

XII DŁUGODYSTANSOWY

- Marsz/Bieg na Orientację (mno/bno) - 50 km w 12 godzin

- Jazda Rowerowa na Orientację (rjno) – 100 km w 12 godzin

- Ekstremalny Rajd na Orientację (erno)

(marszobieg + trasa rowerowa + trasa kajakowa + zadanie specjalne + odcinek specjalny) – 110 km w 18 godzin



„DYMNO 2010”



REGULAMIN

DyMnO



2010



NIEPOŁICE, 28-30 maja 2010 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,
- wyłonienie najlepszych na dystansie 50 km w mno/bno, 100 km w rjno oraz ok. 110 km na trasie ekstremalnej oraz zdobyciu punktów zaliczanych do Pucharu Polski i Rankingu na poszczególnych trasach,
- wymiana doświadczeń wśród sympatyków różnorodnych imprez na orientację,
- praktyczne potwierdzenie własnych umiejętności w posługiwaniu się mapą i kompasem w ekstremalnych warunkach,
- prezentacja walorów krajoznawczych i turystycznych okolic Nieporętu i Powiatu Legionowskiego.

2. ORGANIZATORZY

HKT „TREP” PTTK, Komisja Imprez na Orientację Oddziału PTTK Warszawa Praga Płd. im. Z. Glogera
adres: ul. Paca 44, 04-386 Warszawa

3. WSPÓŁPRACA

- Warszawsko-Mazowiecki Związek Biegu na Orientację - <http://wmzbnofederacjasportu.pl>
- Mazowiecka Komisja InO PTTK - <http://www.mkino.prv.pl>
- Szkoła Podstawowa nr 1 w Nieporęcie - <http://www.spn.nieporet.pl>
- Wydawnictwo Kartograficzne Compass - <http://compass.krakow.pl>
- Skansen w Kuligowie nad Bugiem - <http://skansen.powiatwolominski.pl>

4. HONOROWY PATRONAT

- Wojewoda Mazowiecki – Jacek Kozłowski
- Starosta Powiatu – Jan Grabiec
- Wójt Gminy Nieporęt – Sławomir Maciej Mazur

Impreza dofinansowana ze środków Urzędu Miasta Stołecznego Warszawy Dzielnicy Praga Płd.

Patronat medialny

- www.silne-studio.pl – agencja fotograficzno-filmowa **Silne-studio**
- www.napieraj.pl

5. SPONSORZY

- TRYUMF trofea sportowe – salon@tryumf.com.pl
- GT-POLSKA salon rowerowy ul. Grochowska 8 w Warszawie – gtpolska@o2.pl

6. ZESPÓŁ ORGANIZACYJNY

Kierownik imprezy	- Andrzej Krochmal
Budowniczy tras pieszych i biegowych	- Andrzej Krochmal, BT-1, PInO-157
Budowniczy tras rowerowych i kajakowych	- Leszek Herman-Iżycki
Sędzia główny	- Piotr Janowski
oraz grono sympatyków i wolontariuszy	

7. TERMIN I MIEJSCE

28-30 maja 2010 r. (piątek-niedziela), Nieporęt

8. CENTRUM

Szkoła Podstawowa nr 1 w Nieporęcie ul. Dworcowa 9

9. FORMA

A/ Trasa pieszo-biegowa: 50 km z limitem czasowym 12 godzin podzielona została na 2 etapy – 35 km w + 15 km. Start indywidualny.

C/ Trasa rowerowa: 100 km z limitem czasowym 12 godzin podzielona została na 2 etapy – 70 km + 30 km. Start indywidualny.

E/ Trasa ekstremalna: ok. 110 km z limitem czasowym 18 godzin podzielona została na 6 etapów – 15 i 10 km trasa piesza + 70 km trasa rowerowa + 15 km trasa kajakowa + odcinki i zadania specjalne na etapach z zakresu nawigacji terenowej.

Trasa piesza (A) zaliczana jest do Pucharu Polski w maratonach na orientację na dystansie 50 km.

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://ppm.webpark.pl>

Trasa ekstremalna (E) zaliczana jest do Rankingu Adventure Racing. Regulamin szczegółowy na stronie www.napieraj.pl

Istnieje dodatkowa możliwość startu również na dystansach: 10 km na trasie pieszo- biegowej lub 30 km na trasie rowerowej.

