

# XVII DŁUGODYSTANSOWY

- Marsz/Bieg na Orientację w formie rogainingu - 8 godzin
- Jazda Rowerowa na Orientację (rjno) – 150 km w 15 godzin
- Ekstremalny Rajd na Orientację (erno) – w 21 godzin  
(trasa piesza + trasa rowerowa + trasa kajakowa + zadanie specjalne)



## „DYMNO 2016”



### REGULAMIN

# DyMnO



Nowogród, 13-15.05.2016 r.

[www.dymno.pl](http://www.dymno.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,
- uzyskanie punktów zaliczanych do Pucharu Polski i Rankingu na poszczególnych trasach,
- wymiana doświadczeń wśród uczestników i sympatyków różnorodnych imprez na orientację,
- praktyczne potwierdzenie własnych umiejętności w posługiwaniu się mapą i kompasem w ekstremalnych warunkach,
- prezentacja walorów krajoznawczych i turystycznych Miasta Nowogród, Gminy Nowogród, Gminy Zbójna, Powiatu Łomżyńskiego oraz Puszczy Zielonej (Kurpiowskiej).

## 2. ORGANIZATORZY

- HKT „TREP” PTTK, [www.treklub.waw.pl](http://www.treklub.waw.pl)
- Komisja Imprez na Orientację Oddziału PTTK Warszawa Praga im. Z. Glogera  
adres: Al. Stanów Zjednoczonych 24, 03-964 Warszawa

## 3. WSPÓŁPRACA

- Urząd Miasta Nowogród – [www.nowogrod.com](http://www.nowogrod.com)
- Zespół Szkół Samorządowych w Nowogrodzie – [zespol\\_nowogrod@wp.pl](mailto:zespol_nowogrod@wp.pl)
- Mazowiecka Komisja InO PTTK – [www.mkino.pttk.pl](http://www.mkino.pttk.pl)
- Skansen Kurpiowski im. Adama Chętnika w Nowogrodzie [www.4lomza.pl](http://www.4lomza.pl)
- Nadleśnictwo Nowogród – [www.nowogrod.bialystok.lasy.gov.pl](http://www.nowogrod.bialystok.lasy.gov.pl)
- Nadleśnictwo Myszyniec - [www.myszyniec.olsztyn.lasy.gov.pl](http://www.myszyniec.olsztyn.lasy.gov.pl)

## 4. HONOROWY PATRONAT

- Starosta Łomżyński - Elżbieta Parzych
- Burmistrz Nowogrodu – Józef Piątek
- Wójt Zbójnej – Zenon Białobrzeski

### Patronat medialny

- [www.maratonczyk.pl](http://www.maratonczyk.pl)
- [www.orientering.waw.pl](http://www.orientering.waw.pl)
- [www.silne-studio.pl](http://www.silne-studio.pl)

## 5. SPONSORZY

- LASERMAX trofea sportowe – [www.lasermax.pl](http://www.lasermax.pl)
- GT-POLSKA salon rowerowy ul. Grochowska 8 w Warszawie – [gtpolska@o2.pl](mailto:gtpolska@o2.pl)
- Restauracja „Wiszące Ogrody nad Narwią” - [www.ogrodynadnarwia.pl](http://www.ogrodynadnarwia.pl)

## 6. ZESPÓŁ ORGANIZACYJNY

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

## 7. TERMIN I MIEJSCE

13 - 15 maja 2016 r. (piątek-niedziela), Nowogród

## 8. CENTRUM

Zespół Szkół Samorządowych ul. 11 Listopada 12 w Nowogrodzie

## 9. TRASY i FORMA

### Trasa piesza - A

Trasa piesza w formie rogainingu z limitem czasowym 8 godzin zaliczana do Pucharu Polski w Pieszych Maratonach na Orientację na dystansie 50km (TP50) <http://pmno.pl>. Start indywidualny. [Zasady rywalizacji](#)



