

INFORMATOR

Bieg 7 Dolin • 100 km • 64 km • 34 km Runek Run • 17 km

Bieg 7 Dolin dedykowany jest doświadczonym biegaczom górskim. **Runek Run** to propozycja dla początkujących „górali”.

Bieg 7 Dolin na dystansie 100 km jest eliminacji biegu *Ultra-Trail du Mont-Blanc®* (5 pkt)

Bieg 7 Dolin na dystansie 64 km jest eliminacją biegu *Ultra-Trail du Mont-Blanc®* (4 pkt)



8. PKO
FESTIWAL
BIEGOWY

8-10 września 2017
Krynica - Zdrój

1. Odbiór pakietu startowego:

Zawodnicy przybywają do Krynicy w piątek 8 września. W Biurze Zawodów, zlokalizowanym na krynickim deptaku w Domu Forum (ul. Nowotarskiego) potwierdzają udział i odbierają pakiety startowe.

Pakiet startowy / koszulka finiszera lub koszulka pamiątkowa:

Bieg 7 Dolin 100 / 64 km: Imienny numer startowy z profilem trasy, dzienniczek treningowy, chusta wielofunkcyjna, frotka, ręcznik, baton energetyczny, brelok, izotonik, naklejka, torba 8. PKO Festiwalu Biegowego, mapa trasy B7D.

PO ZAKONCZENIU BIEGU - koszulka techniczna finiszera lub koszulka pamiątkowa

Bieg 7 Dolin 34 km: Imienny numer startowy z profilem trasy, dzienniczek treningowy, chusta wielofunkcyjna, frotka, brelok, izotonik, naklejka, torba 8. PKO Festiwalu Biegowego, mapa trasy B7D

PO ZAKONCZENIU BIEGU - koszulka bawełniana finiszera lub koszulka pamiątkowa

Runek Run 17 km: Koszulka bawełniana finiszera / koszulka pamiątkowa, chusta wielofunkcyjna, dzienniczek treningowy, brelok, izotonik, naklejka, torba 8. PKO Festiwalu Biegowego, mapa trasy Bieg 7 Dolin / Runek Run.

PO ZAKONCZENIU BIEGU - koszulka bawełniana finiszera lub koszulka pamiątkowa

Po zakończeniu biegu zawodnik otrzymuje tylko 1 koszulkę, w zależności od uzyskanego rezultatu (albo finiszera albo pamiątkową).

Prosimy sprawdzić na miejscu czy pakiet startowy zawiera mapę trasy Biegu 7 Dolin i Runek Run, będącą wyposażeniem obowiązkowym każdego uczestnika tych konkurencji.



**8. PKO
FESTIWAL
BIEGOWY**

8-10 września 2017
Krynica - Zdrój

2. Odprawa przedstartowa:

Odprawa dla uczestników Biegu 7 Dolin 100, 64 i 34 km oraz Runek Run 17 km odbędzie się w przeddzień startu w Pijalni Głównej o godz. 19:00. Obecność obowiązkowa, jakkolwiek organizator nie sprawdza listy obecności.



8. PKO
FESTIWAL
BIEGOWY

8-10 września 2017
Krynica - Zdrój

3. Godziny startów / przekazania depozytów na przepaki / odjazdy autokarów na start:

Bieg 7 Dolin 100 km

2:00-2:40 >> zdanie depozytów na przepaki, samochody ustawione w strefie startu w Krynicy Zdroju

3:00 >> start, Krynica-Zdrój

Bieg 7 Dolin 64 km

4:30 >> odjazd autokarów z Krynicy-Zdroju z ul. Ebersa, zbiórka zawodników o 4:00 (zawodnicy, którzy opłacili przejazd)

5:30-6:20 >> zdanie depozytów na przepaki i na metę, samochody ustawione w strefie startu w Rytrze

od 6:30 do 8:00 >> start Rytró (zielony parking przy Hotelu Perła Południa) – start indywidualny co 5 sekund po 1 zawodniku – kolejność wg zajętych miejsc w strefie startu (lej startowy obsługiwany przez sędziów).

Bieg 7 Dolin 34 km

10:00 >> odjazd autokarów z Krynicy-Zdroju z ul. Ebersa, zbiórka zawodników o 9:30 (zawodnicy, którzy opłacili przejazd)

11:00-11:40 >> zdanie depozytów na przepaki i na metę, samochody ustawione w strefie startu w Piwnicznej

12:00 >> start Piwniczna-Zdrój (ul. Targowa, pole namiotowe przy przystanku PKP i moście na rzece Poprad) – start falowy co 2 minuty po 200 zawodników

Runek Run 17 km (zawodnicy, którzy opłacili przejazd)

14:30 >> odjazd autokarów z Krynicy-Zdroju z ul. Ebersa, zbiórka zawodników o 14:00 (zawodnicy, którzy opłacili przejazd)

15:00-15:40 >> odbiór depozytów na metę

16:00 >> start Szczawnik (droga w kierunku Bacówki nad Wierchomlą, na wysokości dolnej stacji wyciągu krzeselkowego Szczawnik) – start wspólny.

Strefa startu we wszystkich biegach jest otwarta tylko przez 15 minut:

100 km – do godz. 3:15 / 64 km – do godz. 8:15 / 34 km – do godz. 12:15 / 17 km – do godz. 16:15

Autokary dowożące na start wyłącznie dla osób, które opłaciły przejazd (na etapie rejestracji lub do 31 sierpnia poprzez biuro organizacyjne Festiwalu – zapisy@isw.org.pl, tel. 22 583 11 09). Prosimy zawodników o przybycie o czasie na miejsce odjazdu autokarów, ze względu na ograniczenia czasowe autokary nie będą czekały na spóźnionych biegaczy.

Schemat wsiadania zawodników do autokarów: Otwarte drzwi ma tylko pierwszy autokar, wolontariusz wpuszcza zawodników, ale tylko tylu, ile jest miejsc w autokarze. Po wypełnieniu wszystkich miejsc, autokar odjeżdża, zaś na jego miejsce podjeżdża kolejny, otwiera drzwi i schemat się powtarza, aż do ostatniego autokaru.



