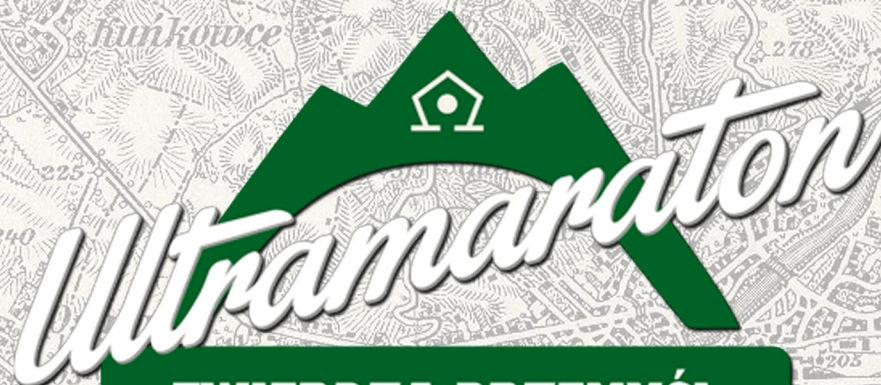


WYSZEHRADZKI


Ultramaraton

>> TWIERDZA PRZEMYSŁ <<



PRZEMYSKI



KLUB BIEGACZA

11 grudnia 2021
Informator uczestnika

10 grudnia 2021r. (piątek)

18:00 Oficjalne otwarcie Biura Zawodów

ul. Ratuszowa 1 (dawne Gimnazjum nr 2 na tyłach UM),
wydawanie pakietów startowych, weryfikacja zawodników

22:00 Zamknięcie Biura Zawodów

Program zawodów



11 grudnia 2021r. (sobota)

- 6:00 Otwarcie Biura Zawodów, wydawanie pakietów startowych, weryfikacja zawodników, przyjmowanie depozytu
- 7:00 Start biegu na dystansie **55km+** - Rynek UM Przemysł
- 8:40 Wspólna rozgrzewka - przy starcie biegu **21km+**
- 9:00 Start biegu na dystansie **21km+** - Rynek UM Przemysł
- 9:15-10:00 Start biegów **dzieci** na dystansie **200m** i **500m**
- 10:15 Dekoracja zwycięzców biegów **dzieci**
- 10:30-10:45 Planowane przybycie pierwszego zawodnika **21km+**
- 11:00 Wydawanie posiłku regeneracyjnego przy mecie Rynek UM Przemysł
- 12:00 Dekoracja zwycięzców z dystansu **21km+** (zależy od kompletności podium w kategoriach)
- 12:00-12:30 Planowane przybycie pierwszego zawodnika **55km+**
- 13:30 Zamknięcie mety dla zawodników **21km+**
- 14:00 Dekoracja zwycięzców z dystansu **55km+** (zależy od kompletności podium w kategoriach)
- 16:00 Zamknięcie mety dla zawodników **55km+**

Ewentualne zmiany programu będą ogłoszone przez spikera zawodów

Biuro zawodów



Biuro zawodów, szatnie oraz depozyt znajdować się będą w budynku
byłego Gimnazjum nr 2, ul. Ratuszowa 1, Przemyśl

Biuro zawodów czynne
w piątek, 10 grudnia 2021 r. w godz. 18:00 – 22:00
oraz w sobotę, 11 grudnia 2021 r. od godz. 6:00

Zmiany na liście startowej i przepisania na dystansie 55km+ przyjmujemy wyłącznie w piątek
a dla dystansu 21km+ maksymalnie do godziny 8:00 w sobotę