### Trasa piesza – A 25

Trasa piesza w formie scorelaufu z limitem czasowym 6 godzin. Start indywidualny. [Zasady rywalizacji](#)

### Trasa rowerowa - C

Trasa w formie scorelaufu na dystansie ok. 150 km z limitem czasowym 15 godzin. zaliczana do Pucharu Polski w maratonach rowerowych na orientację. <http://maratony.home.pl/ppm/> Start indywidualny. [Zasady rywalizacji](#)



### Trasa rowerowa – C 30

Trasa w formie scorelaufu na dystansie ok. 30 km z limitem czasowym 6 godzin. Start indywidualny. [Zasady rywalizacji](#)

### Trasa ekstremalna - E

Trasa ekstremalna w formie scorelaufu z limitem czasowym 21 godzin zawierająca odcinki: piesze, rowerowe, kajakowe oraz odcinki i zadania specjalne z zakresu nawigacji terenowej. Trasa zaliczana do NZARP zgodnie z regulaminem szczegółowym zamieszczony na stronie <http://team360.pl/pl/node/2808>.



Uczestnicy trasy ekstremalnej na etapie kajakowym będą klasyfikowani także na trasie K. Start w zespołach dwuosobowych. [Zasady rywalizacji](#)

### Trasa kajakowa - K

Trasa kajakowa w formie scorelaufu na dystansie ok. 20 km z limitem czasowym 8 godz. zaliczana do Pucharu Polski w kajakowych imprezach na orientację <https://www.facebook.com/kajakowypuchar>. Start w zespołach dwuosobowych. [Zasady rywalizacji](#)



## 10. KATEGORIE :

### - TRASY: A, C

**OPEN** (wszyscy uczestnicy bez względu na płeć i wiek)

**OPEN K** (wszystkie kobiety bez względu na wiek)

**K-45** (kobiety ur. 1971 i wcześniej)

**M-45** (mężczyźni ur. 1971 i wcześniej)

### - TRASY: E, K

**OPEN** – wszystkie zespoły

**MIX** - co najmniej jedna kobieta w zespole,

**MV** - suma wieku zawodników min. 90 lat

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.pl](http://www.dymno.pl)).

Szczegółowe parametry tras oraz **dotatkowe informacje** podane zostaną w komunikacie technicznym, a także **na odprawie technicznej w dniu 13.05.2016 (piątek) oraz nabeżąc na stronie [www.dymno.pl](http://www.dymno.pl)** lub [www.treplub.waw.pl](http://www.treplub.waw.pl)

## 11. KLASYFIKACJA

### a/ trasy A, K

Warunkiem sklasyfikowania uczestnika/zespołu jest poprawne potwierdzenie co najmniej czterech punktów kontrolnych (PK). O zajętych miejscach w pierwszej kolejności decyduje liczba punktów przeliczeniowych (PP) zdobytych przez uczestnika/zespół. Przy takiej samej liczbie PP o kolejności decyduje krótszy czas pokonania trasy.

### b/ trasy C

Warunkiem sklasyfikowania uczestnika jest pokonanie w jak najkrótszym czasie, trasy wyznaczonej w terenie za pomocą punktów kontrolnych (PK) i naniesionych na mapę. By być sklasyfikowanym należy potwierdzić co najmniej cztery PK. Wybór drogi między PK należy do uczestnika. O kolejności w klasyfikacji końcowej decyduje krótszy czas pokonania trasy powiększony o ewentualne kary czasowe lub pomniejszony o premie czasowe.

Kary czasowe można otrzymać za:

- nie potwierdzenie PK,
- błędne potwierdzenie PK,
- przekroczenie limitu czasu,
- brak elementu wyposażenia obowiązkowego,
- brak poprawnie założonego numeru startowego (trasa C)

Kary czasowe nie są wliczane do limitu pokonania trasy.

