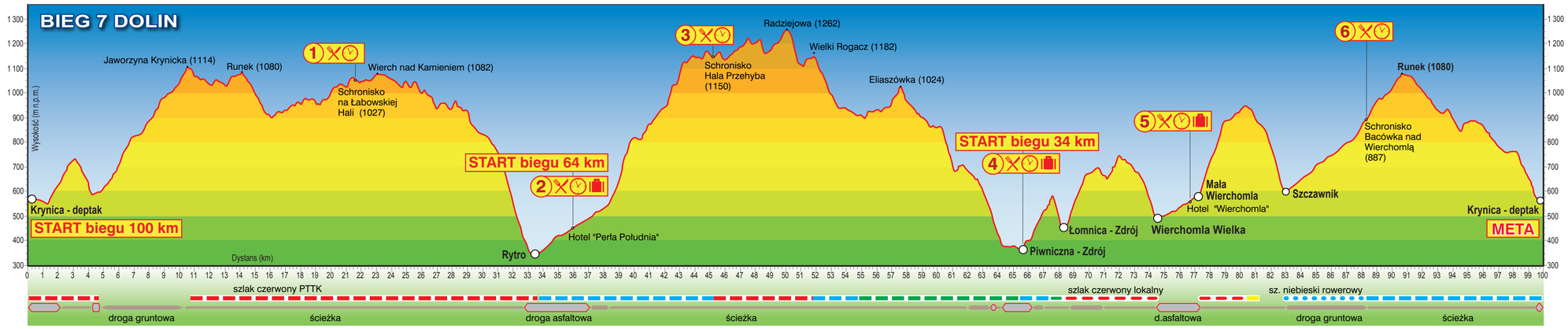

INFORMACJE NIEZBĘDNE DLA UCZESTNIKÓW „ BIEGU 7 DOLIN ”:

B7D- ULTRAMARATON 100
B7D- Drużynowy ULTRA 100

- **Dystans 100 km**
- **Różnica wysokości +/- 4000 m**
- **Limit czasu 17 godzin**
- **Start 3:00**

O km Krynica (Deptak)
- Start 3:00

22 km Łabowska Hala (schronisko)
- bufet
- międzyczas

36 km Rytro (Hotel Perła Południa)
- przepak
- bufet
- zamknięcie pomiaru (limit) 8:30.

45 km Hala Przehyba (schronisko)
- międzyczas
- bufet

66 km Piwniczna-Zdrój
- przepak
- bufet
- zamknięcie pomiaru (limit) 14:30

77 km Wierchomla Mała - (Hotel)
- przepak
- bufet
- zamknięcie pomiaru (limit) 16:00

88 km Bacówka nad Wierchomlą
- bufet
- zamknięcie pomiaru (limit) 18:00.

100 km Krynica (Deptak)
- Meta - zamknięcie pomiaru (limit) 20:00.

B7D - ULTRAMARATON 64

- **Dystans 64 km**
- **Różnica wysokości +2740 /- 2640 m**
- **Limit czasu / 12 godzin**
- **Start 6:30 - 8:00 (indywidualny co 5 s)**
- **Start Brubeck IRON RUN 5:30**

O km Rytro (Hotel Perła Południa)
- Start 6:30 - 8:00

9 km Hala Przehyba (schronisko)
- bufet + międzyczas

30 km Piwniczna-Zdrój
- przepak + bufet / zamknięcie pomiaru (limit) 14:30.

41 km Wierchomla Mała - (Hotel)
- przepak + bufet / zamknięcie pomiaru (limit) 16:00

52 km Bacówka nad Wierchomlą
- bufet / zamknięcie pomiaru (limit) 18:00

64 km Krynica (Deptak)
- Meta - zamknięcie pomiaru (limit) 20:00.

B7D - BIEG GÓRSKI 34

- **Dystans 34 km**
- **Różnica wysokości +1720 / - 1530 m**
- **Limit czasu 8 godzin**
- **Start 11:30 (falowy co 2 min 200 zawodników)**

O km Piwniczna - Zdrój (PKP)
- Start 11:30

11 km Wierchomla Mała (Hotel)
- bufet / zamknięcie pomiaru (limit) 16:00

22 km Bacówka nad Wierchomlą (schronisko)
- bufet / zamknięcie pomiaru (limit) 18:00

34 km Krynica (Deptak)
- Meta - zamknięcie pomiaru (limit) 20:00.