Dodatkowe zapisy na bieg dzieci maksymalnie do godziny 8:30 w sobotę

Prosimy i zachęcamy o odbiór pakietów w miarę możliwości w piątek

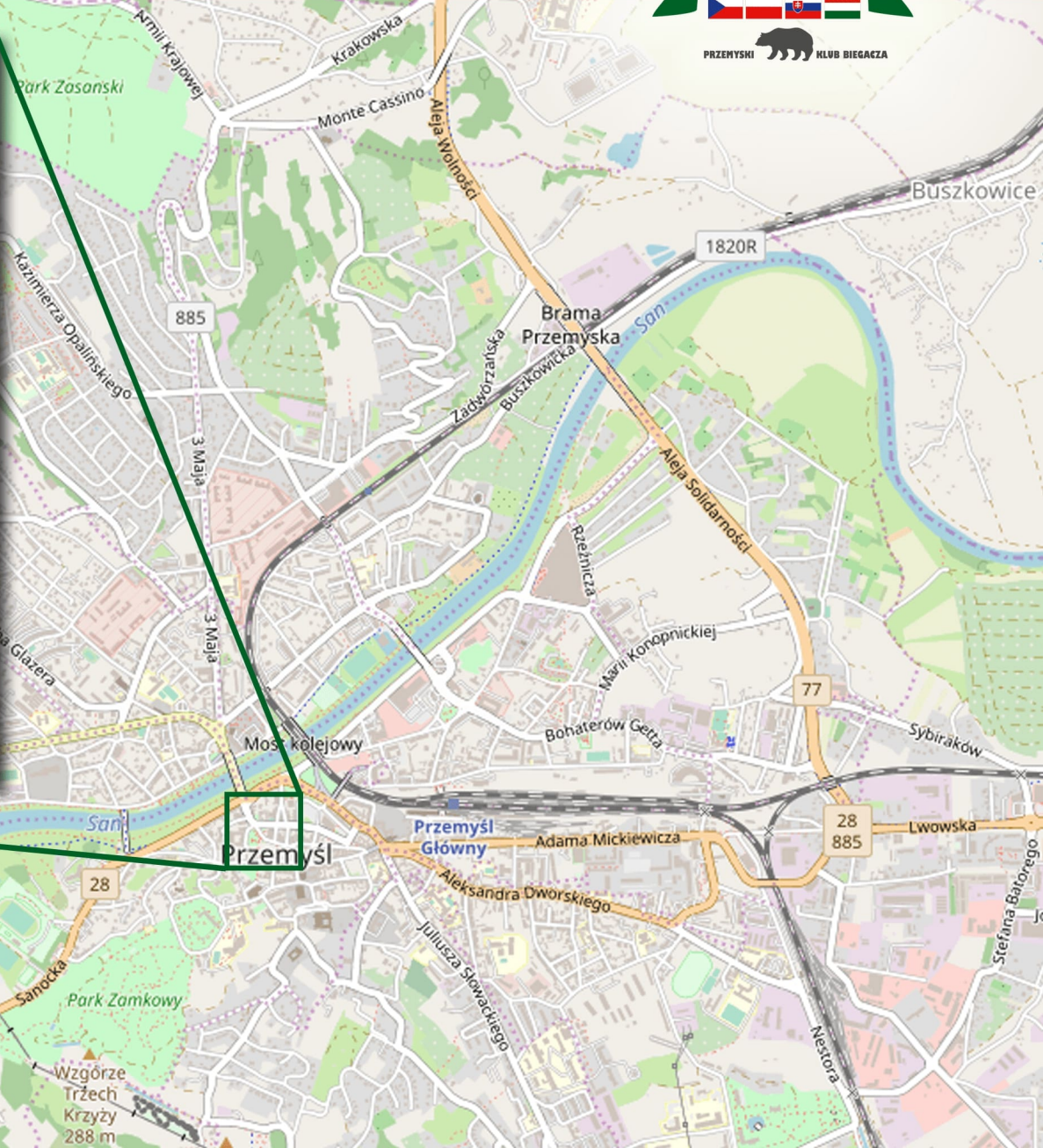
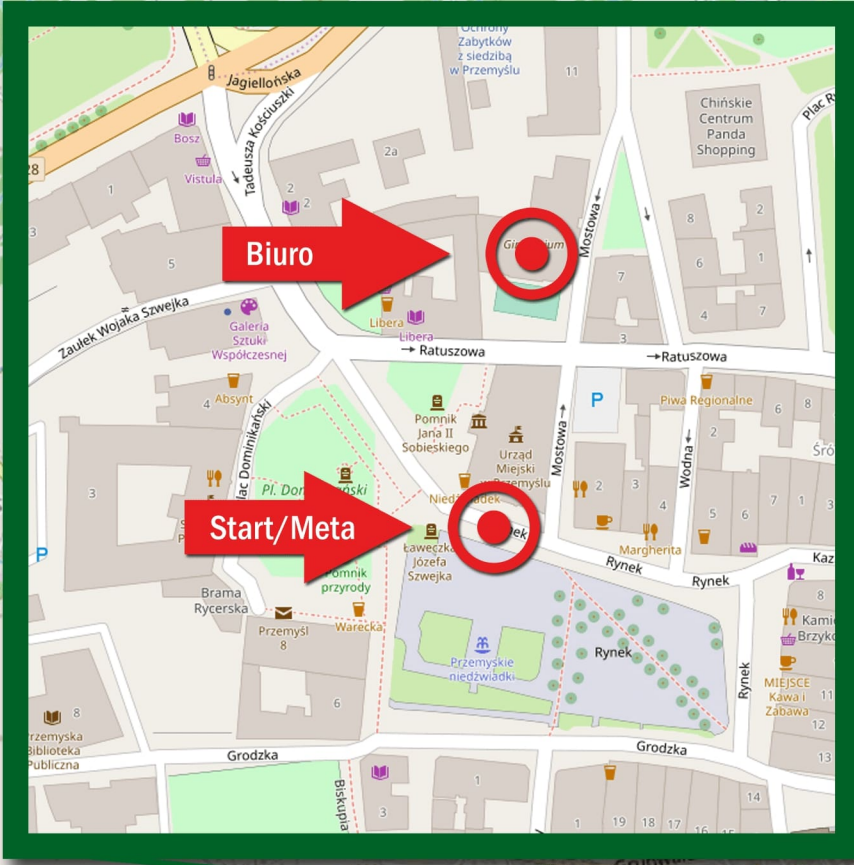
Pozostawienie i odbiór depozytów odbywać się będzie na podstawie numeru startowego
Za rzeczy wartościowe pozostawione w depozycie organizator nie odpowiada

Przypominamy, iż każdy uczestnik chcący odebrać pakiet startowy powinien okazać dowód tożsamości

Do przepisania pakietu potrzebne jest upoważnienie i kserokopia dowodu tożsamości oryginalnego zawodnika