### c/ trasy E

Warunkiem sklasyfikowania zespołu jest zdobycie minimalnej liczby punktów kontrolnych (PK) pieszo, rowerem i kajakiem. O kolejności w klasyfikacji decyduje czas pokonania trasy, powiększony o kary czasowe.

Kary czasowe można otrzymać za:

- przekroczenie limitów czasowych (limit całkowity oraz limit na etapie kajakowym)
- brakujące punkty przeliczeniowe (PP),
- brak PK lub błędne potwierdzenie PK na zadaniach specjalnych,
- potwierdzenie punktu stowarzyszonego (PS) na zadaniach specjalnych,
- brak elementu wyposażenia obowiązkowego,
- brak poprawnie założonego numeru startowego (etapy piesze i rowerowe).

Kary czasowe nie są wliczane do limitu pokonania trasy.

## 12. WYPOSAŻENIE UCZESTNIKA

### a/ obowiązkowe :

- sprawny telefon komórkowy,
- sztywny kask (trasa C i E na odcinkach pokonywanych z rowerem),
- rower wyposażony w oświetlenie zgodne z przepisami Kodeksu Ruchu Drogowego (trasa C i E na odcinkach pokonywanych z rowerem),,

### b/ zalecane :

- kompas,
- trwałe źródło do pisania,
- apteczka z podstawowymi lekami przeciwbólowymi i środkami opatrunkowymi,
- linka do przeciągania kajaka (trasa K oraz E na etapie kajakowym),
- dodatkowe oświetlenie (trasa E na odcinkach pieszych pokonywanych po zmroku),

**c/ w bazie noclegowej:** własny śpiwór i materac oraz bezwzględnie zmiana obuwia na miękkie w pomieszczeniach szkolnych.

## 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

podmokły nad Narwią i Pisą oraz na terenach otwartych z licznymi miejscami starorzecza i śródleśnych łąk.

## 14. MAPY

Topograficzne w skali 1 : 25 000 i 1 : 50 000 oraz zdjęcia satelitarne na trasie kajakowej.

## 15. ZGŁOSZENIA

**On-line** (na stronie [www.dymno.pl](http://www.dymno.pl) lub [www.trepklub.waw.pl](http://www.trepklub.waw.pl)) zawierające: rodzaj trasy, imię i nazwisko, rok urodzenia, nazwę zespołu lub jednostki zgłaszającej, adres: ulica, nr domu/mieszkania, miejscowość, kod pocztowy, nr tel. komórkowego dostępnego na rajdzie, e-mail, rozmiar koszulki technicznej. Zgłoszenia oraz opłaty przyjmowane będą **do dnia 29 kwietnia 2016 r.** z gwarancją pełnego pakietu świadczeń. Zgłoszenia **on-line** będą dostępne **tylko do 6 maja 2016 r.** i bez gwarancji pełnych świadczeń. Później tylko po uzgodnieniu z kierownikiem rajdu w miarę wolnych miejsc i świadczeń. Opłata wpisowego **po 29 kwietnia** zostaje powiększona (patrz tabela).

### **INFORMACJE DODATKOWE: Andrzej Krochmal, 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 (w przypadku braku potwierdzenia opłaty prosimy o przedstawienie w sekretariacie kserokopii wpłaty wpisowego). Lista zgłoszonych uczestników będzie publikowana na bieżąco na stronie internetowej rajdu (patrz formularz).

**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 29 kwietnia	od 30 kwietnia do 6 maja
A	trasa piesza	- od osoby	65 zł	80 zł
C	trasa rowerowa	- od osoby	65 zł	80 zł
E	trasa ekstremalna	- od zespołu	170 zł	200 zł
K	trasa kajakowa	- od zespołu	120 zł	140 zł
K	trasa kajakowa	- od zespołu bez pełnych świadczeń	70 zł	90 zł
A25	trasa piesza	- od osoby	45zł	55 zł
A25	trasa piesza	- od osoby bez pełnych świadczeń	20 zł	30 zł
C30	trasa rowerowa	- od osoby	45 zł	55 zł
C30	trasa rowerowa	- od osoby bez pełnych świadczeń	20 zł	30 zł

Opcja wpisowego „bez pełnych świadczeń” nie obejmuje kosztów koszulki i obiadu.