8. PKO
FESTIWAL
BIEGOWY

8-10 września 2017
Krynica - Zdrój

4. Omówienie trasy:

Trasa prowadzi szlakami i drogami Beskidu Sądeckiego. Trasa jest wspólna dla czterech dystansów – 100, 64, 34 i 17 km

Przebieg trasy: Krynica (deptak) – Jaworzyna Krynicka (1114m. n.p.m.) – Runek – Łabowska Hala – Rytro - Przehyba (agrafka do schroniska - do punktu serwisowego dobiegamy niebieskim szlakiem z Rytra i wracamy tą samą drogą około 1 km szlakiem czerwonym w kierunku Radziejowej) – Radziejowa (1262m n.p.m.) – Wielki Rogacz – Obidza – Eliaszkówka - Piwniczna – Łomnica – Wierchomla Wielka – Wierchomla Mała – Szczawnik – Bacówka nad Wierchomlą (schronisko) – Runek – Krynica (deptak).

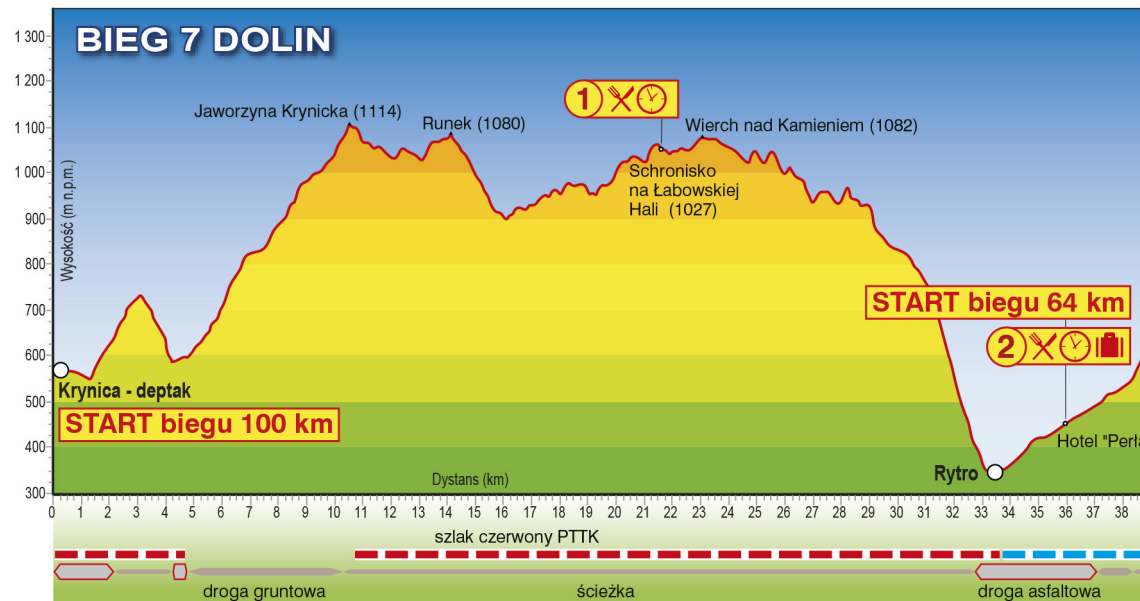


I ETAP

Krynica - Rytro, 36 km

- Start z deptaka drogą asfaltową, dalej ulicą Halną na grzbiet Góry Krzyżowej (asfalt przechodzi w drogę bitą, a później za szlabanem w ścieżkę leśną);
- Z grzbietu do doliny Czarnego Potoku (w dolinie jeszcze kawałek asfaltu);
- Dalej na szczyt Jaworzyny 1114 m n.p.m. (na tym odcinku ze względu na skomplikowany przebieg szlaku czerwonego trasa biegnie szeroką drogą bitą a ostatnie 100 metrów trasą narciarską);
- Od szczytu Jaworzyny aż do doliny Popradu w Rytrze trasa wiedzie szlakiem czerwonym (leśne ścieżki);
- Po drodze punkt odżywczy i kontrolny na Hali Łabowskiej. Po wybiegnięciu z lasu asfaltem prosto w dół do rzeki tam w lewo do mostu, za mostem w prawo ok. 300 m i w lewo do góry w kierunku hotelu Perła Południa.

Rytro - Hotel „Perła Południa” (przepak, punkt odżywczy, pomiar czasu, start B7D 64 km).