Odprawa dla zawodników na 10 minut przed startem każdego dystansu na lini startu

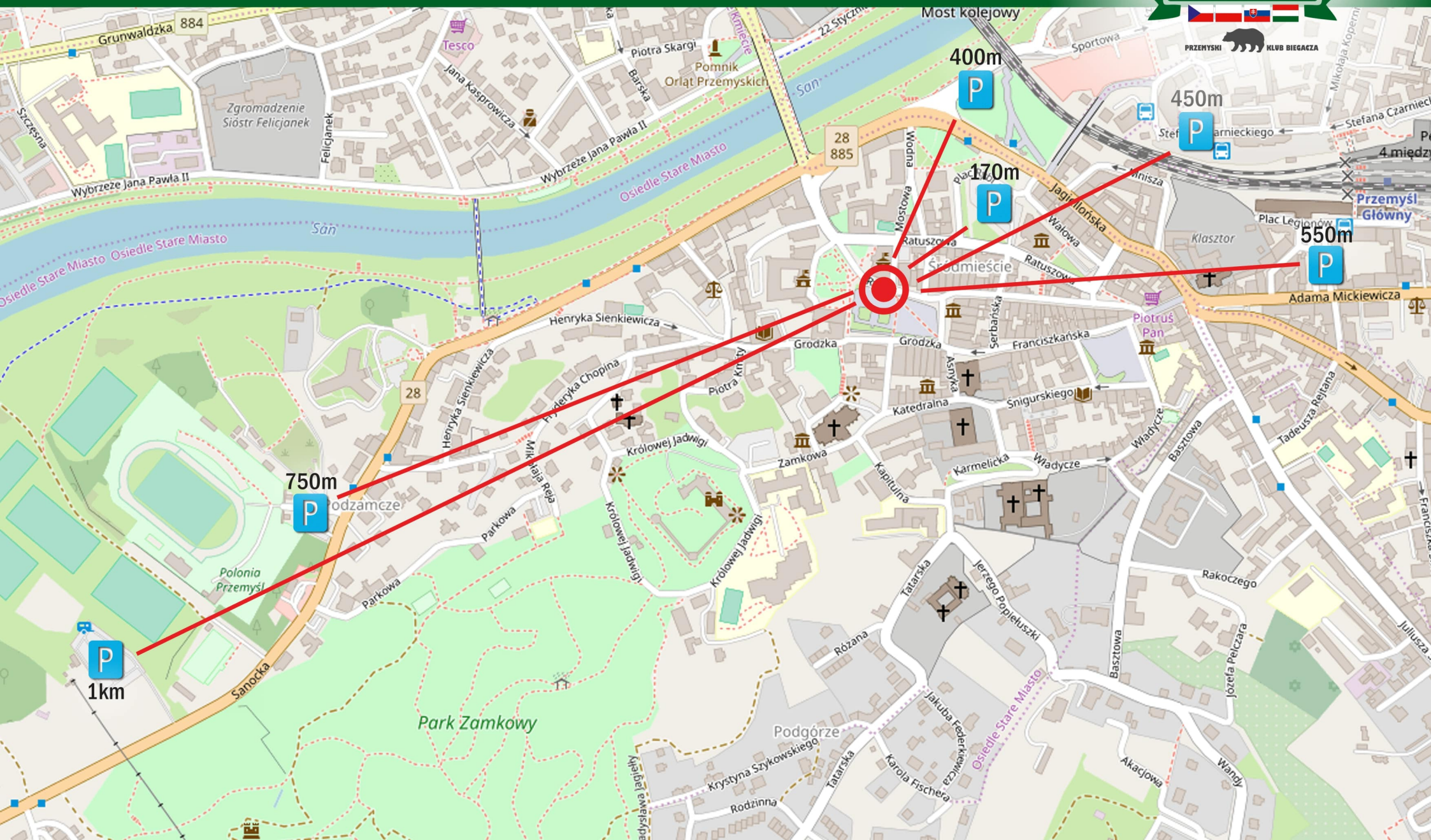
Biuro zawodów oraz start i meta



Parkingi

WYSZEHRADZKI

Ultramaraton
>> TWIERDZA PRZEMYSŁ <<

