

WYSZEHRADZKI

Ultramaraton

>> TWIERDZA PRZEMYSŁ <<



PRZEMYSKI



KLUB BIEGACZA

Informator uczestnika

8 grudnia 2023 r. (piątek)

19:00 Oficjalne otwarcie Biura Zawodów –
ul Ratuszowa 1, sala gimnastyczna,
wydawanie pakietów, weryfikacja zawodników

21:00 Zamknięcie Biura

9 grudnia 2023 r. (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 **300m** i **800m**
- 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 i depozyt znajdować się będą w Sali gimnastycznej
Urzędu Miasta w Przemyślu ul. Ratuszowa 1

Biuro Zawodów czynne
Piątek od 19:00 – 21:00
oraz **w sobotę 9 grudnia od 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,
a 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

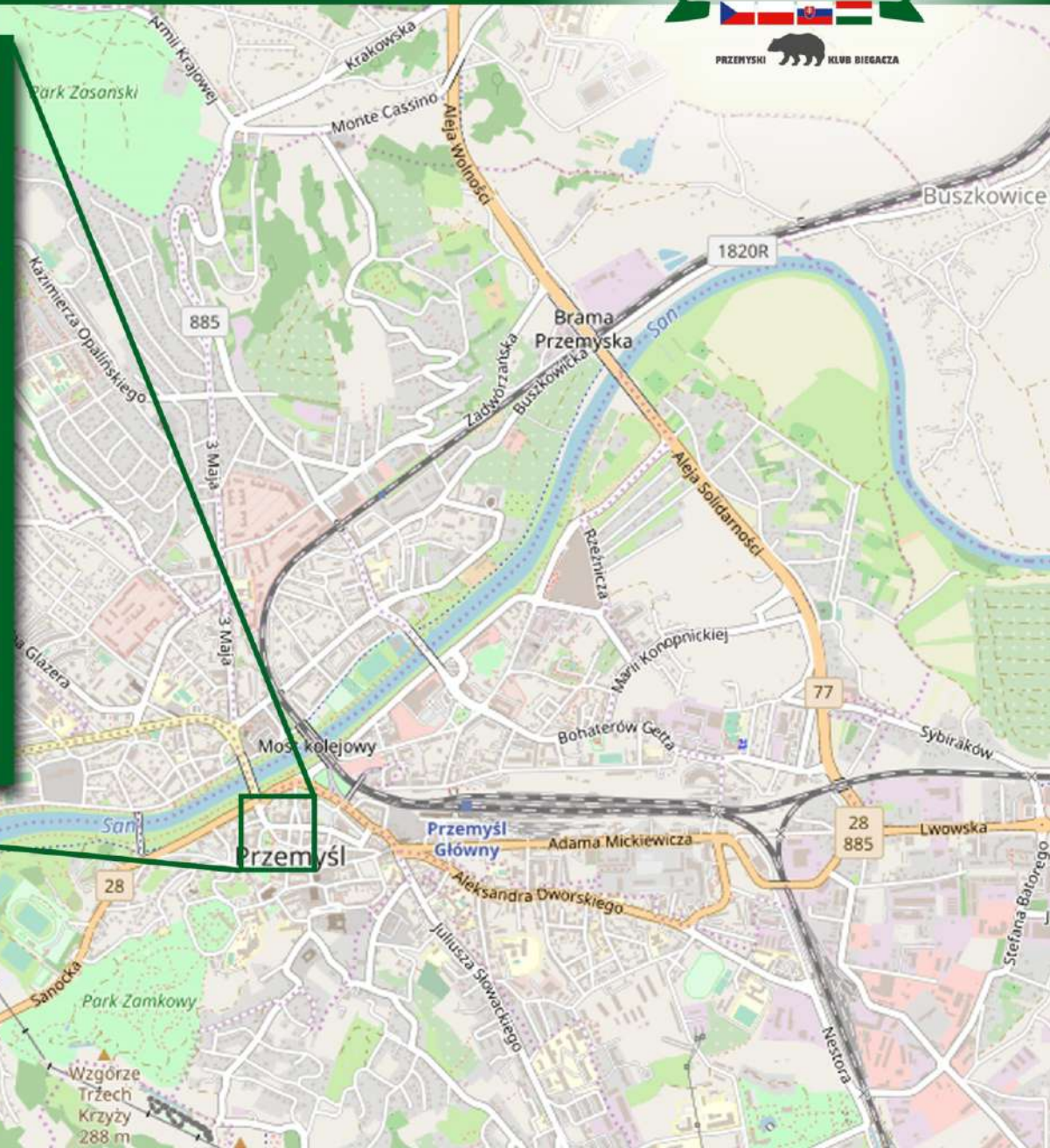
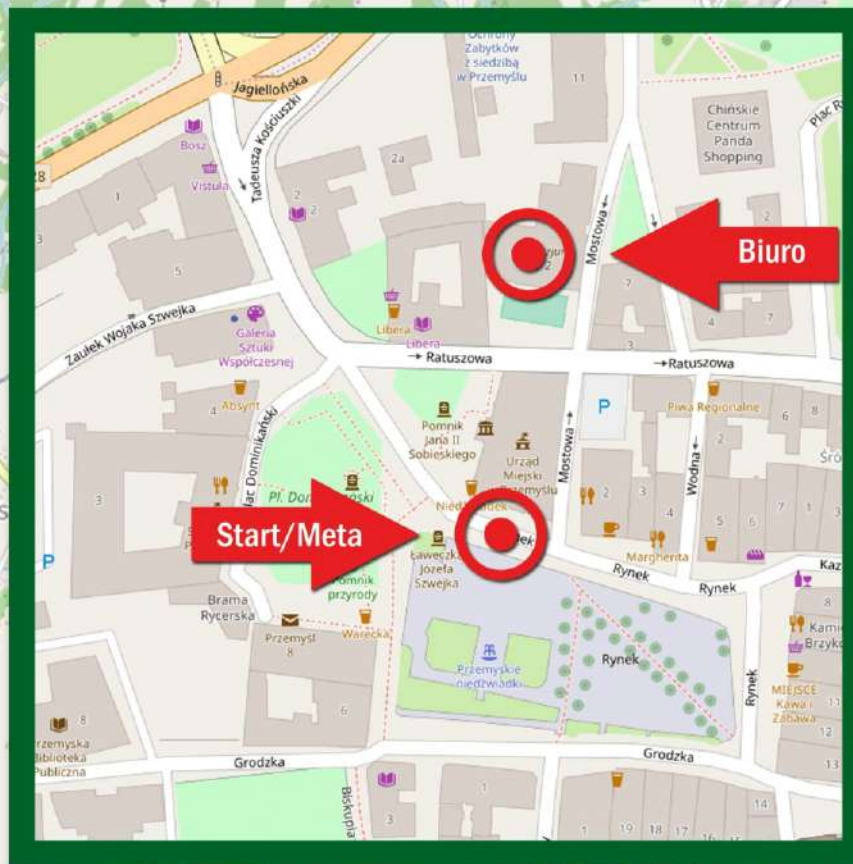
Odprawa dla zawodników na 10 minut przed startem każdego dystansu na lini startu