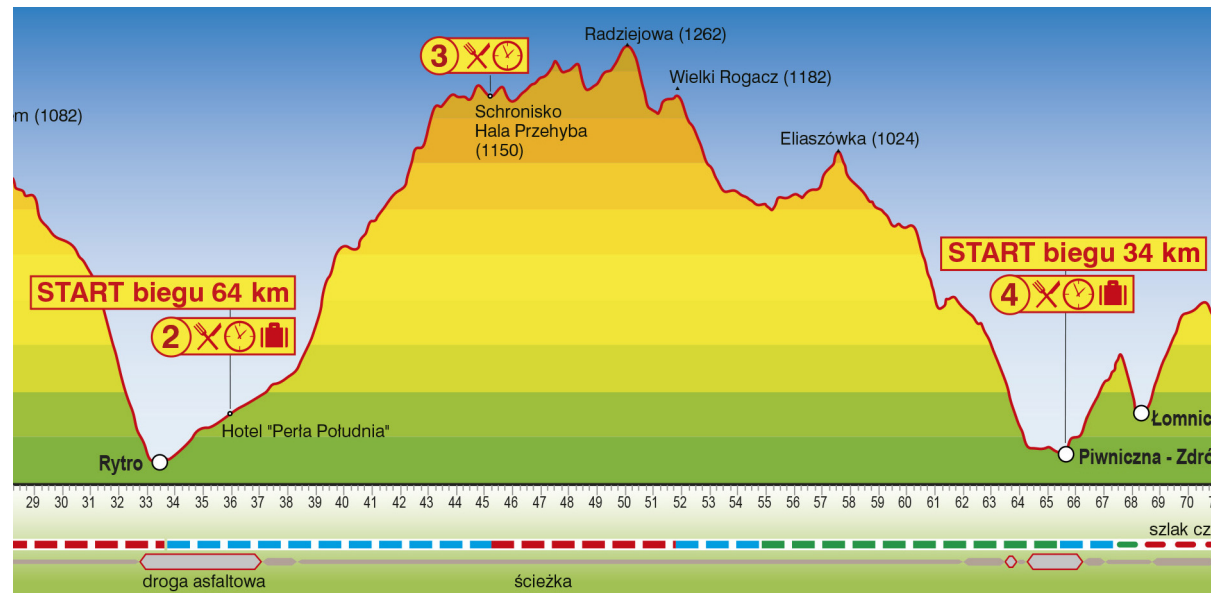


II ETAP

Rytro - Piwniczna, 30 km, start B7D 64 km

- Z Rytra na Przehybę szlakiem niebieskim około 1 km asfalt, dalej 1,5 km drogą bitą, a następnie leśnymi ścieżkami;
- Około 44. kilometra trudny moment nawigacyjny („AGRAFKA”, szlak niebieski łączy się z czerwonym - patrz mapka).
- Trasa prowadzi dalej niebieskim aż do schroniska na Przehybie (do punktu kontrolnego i odżywczego);
- Z punktu z powrotem około 1 km - teraz już szlak czerwony w kierunku Radziejowej, nim aż do Wielkiego Rogacza;
- Z Rogacza szlak niebieski do przełęczy Obidza;
- Z Obidzy szlak zielony na Eliaszkówkę i dalej do Piwnicznej, cały czas leśne ścieżki. Dopiero w okolicach Piwowańki betonowe płyty przeplatane ze ścieżką;
- Około 1 km przed punktem w Piwnicznej – asfalt. Uwaga na przekraczanie ulicy!

Piwniczna - pole namiotowe przy przystanku PKP i moście na rzece Poprad (punkt odżywczy, pomiar czasu, przepak)



AGRAFKA:



Rytró

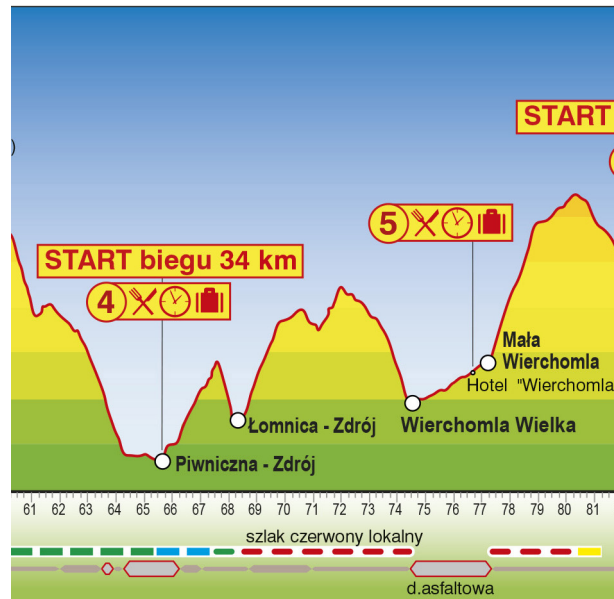
*Do schroniska - punktu serwisowego
dobiegamy niebieskim szlakiem z Rytra i
wracamy tą samą drogą około 1 km
szlakiem czerwonym w kierunku
Radziejowej.*

Radziejowa
Piwniczna

III ETAP

Piwniczna - Wierchomla Mała (start B7D 34 km)

- Z punktu przepakowego w Piwnicznej przez most na rzece Poprad, ulicą Leśną, szlak niebieski przez osiedle Walczaki na grzbiet Granica;
- Z grzbietu szlak zielony gminny w dół do Łomnicy. Tu trasa przekracza drogę asfaltową i w górę szlak czerwony gminny do Wierchomli Wielkiej - droga bita, na grzbiecie betonowe płyty, dalej ścieżka;
- W Wierchomli koło cerkwi w prawo do głównej drogi i w lewo, w górę główną drogą do Wierchomli Małej;
- W Wierchomli Małej (przy hotelu Wierchomla) punkt odżywczy, pomiar czasu i ostatni przepak.



IV ETAP

Wierchomla Mała – Krynica-Zdrój 23 km (do mety wszystkich dystansów)

- Od hotelu drogą asfaltową wg wskazówek służb, pod górę na trasę zjazdową i dalej wzdłuż wyciągu orczykowego „Polanki” do górnej stacji kolei krzesikowej i grzbietu;
- Na grzbiecie w prawo około 1 km do rozstaju przy kapliczce;
- Dalej żółtym szlakiem w kierunku Szczawnika w dół do górnej stacji wyciągu krzesikowego Szczawnik;
- Dalej w dół bez szlaku trasą wyciągu aż do dolnej stacji i w lewo szeroka droga bita aż do schroniska (Bacówka nad Wierchomlą i punkt odżywczy, szlak niebieski – rowerowy);
- Z ostatniego punktu niebieskim szlakiem pieszym, jeszcze około 2 km pod górę na Runek;
- Dalej w dół aż do Krynicy leśnymi ścieżkami. Ostatnie 0,5 km do mety - asfalt.

Szczawnik - droga w kierunku Bacówki nad Wierchomlą, na wysokości dolnej stacji wyciągu krzesikowego Szczawnik
>> start Runek Run 17 km, pomiar czasu.

Uwaga - ok. godz. 19:00 w lesie może być już ciemno i będą potrzebne latarki / czołówki.



