III tura

Beskid Sądecki
21-22.09.2019

najważniejsze informacje dla uczestników

W przedostatni weekend września w Beskidzie Sądeckim w Małopolsce odbędą się zawody III tury cyklu Vexa Skiroll Tour.

Informacje wspólne dla wszystkich biegów

Zapisy

Zapisy są możliwe przez internet do czwartku 19.09.2019 włącznie. Apelujemy o zapisywanie się przez internet (opłaty można dokonać w gotówce na miejscu), dzięki czemu czas obsługi w biurze zawodów się skróci, a zawodnik otrzyma zniżkę w opłacie startowej. Kto nie zapisze się przez internet, może dokonać rejestracji na miejscu, w godzinach wyznaczonych w programie zawodów.

Formalności w biurze zawodów

Prosimy zawodników o wcześniejsze dokonywanie formalności w biurze zawodów. **Osoby dokonujące opłaty startowej gotówką proszone są o przygotowanie odliczonych kwot**. W okolicy biura zawodów nie ma gdzie rozmienić pieniędzy.

Opłaty startowe

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

Termin zgłoszenia	Opłata za 1 bieg	Opłata za 2 biegi
do 11.08.2019	60 zł	100 zł
od 12.08.2019 do 19.09.2019	70 zł	120 zł
po 19.09.2019	80 zł	140 zł

Sprzęt i kontrola techniczna

Wszyscy zawodnicy przed startem zobowiązani są do przedstawienia swoich nartorolek do kontroli technicznej w biurze zawodów w godzinach pracy biura. Nartorolki dopuszczone do startu są oznaczone odpowiednią naklejką kontrolną z numerem startowym zawodnika. W wypadku wymiany sprzętu lub jego podzespołów należy ponownie przedstawić nartorolki do kontroli technicznej.

Do udziału w zawodach dopuszczeni będą zawodnicy wyłącznie na nartorolkach z czarnymi, gumowymi kołami. Sprzęt wyposażony w koła poliuretanowe lub kauczukowe nie spełnia wymogów. 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**. Zalecamy też start w okularach w celu ochrony oczu przed grotami kijów innych uczestników.

PRZYPNIJ POPRAWNIE NUMER STARTOWY !

Zgodnie z Regulaminami zawodów zawodnicy zobowiązani są przez cały czas obecności na trasie zawodów posiadać widoczny, niczym niezasłonięty 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 umieszonego na nim chipa, a Ty nie zostaniesz przez to sklasyfikowany w zawodach.

Jeżeli korzystasz z pasków utrzymujących numer na ciele, zabezpiecz je przed okręcaniem się, by numer startowy był z przodu, a nie z boku.

Wydawanie numerów startowych

Numery startowe wydawane są w biurze zawodów wraz z agrafkami 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.

Start w więcej niż jednym biegu

Zawodnicy biorący udział w dwóch 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 w niedzielę.

Uwaga! W wypadku startu w niedzielę inną techniką niż w sobotę (zmiana konkurencji w stosunku do soboty), należy w niedzielę przed startem ponownie się zweryfikować i oddać sprzęt do kontroli technicznej. Kontroli technicznej należy dokonać przy każdej zmianie nartorolek lub ich podzespołów. W niedzielę biuro zawodów jest czynne krócej. **Kto będzie tego dnia załatwiał sprawy w biurze zawodów, proszony jest o przybycie do około godziny 9:45 !**

Miasto i Gmina Stary Sącz · Nadleśnictwo Stary Sącz · Grupa Krynicka GOPR · Nadleśnictwo Nawojowa · Gmina Łabowa · NARTOROLKI.PL · SKIGO · vexa · SPINE S · PIWNICZANKA · PIEKARNIA "EPI"

ŁABOWA UPHILL

dystans: **7,5 km**, przewyższenie: **430 m**

Łabowa · 21.09.2019 · 13:00

Miejsce startu

W centrum Łabowej przy parkingu położonym przy drodze krajowej nr 75, po przeciwnej stronie w stosunku do kortów tenisowych.

Wskazówki dojazdu

Uwaga! Biuro zawodów znajduje się w innym miejscu niż start - na trasie zawodów niecałe 3 km za startem. Jadąc od zachodu - od strony Nowego Sącza - w centrum Łabowej
po minięciu remizy strażackiej dojeżdżamy do kortów tenisowych (po lewej stronie drogi). Tu za przejściem dla pieszych należy skręcić w prawo. Po kolejnych 500 m ponownie skręcamy w prawo. Jedziemy dalej 2300 m i dojeżdżamy do Szałasu Feleczyn (pole biwakowe po lewej stronie trasy). Tu znajduje się biuro zawodów.

Pobierz mapę w lepszej rozdzielczości.

Parkowanie

Zawodnicy parkują samochody na wyznaczonych miejscach w okolicy Szałasu Feleczyn, przy biurze zawodów. Prosimy nie parkować przy trasie zawodów.

Biuro zawodów

koordynaty: N49.513988, E20.826625

Biuro zawodów zlokalizowane jest w Szałasie Feleczyn - dużym, leśnym szałasie położonym po lewej stronie trasy zawodów na polu biwakowym, w odległości około 2800 m za miejscem startu.