Biuro zawodów oraz start i meta

WYSZEHRADZKI



PRZEMYSKI KLUB BIEGACZA

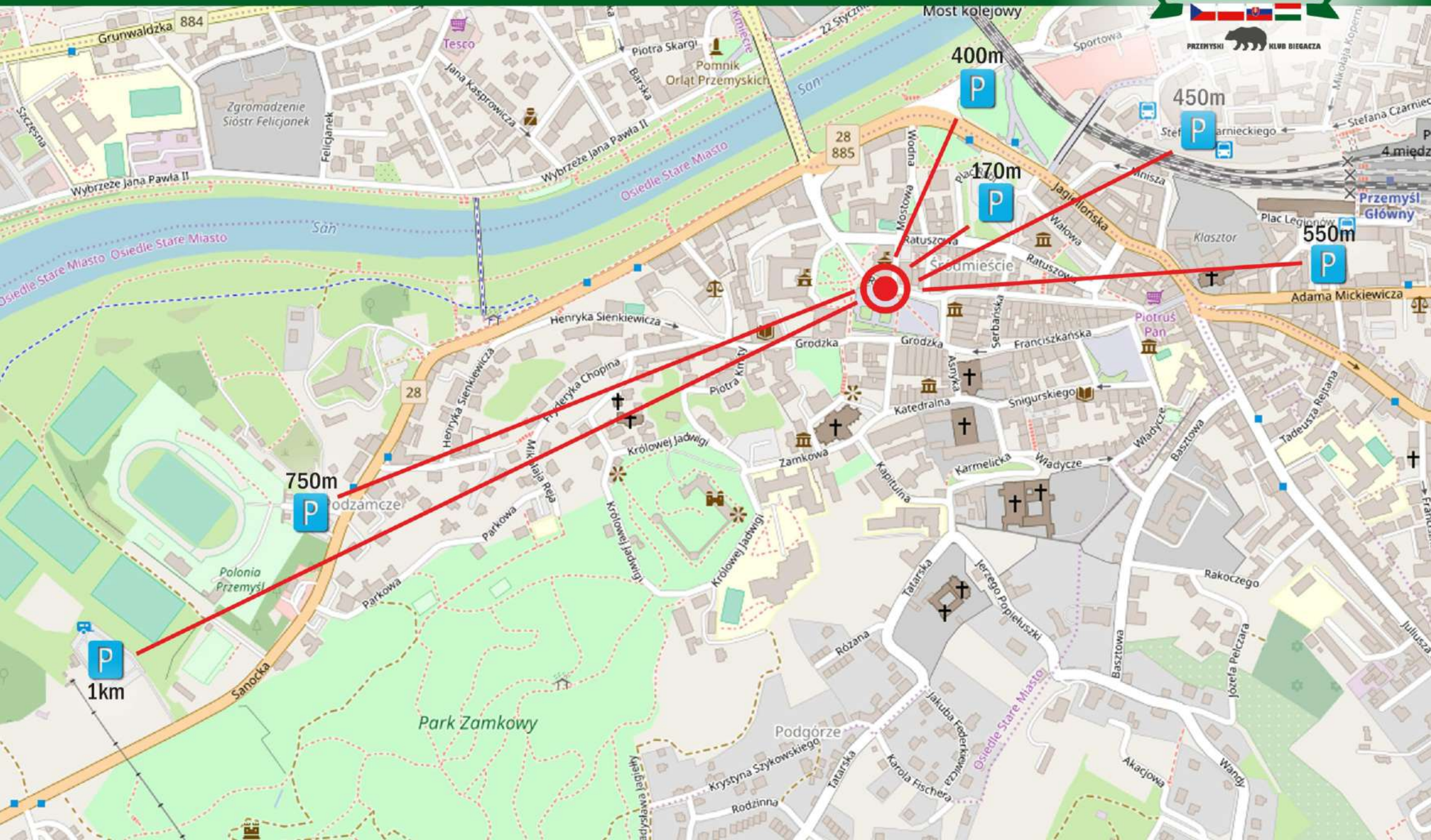