5. Mapa w wysokiej rozdzielczości oraz ślady GPS (tracki) Biegu 7 Dolin / Runek Run:

Do pobrania w portalu www.FestiwalBiegow.pl na podstronie dedykowanej każdemu biegowi:

Bieg 7 Dolin 100 km - [TUTAJ](#)

Bieg 7 Dolin 64 km - [TUTAJ](#)

Bieg 7 Dolin 34 km - [TUTAJ](#)

Bieg 7 Dolin 17 km - [TUTAJ](#)

Mapa trasy Biegu 7 Dolin / Runek Run znajdzie się w pakiecie startowym każdego uczestnika.

6. Limity czasowe:

<p>Bieg 7 Dolin 100 km:</p> <ul style="list-style-type: none">• Krynica – start (godz 3:00)• Rytro (36. km) – 5h30' (do godz. 8:30)• Piwniczna (66. km) – 11h30' (do godz. 14:30)• Wierchomla (77. km) – 13h (do godz. 16:00)• Bacówka nad Wierchomlą (88. km) – 15h (do godz. 18:00)• Krynica (meta) – 17h (do godz. 20:00)	<p>Bieg 7 Dolin 64 km:</p> <ul style="list-style-type: none">• Rytro – start indywidualny od godz. 6:30 do godz. 8:00 (lej startowy obsługiwany przez sędziów)• Piwniczna (30. km) – do godz. 14:30• Wierchomla (41. km) – do godz 16:00• Bacówka nad Wierchomlą (52. km) – do godz. 18:00• Krynica (meta) – do godz. 20:00
<p>Bieg 7 Dolin 34 km:</p> <ul style="list-style-type: none">• Piwniczna – start (godz. 12:00)• Wierchomla (11. km) – 2h30' (do godz. 14:30)• Bacówka nad Wierchomlą (22. km) – 6h (do godz. 18:00)• Krynica (meta) – 8h (do godz. 20:00)	<p>Runek Run 17 km:</p> <ul style="list-style-type: none">• Szczawnik – start (godz. 16:00)• Bacówka nad Wierchomlą (5,5. km) - 2h (do godz. 18:00)• Krynica-Zdrój (meta) – 4h (do godz. 20:00)

7. Punkty przepakowe / żywniowe i depozyt:

Każdy uczestnik Biegu 7 Dolin 100, 64 i 34 km ma prawo do umieszczenia na punkcie przepakowym sprzętu biegowego, wody czy jedzenia, i po danego dotarciu do przepaku skorzystać z niego. Całość dodatkowego ekwipunku musi się mieścić w workach otrzymanych w pakiecie startowym. Patrz >> **Godziny startów / przekazania depozytów na przepaki / odjazdy autokarów na start.**

Przygotowanie rzeczy na przepaki: 1 worek na 1 przepak. W zależności od wybranego dystansu dostępne będą 1, 2 lub 3 worki (na przepaki w Rytrze, Piwnicznej-Zdrój i Wierchomli). W pakiecie startowym dostępny jest też worek na punkt depozytowy w miasteczku Festialowym.

Oznaczenie worków na przepaki – w pakiecie startowym znajdują się naklejki z numerem startowym zawodnika. Naklejki należy przykleić na worki. Oznaczone worki złożyć do odpowiedniego samochodu transportowego (nazwa przepaku na samochodzie).

Worki na metę w Krynicy można złożyć do stacjonarnego punktu depozytowego w miasteczku 8. PKO Festiwalu Biegowego, w dowolnym dniu, w godzinach funkcjonowania punktu:

- Piątek 8 września: 12:00-23.30
- Sobota 9 września: 2:00-3:00, 5:00-6.00 i 7:00-23:00

Ponadto na start Biegu 7 Dolin 64 i 34 oraz Runek Run 17 km zostanie podstawiony samochód transportowy, który przetransportuje ew. dodatkowe rzeczy zawodników do punktu depozytowego (np. kurtka, ocieplacze etc.). Rzeczy muszą być złożone do worka z pakietu startowego, oznaczonego naklejką z numerem zawodnika.

W punktach przepakowych / żywieniowych dostępne będą:

1. Schronisko na Hali Łabowskiej: woda, izotonik, herbata, owoce, owoce suszone
 2. Rytko - Hotel Perła Południa: dekstroza, woda, izotonik, herbata, owoce, owoce suszone, ziemniaki, batony / ciastka,
 3. Schronisko Hala Przehyba: dekstroza, woda, izotonik, herbata, bulion, cola, owoce, owoce suszone, drożdżówki, słone przekąski (paluszki, chipsy, kabanosy)
 4. Piwniczna-Zdrój - pole biwakowe: dekstroza, woda, izotonik, herbata, bulion, owoce, owoce suszone, ziemniaki, batony / ciastka,
 5. Wierchomla - Hotel Wierchomla: dekstroza, woda, izotonik, herbata, kawa, owoce, owoce suszone, ziemniaki, batony / ciastka, słone przekąski (paluszki, chipsy, kabanosy)
 6. Bacówka nad Wierchomlą: dekstroza, woda, izotonik, herbata, bulion, cola, owoce, owoce suszone, batony / ciastka, drożdżówki,
- Meta Krynica-Zdrój: dekstroza, piwo bezalkoholowe, woda, izotonik, herbata, bulion, owoce, owoce suszone, posiłek regeneracyjny



**8. PKO
FESTIWAL
BIEGOWY**

8-10 września 2017
Krynica - Zdrój

8. Oznakowanie trasy:

Trasa oznakowana jest taśmami z logo imprezy, oraz tabliczkami (strzałkami) w miejscach szczególnie trudnych orientacyjnie.

Oznaczenia są nietrwałe i mimo dołożenia wszelkich starań organizator nie może zapewnić ciągłości oznakowania w trakcie całego biegu (różnica między pierwszymi a ostatnimi zawodnikami sięga 8-9 godzin). Dlatego uczestnicy zobowiązani są do posiadania przy sobie mapy trasy biegu, dołączonej do pakietu startowego i w razie braku oznaczeń, orientacji wg. mapy i stałych oznaczeń szlaków. W razie zgubienia trasy należy wrócić po własnych śladach aż do znalezienia oznaczeń trasy.