10. TRASY I KATEGORIE :

- start indywidualny na trasie: A, C w kat. Kobiet: K-20 (1971-1992), K-40 (1970 i wcześniej) i mężczyzn: M-20 (1971-1992), M-40 (1970 i wcześniej)

- start zespołowy (dwuosobowy) na trasie: E w kat. MM -dwaj mężczyźni, MIX - co najmniej jedna kobieta w składzie, MV - suma wieku zawodników min. 90 lat

W przypadku małej ilości zgłoszeń organizator zastrzega sobie prawo łączenia kategorii. 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).

Parametry tras oraz **dodatkowe informacje** podane zostaną w komunikacie technicznym, a także **na odprawie technicznej w dniu 28.05.2010 (piątek) lub na bieżąco na stronie www.dymno.prv.pl**

11. KLASYFIKACJA

Warunkiem sklasyfikowania uczestnika/zespołu jest pokonanie w jak najkrótszym czasie trasy wyznaczonej w terenie w postaci punktów kontrolnych (PK) i naniesionych na mapę. Wybór drogi między PK należy do uczestnika/zespołu. Warunkiem sklasyfikowania jest potwierdzenie co najmniej jednego PK z etapu. O kolejności w klasyfikacji ogólnej decyduje czas pokonania trasy powiększony o ewentualne kary czasowe uzyskane za niewykonanie lub błędne wykonanie zadania specjalnego (trasa E) lub za nie potwierdzenie PK (trasa A, C, E). Kary czasowe nie są wliczane do limitu pokonania trasy.

12. WYPOSAŻENIE UCZESTNIKA

Kompas, trwałe źródło do pisania, napoje i wyżywienie, apteczka z podstawowymi lekami i środkami opatrunkowymi, śpiwór i materac dla nocujących w szkole, rower i sztywny kask (obowiązkowo) na trasie rowerowej, dodatkowe oświetlenie na trasie C, E oraz ok. 3 m linka do przeciągnięcia kajaka na trasie E.

13. TEREN

Terren 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 położony nad Bugiem z licznymi miejscami starorzecza.

14. MAPY

Topograficzne, specjalistyczne, kolorowe do biegu i jazdy rowerowej na orientację w skali 1 : 10 000, 1 : 15 000, 1 : 25 000, 1 : 50 000 i inne.

15. ZGŁOSZENIA

On-line (na stronie www.dymno.prv.pl) zawierające: rodzaj trasy, imię i nazwisko, rok urodzenia, nazwę zespołu (E) lub jednostki zgłaszającej, adres: ulica, nr domu/mieszk., miejscowość, kod pocztowy, tel. kont., e-mail, rozmiar koszulki okolicznościowej - przyjmowane będą **do dnia 24 maja 2010 r.**, później tylko po uzgodnieniach z kierownikiem rajdu w miarę wolnych miejsc i świadczeń. Zgłoszenie lub opłata wpisowego **po 15 maja** zostaje powiększona (patrz tabela).

informacje dodatkowe: Andrzej Krochmal, tel. sł. (22) 569 44 74 w godz. 8-15 lub 0 605 403 929

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 kserokopii wpłaty wpisowego). Lista zgłoszonych uczestników będzie publikowana na bieżąco na stronie internetowej rajdu.

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 15.05.	po 15.05. lub na starcie
trasa piesza/bno (50 km)	40 zł	50 zł
trasa rowerowa (100 km)	50 zł	60 zł
trasa ekstremalna (110 km)	70 zł	80 zł
trasa bno 10 km	20 zł	30 zł
trasa rowerowa 30 km	20 zł	30 zł

Wpisowe należy wpłacać na konto :

Oddział PTTK Warszawa Praga Płd. ul. Paca 44, 04-386 Warszawa

Bank Millennium S.A. Warszawa nr 3211602202000000060847552

z dopiskiem „**DYMNO 2010**”. Wpłaty za kilka osób (w ramach zgłoszenia) można dokonywać na jednym przekazie, podając nazwiska i imiona wszystkich zgłoszonych.

17. ŚWIADCZENIA

- komplet map i materiałów startowych,
- napój (woda) i posiłek na metach etapów (baton i połówki bananów), drożdżówka,
- nocleg w szkole na własnym sprzęcie (materac i śpiwór) z piątku na sobotę i z soboty na niedzielę,
- szatnie i toalety,
- ubezpieczenie NW,
- numer startowy obowiązkowo umieszczony z przodu zawodnika i roweru (na kierownicy),
- koszulka okolicznościowa (należy podać rozmiar w zgłoszeniu S, M, L, XL, XXL)
- potwierdzenie pkt na OInO, OTP i KOT,
- naklejka okolicznościowa,
- i inne materiały w zależności od hojności sponsorów.