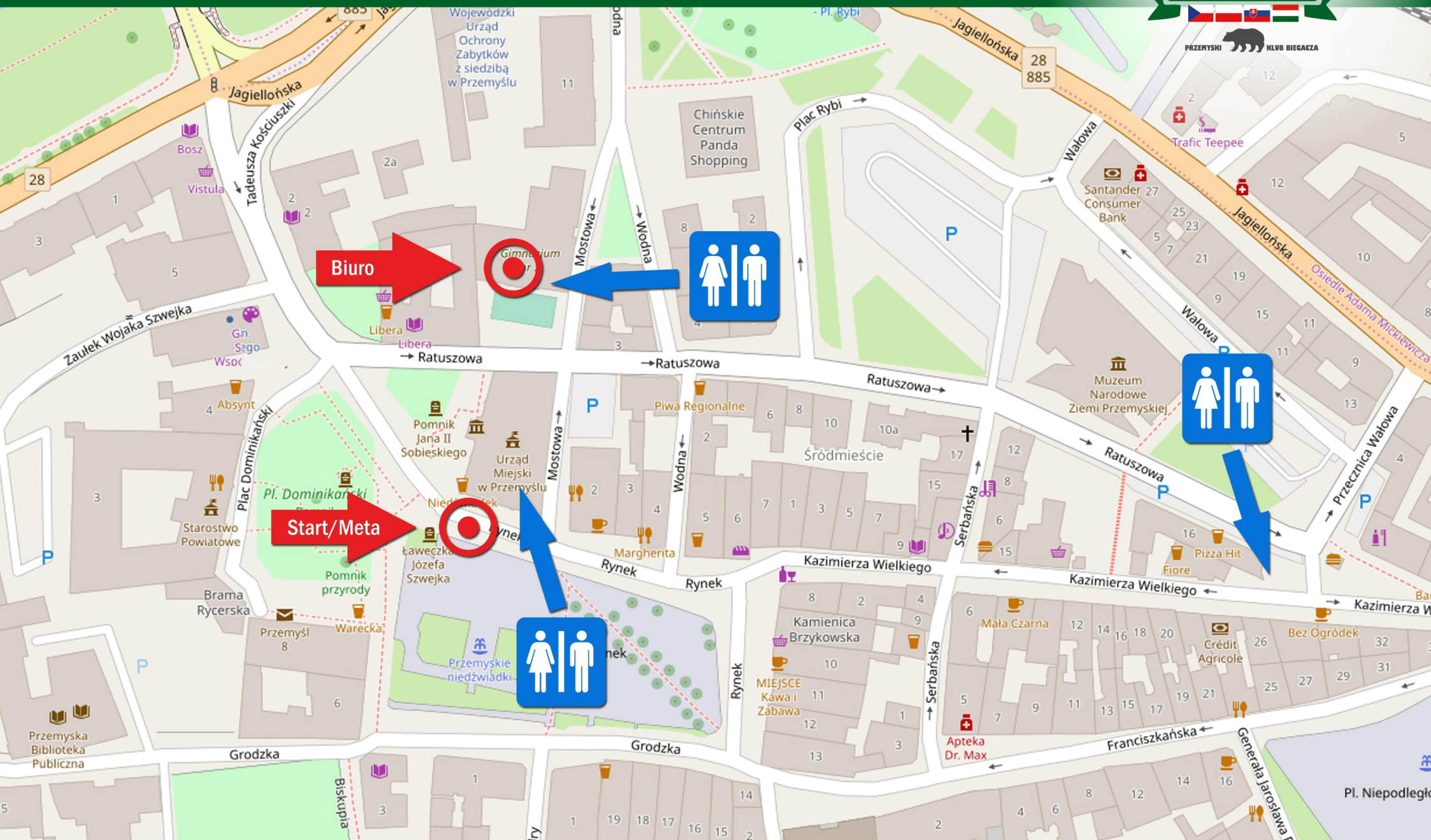


Toalety dla biegaczy

WYSZEHRADZKI



PRZEMYSKI KLUB BIEGACZA



Biuro

Start/Meta

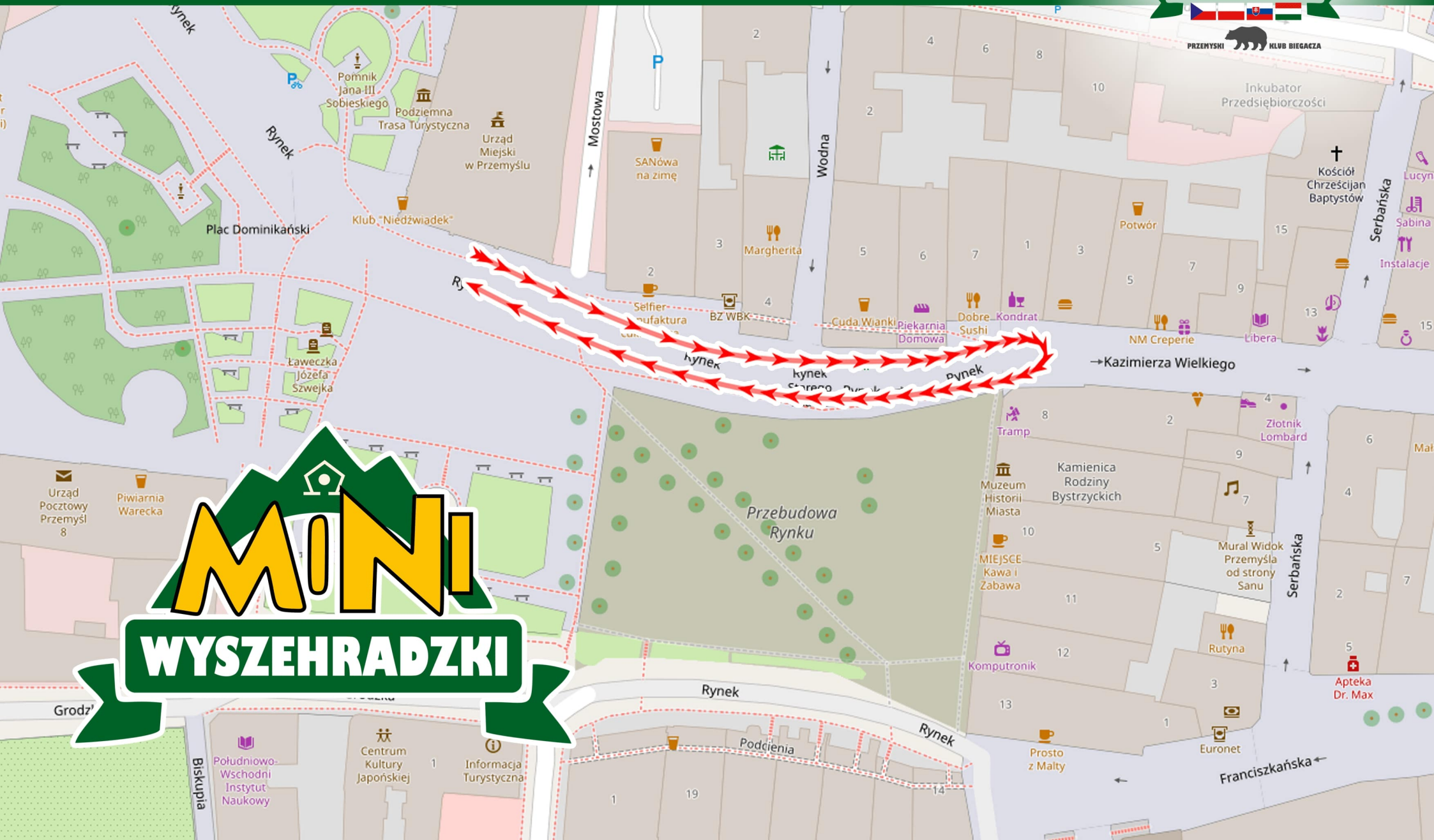


Mapka biegu dzieci - 200m

WYSZEHRADZKI

Ultramaraton