Parkingi

WYSZEHRADZKI



PRZEMYSKI KLUB BIEGACZA

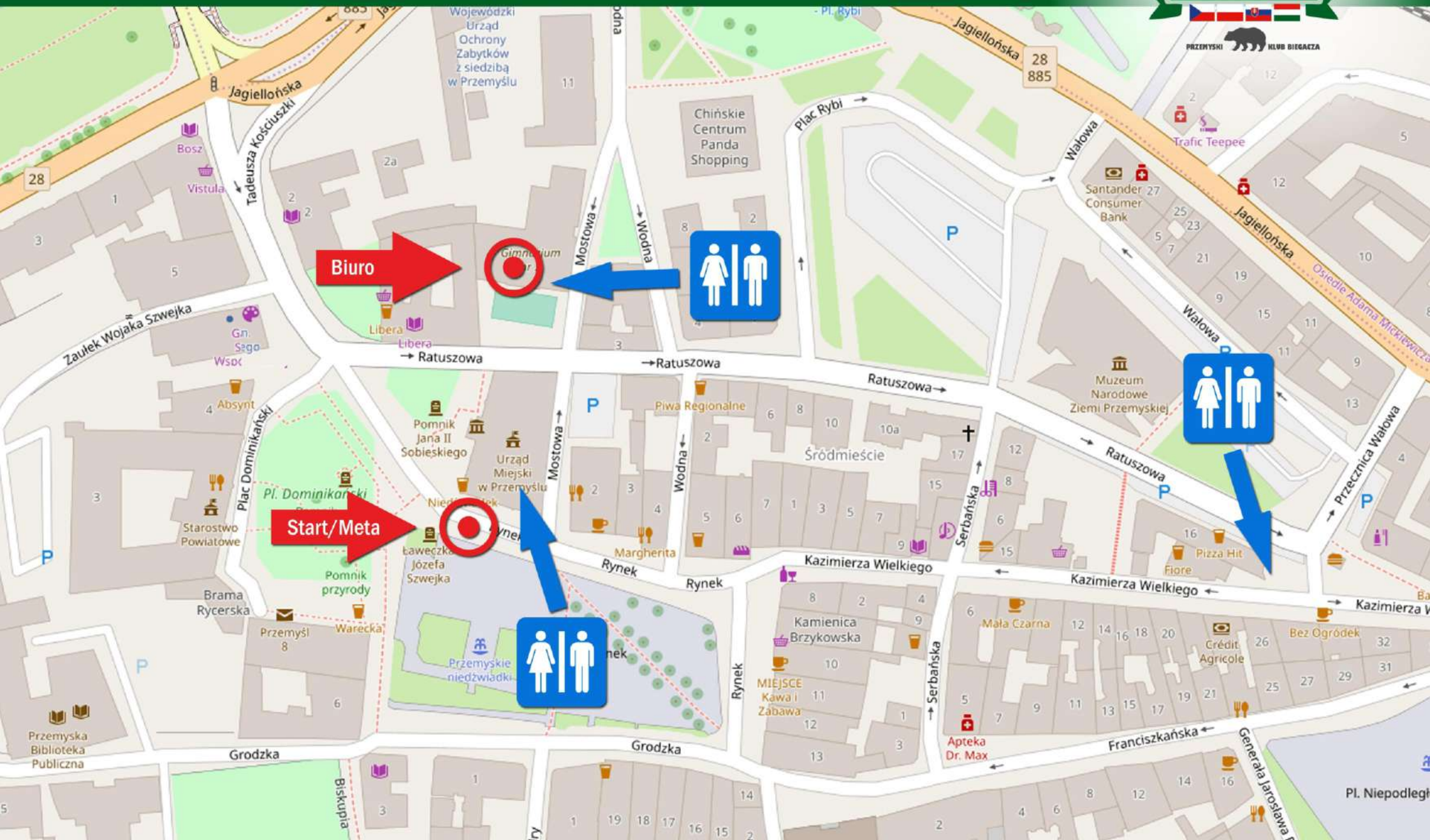