Odcinki trasy przebiegające przez miejscowości, drogami publicznymi, nie są oznakowane, ale są zabezpieczone przez służby porządkowe i Policję (biegniemy „na służby”).



9. Pomiar czasu:

Pomiar czasu odbywa się przy pomocy elektronicznego chipa montowanego do buta. Czas zawodnika mierzony jest w dwóch wariantach: brutto (liczony od strzału startera) oraz netto (liczony od przebiegnięcia zawodnika przez linię startu):

W Biegu 7 Dolin 100 km klasyfikacja prowadzona jest wg czasu brutto.

W Biegu 7 Dolin 64 km klasyfikacja prowadzona jest wg czasu netto.

W Biegu 7 Dolin 34 km klasyfikacja prowadzona jest wg czasu netto.

W Runek Run 17 km klasyfikacja prowadzona jest wg czasu brutto.

Po zakończeniu udziału w 8. PKO Festiwalu Biegowym (po ostatnim swoim biegu w Krynicy) należy zwrócić chip. Na terenie miasteczka festiwalowego będą rozstawione pudełka z napisem „Zwróć chip”.

Numer startowy – zasady montażu:

Numer musi być umieszczony z przodu koszulki. Nie może być zasłonięty ani w jakikolwiek sposób modyfikowany (np. poprzez jego obcinanie czy podwijanie). Naruszenie zasad używania numeru startowego (także umieszczenie go w innym miejscu niż przód koszulki) spowoduje niesklasyfikowanie zawodnika. Numer będzie miał format 165 x 240 mm.



8. PKO
FESTIWAL
BIEGOWY

8-10 września 2017

Krynica - Zdrój

10. Wyniki:

Wyniki wszystkich biegów 8. PKO Festiwalu Biegowego będą publikowane w biurze zawodów oraz w portalu biegowym www.FestiwalBiegow.pl w dniu zakończenia biegu. Wyniki „na żywo” dostępne będą w serwisie internetowym firmy STS Timing (sts-timing.pl).

Wyniki oficjalne zostaną opublikowane po otrzymaniu przez organizatora protokołu z przeprowadzonych kontroli antydopingowych.

Protesty / nieobecność na liście wyników (np. przez brak odczytu chipa):

Protesty i uwagi co do wyników Biegu 7 Dolin oraz Runek Run należy wносить na specjalnym formularzu, stanowiącym załącznik do REGULAMINU 8. PKO FESTIWALU BIEGOWEGO do 2 godzin od wywieszenia w burze zawodów wyników nieoficjalnych.

11. Kontrola prawidłowego przebiegu konkurencji:

- Zawodnik zobowiązany jest do przebiegnięcia dokładnie trasą wyznaczoną przez organizatora;
- Na trasie rozstawione są punkty kontrolne (bramki). Zawodnik przybywający na punkt powinien w pierwszej kolejności przebiec przez bramkę, aby zarejestrować swą obecność;
- Oprócz punktów kontrolnych umieszczonych na mapie istnieją punkty dodatkowe nie podane do ogólnej wiadomości;
- Brak rejestracji na którymkolwiek punkcie skutkuje dyskwalifikacją;
- Dodatkowo nad prawidłowością przebiegu konkurencji czuwają służby porządkowe organizatora.



8. PKO
FESTIWAL
BIEGOWY

8-10 września 2017
Krynica - Zdrój

12. Kontrole antydopingowe:

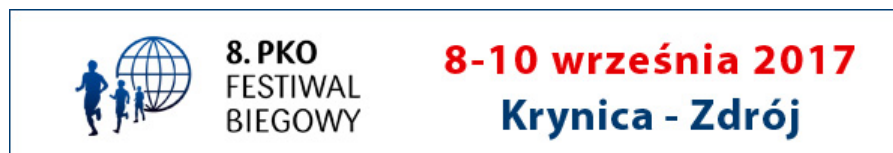
Realizowane przy współpracy z Polską Agencją Antydopingową. Kontrole mają charakter wyrywkowy - zawodnicy mają obowiązek poddania się kontroli antydopingowej. Odmowa poddania się kontroli skutkuje unieważnieniem wyników indywidualnych uzyskanych w danej konkurencji, ze wszystkimi wynikającymi z tego konsekwencjami, w tym przypadkiem wszelkich zdobytych medali, punktów czy nagród.

Stwierdzenie obecności substancji zabronionej w próbce pobranej od zawodnika w badaniu przeprowadzonym podczas zawodów automatycznie prowadzi do unieważnienia wyników indywidualnych uzyskanych w danych zawodach, ze wszystkimi wynikającymi z tego konsekwencjami, w tym przypadkiem wszelkich zdobytych medali, punktów czy nagród.



13. Suport / wsparcie żywieniowo-techniczne dla zawodników na trasie:

Nie ma ograniczeń w tym zakresie.

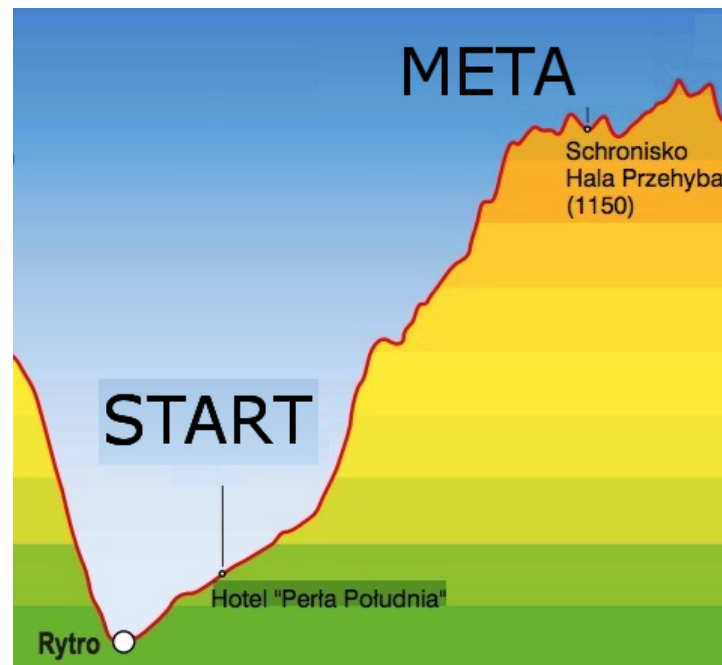


14. Wyzwania specjalne

Puchar Przehyby

Wyłącznie dla uczestników Biegu 7 Dolin 100 km. W wyzwaniu zostaną sklasyfikowani biegacze, którzy ukończą bieg w limicie czasu (17 godzin).

