



KOMUNIKAT DLA UCZESTNIKÓW PRZEHYBA UPHILL

07.10.2018

IV Mistrzostwa w Biegu pod Górę na Nartorolkach

Finał cyklu Vexa Skiroll Tour

data i godzina startu: **07.10.2018 11:00**

dystans i przewyższenie: **6,7 km i 580 m**

miejsce: **Gaboń, k. Starego Sącza**

W pierwszy weekend października 2018 roku odbędzie się trzecia tura cyklu Vexa Skiroll Tour. Zawodnicy wystartują w dwóch wymagających biegach pod górę: Łabowa Uphill i Przehyba Uphill. Podajemy najważniejsze informacje dla uczestników i kibiców niedzielnych IV Mistrzostw w Biegu pod Górę na Nartorolkach - **Przehyba Uphill**.

Lokalizacja ważnych miejsc

Biuro zawodów

koordynaty GPS: N49.500629, E20.552935

Biuro zawodów znajduje się na terenie leśniczówki - ostatni dom po prawej stronie przy zakazie ruchu na asfaltowej drodze prowadzącej z Gabonia na Przehybę.

wskazówki dojazdu

Kierując się do Gabonia ze Starego Sącza należy przejechać przez Gołkowice Dolne i Górne. Dalej droga prowadzi przez wsie Skrudzina i Praczka. Główna droga kończy się (zakaz wjazdu do lasu) w miejscu, w którym zlokalizowane jest biuro zawodów i start.

Miejsce startu

koordynaty GPS: N49.500629, E20.552935

Start znajduje się na drodze na Przehybę przy zakazie ruchu na wysokości progu zwalniającego na drodze, tuż za leśniczówką.

Parking dla zawodników

Około 100 metrów poniżej miejsca startu i biura zawodów jest parking, na którym zmieści się 20-30 samochodów. Prosimy o ekonomiczne ustawianie się na parkingu.

Zawodnicy, którzy nie zmieszczą się na parkingu proszeni są o ustawianie samochodów wzdłuż drogi dojazdowej poniżej parkingu.



Przebieg imprezy

Zawodnicy, którzy nie dokonali weryfikacji w sobotę podczas biegu Łabowa Uphill, dokonują jej w biurze zawodów na terenie leśniczówki przy starcie zawodów (przeczytaj [więcej o pracy biura zawodów](#)). Biuro zawodów jest zamykane o 10:00 i tworzone są listy startowe. Zostaną one wywieszane około 10:20 - 10:30 przy wejściu do biura zawodów. Fakt opublikowania list startowych będzie komunikowany przez speakera. Listy startowe będą zawierały dokładne godziny startów każdego z zawodników.

Wszyscy, którzy dokonali weryfikacji i odebrali numer startowy podczas Łabowa Uphill w sobotę, a nie dokonują zmiany techniki biegu lub sprzętu w stosunku do sobotniego startu, powinni pojawić się na miejscu zawodów około 10:00, by na listach startowych sprawdzić godzinę startu. Kto planuje biec inną techniką niż w sobotę lub na sprzęcie, który nie przeszedł kontroli technicznej, zobowiązany jest pojawić się w niedzielę w biurze zawodów w godzinach jego pracy.

Start do zawodów jest indywidualny. Zawodnicy rozpoczynają bieg w odstępach 15 sekund. Rozstawienie zawodników i przydział numerów startowych odbywa się zgodnie z [Regulaminem zawodów Przehyba Uphill 2018](#). W pierwszej kolejności od godziny 11:00 startują zawodnicy techniką klasyczną. Po nich po przerwie 3 minut startują zawodnicy biegnący techniką dowolną. Po kolejnej przerwie 2 minut startują zawodnicy na sprzęcie z pompowanymi kołami. Pomiar czasu jest brutto i liczony jest od momentu sygnału startu dla każdego zawodnika do momentu przecięcia przez uczestnika linii końcowej - mety zawodów.

Uwaga! Na starcie należy zameldować się najpóźniej na 5 minut przed planowaną godziną startu zawodnika. Kto spóźni się na start, nie weźmie udziału w zawodach.

Spodziewamy się, że w Przehyba Uphill 2018 może wziąć udział około 100 zawodników. To oznacza, że różnica czasowa pomiędzy startem pierwszego i ostatniego wyniesie nawet 30 minut. Prosimy wziąć to pod uwagę planując czas rozgrzewki i rozebrania się do stroju startowego itp.