Toalety dla biegaczy

WYSZEHRADZKI



PRZEMYSKI KLUB BIEGACZA

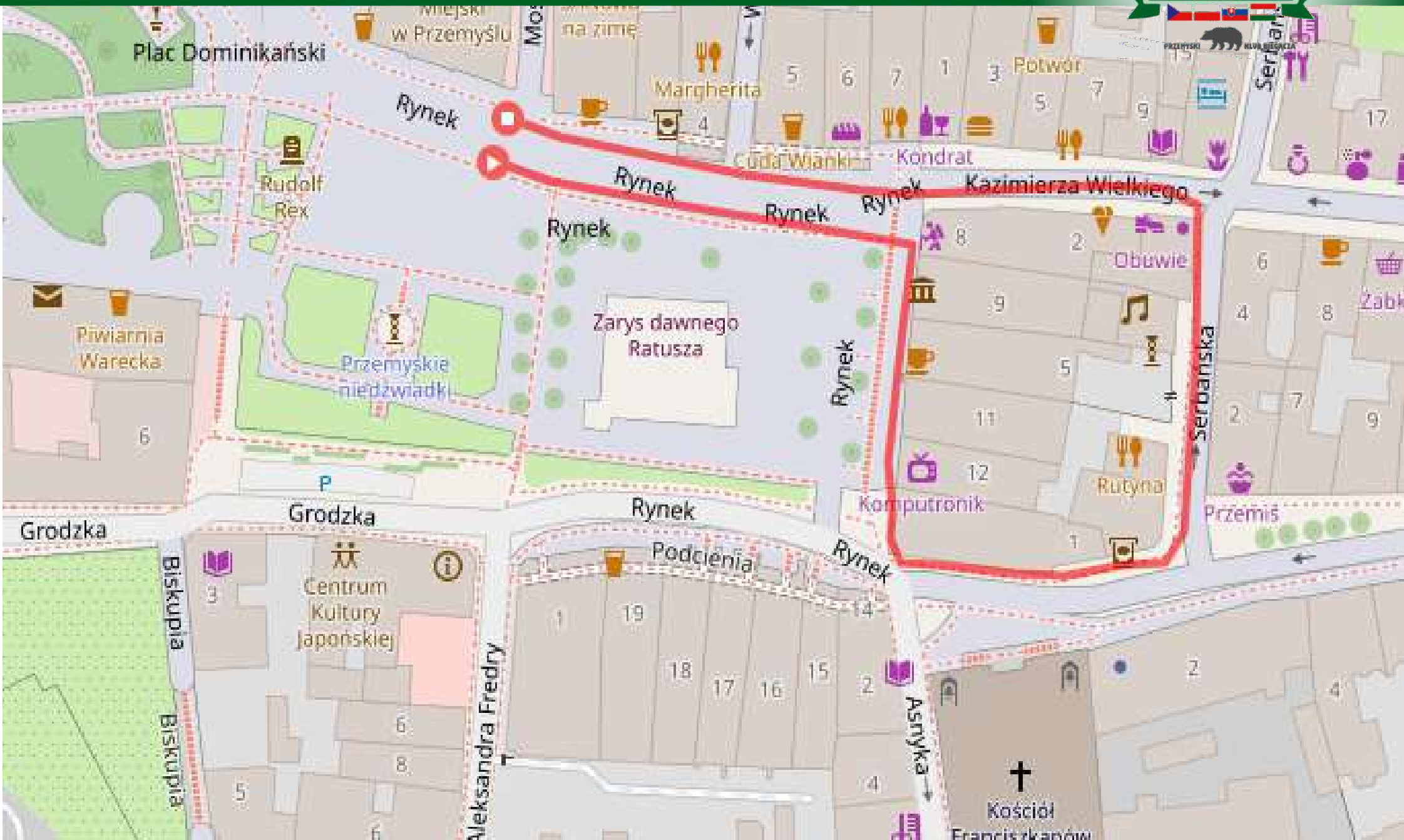