TELEFONY ALARMOWE:

GOPR: **985**, **601 100 300**;

Numer ogólnoratunkowy	**112;**
Pogotowie Ratunkowe:	**999;**
Panstwowa Straż Pożarna:	**998;**
Policja :	**997;**
Grupa Krynicka GOPR:	18 477 74 40;
Odpowiedzialny za trasę:	604 457 067,
Koordynator Zabezpieczenia:	668 180 677,
Zabezpieczenie końca biegu:	602 651 382,
	605 895 099,
	506 970 445,

Biegniesz ze smartfonem

POBIERZ APLIKACJĘ „RATUNEK”
www.ratunek.eu www.gopr.pl

SCHRONISKA GÓRSKIE NA TRASIE BIEGU:

- JAWORZYNA 10 km tel. 18 4 715 409,
- ŁABOWSKA HALA 22 km tel. 18 447 64 53,
- CYRLA 30 km tel. 18 446 96 89, 604 087 609,
- PRZEHYBA 45 km. tel. 18 442 13 90,
- BACÓWKA NAD WIERCHOMLĄ 88 km tel. 502 458 518

INSTRUKCJA POSTĘPOWANIA NA CZAS BIEGU:

• zawodnik posiada przy sobie:
- **aktywny, naładowany telefon** komórkowy (którego numer odnotowany jest w karcie zgłoszenia), numer kontaktowy do osoby najbliższej (ICE) zapisany na odwrocie numeru startowego
- **latarkę** (czołówkę) na 1 etap bieu na 100 km (Krynica-Rytro) i ostatni etap wszystkich dystansów Biegu 7 Dolin (Wierchomla-Krynica)
- zalecane posadanie **mapy trasy** dostarczonej przez organizatora

• zawodnik (uczestnik biegu) porusza sie po trasie biegu z przypiętym numerem startowym, trasę biegu odczytuje z oznaczeń organizatora, mapy, oznaczeń szlakowych na drzewach i znakach turystycznych,

• w razie zgubienia trasy, zawodnik powinien wrócić po własnych śladach do ostatniego znaku trasy i uważnie (przy pomocy mapy) odszukać dalszy przebieg,

• zawodnik wbiegając na drogę publiczną, porusza się jej prawą strona po utwardzonym poboczu lub po prawej stronie pasa ruchu, stosuje się do prawa o ruchu drogowym, wykonuje polecenia POLICJI i SŁUŻBY PORZĄDKOWEJ,

• zawodnik przestrzega zasad prawa leśnego i ppoż.:

WSZELKIE ŚMIECI (opakowania po odżywkach, butelki, itp.) **WYRZUCA TYLKO W OBRĘBIE PUNKTÓW SERWISOWYCH !!!**

• zawodnik w przypadku zagrożenia, przemęczenia, doznania urazu - powiada razie urazu, zasłabnięcia innego zawodnika udziela pomocy / powiadomia odpowiednie służby

• w razie przekroczenia zakładanego międzyczasu w punkcie oznaczonym LIMIT CZASU - ZAWODNIK KOŃCZY BIEG i jest odwieziony na metę transportem zapewnionym przez organizatora.

W RAZIE REZYGNACJI (wycofania się) z biegu poza punktami limitu czasu. ZAWODNIK MA OBOWIĄZEK ZGŁOSIĆ TEN FAKT ORGANIZATOROWI POD NUMER **TEL. +48 668 402 748**

OZNACZENIE SZLAKÓW TURYSTYCZNYCH W TERENIE

MARKIERUNG DER BERGWEGE • ZNAMENIE TÚRISTICKÝCH CIEST • SYMBOL OF TOURIST TRAILS

znakowane szlaki turystyczne
marked tourist trails
Bergweg, markiert
označená turistická cesta

znakowane szlaki o charakterze lokalnym; szlak pątniczy
marked local tourist paths; pilgrim route
Wanderweg, markiert; Pilgerweg
miestne značenie ciest;

szlaki narciarskie; szlaki konne; szlaki rowerowe; ścieżki dydaktyczne
cross-country trails; horse-riding trails; bicycle trails; instructive footpaths
Skiwanderweg; Reitwanderweg; Radwanderweg; Lehrpfade
lyžiarske cesty; konské cesty; cykloturistické trasy;

87 drogi główne; drogi drugorzędne; drogi inne; drogi gruntowe; ścieżki
main roads; secondary roads; other roads; unsurfaced roads; paths
Hauptstraße; Nebenstraße; andere Straße; Fahrweg; Fußweg
hlavné cesty; druhoradé cesty; iné cesty; hradské cesty; chodník