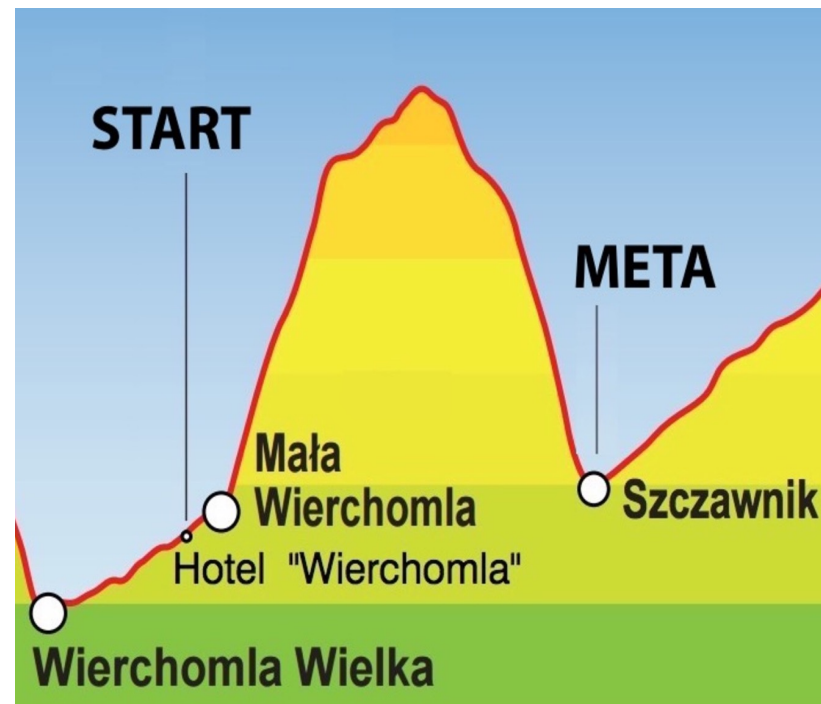
Pomiar czasu na odcinku Rytro (36. kilometr trasy) - Schronisko PTTK na Przehybie (45. kilometr trasy). SUMA: 9 km / +700m przewyższenia. Pomiar zostanie włączony w chwili wybiegnięcia zawodnika z punktu serwisowego w Rytrze, zlokalizowanego przy Hotelu "Perła Południa" (pobyt w tym miejscu nie będzie wliczany do ogólnego czasu wyzwania).



Puchar Wierchomli

Wyłącznie dla uczestników Biegu 7 Dolin 64 km. W wyzwaniu zostaną sklasyfikowani biegacze, którzy ukończą bieg w limicie czasu (12h, meta do godz. 20:00).

Pomiar czasu na odcinku Hotel "Wierchomla" (41. kilometr trasy) - Szczawnik (47. kilometr trasy). SUMA: 6 km / +400/-300m przewyższenia. Zegar ruszy w chwili wybiegnięcia zawodnika z punktu serwisowego funkcjonującego pod hotelem, wyłączony zostanie po przekroczeniu maty pomiarowej w Szczawniku.



15. Bezpieczeństwo na trasie:

Trasę zabezpiecza GOPR oraz lekarze i zespoły ratownictwa medycznego zakontraktowani przez organizatora 8. PKO Festiwalu Biegowego.

Każdy z uczestników biegów musi posiadać podstawowe ubezpieczenie zdrowotne. Nie ma obowiązku posiadania dokumentu potwierdzającego to ubezpieczenie (podstawą do uzyskania świadczeń jest nr pesel). Organizator 8. PKO Festiwalu Biegowego nie zapewnia dodatkowego ubezpieczenia NNW – zaleca się ubezpieczenie we własnym zakresie od ew. skutków uprawiania sportów ekstremalnych.

Każdy uczestnik powinien:


- Posiadać przy sobie aktywny, naładowany telefon komórkowy, którego numer odnotowany jest w karcie zgłoszenia i posiada zapisany kontakt do osoby najbliższej (ICE).
- Posiadać przy sobie latarkę (czołówkę) na pierwszy etap (Krynica- Rytro) i ostatni etap (Wierchomla- Krynica).
- Posiadać przy sobie mapę trasy dostarczoną przez organizatora.
- Poruszać się po trasie biegu z nałożonym na siebie przyznanym numerem startowym, odczytywać trasę z oznaczeń, mapy i stałych oznaczeń szlaków.
- W razie zgubienia trasy wrócić po śladach do ostatniego znaku trasy i uważnie odszukać dalszy przebieg.
- Wbiegając na drogę publiczną, poruszać się jej prawą stroną po utwardzonym poboczu lub po prawej stronie pasa ruchu, stosować się do prawa o ruchu drogowym, wykonywać polecenia służb porządkowych.
- **Przestrzegać zasad prawa leśnego i przeciwpożarowego, wszelkie śmieci (opakowania po odżywkach, napojach) pozostawiać w rejonie punktów przepakowych / żywieniowych.**
- W razie zagrożenia, przemęczenia, doznania urazu – powiadomić odpowiednie służby (numery wskazane na mapie), określając miejsce swojego położenia.
- W razie urazu / zasłabnięcia innego zawodnika udzielić pomocy i powiadomić odpowiednie służby.

