajakowa na dystansie ok. 30 km z limitem czasowym 6 godz. Start w zespołach dwuosobowych.

- *Trasa piesza (A) 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 NZARP zgodnie z regulaminem szczegółowym zamieszczonym na stronie <http://team360.pl/pl/node/2808> oraz RAR na www.napieraj.pl*
- *Trasa kajakowa (K) zaliczana jest do (nowego) Pucharu Polski w kajakowych imprezach na orientację wg oddzielnego regulaminu. Uczestnicy trasy ekstremalnej na etapie kajakowym będą klasyfikowani także do Pucharu Polski.*

Istnieje dodatkowa możliwość startu również na trasach: A10 - 10 km na trasie pieszej lub C 30 – ok. 30 km na trasie rowerowej.

10. TRASY I KATEGORIE :

- start indywidualny na trasie: A, C w kategorii Kobiety: **K-20** (ur.1974-1995), **K-40** (ur. 1973 i wcześniej) i mężczyźni: **M-20** (ur. 1974-1995), **M-40** (ur. 1973 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 10.05.2013 (piątek) oraz na bieżąco na stronie www.dymno.prv.pl lub www.trepklub.waw.pl**

11. KLASYFIKACJA

a/ tras A, C, K

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 nie potwierdzenie lub błędne potwierdzenie PK. Kary czasowe nie są wliczane do limitu pokonania trasy.

b/ trasy E

Warunkiem sklasyfikowania zespołu jest zdobycie minimalnej liczby punktów przeliczeniowych pieszo, rowerem i kajakiem. O kolejności w klasyfikacji decyduje czas pokonania trasy, powiększony o kary czasowe za: przekroczenie limitów czasowych, brakujące punkty przeliczeniowe oraz kary nałożone przez Sędziego Głównego za złamanie regulaminu.

12. WYPOSAŻENIE UCZESTNIKA

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

- **na odcinkach rowerowych:** rower wyposażony w oświetlenie zgodne z przepisami Kodeksu Ruchu Drogowego, sztywny kask (obowiązkowo),
- **na odcinkach pieszych trasy E:** dodatkowe oświetlenie,
- **na odcinku kajakowym:** linka do przeciągania kajaka na trasie (zalecane).

b/ w bazie noclegowej: własny śpiwór i materac oraz bezwzględnie zmiana obuwia na miękkie w pomieszczeniach szkolnych.

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 i Liwcem z licznymi miejscami starorzecza.

14. MAPY

Topograficzne w skali 1 : 25 000, turystyczna w skali 1 : 60 000 oraz do bno w skali 1 : 10 000 i 1 : 15 000 lub inne.

15. ZGŁOSZENIA

On-line (na stronie www.dymno.prv.pl lub www.trepklub.waw.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 2013 r.** z gwarancją pełnego pakietu świadczeń. Zgłoszenia **on-line** będą dostępne **tylko do 6 maja 2013 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 w sekretariacie kserokopii wpłaty wpisowego). Lista zgłoszonych uczestników będzie publikowana na bieżąco na stronie internetowej rajdu (formularz).
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	- od osoby	55 zł	65 zł
C	trasa rowerowa	- od osoby	55 zł	65 zł
E	trasa ekstremalna	- od zespołu	170 zł	190 zł
K	trasa kajakowa	- od zespołu	140 zł	160 zł
A10	trasa piesza	- od osoby	20 zł	30 zł
C30	trasa rowerowa	- od osoby	20 zł	30 zł

Wpisowe na trasie A10 i C30 nie obejmuje kosztów noclegu i obiadu

Wpisowe należy wpłacać na konto :

Oddział PTTK Warszawa Praga Płd. Al. Stanów Zjednoczonych 24, 03-964 Warszawa

Bank Millennium S.A. Warszawa nr 3211 6022 0200 0000 0060 8475 52

z dopiskiem „**DYMNO 2013**”. Wpłaty za kilka osób (w ramach zgłoszenia) można dokonywać na jednym przekazie/przelewie, podając nazwiska i imiona wszystkich zgłoszonych.

Wpisowe jest pobierane jedynie na pokrycie kosztów organizacyjnych rajdu.