» TWIERDZA PRZEMYSŁ <<

PRZEMYSKI KLUB BIEGACZA

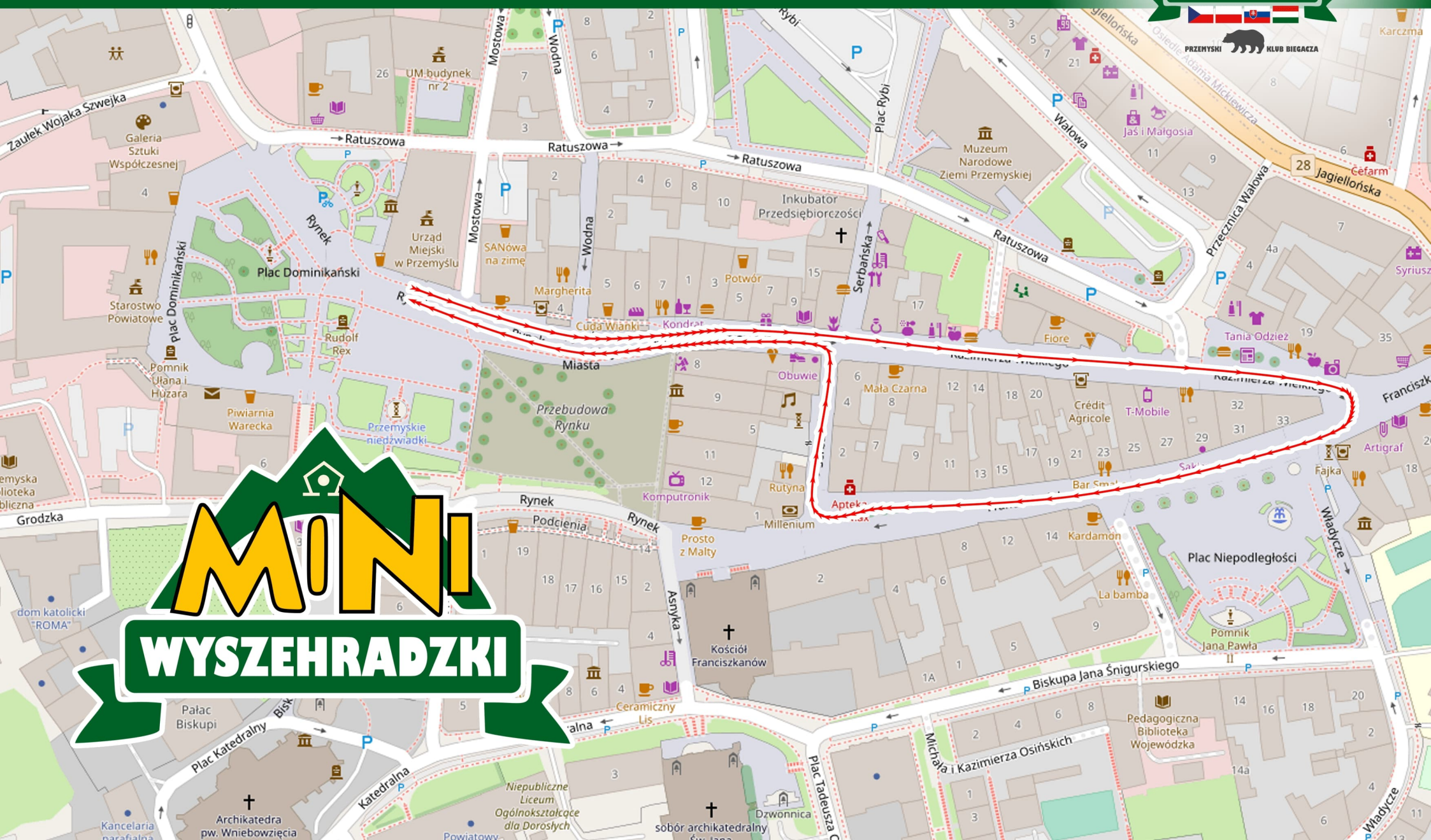


MINI

WYSZEHRADZKI

Mapka biegu dzieci - 800m

WYSZEHRADZKI



MINI

WYSZEHRADZKI

Trasa - dystans Forteczny - 21km+