- W razie przekroczenia zakładanego międzyczasu w punkcie oznaczonym LIMIT CZASU - skończyć bieg. Wrócić na metę transportem zapewnionym przez organizatora.
- W razie zakończenia biegu w innym miejscu powiadomić o tym fakcie organizatora. Numer telefonu, pod który należy przekazać taką informację, będzie podany na mapie Biegu 7 Dolin / Runek Run

Posiadacze smartfonów powinni zainstalować w telefonie aplikację „Ratunek” - do pobrania bezpłatnie ze stron internetowych GOPR, TOPR, ze strony www.ratunek.eu oraz ze sklepów Google Play (Android), App Store (iOS) oraz Windows Phone Store (Windows Phone). W sytuacji zagrożenia aplikacja umożliwi nawiązanie połączenia z GOPR i automatyczne przesłanie wiadomości SMS ze współrzędnymi pozycji biegacza (nie trzeba określać swojej pozycji, dyżurny natychmiast zobaczy na monitorze naszą lokalizację).



8. PKO Festiwal Biegowy jest ubezpieczony jako impreza sportowa.

	8. PKO FESTIWAL BIEGOWY	8-10 września 2017 Krynica - Zdrój
---	--	---

16. Nagrody:

Bieg 7 Dolin 100 km:

Klasyfikacja generalna kobiet:	Klasyfikacja generalna mężczyzn:	Klasyfikacje wiekowe mężczyzn: do 29 lat, do 39 lat, do 49 lat, 50 lat i powyżej:
I - 5000 zł	I - 5000 zł	I - 700 zł
II - 4000 zł	II - 4000 zł	II - 650 zł
III - 3250 zł	III - 3250 zł	III - 600 zł
IV - 2500 zł	IV - 2500 zł	IV - 550 zł
V - 2000 zł	V - 2000 zł	V - 500 zł
VI - 1500 zł	VI - 1500 zł	VI - 350 zł
VII - 1300 zł	VII - 1300 zł	VII - 300 zł
VIII - 1200 zł	VIII - 1200 zł	VIII - 250 zł
IX - 1100 zł	IX - 1100 zł	IX - 200 zł
X - 1000 zł	X - 1000 zł	X - 150 zł
XI - 950 zł	XI - 950 zł	
XII - 900 zł	XII - 900 zł	
XIII - 850 zł	XIII - 850 zł	
XIV - 800 zł	XIV - 800 zł	
XV - 750 zł	XV - 750 zł	



**8. PKO
FESTIWAL
BIEGOWY**

8-10 września 2017

Krynica - Zdrój

Bieg 7 Dolin 64 km:

Klasyfikacja generalna kobiet:	Klasyfikacja generalna mężczyzn:	Klasyfikacje wiekowe kobiet: do 29 lat, do 39 lat, do 49 lat, 50 lat i powyżej:	Klasyfikacje wiekowe mężczyzn: do 29 lat, do 39 lat, do 49 lat, 50 lat i powyżej:
I - 4200 zł II - 3200 zł III - 2200 zł	I - 4200 zł II - 3200 zł III - 2200 zł	I - 400 zł II - 300 zł III - 200 zł	I - 600 zł II - 400 zł III - 350 zł IV - 300 zł V - 200 zł

Bieg 7 Dolin 34 km:

Klasyfikacja generalna kobiet:	Klasyfikacja generalna mężczyzn:	Klasyfikacje wiekowe kobiet: do 29 lat, do 39 lat, do 49 lat, 50 lat i powyżej	Klasyfikacje wiekowe mężczyzn: do 29 lat, do 39 lat, do 49 lat, 50 lat i powyżej
I - 2000 zł II - 1500 zł III - 1000 zł	I - 2000 zł II - 1500 zł III - 1000 zł	I - 500 zł II - 400 zł III - 300 zł	I - 500 zł II - 400 zł III - 300 zł



8. PKO
FESTIWAL
BIEGOWY

8-10 września 2017
Krynica - Zdrój

Runek Run 17 km:

Klasyfikacja generalna kobiet:	Klasyfikacja generalna mężczyzn:	Klasyfikacje wiekowe kobiet: do 29 lat, do 39 lat, do 49 lat, 50 lat i powyżej	Klasyfikacje wiekowe mężczyzn: do 29 lat, do 39 lat, do 49 lat, 50 lat i powyżej
I - 1000 zł II - 800 zł III - 500 zł	I - 1000 zł II - 800 zł III - 500 zł	I - 400 zł II - 300 zł III - 200 zł	I - 400 zł II - 300 zł III - 200 zł

Puchar Przehyby:

Klasyfikacja generalna kobiet:	Klasyfikacja generalna mężczyzn:
I - 1000 zł II - nagroda rzeczowa III - nagroda rzeczowa	I - 1000 zł II - nagroda rzeczowa III - nagroda rzeczowa

Puchar Wierchomli:

Klasyfikacja generalna kobiet:	Klasyfikacja generalna mężczyzn:
I - 500 zł	I - 500 zł

Nagrody NIE DUBLUJĄ SIĘ. Nagrody zostaną wypłacone po ogłoszeniu oficjalnych wyników biegów i zatwierdzeniu protokołów z kontroli antydopingowych. Podstawą do wypłaty nagrody finansowej jest wypełniony formularz, stanowiący załącznik do [REGULAMINU 8. PKO FESTIWALU BIEGOWEGO](#).

Dekoracje zwycięzców:

Dekoracje zwycięzców poszczególnych biegów odbywać się będą na dużej scenie 8. PKO Festiwalu Biegowego oraz na małej scenie 8. PKO Festiwalu Biegowego. Dokładne godziny i miejsca dekoracji zostaną podane w folderze informacyjnym Festiwalu, dołączonym do pakietu startowego. Nie ma dekoracji na mecie poszczególnych biegów.