Godziny pracy biura zawodów
· 11:00-12:00 przyjmowanie zapisów
· 11:00-12:30 weryfikacja zawodników, wydawanie numerów startowych i kontrola techniczna

Program

- **11:00 - 12:00** - zapisy w biurze zawodów
- **11:00 - 12:30** - weryfikacja uczestników i kontrola techniczna sprzętu w biurze zawodów
- **13:00** - start do biegu na nartorolkach techniką klasyczną
- **13:05** - start do biegu na nartorolkach techniką dowolną
- **13:07** - start do biegu na pompowanych kołach
- **15:00** - rozpoczęcie dekoracji i losowania nagród

Przebieg imprezy

Zawodnicy dokonują weryfikacji w biurze zawodów w Szałasie Feleczyntam, też zostawiają tam samochody. Do depozytu oddają stroje i buty, w które przebiorą się na mecie. Następnie w ramach rozgrzewki zjeżdżają na nartorolkach do punktu startu (niecałe 3 km, nachylenie łagodne, około 100 m spadku na długości 3 km). Zawodnicy zobowiązani się pojawić w miejscu startu najpóźniej o 12:45.

Po ukończeniu biegu na mecie zawodnicy pobierają depozyt i przebierają się zostawiając nartorolki, buty narciarskie i inne zbędne rzeczy w depozycie organizatora. W ramach rozbiegania schodzą lub truchtają na parking (około 4 km z górki). Po ukończeniu biegu przez ostatniego zawodnika organizator zwozi depozyty w okolice biura zawodów. Zawodnicy odbierają depozyty na podstawie okazanych numerów startowych przed dekoracją.

Dekoracja zawodników odbędzie się w bezpośrednim otoczeniu Szałasu Feleczyn.

Depozyt

Zawodnicy mogą przekazać organizatorowi rzeczy zapakowane w swoich torbach do przewiezienia na metę. Zalecamy przygotowanie ubrań i butów do pełnego przebrania się. Meta znajduje się znacznie wyżej niż start, będzie tam odczuwalnie chłodniej. Ponieważ zawodnicy schodzą o własnych siłach do Szałasu Feleczyn, należy do depozytu przekazać także buty. Depozyt można złożyć (we własnych torbach lub workach) do pojazdu organizatora w godzinach 12:15-12:30 przy biurze zawodów oraz bezpośrednio przed startem w okolicy startu. Organizator nie bierze odpowiedzialności za przekazane rzeczy.

Trasa zawodów

Bieg odbywa się na drodze zamkniętej dla ruchu pojazdów na czas zawodów. Trasa zawodów rozpoczyna się w Łabowej, na parkingu zlokalizowanym przy drodze krajowej nr 75 naprzeciwko kortów tenisowych - koordynaty GPS: N49.527547, E20.855165. Prowadzi początkowo na południowy-zachód, by po około 500 m skręcić w prawo. Tą drogą zawodnicy pokonują kolejne 7 km, wpierw po drodze gminnej, następnie po drodze pod zarządem Nadleśnictwa Nawojowa, mijając po drodze m.in. Gospodarstwo Szkółkarskie Feleczyn i Feleczyn Szałas należące do tego nadleśnictwa. Meta zawodów znajduje się w okolicach końca asfaltu. Stan asfaltu początkowo jest dobry, niestety w drugiej części trasy, zwłaszcza w okolicach końca trasy, ulega pogorszeniu, a miejscami jest bardzo dziurawy. Prosimy o ostrożność.

Punkty odżywcze

Punkt odżywczy znajduje się na mecie zawodów. Zawodnicy mogą napić się izotonika lub wody, jak też przekąsić coś słodkiego - ciasteczka.

Dekoracje i zakończenie

Dekoracje odbędą się przy Szałasie Feleczyn (miejsce biura zawodów). Planowana godzina rozpoczęcia dekoracji to 15:00. 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.

Transport z mety na parking

Organizator nie zapewnia zwiezienia zawodników z mety. Sposób przedostania się zawodników na parking przy Szałasie Feleczyn został opisany w sekcji Przebieg imprezy.

Ciepły posiłek

Organizator nie zapewnia ciepłego posiłku.

Dojazd kibiców na metę

Droga pod zarządem Nadleśnictwa Nawojowa jest zamknięta dla ruchu pojazdów. Powyżej Szałasu Feleczyn (od szlabanu) żadne pojazdy - z wyjątkiem pojedynczych pojazdów obsługi zawodów - nie będą wpuszczane na metę. Nie ma tam miejsca do parkowania. Kibiców, którzy chcą powitać zawodników na mecie, prosimy o przespacerowanie się (to około 4 km od parkingu).

Nagrody i losowania

Trzech najlepszych zawodników obu płci w klasyfikacjach open i kategoriach wiekowych, dla każdej z konkurencji, otrzyma medale. Warunkiem dekoracji w kategoriach wiekowych jest start przynajmniej 20 zawodników obu płci w danej konkurencji.