18. NAGRODY

- puchary dla najlepszych w kat na trasie A, E – ufundowane przez Wójta Gminy Nieporęt i Starostę Legionowskiego,
- puchary dla najlepszych w kat. na trasie C - ufundowane przez TRYUMF
- upominki od sponsorów – GT Polska

19. RAMOWY PROGRAM

28 maja 2010 r. (piątek)

od godz. 20.00 – 23.00 praca sekretariatu, przyjmowanie uczestników na nocleg,
weryfikacja danych, podpisywanie oświadczeń

ok. godz. 22.30 odprawa techniczna

29 maja 2010 r. (sobota)

godz. 5.30 – 9.40 praca sekretariatu w szkole

godz. 7.00 start na trasę E - ekstremalną

godz. 8.00	start na trasę A pieszą
godz. 9.00	start na trasę C rowerową
godz. 10.00	start trasy pieszej i rowerowej na krótkie dystanse
godz. 20.00	zamknięcie mety trasy A (pierwsze wręczenie pucharów dla zwycięzców)
godz. 21.00	zamknięcie mety trasy C

UWAGA ! Ogłoszenie wyników połączone z wręczeniem pucharów oraz nagród godzinę po zamknięciu mety danej trasy.

30 maja 2010 r. (niedziela)

godz. 01.00	zamknięcie mety trasy E
do godz. 10.00	opuszczenie bazy noclegowej

20. DOJAZD

- autobus ZTM nr 705

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), 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 terminie 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). Zgadzą się również na otrzymywanie korespondencji drogą elektroniczną i udostępnią 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. Uczestnik na trasie może korzystać jedynie z map dostarczonych przez organizatora.
7. Za szkody wynikłe wobec uczestników jak i osób trzecich organizator nie odpowiada.
8. Za rzeczy pozostawione lub zagubione na trasie organizator nie odpowiada.
9. Na etapie rowerowym uczestnicy mają obowiązek startu w kasku sztywnym pod karą dyskwalifikacji w przypadku stwierdzenia jego braku.
10. Na etapie kajakowym trasy E obowiązuje bezwzględny nakaz prawidłowego założenia kapoku niezależnie czy zawodnik jest na łądzie czy na wodzie pod karą dyskwalifikacji zespołu.
11. Zespoły na etapie kajakowym są zobowiązane do pokonywania trasy na wodzie w kajaku (dopuszcza się przenoszenie kajaka lub potwierdzanie PK na łądzie przez jednego zawodnika).
12. Niedozwolone jest poruszanie się kajakiem jednoosobowo pod karą dyskwalifikacji.
13. Pokazowy punkt kontrolny będzie umieszczony w okolicach startu – lampion z perforatorem.
14. korzystanie z pomocy osób trzecich na trasie lub z niedozwolonych środków transportu będzie karane dyskwalifikacją uczestnika.
15. Rajd rozgrywany jest bez ograniczenia ruchu drogowego, dlatego należy zachować szczególną ostrożność, zwłaszcza przy przekraczaniu jezdni (w wyznaczonych miejscach).
16. 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.
17. Za skutki naruszenia przepisów Kodeksu Drogowego i innych przepisów prawa uczestnik odpowiada osobiście.
18. Wszystkich uczestników obowiązuje bezwzględne odmeldowanie się po upływie limitu czasu danej trasy w ciągu następnej godziny w centrum rajdu. Zaleca się posiadanie telefonu komórkowego i poinformowanie organizatora (telefon alarmowy kierownika rajdu) tą drogą o wycofaniu się z trasy przed lub po przekroczeniu limitu czasu lub w przypadku rezygnacji z dotarcia do bazy rajdu.

19. Organizatorzy nie przewidują możliwości zwożenia uczestników z tras rajdu, a jedynie tylko w wyjątkowych sytuacjach.
20. Protesty i wyjaśnienia można składać w formie pisemnej w ciągu 30 minut po przybyciu na metę lub ogłoszeniu wstępnych wyników lub elektronicznie w ciągu trzech dni od momentu ogłoszenia wyników. Protesty zostaną rozpatrzone przez organizatora do 10 dni po imprezie.
21. Wyniki stają się oficjalne po rozpatrzeniu protestów i upływie w/w terminów.
22. Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do zmiany regulaminu o czym uczestnicy zostaną wcześniej poinformowani.
23. Ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatorów, a w przypadkach spornych decyzja organizatora jest ostateczna.

DO ZOBACZENIA NA RAJDZIE - O R G A N I Z A T O R Z Y



Skansen w Kuligowie nad Bugiem



www.skansen.powiatwolominski.pl



BossPlus Cup
Puchar Polski w Maratonach Rowerowych na Orientację