17. ŚWIADCZENIA

- komplet map i materiałów startowych,
- kajak, wiosła i kapoki na odcinku kajakowym dla zespołu,
- napój (woda) i posiłek na metach etapów (baton i połówki bananów),
- posiłek w bazie rajdu,
- nocleg w szkole na własnym sprzęcie (materac i śpiwór) z piątku na sobotę i z soboty na niedzielę,
- szatnie, toalety, prysznice
- ubezpieczenie NW, członkowie PTTK są ubezpieczeni z tytułu opłaty składki członkowskiej,
- numer startowy obowiązkowo umieszczony z przodu uczestnika i roweru (na kierownicy),
- koszulka okolicznościowa (należy podać rozmiar w zgłoszeniu S, M, L, XL, XXL)
- potwierdzenie pkt na OInO, OTP, KOT, TOK,
- upominki okolicznościowe: kubek, długopis, naklejka
- i inne materiały w zależności od hojności sponsorów.

18. NAGRODY

- puchary dla najlepszych w kat. na trasie A – ufundowane przez Starostę Węgrowskiego
- statuetki dla najlepszych w kat. na trasie C - ufundowane przez LASERMAX
- puchary dla najlepszych w kat. na trasie E
- dyplomy za miejsca 1-3 na trasie
- upominki od sponsorów: GT Polska

19. RAMOWY PROGRAM

10 maja 2013 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

ok. godz. 22.30 odprawa techniczna

11 maja 2013 r. (sobota)

godz. 5.00 – 9.40 praca sekretariatu w szkole

godz. 6.00 start na trasę C, E

godz. 7.30 start na trasę A pieszą

godz. 10.00 start na trasy A10 i C30

godz. 10.00-11.00 start na trasę K (w odległości ok. 15 km od bazy)

godz. 19.00 zamknięcie trasy K

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 oraz nagród w momencie zamknięcia mety danej trasy (wg bieżących komunikatów organizatora).

12 maja 2013 r. (niedziela)

godz. 03.00 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 Łochów wg www.rozklad-pkp.pl
- autobusami - szczegóły na stronach www.posiewka.pl lub 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 lub www.trepklub.waw.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 odcinkach rowerowych uczestnicy mają obowiązek startu w kasku sztywnym pod karą dyskwalifikacji w przypadku stwierdzenia jego braku lub nie założenia.
 12. Na odcinku kajakowym trasy E, K obowiązuje bezwzględny nakaz prawidłowego założenia kapoku niezależnie czy zawodnik jest na łądzie czy na wodzie, pod karą dyskwalifikacji zespołu.
 13. Zespoły na odcinku kajakowym są zobowiązane do pokonywania trasy na wodzie w kajaku (dopuszcza się przenoszenie kajaka lub potwierdzanie PK na łądzie przez jednego zawodnika).
 14. Niedozwolone jest poruszanie się kajakiem jednoosobowo pod karą dyskwalifikacji.
 15. Korzystanie z pomocy osób trzecich na trasie lub z niedozwolonych środków transportu będzie karane dyskwalifikacją uczestnika.
 16. 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 odcinkach 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 klasyfikowaniem całego zespołu. Drugi uczestnik zespołu może kontynuować pokonywanie trasy, ale nie będzie sklasyfikowany. Na trasie kajakowej może uczestniczyć tylko kompletny zespół.
 17. 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.
 18. Za skutki naruszenia przepisów Kodeksu Drogowego i innych przepisów prawa uczestnik odpowiada osobiście.
 19. 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 lub sędziego trasy) o wycofaniu się z trasy przed lub po przekroczeniu limitu czasu lub w przypadku rezygnacji z dotarcia do bazy rajdu.
 20. Organizatorzy nie przewidują możliwości zwożenia uczestników z tras rajdu, a jedynie tylko w wyjątkowych sytuacjach.
 21. 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.
 22. Wyniki stają się oficjalne po rozpatrzeniu protestów i upływie w/w terminów.
 23. Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do zmiany regulaminu o czym uczestnicy zostaną wcześniej poinformowani.
 24. Ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatorów, a w przypadkach spornych decyzja organizatora jest ostateczna.

DO ZOBACZENIA NA RAJDZIE - ORGANIZATORZY