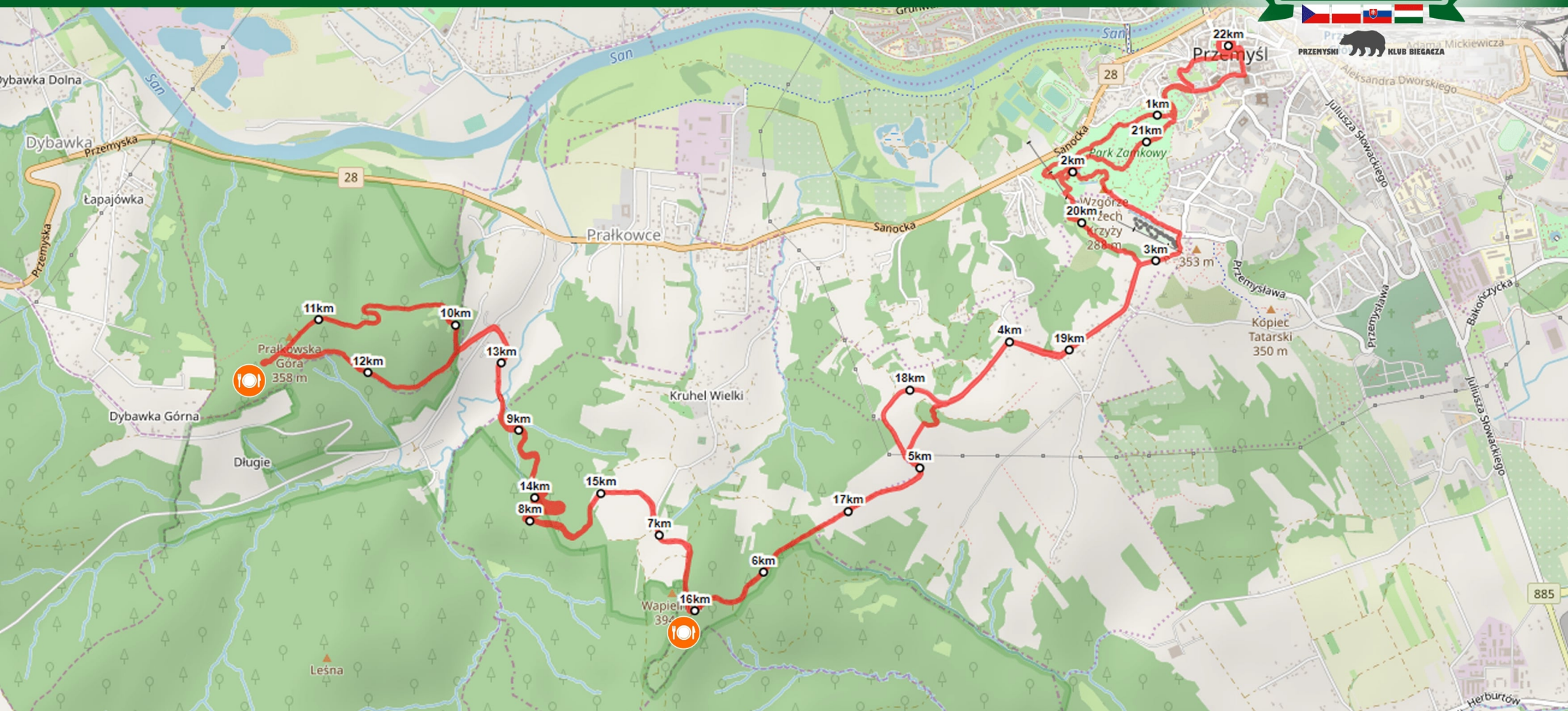
WYSZEHRADZKI

Ultramaraton

>> TWIERDZA PRZEMYSŁ <<



PRZEMYSKI KLUB BIEGACZA



asfalt, kostka brukowa ~ 7,5 km drogi utwardzane, szuter ~ 11,6 km ścieżki gruntowe ~ 2,6 km (możliwe błoto)