Wpisowe należy wpłacać na konto :

**Oddział PTTK Warszawa Praga Al. Stanów Zjednoczonych 24, 03-964 Warszawa**

**Bank Millennium S.A. Warszawa nr 3211 6022 0200 0000 0060 8475 52**

z dopiskiem „**DYMNO 2016**”. Wpłaty za kilka osób (w ramach zgłoszenia) można dokonywać na jednym przekazie/przelewie, podając nazwiska i imiona wszystkich zgłoszonych.

***Wpisowe jest pobierane jedynie na pokrycie kosztów organizacyjnych rajdu.***

## 17. ŚWIADCZENIA

- komplet map i materiałów startowych,
- kajak, wiosła i kapoki na odcinku kajakowym dla zespołu,
- napój (woda) i posiłek na metach etapów (baton i połówki bananów),
- posiłek w bazie rajdu,
- nocleg w hali sportowej na własnym sprzęcie (materac i śpiwór) z piątku na sobotę i z soboty na niedzielę,
- szatnie, toalety, prysznice,
- myjnia dla rowerów,



- ubezpieczenie NW dla członków PTTK z tytułu opłaty składki członkowskiej,
- numer startowy obowiązkowo umieszczony z przodu uczestnika i roweru (na kierownicy),
- koszulka techniczna z podziałem na damską i męską (należy podać rozmiar w zgłoszeniu S, M, L, XL, XXL), wg tabeli rozmiarów zamieszczonych na stronie,
- potwierdzenie pkt na OInO, OTP, KOT, TOK,
- upominki okolicznościowe w miarę pozyskiwanych środków, naklejka
- i inne materiały w zależności od hojności sponsorów.

## 18. NAGRODY

- puchary dla najlepszych w kat. na trasie A – ufundowane przez Burmistrza Nowogrodu
- statuetki dla najlepszych w kat. na trasie C - ufundowane przez LASERMAX
- puchary dla najlepszych w kat. na trasie E – ufundowane przez Wójta Zbójnej
- puchary dla najlepszych na trasie K – ufundowane przez Starostę Łomżyńskiego
- dyplomy za miejsca 1-3 na trasie
- upominki od sponsorów: GT Polska (4 vouchery na przegląd roweru), Restauracji „Wiszące Ogrody nad Narwią” (3 vouchery na dania regionalne w restauracji) i inne.

## 19. RAMOWY PROGRAM

### 13 maja 2016 r. (piątek)

od godz. 18.00 – otwarcie bazy rajdu

od godz. 21.00 – 24.00 praca sekretariatu, weryfikacja danych, podpisywanie oświadczeń

ok. godz. 22.30 odprawa techniczna

### 14 maja 2016 r. (sobota)

godz. 5.00 – 9.40 praca sekretariatu

godz. 6.00 start na trasę C, E

godz. 8.00 start na trasę A

godz. 10.00 start na trasy A25 i C30

godz. 10.00-11.00 start na trasę K (w odległości ok. 10 km od bazy)

godz. 16.00 koniec limitu trasy A, meta trasy A 25, C 30

godz. 16.30 zamknięcie mety trasy A

godz. 19.00 zamknięcie trasy K

godz. 21.00 koniec limitu trasy C (pierwsze wręczenie pucharów dla zwycięzców)

godz. 21.30 zamknięcie mety trasy C

### 15 maja 2016 r. (niedziela)

godz. 3.00 koniec limitu trasy E

godz. 5.30 zamknięcie mety trasy E

do godz. 10.00 opuszczenie bazy noclegowej

od godz. 14.00 festiwal folklorystyczny w Zbójnej

**UWAGA ! Ogłoszenie wyników połączone z wręczeniem pucharów oraz nagród w momencie zamknięcia mety danej trasy (lub wcześniej wg bieżących komunikatów organizatora).**