87 971 numery dróg krajowych; odległości w kilometrach
numbers of national roads; distances in kilometers
Straßennummer; Entfernungen [km]
čísla domácich ciest; vzdialenosti na cestách (v km)

rzeki; mosty drogowe; mosty; potoki; wodospady; źródła;
źródła mineralne; podmokłe łąki
rivers; road bridges; bridges; streams; waterfalls;
springs; mineral springs;water-logged meadows
Fluß; Straßenbrücke; Brücke; Bach; Wasserfall;
Quelle; Mineralquelle; nasse Wiese
rieky; cestné mosty; mosty; potoky; vodopády; pramene;
minerálne pramene; bahnité lúky

pijalnie wód mineralnych; przystań spływu; prom
mineral water pump rooms; rafting landing stages; ferries
Mineralwasser-Trinkstube; Flußfahrt, Anlegeplatz; Fähre
pitné kolonády; pristav pltí; prievoz

kolej; stacje kolejowe; tunel
railways; railway stations; tunnels
Eisenbahn; Bahnhof; Tunnel
železnica; železničné stanice; tunel

kolej linowa; wyciąg krzesełkowy; narciarski
cable railways; chair lifts; ski lifts
Seilbahn; Sesselbahn; Skilift
lanovka; sedačková lanovka; lyžiarsky vlek

lasy; zabudowa
forests; buildings
Wald; Gebäude
lesy; budovy

stacje benzynowe; poczty; restauracje
gas stations; post offices; restaurants
Tankstelle; Postamt; Restaurant
čerpacia stanica; pošty; reštaurácie

ośrodki jeździeckie; boiska piłkarskie
horse-riding centers; sports grounds
Reitzentrum; Fußballplatz
jazdecké strediská; futbalová stredisková

cmentarze; cmentarze żydowskie
cemeteries; Jewish cemeteries
Friedhof; jüdischer Friedhof
cintoríny; židovské cintoríny

schroniska; sezonowe schroniska
mountain huts; seasonal mountain huts
Unterkunftshaus, zeitweise bewirtschaftet
horská chata; sezonna chata

campingi; wiaty dla turystów
camping grounds with cabins; tourist shelters
Camping; touristische Überdachung
kemping; úkryt pre turistov

granica parku narodowego albo krajobazowego; większy i mniejszy obszar przyrodniczo chroniony; pomnik przyrody; granica państwa
national or landscape park boundaries: bigger and smaller areas of nature protection; nature monuments; international boundaries
Nationalparks- oder Landschaftsschutzgebietsgrenze; großes oder kleines Naturschutzgebiet; Naturdenkmal; Staatsgrenze
hranica Národného parku, hranica chránenej krajinnej oblasti; hranica rezervacia; prírodná pamiatka; štátna hranica

poziomice (co 20 m);skały; szczyty; przełęcze; samotne skały
punkty widokowe;
contour lines (every 20 m); rocks;mountain peaks; passes; single rocks
view points; view points with panorama on the back side of the map
Höhenlinien (alle 20 m); Felsen;Höhenpunkt; Paß; einziger Felsen
Rundblick mit dem Panorama auf der Rückseite
vrstevnice,.za 20 m; skaly; vrcholy; priesmyky; osamelé skaly;

Bucznik 686 968

kościoły; kościoły i kaplice zabytkowe; klasztory zabytkowe
churches; monumental churches and chapels; monumental monasteries;
Kirche; historische Kirche und Kapelle; historisches Kloster
kostoly; pamatné kostoly, kaplnky; pamatné kláštory

krzyże; pomniki; kapliczki
crosses; monuments; wayside shrines
Kreuz; Denkmal; Kapelle
kríž; pomník; kaplnka

cerkwie; cerkwie zabytkowe; kościoły w dawnych cerkwiach
orthodox churches; monumental orthodox churches; former orthodox churches functioning as churches
ortodoxe Kirche; historische orthodoxe Kirche; Kirche in einer ehemaligen orthodoxen Kirche
pravoslavné kostoly; pamiatkové pravoslávne kostoly; kostoly na miesto starobylých pravoslávnych cirkvi

grody, zamki; ruiny
castles, small castles; ruins of medieval cities
Burg, Schloß; Ruine
hrady, zámky; zrúcaniny

polany z wypasem owiec; szałasy
glades with sheeps' pasturage; shelters
Waldlichtungen mit Weideplätze der Schafe; Schutzhütten
poľany - pastviská pre ovce; salaše

hotele, pensjonaty, ośrodki wczasowe, domy wczasowe; motele;
hotels, guest-houses, vacation centers, vacation houses; motels;
Hotel, Pension, Erholungszentrum, Ferienzentrum; Motel;
hotele, penziony, rekreačné strediská, rekreačné domy; mptele;