Po ukończeniu biegu zawodnicy na mecie pobierają depozyt (przeczytaj [więcej o depozycie](#)). Po przebraniu się kibicują kolejnym dobiegającym do mety. Następnie przechodzą wyżej w okolice schroniska na Przehybie, gdzie przed schroniskiem odbędzie się dekoracja (przeczytaj [więcej o dekoracji](#)).

W schronisku na Przehybie funkcjonuje kuchnia, można się tam posilić w oczekiwaniu na wyniki. Sugerujemy zabrać ze sobą na metę pieniądze.

Program

- 9:00 - 9:30 - zapisy w biurze zawodów
- 9:00 - 10:00 - weryfikacja uczestników i kontrola techniczna sprzętu w biurze zawodów
- do 10:30 - opublikowanie list startowych z godzinami startu uczestników
- 11:00 - start pierwszego zawodnika techniką klasyczną
- ok. 11:15 - start pierwszego zawodnika techniką dowolną
- ok. 11:25 - start pierwszego zawodnika na pompowanych kołach
- ok. 14:00 - rozpoczęcie dekoracji przy schronisku na Przehybie
- ok. 15:00 - rozpoczęcie zwożenia zawodników na start

Zapisy

Zapisy do zawodów prowadzone są przez internet (<http://tour.vexa.pl/zapisy/>) do czwartku 4.10.2018 włącznie. **Organizatorzy apelują o zapisywanie się przez internet** (opłaty można dokonać w gotówce na miejscu), dzięki czemu czas obsługi w biurze zawodów się znacznie skróci, a zawodnik otrzyma zniżkę w opłacie startowej. Kto nie zapisze się przez internet, może dokonać rejestracji na miejscu nie później niż do 9:30.

Szczegóły pracy biura zawodów

Prosimy zawodników o wcześniejsze dokonywanie formalności w biurze zawodów. Wcześniejsze przybycie pozwoli wszystkim na terminowe zweryfikowanie się i przedstawienie sprzętu do kontroli technicznej. **Osoby dokonujące opłaty startowej gotówką proszone są o przygotowanie odliczonych kwot.** W okolicy biura zawodów nie ma gdzie rozmienić pieniędzy.

Biuro zawodów zlokalizowane jest na terenie leśniczówki przy starcie zawodów.

Godziny pracy biura zawodów

- **9:00-9:30** przyjmowanie zapisów
- **9:00-10:00** weryfikacja zawodników, wydawanie numerów startowych i kontrola techniczna sprzętu

Numer startowy

Numer startowy wydawane są w biurze zawodów wraz zagrafkami umożliwiającymi przypięcie ich do odzieży. Wyposażone są w chipy do elektronicznego pomiaru czasu. **Uwaga!** Numer należy przypiąć **z przodu w okolicach piersi lub żołądka**, nie należy też go niczym zakrywać. Przypięcie numeru w innym miejscu niż pierś spowoduje, że chip nie zostanie odczytany przez system pomiaru czasu, a zawodnik nie zostanie sklasyfikowany.

Start w obu biegach (w sobotę i niedzielę)

Zawodnicy biorący udział w obu biegach (w sobotę i niedzielę) dokonują jednej odprawy w biurze zawodów w sobotę. Po sobotnim starcie zachowują numer startowy z chipem i korzystają z niego ponownie podczas startu w niedzielę. **Uwaga!** W wypadku jeżeli w niedzielę zawodnik **biegnie inną techniką** niż w sobotę, powinien w niedzielę przed startem w biurze zawodów **pobrać nowy numer startowy i ponownie kontrolę techniczną** sprzętu. Kontroli technicznej w niedzielę należy dokonać **przy każdej zmianie nartorolek** lub ich podzespołów. W niedzielę biuro zawodów jest czynne krótko, prosimy przybyć z wyprzedzeniem.

Opłaty startowe

Opłata startowa zależy od terminu zgłoszenia. Sprawdź swój termin zgłoszenia i przygotuj taką kwotę.