Wśród wszystkich uczestników zawodów zostaną rozlosowane nagrody ufondowane przez sponsorów, w tym buty do nartorolek marki Spine, oraz rękawiczki, pokrowce i różnego typu końcówki widiowe marki Vexa do kijów.

PRZEHYBA UPHILL

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

Gaboń · 22.09.2019 · 11:00

Miejsce startu

W Gaboniu na drodze na Przehybę przy zakazie ruchu na wysokości progu zwalniającego na drodze, tuż za leśniczówką.

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.

Uwaga! Prosimy o przepisową jazdę. W poprzednich latach przy drodze na miejsce startu policja prowadziła kontrolę prędkości.

Parkowanie

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.

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.

Biuro zawodów jest czynne w godzinach 9:15 - 10:15.

Uwaga! Biuro zawodów zostaje zamknięte na 45 minut przed czasem startu pierwszego zawodnika ze względu na konieczność przygotowania kolejności startu indywidualnego, wydrukowania list i powiadomienia uczestników z wyprzedzeniem o dokładnym czasie startu.

Program

- **9:15 - 10:15** - zapisy, weryfikacja uczestnikówi odbiór numerów startowych oraz kontrola techniczna sprzętu w biurze zawodów
- **10:30 - 10:40** - opublikowanie list startowych
- **11:00** - start pierwszego zawodnika techniką klasyczną
- ok. **11:15** - start pierwszego zawodnika techniką dowolną
- ok. **11:25** - start pierwszego zawodnika na pompowanych kołach
- **14:00** - rozpoczęcie dekoracji
- **15:00** - rozpoczęcie zwożenia zawodników do punktu startu

Przebieg imprezy

Zawodnicy, którzy nie dokonali weryfikacji w sobotę podczas biegu Łabowa Uphill, dokonują jej w biurze zawodów na terenie leśniczówki przy starcie zawodów. Biuro zawodów jest zamykane o 10:15 i tworzone są listy startowe. Zostaną one wywieszone około 10:30 - 10:40 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 sobotnich zawodów, powinni pojawić się w niedzielę na miejscu zawodów około 10:20, 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 Vexa Skiroll Tour 2019. W pierwszej kolejności od godziny 11:00 startują zawodnicy techniką klasyczną. Po nich po przerwie 3 minut startuje pierwszy zawodnik biegnący techniką dowolną. Po kolejnej przerwie 2 minut startuje pierwszy zawodnik na sprzęcie z pompowanymi kołami.

Pomiar czasu 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 weźmie udział kilkudziesięciu zawodników w różnych kategoriach. To oznacza, że różnica czasowa pomiędzy startem pierwszego i ostatniego wyniesie nawet 20-30 minut. Prosimy wziąć to pod uwagę planując czas rozgrzewki i rozebrania się do stroju startowego itp.

Po ukończeniu biegu zawodnicy na mecie pobierają depozyt. Po przebraniu się kibicują kolejnym dobiegającym do mety. Następnie przechodzą wyżej w okolice schroniska na Przehybie (dystans ok. 400 m), gdzie przed schroniskiem odbędzie się dekoracja.

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. 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 można pozostawić tam na krótko przed startem. Pozostawione rzeczy będą do odebrania po zawodach w okolicach miejsca dekoracji.

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 2017 roku przed zawodami gospodarz terenu - Nadleśnictwo Stary Sącz - prowadziło remont przepustów, dzięki temu na odcinku około 1 km pojawił się nowy asfalt. Niestety na pozostałych odcinkach asfalt ulega ciągłej degradacji. Prosimy o ostrożność podczas biegu.

Tradycyjnie przed zawodami na trasę wyjedzie automatyczna zamiatarka, 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.

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.

Punkty odżywcze

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.

PIWNICZANKA
NATURALNA WODA MINERALNA

Ciepły posiłek

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

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.

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.

Dojazd kibiców 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. Dziękujemy.

Nagrody i losowania

Trzech najlepszych zawodników obu płci w klasyfikacjach open i kategoriach wiekowych, dla każdej z konkurencji, otrzyma medale. Warunkiem dekoracji w kategoriach wiekowych jest start przynajmniej 20 zawodników obu płci w danej konkurencji.

Wśród wszystkich uczestników zawodów zostaną rozlosowane nagrody ufondowane przez sponsorów, w tym buty do nartorolek marki Spine, oraz rękawiczki, pokrowce i różnego typu końcówki widiowe marki Vexa do kijów. Jeden z uczestników wyjedzie do domu z nową parą nartorolek do techniki klasycznej w wersji startowej Vexa 70A Fervor Classic Fast.

Ważne informacje w internecie

- strona internetowa cyklu Vexa Skiroll Tour
- zapisy do zawodów
- szczegółowe informacje o zawodach Łabowa Uphill
- szczegółowe informacje o zawodach Przehyba Uphill
- regulamin cyklu Vexa Skiroll Tour 2019
- do pobrania zgoda rodzica / opiekuna na start małoletniego
- do pobrania formularz zgłoszenia teamu