Biurowisko

Start/Meta

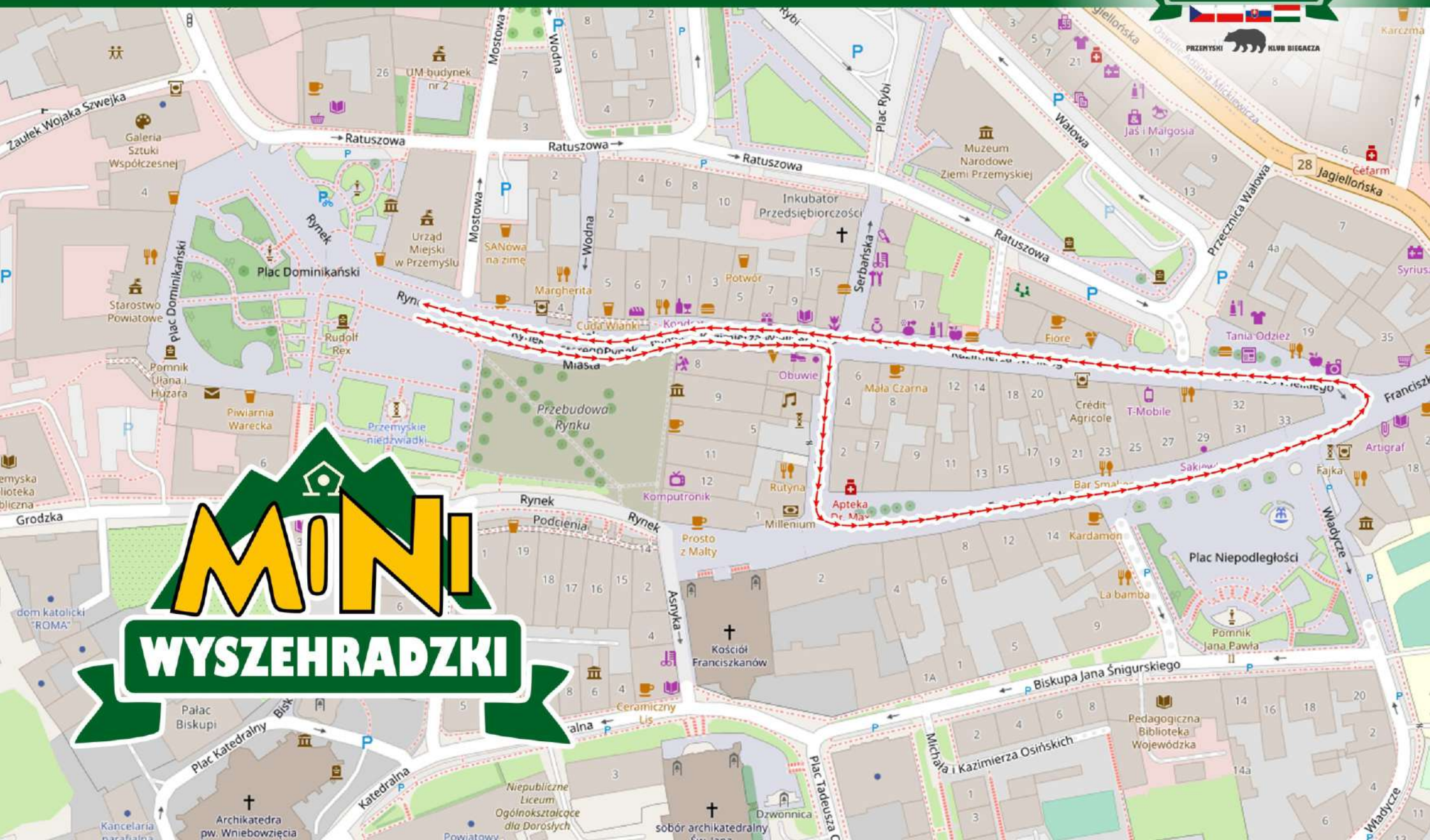


Mapka biegu dzieci - 300m



Mapka biegu dzieci - 800m

