

XVI DŁUGODYSTANSOWY

- Marsz/Bieg na Orientację (rogaining) - 8 (ok. 50 km) lub 12 godzin
 - Jazda Rowerowa na Orientację (rjno) – 150 km w 15 godzin
 - Ekstremalny Rajd na Orientację (erno)
- (trasa piesza + trasa rowerowa + trasa kajakowa + zadanie specjalne + odcinek specjalny) – w 21 godzin



„DYMNO 2015”



REGULAMIN

DyMnO



Kosów Lacki, 15-17 maja 2015 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 Miasta i Gminy Kosów Lacki, Powiatu Sokołowskiego oraz Nadbużańskiego Parku Krajobrazowego.

2. ORGANIZATORZY

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

3. WSPÓŁPRACA

- Mazowiecka Komisja InO PTTK – www.mkino.pttk.pl
- Muzeum Walki i Męczeństwa Treblinka – www.treblinka-muzeum.eu

4. HONOROWY PATRONAT

- Wojewoda Mazowiecki – Jacek Kozłowski
- Starosta Sokołowski – Leszek Iwaniuk www.powiat-sokolowski.pl
- Burmistrz Kosowa Lackiego – Jan Słomiak www.kosowlacki.pl

Patronat medialny

- www.silne-studio.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

Impreza dofinansowana ze środków Urzędu Dzielnicy Warszawa Praga Płd. m. st. Warszawy

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

15 - 17 maja 2015 r. (piątek-niedziela), Kosów Lacki

8. CENTRUM

Publiczne Liceum Ogólnokształcące, ul. Armii Krajowej 6

Koordynaty:

52° 35' 30.877" N 22° 8' 6.21" E

52.5919103° N 22.1350586° E

9. TRASY i FORMA

A/ ETAP I - Trasa piesza w formie rogainingu na dystansie ok. 50 km z limitem czasowym 8 godzin zaliczana do Pucharu Polski w PMnO, start indywidualny.

ETAP II – Trasa piesza w formie rogainingu, po ukończeniu etapu I, dla chętnych kontynuowanie trasy z nową kartą startową i mapą z limitem łącznym 12 godz. Start indywidualny.

C/ Trasa rowerowa w formie scorelaufu na dystansie ok. 150 km z limitem czasowym 15 godzin. Start indywidualny.

E/ Trasa ekstremalna w formie scorelaufu 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 w formie scorelaufu na dystansie ok. 20 km z limitem czasowym 6 godz. Start w zespołach dwuosobowych.



- Trasa piesza (A etap I) zaliczana jest do Pucharu Polski w maratonach na orientację na dystansie 50 km (TP50). 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>
- Trasa kajakowa (K) zaliczana jest do Pucharu Polski w kajakowych imprezach na orientację wg oddzielnego regulaminu. Uczestnicy trasy ekstremalnej na etapie kajakowym będą klasyfikowani także do Pucharu Polski.

TRASY DODATKOWE : Istnieje możliwość startu na trasach: A 25 - 25 km na trasie pieszej lub C 30 – ok. 30 km na trasie rowerowej z limitem 6 godz.

10. KATEGORIE :

- TRASY: A, C

OPEN (wszyscy uczestnicy bez względu na płeć i wiek)

OPEN K (wszystkie kobiety bez względu na wiek)

K-40 (kobiety ur. 1975 i wcześniej)

M-40 (mężczyźni ur. 1975 i wcześniej)

- TRASY: E, K

OPEN – wszystkie zespoły

MIX - co najmniej jedna kobieta w zespole,

MV - suma wieku zawodników min. 90 lat

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 15.05.2015 (piątek) oraz na bieżąco na stronie www.dymno.prv.pl lub www.trepklub.waw.pl**

11. KLASYFIKACJA

a/ trasy A (etap I i II)

Warunkiem sklasyfikowania zawodnika jest poprawne potwierdzenie co najmniej jednego punktu kontrolnego (PK) na etapie. O zajęтым miejscu w pierwszej kolejności decyduje liczba punktów przeliczeniowych (PP) zdobytych przez zawodnika. Przy takiej samej liczbie PP o kolejności decyduje czas pokonania trasy. Udział w etapie II jest możliwy po obowiązkowym zaliczeniu etapu I. Wyniki Etapu I będą zaliczane do Pucharu Polski w maratonach na orientację.

b/ tras 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. Wybór drogi między PK należy do uczestnika/zespołu. O kolejności w klasyfikacji ogólnej decyduje czas pokonania trasy powiększony o ewentualne kary czasowe lub pomniejszony o bonusy czasowe.