Termin zgłoszenia	Opłata za jeden bieg	Opłata za dwa biegi
do 31.08.2018	60 zł	100 zł
od 01.09.2018 do 04.10.2018	70 zł	120 zł
w biurze zawodów 7.10.2018	80 zł	140 zł

Sprzęt i kontrola techniczna

Wszyscy zawodnicy przed startem zobowiązani są do przedstawienia swoich nartorolek do kontroli technicznej, która będzie prowadzona przy biurze zawodów w godzinach pracy biura. Nartorolki dopuszczone do startu będą oznaczone odpowiednią naklejką kontrolną z numerem startowym zawodnika. Sprzęt może być też kontrolowany na mecie.

Zgodnie z regulaminem cyklu Vexa Skiroll Tour do udziału w zawodach dopuszczeni będą zawodnicy **wyłącznie na nartorolkach z czarnymi, gumowymi kołami**. Sprzęt wyposażony w koła poliuretanowe lub kauczukowe nie będzie się nadawał do startu. Uczestnicy konkurencji na kołach pompowanych powinni posiadać rolki lub nartorolki z gumowymi, pompowanymi oponami.

Kije zawodników mogą być dowolnej długości. Zgodnie z regulaminem **uczestnicy muszą na trasie zawodów być wyposażeni w kaski**. Zasady cyklu mówią, że wszyscy, którzy nie spełnią tego warunku, otrzymają karę czasową 2 minut, która zostanie doliczona do uzyskanego wyniku. Zalecamy też start w okularach w celu ochrony oczu przed grotami kijów innych uczestników.

Depozyt

Zawodnicy mogą przekazać organizatorowi rzeczy zapakowane w swoich torbach do przewiezienia na metę. Zalecamy przygotowanie ciepłych ubrań i butów, a nawet czapek do pełnego przebrania się. Meta znajduje się na wysokości 1130 m n.p.m., a miejsce dekoracji jeszcze wyżej pod szczytem Przehyby. Od przybycia zawodnika na metę do zakończenia dekoracji minie sporo czasu. Depozyt można przekazać do pojazdu organizatora w godzinach 10:30-10:50 przy starcie. Organizator nie bierze odpowiedzialności za przekazane rzeczy.

Ponieważ od momentu odjazdu depozytu na metę do czasu indywidualnego startu zawodnika może minąć więcej czasu, zalecamy rozgrzewanie się i oczekiwanie na start w okryciu wierzchnim - kurtka, spodnie. Przez cały czas przy starcie będzie znajdował się pojemnik na odzież wierzchnią zawodników (kurtki, spodnie), które mogą pozostawić tam na krótko przed startem. Pozostawione rzeczy będą do odebrania po zawodach w okolicach miejsca dekoracji.

Pomoc medyczna

Zawody zabezpieczone są medycznie przez Grupę Krynicką GOPR. Ratownicy GOPR będą czuwać przy trasie zawodów.

Trasa zawodów

Asfalt z Gabonia na Przehybę jest w różnym stanie. Są odcinki prawie nowe (cały ostatni odcinek przed metą), jak też gorszej jakości. W ubiegłym roku przed zawodami gospodarz terenu - Nadleśnictwo Stary Sącz - prowadziło remont przepustów, dzięki temu na odcinku około 1 km pojawił się nowy asfalt.

Tradycyjnie przed biegiem na trasę wyjedzie automatyczna zmiatarka, którą zapewnia gmina Stary Sącz. To, czego nie usunie maszyna, zostanie dodatkowo wysprzątane ręcznie.

Trasa zawodów prowadzi po asfaltowej drodze pod administracją Nadleśnictwa Stary Sącz i wyłączonej z ruchu pojazdów. To droga leśna, na którą prawo wjazdu mają wyłącznie służby leśne i obsługa schroniska na Przehybie. Trasa w większości prowadzi w lesie wśród wysokich drzew dających osłonę przed słońcem i wiatrem. Meta zlokalizowana jest około 400 m przed szczytem Przehyby przy końcu asfaltu.

Trasa zawodów jest oznakowana tabliczkami informującymi o liczbie pozostałych kilometrów do mety.

Punkt odżywczy

Zawodnicy mogą korzystać z dwóch punktów odżywczych. Pierwszy - z napojami - zlokalizowany jest na trasie w okolicach połowy dystansu. Drugi na mecie, gdzie zawodnicy mogą napić się izotonika lub wody, jak też przekąsić coś słodkiego.