Informacje - dystans Forteczny - 21km+

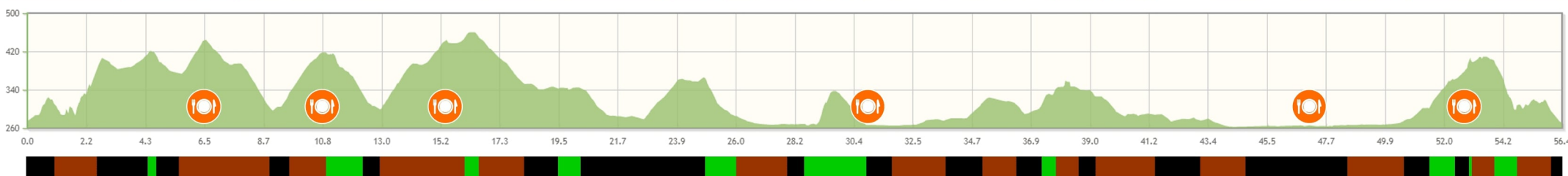
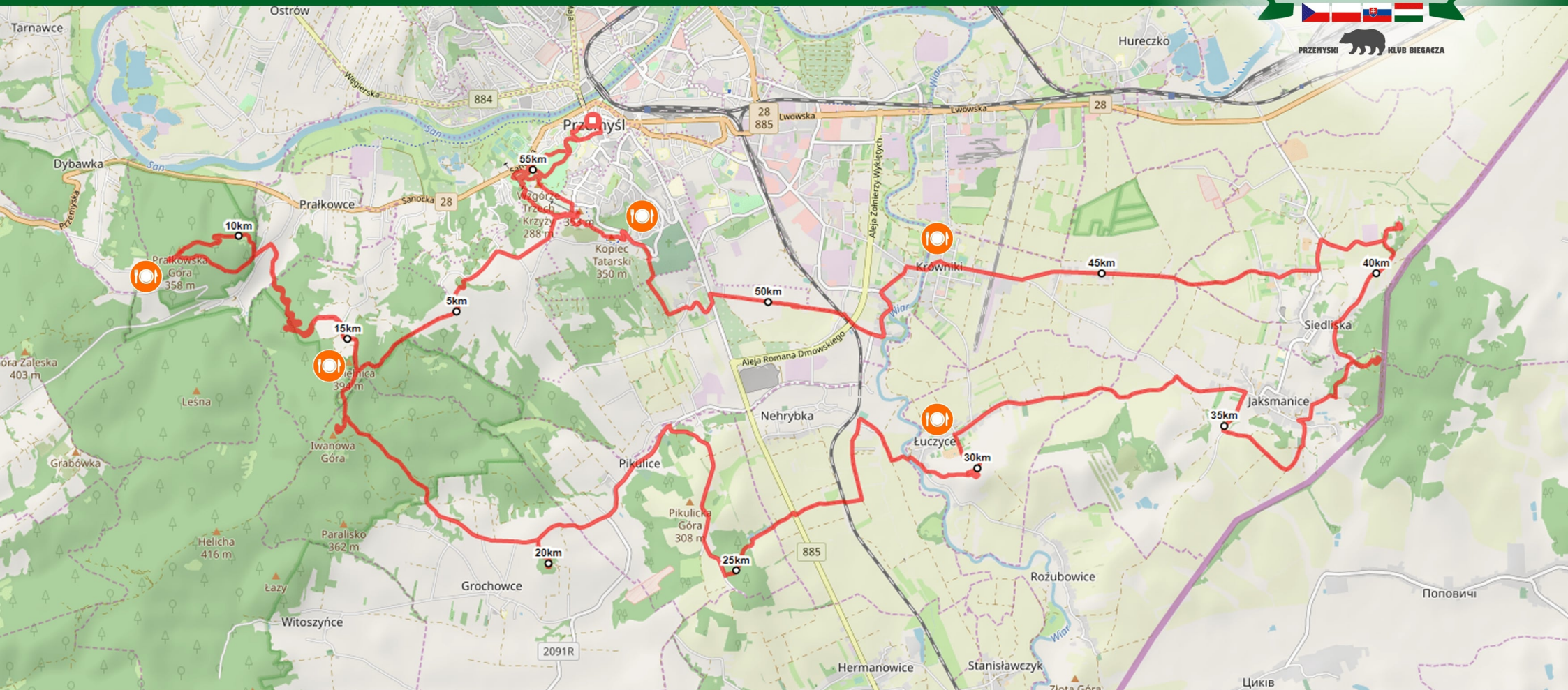
1. **Start godzina 9:00** (11 grudnia 2021) Rynek w Przemyślu.
2. Wyposażenie obowiązkowe:
 - numer startowy z chipem (umieszczony z przodu, widoczny i możliwy do odczytania);
 - naładowany telefon komórkowy z zapisanym numerem do organizatora;
 - folia NRC;
 - bukłak, bidon lub kubek.
3. **Limit czasu: 4,5 h.**
4. Punkty odżywcze:
 - I. Wapielnica – Drzewo Szwejka – 6km (woda, izotonik);
 - II. Fort Prałkowce – 11km (woda, izotonik, cola);
 - III. Wapielnica – Drzewo Szwejka – 16km (woda, izotonik, cola, herbata, banany, ananas, pomarańcze, orzeszki ziemne solone, paluszki solone, krakersy, galaretki, galaretki w czekoladzie, czekolada, grzane wino);
 - IV. Meta (woda, izotonik, posiłek regeneracyjny).
5. **Bezpieczeństwo:** zawodnik w przypadku urazu, kontuzji uniemożliwiającej dalszy udział w zawodach lub w sytuacji zagrożenia powiadamia organizatora. Zawodnik w przypadku wycofania się z biegu w trakcie jego trwania zgłasza to organizatorowi, koordynatorowi punktu odżywczego lub sędziemu lotnemu na trasie.
6. Na całej trasie biegów należy stosować się do zasad ochrony przyrody.
7. **Ważne telefony:**
Organizator i sędzia główny **608 511 653**
Pomoc medyczna **535 368 355**

Trasa - dystans Cesarski - 55km+

WYSZEHRADZKI



PRZEMYSKI KLUB BIEGACZA



asfalt, kostka brukowa ~ 22 km drogi utwardzane, szuter ~ 24 km ścieżki gruntowe ~ 9 km (możliwe błoto)