*Na potrzeby rajdu została opracowana trasa turystyczno-krajoznawcza (TRInO) do samodzielnego pokonania w dowolnym czasie, po najciekawszych miejscach Nowogrodu, oznakowanych jako punkty kontrolne. Mapa 1/B/16 wraz z opisem do pobrania ze strony [www.trino.pttk.pl](http://www.trino.pttk.pl)*

## 20. DOJAZD

- transport własny (na terenie szkoły miejsca parkingowe),

## 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.pl](http://www.dymno.pl) lub [www.trepklub.waw.pl](http://www.trepklub.waw.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 pierwszym terminie (od 30 kwietnia) 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). Zgadniają się również na otrzymywanie korespondencji drogą elektroniczną i udostępniają 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. Za szkody wynikłe wobec uczestników jak i osób trzecich organizator nie odpowiada.
7. Za rzeczy pozostawione lub zagubione na trasie organizator nie odpowiada.
8. Uczestnik na trasie może korzystać jedynie z map dostarczonych przez organizatora.
9. Uczestnik na trasie może posługiwać się urządzeniami GPS jedynie w celu rejestracji przebytej trasy, do wykorzystania po ukończeniu rajdu.
10. Pokazowy punkt kontrolny będzie umieszczony w okolicach startu – lampion z perforatorem.
11. Na odcinkach rowerowych uczestnicy mają obowiązek startu w kasku sztywnym pod karą dyskwalifikacji w przypadku stwierdzenia jego braku lub nie założenia.
12. Na odcinku kajakowym trasy E, K obowiązuje bezwzględny nakaz prawidłowego założenia kapoku niezależnie czy zawodnik jest na łądzie czy na wodzie, pod karą dyskwalifikacji zespołu.
13. Zespoły na odcinku kajakowym są zobowiązane do pokonywania trasy na wodzie w kajaku (dopuszcza się przenoszenie kajaka lub potwierdzanie PK na łądzie przez jednego zawodnika).
14. Niedozwolone jest poruszanie się kajakiem jednoosobowo pod karą dyskwalifikacji.
15. Korzystanie z pomocy osób trzecich na trasie lub z niedozwolonych środków transportu będzie karane dyskwalifikacją uczestnika.
16. Rajd rozgrywany jest bez ograniczenia ruchu drogowego, dlatego należy zachować szczególną ostrożność, zwłaszcza przy przekraczaniu jezdni (w wyznaczonych miejscach na mapie). Organizator może zakazać poruszania się wzdłuż szos o dużym natężeniu ruchu na odcinkach rowerowych. Złamanie tego zakazu będzie karane dyskwalifikacją uczestnika (na trasie A lub C) lub zespołu (na trasie E) lub karą czasową. Wycofanie się uczestnika na trasie E skutkuje nie sklasyfikowaniem całego zespołu. Drugi uczestnik zespołu może kontynuować pokonywanie trasy, ale nie będzie sklasyfikowany. Na trasie kajakowej może uczestniczyć tylko kompletny zespół. 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 osobiście lub telefonicznie po upływie limitu czasu danej trasy w ciągu następnej godziny w centrum rajdu. Uczestnik ma obowiązek poinformować telefonicznie organizatora (telefon alarmowy kierownika rajdu lub sędziego trasy) 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, ogłoszeniu wstępnych wyników lub elektronicznie w ciągu trzech dni od momentu ogłoszenia wyników. Protesty zostaną rozpatrzone przez organizatora do 7 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**

## Organizatorzy



## honorowy Patronat



## Rankingi



## Partnerzy



Nadleśnictwo Myszyńiec



lasermax.pl



## medialny Patronat