Kary czasowe można otrzymać za:

- nie potwierdzenie PK,
- błędne potwierdzenie PK,
- przekroczenie limitu czasu,
- brak elementu wyposażenia obowiązkowego,
- brak poprawnie założonego numeru startowego (trasa C)

Kary czasowe nie są wliczane do limitu pokonania trasy.

c/ trasy E

Warunkiem sklasyfikowania zespołu jest zdobycie minimalnej liczby punktów kontrolnych (PK) pieszo, rowerem i kajakiem. O kolejności w klasyfikacji decyduje czas pokonania trasy, powiększony o kary czasowe.

Kary czasowe można otrzymać za:

- przekroczenie limitów czasowych (limit całkowity oraz limit na etapie kajakowym)
- brakujące punkty przeliczeniowe (PP),
- brak PK lub błędne potwierdzenie PK na zadaniach specjalnych,
- potwierdzenie punktu stowarzyszonego (PS) na zadaniach specjalnych,
- brak elementu wyposażenia obowiązkowego,
- brak poprawnie założonego numeru startowego (etapy piesze i rowerowe).

Kary czasowe nie są wliczane do limitu pokonania trasy.

12. WYPOSAŻENIE UCZESTNIKA

a/ obowiązkowe :

- sprawny telefon komórkowy,
- sztywny kask (trasa C i E na odcinkach pokonywanych z rowerem),
- rower wyposażony w oświetlenie zgodne z przepisami Kodeksu Ruchu Drogowego (trasa C i E na odcinkach pokonywanych z rowerem),,

b/ zalecane :

- kompas,
- trwały środek do pisania,
- apteczka z podstawowymi lekami przeciwbólowymi i środkami opatrunkowymi,
- linka do przeciągania kajaka (trasa K oraz E na etapie kajakowym),
- dodatkowe oświetlenie (trasa E na odcinkach pieszych pokonywanych po zmroku),

c/ 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 podmokły nad Bugiem i terenach otwartych z licznymi miejscami starorzecza.

14. MAPY

Topograficzne w skali 1 : 25 000 i 1 : 50 000 oraz zdjęcia satelitarne na trasie kajakowej.

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 oraz opłaty przyjmowane będą **do dnia 1 maja 2015 r.** z gwarancją pełnego pakietu świadczeń. Zgłoszenia **on-line** będą dostępne **tylko do 10 maja 2015 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 (etap I) trasa piesza - od osoby	55 zł	65 zł
A (etap I i II) trasa piesza - od osoby	60 zł	70 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
A25 trasa piesza - od osoby	20 zł	30 zł
C30 trasa rowerowa - od osoby	20 zł	30 zł

Wpisowe na trasie A25 i C30 nie obejmuje kosztów noclegu i obiadu.

Wpisowe należy wpłacać na konto :

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

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

z dopiskiem „**DYMnO 2015**”. 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,
- myjnia dla rowerów,
- ubezpieczenie NW dla członków PTTK 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 w miarę pozyskiwanych środków, naklejka
- i inne materiały w zależności od hojności sponsorów.

18. NAGRODY

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

19. RAMOWY PROGRAM

15 maja 2015 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

16 maja 2015 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 A25 i C30
godz. 10.00-11.00	start na trasę K (w odległości ok. 15 km od bazy)
godz. 15.30-16.00	zamknięcie mety trasy A Etap I, A 25, C 30
godz. 19.00	zamknięcie trasy K
godz. 20.30	zamknięcie mety trasy A Etap I+II (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).

17 maja 2015 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 – z powodu remontu linii do Białegostoku, na tym odcinku jest zastępcza komunikacja autobusowa, więc z rowerami nie polecamy : ze stacji Warszawa Wileńska do stacji PKP Małkinia wg www.rozklad-pkp.pl
- autobusami – z reguły z przesiadką (np. Węgrów, Sokołów Podlaski itp.) - można wyszukiwać na <http://www.e-podroznik.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). 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).
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