Izotonik zapewnia SiS®.

Pojazdy na trasie zawodów

Uwaga! Trasa zawodów jest zamknięta dla ruchu, ale mogą znaleźć się na niej pojazdy jadące od schroniska lub wyjeżdżające z dróg leśnych. Przehyba to popularne miejsce wycieczek, należy spodziewać się na trasie turystów pieszych i kolarzy. Prosimy zachować ostrożność. Prosimy także o wyrozumiałość dla pojazdów obsługi zawodów, które przed startem, jak i po nim, muszą dostać się na metę korzystając z trasy zawodów. W miarę możliwości, jeśli nie przeszkadza to w bezpośredniej rywalizacji, prosimy zawodników o przepuszczenie pojazdów organizatora.

Kibice i dojazd na metę

Od miejsca, w którym zlokalizowany jest start zawodów, droga na Przehybę jest zamknięta dla ruchu pojazdów. To teren Lasów Państwowych i wjazd wymaga specjalnej przepustki. Trasa jest monitorowana kamerami. Prosimy kibiców i zawodników o uszanowanie zakazu, tym bardziej, że za jego złamanie grożą surowe kary. Kibiców zapraszamy na pieszy spacer, aby dopingować zawodników na trasie. Pamiętajmy o tym, żeby nie przeszkadzać startującym na trasie i bezwzględnie zejść na pobocze podczas przejazdu zawodnika.

Transport z mety na parking

Po zakończeniu dekoracji uczestnicy zostaną zwiezieni na start busami. Ze względu na dużą liczbę startujących i tylko kilka przepustek pozwalających na wjazd na Przehybę, nasze busy będą zwoziły w pierwszej kolejności zawodników. Szacowana godzina rozpoczęcia zwożenia to 15:00.

Dekoracje i zakończenie

Dekoracja odbędzie się po zawodach w okolicach schroniska na Przehybie. Planowana godzina rozpoczęcia dekoracji to 14:00. Jeśli program miałby się zmienić, będzie ogłaszany przez speakera. Dekoracje prowadzone będą zgodnie z zasadami cyklu Vexa Skiroll Tour dla każdej konkurencji osobno dla kobiet i mężczyzn open oraz w kategoriach wiekowych dla najszybszych zawodników Przehyba Uphill, jak też za klasyfikacje generalne - indywidualne i teamowe - w całym cyklu. Prosimy o wyrozumiałość w oczekiwaniu na dekorację. Musimy nie tylko przygotować wyniki niedzielnego biegu, ale policzyć też punkty do generalki, wyznaczyć najlepszych zawodników sezonu i najlepsze teamy. Z tym jest dużo pracy.

Losowanie nagród

Na zakończenie dekoracji w niedzielę odbędzie się losowanie atrakcyjnych nagród - sprzętu i akcesoriów sportowych dla biegających na nartorolkach, jak też odżywek sportowych. **Na sam koniec wśród uczestników biorących udział w niedzielnym biegu i obecnych na losowaniu zostanie rozdysponowana jedna para nartorolek na kompozytowych mostach Vexa 63FW Flex Composite Skate.** Warto pozostać z nami do końca.

fundatorzy nagród



Ważne linki

- [strona internetowa cyklu Vexa Skiroll Tour](#)
- [informacje o Przehyba Uphill](#), w tym mapa zawodów i profil wysokościowy
- [zapisy do zawodów Przehyba Uphill](#)
- [lista zgłoszonych zawodników](#)
- [regulamin cyklu Vexa Skiroll Tour 2018](#)
- [regulamin Przehyba Uphill 2018](#)
- do pobrania [zgoda rodzica / opiekuna na start małoletniego](#)

PRZYPNIJ POPRAWNIE NUMER STARTOWY

Zgodnie z Regulaminem Cyklu Vexa Skiroll Tour Uczestnicy zobowiązani są przez cały czas obecności na trasie Zawodów posiadać widoczny, niczym niezastonięty numer startowy przymocowany z przodu w okolicy piersi.

Uwaga! Umieść numer z przodu na piersi lub w okolicach żołądka. Inaczej system pomiaru czasu może nie odczytać umieszczonego na nim chipa, a Ty nie zostaniesz przez to sklasyfikowany w zawodach.