Informacje - dystans Cesarski - 55km+

1. **Start godzina 7:00** (11 grudnia 2021) Rynek w Przemyślu.
2. Wyposażenie obowiązkowe:
 - numer startowy z chipem (umieszczony z przodu, widoczny i możliwy do odczytania);
 - naładowany telefon komórkowy z zapisanym numerem do organizatora;
 - dowód osobisty / paszport;
 - folia NRC;
 - bukłak, bidon lub kubek;
 - czołówka/latarka.
3. **Limit czasu: 9h; dodatkowy limit 4,5h na Forcie Łuczyce (pkt IV).**
4. Punkty odżywcze:
 - I. Wapielnica – Drzewo Szwejka – 6km (woda, izotonik);
 - II. Fort Prałkowce – 11km (woda, izotonik, cola);
 - III. Wapielnica – Drzewo Szwejka – 16km (woda, izotonik, cola, herbata, banany, ananas, pomarańcze, orzeszki ziemne solone, paluszki solone, krakersy, galaretki, galaretki w czekoladzie, czekolada, grzane wino);
 - IV. Fort Łuczyce – 32km (woda, izotonik, cola, herbata, grzaniec, zupa pomidorowa z makaronem, ser żółty, kabanos, pomidor, ogórek kiszony, banany, ananas, pomarańcze, orzeszki ziemne solone, paluszki solone, herbatniki, galaretki, galaretki w czekoladzie, czekolada); **Limit czasu na tym punkcie: 4,5h;**
 - V. Krówniki – 46km (woda, izotonik, cola, barszcz czerwony, herbata, kawa, piwo, banany, ananas, pomarańcze, orzeszki ziemne solone, paluszki solone, herbatniki, galaretki, galaretki w czekoladzie, czekolada, ser żółty, kabanos, pomidor, ogórek kiszony, ciastko-babka);
 - VI. Kopiec Tatarski – 55km (woda, cola, herbata);
 - VII. Meta (woda, izotonik, posiłek regeneracyjny).

Informacje - dystans Cesarski - 55km+



5. Bezpieczeństwo: zawodnik w przypadku urazu, kontuzji uniemożliwiającej dalszy udział w zawodach lub w sytuacji zagrożenia powiadamia organizatora. Zawodnik w przypadku wycofania się z biegu w trakcie jego trwania zgłasza to organizatorowi, koordynatorowi punktu odżywczego lub sędziemu lotnemu na trasie.
6. Na całej trasie biegów należy stosować się do zasad ochrony przyrody.
7. **Ważne telefony:**
Organizator i sędzia główny **608 511 653**
Pomoc medyczna **503 368 355**

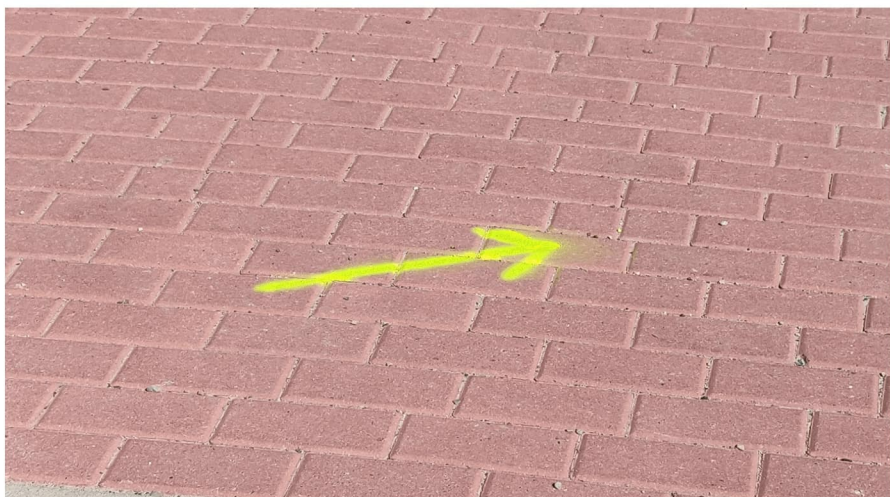
Oznakowanie trasy

WYSZEHRADZKI



PRZEMYSKI KLUB BIEGACZA

Strzałki na drodze:



Żółte taśmy (Marma/Lenko/PKB):



Tabliczki dla poszczególnych dystansów:



Organizator i sponsorzy



ORGANIZATOR



Ministerstwo
Sportu

SPONSOR BIEGU



SPONSOR BIEGU

Uwagi końcowe



Jeżeli chcesz, żeby ktoś inny odebrał za Ciebie pakiet startowy, musi posiadać **upoważnienie** do odbioru pakietu i **ksero Twojego dowodu osobistego**.

Podczas biegu wszyscy zawodnicy muszą posiadać widoczne **numery startowe przymocowane do koszulek sportowych na piersiach**. Jego brak grozi dyskwalifikacją.

Klasyfikacja zawodników odbywa się na podstawie **czasu brutto** (liczonego od strzału startera).

Bieg rozegrany będzie bez względu na warunki atmosferyczne.

Organizator zapewnia opiekę lekarską w trakcie trwania imprezy.

Zaleca się posiadanie aktualnych badań lekarskich.

Organizator i kontakt



ultramaratontwierzaprzemysl.pl

www.przemyskiklubbiegacza.pl

www.facebook.com/ultramaratontwierzaprzemysl

Dyrektor zawodów

Mieczysław Jałocha • tel. 608 511 542 • m.jalocha@poczta.onet.pl

Zastępca Dyrektora

Daniel Dryniak • tel. 693 946 448 • danieldryniak@gmail.com

Koordynator biegu

Jakub Radyk • tel. 784 107 518 • radykjakub@gmail.com

Koordynator biegu – kontakt ze sponsorami

Renata Czura • tel. 698 995 689 • log.sped@op.pl

Koordynator biegu – kontakt z mediami

Robert Bal • tel. 606 333 570 • rak76@o2.pl

Sędzia Główny Zawodów

Barbara Jałocha • tel. 608 511 653 • barjal@poczta.onet.pl