szpitale; apteki; przychodnie lekarskie; stacje GOPR
hospitals; pharmacies; health centers; Mountain Rescue Team Stations
Krankenhaus; Apotheke; Ambulatorium; Bergrettungsstation
nemocnice; lekárne; ambulancie; stanice HS

muzea; inne zabytki architektury
museums; other monuments of architecture
Museum; Baudenkmal
múzeá; iné architektonické pamiatky

przystanki autobusowe; parkingi; informacja turystyczna
bus stops; parking lots; tourist information
Bushaltestelle; Parkplatz; Touristeninformation
zastávka; parkoviská; turistické údaje

nieczynne sztolnie; jaskinie; kamieniołomy
inactive drifts; caves; quarries
stillgelegte Stollen; Höhle; Steinbruch
zatvorené štolne; jaskyne; kameňolomy

wypożyczalnie rowerów górskich; zakaz wjazdu
rent a mountain bike; no entry
Fahrradverleihstellen; Fahrverbot
požičovne horských bicyklov; zákaz vjazdu

wieże radiowo-telewizyjne; elektrownie wiatrowe
radio and TV transmitter towers; wind power plants
Fernsehturm; Windkraftwerk
rozhlasovo - televizne veže; veterná elektráreň

oznaczenie szlaków turystycznych PTTK
symbol of Polish Tourist and Sightseeing Society tourist trails
Markierung der PTTK - Bergwege
znamenie túristických ciest PTTK
(PTVS - Poiská Túristicko - Vlastivedná Spoloènosť)

oznaczenia szlaków rowerowych
symbol of bicycle trails
Markierung der Fahrwanderwege
znamenie bicyklov ciest

oznaczenie szlaków lokalnych
symbol of local tourist paths
Markierung der Wanderwege
znamenie miestnych ciest

oznaczenia szlaków konnych
symbol of horse-riding trails
Markierung der Reitwanderwege
znamenia konských ciest

oznaczenie szlaków narciarskich
symbol of cross-country trails
Markierung der Skiwanderwege
znamenie lyžiarských ciest

oznaczenie szlaku przyrodniczego
symbol of nature path
Markierung des Naturwanderwegsc
znamenie prírodopisnej cesty

BIEG 7 DOLIN

100km • 64km • 34km

DRUŻYNOWY BIEG 7 DOLIN 100 KM

Kończąc Bieg 7 Dolin 100 km otrzymujesz punkty kwalifikacyjne ITRA / UTMB: 100 km - 5 pkt, Drużynowy 100 km - 5 pkt, 64 km - 4 pkt, 34 km - 2 pkt

ITRA TRAILRUNNING ASSOCIATION MEMBER

UTMB QUALIFYING ARDENNES 2018

INNE BIEGI FESTIWALOWE:

- IRON RUN
- Koral Maraton
- Konspol Półmaraton
- Życiowa Dziesiątka
- Biegi nocne na 5 i 7 km
- Biegi dzieci
- i wiele innych

SPONSOR TYTULARNY TAURON

www.festiwalbiegowy.pl

BESKID SĄDECKI

mapa skala 1:50 000

1 0,5 0 1 2 3 km

AGENCJA WYDAWNICZA WIT
Agencja Wydawnicza "WiT"s.c.
Sylwia Ogórek - Tadeusz Ogórek
33-350 Piwniczna Zdrój Rynek 1, tel. 18 44 64 470,
e-mail: wit@piwniczna.pl, www.wit.piwniczna.pl

Redakcja, opracowanie graficzne i komputerowe: Roman Hasior, Tadeusz Ogórek, Marek Sula

Aktualizacja: Roman Hasior, Tadeusz Ogórek, Piotr Maślanka, Adam Bossy, Jacek Zachwieja

Wszelkie prawa autorskie zastrzeżone. Powielanie jakąkolwiek techniką części lub całości wydawnictwa bez zgody Wydawcy zabronione. Utwór chroniony prawem autorskim.

Jako podkłady wykorzystano mapy topograficzne wydane przez Głównego Geodetę Kraju w Warszawie oraz Geodezicky a Kartografický Ústav Bratislava.

BIEG 7 DOLIN
100km • 64km • 34km
DRUŻYNOWY BIEG 7 DOLIN 100 KM

TAURON FESTIWAL BIEGOWY
7-9 WRZEŚNIA
KRYNICA-ZDRÓJ, MUSZYNA

Bieg dla najwytrwalszych!

PULA NAGRÓD 650 000 zł

www.festiwalbiegowy.pl