WYSZEHRADZKI

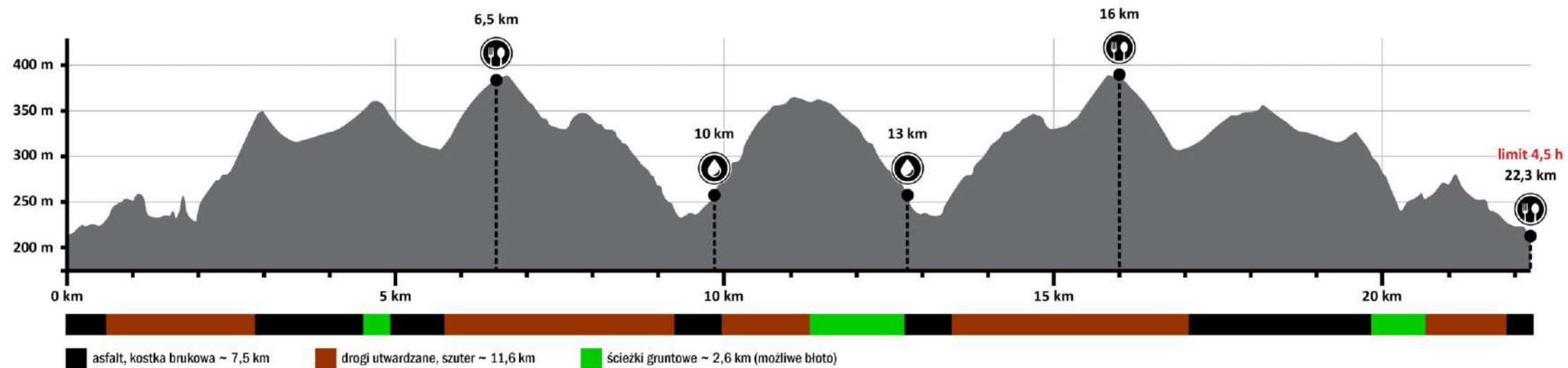
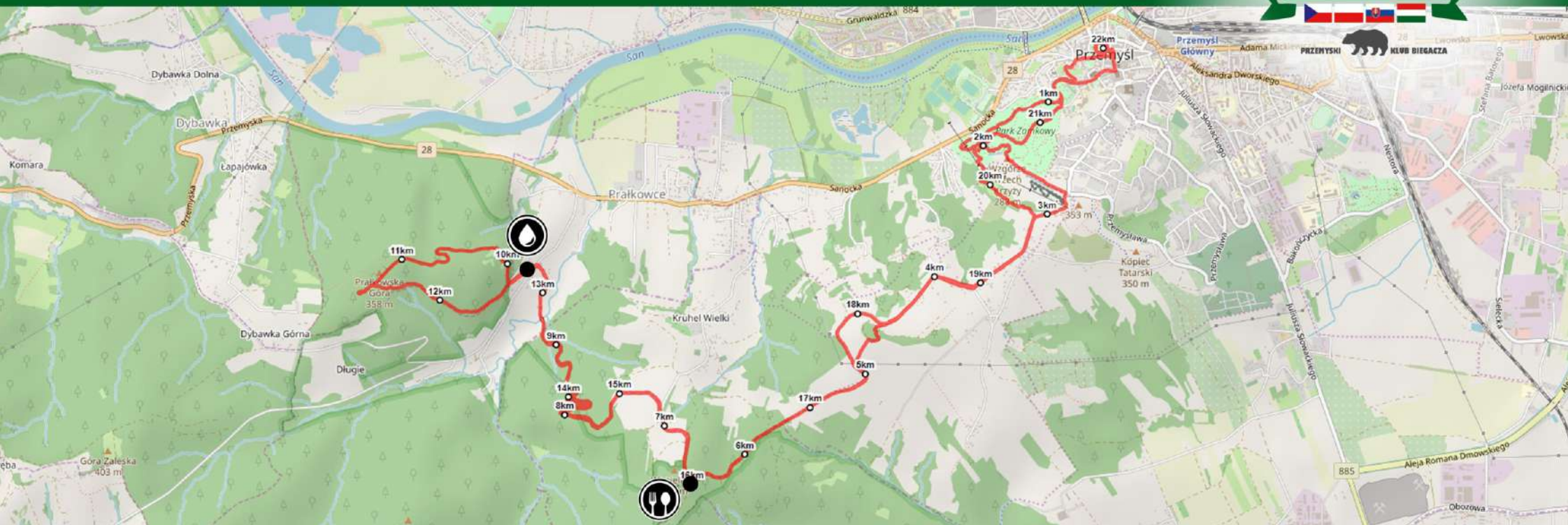