Koszulka finiszera / koszulka pamiątkowa:

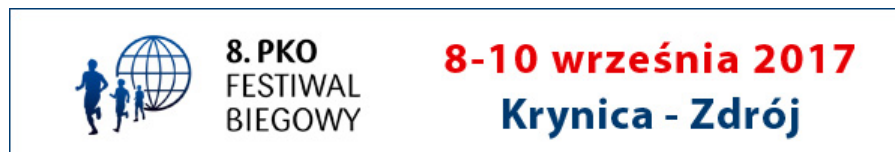
Koszulka finiszera dla zawodników, którzy ukończą dany bieg. Każda z konkurencji to unikalny model koszulki. Koszulki otrzymają jedynie biegacze, którzy ukończą daną konkurencję. Potwierdzeniem ukończenia konkurencji jest pamiątkowy medal odebrany na mecie. Koszulki finiszera można odbierać w Biurze Zawodów, po okazaniu medalu oraz opaski dołączonej do pakietu startowego.

Koszulka pamiątkowa dla uczestników danego biegu, bez wymogu ukończenia rywalizacji. Koszulki do odbioru w biurze zawodów po zakończeniu rywalizacji

UWAGA - zawodnik otrzymuje tylko 1 koszulkę, w zależności od uzyskanego rezultatu (albo finiszera albo pamiątkową).

Pamiątkowe medale:

Wyłącznie na mecie, dla osób kończących rywalizację w danej konkurencji. Każda z konkurencji to unikalny model medalu.



Punkty kwalifikacyjne UTMB®:

- Bieg 7 Dolin 100 km: 5 pkt za ukończenie biegu.
- Bieg 7 Dolin 64 km: 4 pkt za ukończenie biegu.

Uczestnicy Biegu 7 Dolin 100 km NIE otrzymują punktów kwalifikacyjnych UTMB® za pokonanie dystansu 64 km.

Uczestnicy Iron Run NIE otrzymują punktów kwalifikacyjnych UTMB® za pokonanie dystansu 64 km.

Pasta Party:

Pasta Party to spotkanie zawodników przed / po imprezie, sprzyjające integracji, wymianie doświadczeń. W festiwalowym spotkaniu mogą wziąć udział wszyscy uczestnicy Biegu 7 Dolin 100, 64 i 34 km. Na Pasta Party obecni będą także uczestnicy konkurencji Iron Run oraz Koral Maratonu. Pasta Party odbędzie się w sobotę 9 września w godz. 18:00- 20:30 w Pijalni Głównej.

Posiłek regeneracyjny:

Pasta Party – makaron z sosem (dostępna także wersja wegetariańska), woda.



**8. PKO
FESTIWAL
BIEGOWY**

8-10 września 2017
Krynica - Zdrój

17. FAQ - Odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania:

Organizatorzy Biegu 7 Dolin, Runek Run i 8. PKO Festiwalu Biegowego:

Bieg 7 Dolin 100, 64 i 34 km oraz Runek Run 17 km są częścią programu 8. PKO Festiwalu Biegowego, organizowanego przez Fundację "Festiwal Biegów" z siedzibą w Niskowej (woj. małopolskie) oraz Fundację Instytut Studiów Wschodnich z siedzibą w Warszawie (woj. mazowieckie). **Kontakt:** E-mail: festiwalbiegowy@isw.org.pl, Telefon: +48 22 583 11 00

Budowniczymi trasy w Beskidzie Sądeckim są p. Roman Hasior i p. Marek Tokarczyk. Dyrektorem sportowym 8. PKO Festiwalu Biegowego jest p. Marek Tokarczyk.

Przekazanie / odsprzedanie pakietu startowego (np. z powodu kontuzji):

Tak, pod warunkiem, że do 31 sierpnia przekazujący pakiet zgłosi ten fakt do biura organizacyjnego 8. PKO Festiwalu Biegowego (telefonicznie lub e-mailowo – tel. 22 583 11 09, zapisy@isw.org.pl), a bezpośrednio przed startem jego nabywca przedstawi w biurze organizacyjnym imprezy oświadczenie sprzedającego o przekazaniu pakietu (oświadczenie powinno zawierać dane identyfikujące sprzedającego i kupującego).

W przypadku nowej rejestracji nabywcy pakietu, winien jest on wyrównać opłatę startową za bieg (opłata zgodna z aktualnym cennikiem, który jest dostępny w [REGULAMINIE 8. PKO FESTIWALU BIEGOWEGO](#)).

Rezygnacja ze startu i odzyskanie opłaty startowej:

Zgodnie z regulaminem 8. PKO Festiwalu Biegowego, nie ma możliwości zwrotu (odzyskania) wpisowego.

Rezygnacja ze startu a start w innych konkurencjach 8. PKO Festiwalu Biegowego:

Prosimy o kontakt z biurem organizacyjnym 8. PKO Festiwalu Biegowego w celu ustalenia szczegółów (m.in. przeksięgowanie opłaty startowej – zapisy@isw.org.pl, tel. 22 581 11 09). Termin graniczny na dokonanie takiej zmiany to 31 sierpnia.

Start na dłuższym dystansie - klasyfikacja także na krótszym?

NIE. Uczestnicy Biegu 7 Dolin są klasyfikowani wyłącznie w tej konkurencji, do której się zgłosili. Nie ma możliwości opłacenia startu na 2 i więcej dystansów jednocześnie. Osoby, które nie ukończą Biegu 7 Dolin na danym dystansie nie otrzymują medalu pamiątkowego.

Start w koszulce sponsora:

TAK, nie ma ograniczeń w tym zakresie.

Start z psem:

NIE, ze względów bezpieczeństwa (ponad 3 tys. osób na trasie we wszystkich konkurencjach).

Relacje / zdjęcia z biegów:

W trakcie trwania rywalizacji na trasie biegów będą obecni dziennikarze i fotoreporterzy portalu biegowego www.FestiwalBiegow.pl oraz akredytowanych mediów. Informacje o rywalizacji publikowane będą także na w mediach społecznościowych Festiwalu Biegowego – facebook, twitter, instagram, youtube.



**8. PKO
FESTIWAL
BIEGOWY**

8-10 września 2017
Krynica - Zdrój