MINI

WYSZEHRADZKI

Trasa - dystans Forteczny - 21km+

WYSZEHRADZKI





Informacje - dystans Forteczny - 21km+

1. **Start godzina 9:00** (9 grudnia 2023) 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 – 6,5km (woda, izotonik);
 - II. MOR poniżej Fortu Prałkowce – 10km i 13km (woda, izotonik, cola);
 - III. Wapielnica – Drzewo Szwejka – 16km (woda, izotonik, cola, herbata, banany, pomarańcze, orzeszki ziemne solone, paluszki solone, krakersy, galaretki, czekolada);
 - 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 **503 368 355**

Trasa - dystans Cesarski - 55km+

WYSZEHRADZKI



PRZEMYSKI KLUB BIEGACZA





Informacje - dystans Cesarski - 55km+

1. **Start godzina 7:00** (9 grudnia 2023) 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 – 6,5km (woda, izotonik);
 - II. MOR poniżej Fortu Prałkowce – 10km i 13km (woda, izotonik, cola);
 - III. Wapielnica – Drzewo Szwejka – 16km (woda, izotonik, cola, herbata, banany, orzeszki ziemne solone, paluszki solone, krakersy, galaretki, czekolada);
 - IV. Fort Łuczyce – 31,5km (woda, izotonik, cola, herbata, zupa pomidorowa z makaronem, ser żółty, kabanos, pomidor, orzeszki ziemne solone, paluszki solone, banany, herbatniki, galaretki, czekolada); **Limit czasu na tym punkcie: 4,5h;**
 - V. Krówniki – 46,5km (woda, izotonik, cola, barszcz czerwony, herbata, kawa, piwo, banany, orzeszki ziemne solone, paluszki solone, herbatniki, galaretki, czekolada, ser żółty, kabanos, pomidor);
 - VI. Kopiec Tatarski – 52,5km (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

Strzałki na drodze:



Żółte taśmy (Marma/Lenko/PKB):



Tabliczki dla poszczególnych dystansów:



Aktualne ślady GPS tras znajdziecie tu: ultramaratontwiedzaprzemysl.pl/trasa/

Sponsorzy

WYSZEHRADZKI



PRZEMYSKI KLUB BIEGACZA



Fundacja



Nadleśnictwo Krasieczyn



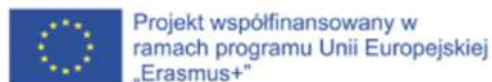
Patronat medialny

WYSZEHRADZKI



Sport dla wszystkich i środowiska

WYSZEHRADZKI



Zapraszamy do Przemyśla w 2024 roku!



LUTY



MARZEC



WRZESIEŃ



GRUDZIEŃ

RUSZA NOWY



**PRZEMYSKA
LIGA BIEGOWA**

SEZON



2024

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 **numery startowe przymocowane z przodu na odzieży wierzchniej i widoczne przez cały czas biegu**. Zawodnik zobowiązany jest podać swój numer startowy na każde żądanie obsługi biegu. Jego brak grozi dyskwalifikacją.

Każdy z zawodników musi posiadać **kompletne wyposażenie obowiązkowe** na całej trasie biegu. Brak poszczególnych elementów wyposażenia obowiązkowego zagrożony jest **karą czasową** lub **dyskwalifikacją**.

Przekazanie numeru startowego osobie trzeciej lub innemu zawodnikowi, **ingerencja** w czip pomiarowy, używanie innych czipów pomiarowych niż czipy organizatora przygotowane na tę imprezę grozi **dyskwalifikacją** zawodnika a nawet **zakazem startu** w przyszłych zawodach.

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



ultramaratontwierdzaprzemysl.pl
www.przemyskiklubbiegacza.pl

www.facebook.com/ultramaratontwierdzaprzemysl

Dyrektor zawodów

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

Zastępca Dyrektora

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

Sędzia Główny Zawodów

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

