

Bieg dla najwytrwalszych!
www.festiwalbiegow.pl
 Pula nagród: 450 000 zł

5-7 WRZEŚNIA KRYNICA-ZDRÓJ
BIEGOWY FESTIWAL PZU

BIEG 7 DOLIN ULTRAMARATON

BIEG 7 DOLIN ULTRAMARATON

Kończąc Bieg 7 Dolin na dystansie 100 km, otrzymujesz 3 punkty kwalifikacyjne do najslawniejszego ultramaratonu Ultra-Trail du Mont-Blanc.

BIEGI FESTIWALOWE:

- Bieg 7 dolin-ultramaraton na 100 km
- Koral Maraton
- Półmaraton
- Życiowa Dziesiątka
- IRON RUN
- Minimaraton
- i wiele innych

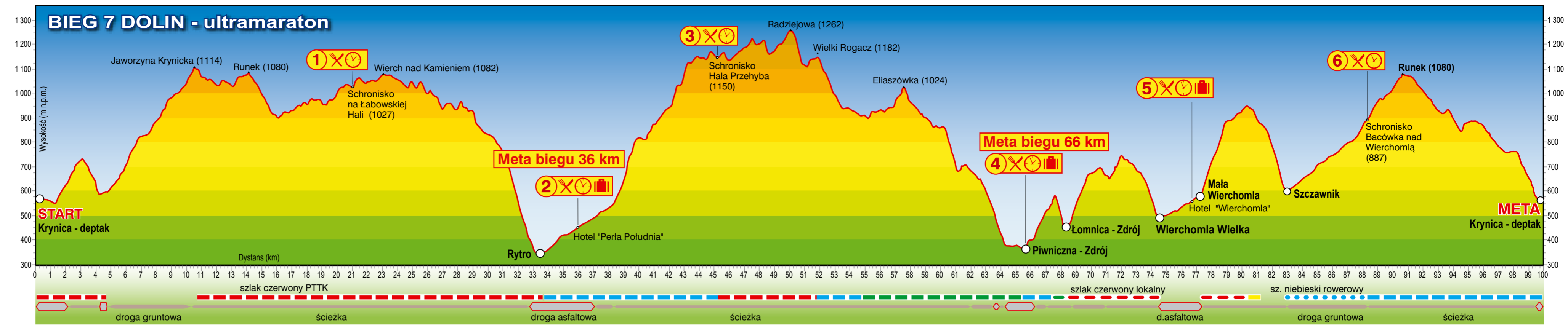
www.festiwalbiegow.pl

PARTNER TYTULARNY PZU
PARTNERZY Małopolska, Koral, Ministerstwo Sportu i Rekreacji

BESKID SADECKI
 mapa skala 1:50 000

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
 Wszelkie prawa autorskie zastrzeżone. Powielanie jakiegokolwiek techniki części lub całości wydawnictwa bez zgody Wydawcy zabronione. Utwór chroniony prawem autorskim.
 Aktualizacja: Jako podkład wykorzystano mapy topograficzne wydane przez Głównego Geodetę Kraju w Warszawie oraz Geodezycki i Kartograficzny Urząd Bratislava.
 Roman Masłanka, Adam Bossy, Jacek Zachwieja



INFORMACJE NIEZBĘDNE DLA UCZESTNIKÓW „ BIEGU 7 DOLIN “:

B7D- ULTRAMARATON 100

- Dystans 100 km
- Różnica wysokości +/- 4500 m
- Limit czasu 17 godzin

0 km Krynica (Deptak)
 • Start 3:00

22 km Łabowska Hala (schronisko)
 • bufet + międzyczas

36 km Ryto (Hotel Perła Południa)
 • przepak + bufet
 • limit czasu 5:30 godz.

45 km Hala Przehyba (schronisko)
 • międzyczas + bufet

66 km Piwniczna-Zdrój
 • przepak + bufet
 • limit czasu 11:30 godz.

77 km Wierchomla Mała - (Hotel)
 • przepak + bufet
 • limit czasu 13:00 godz.

88 km Bacówka nad Wierchomlą
 • międzyczas + bufet
 • limit czasu 15:00 godz.

100 km Krynica (Deptak)
 • Meta

B7D- ULTRAMARATON 66

- Dystans 66 km
- Różnica wysokości +2800/- 2970 m
- Limit czasu 13 godzin

0 km Krynica (Deptak)
 • Start 3:10

22 km Łabowska Hala (schronisko)
 • bufet + międzyczas

36 km Ryto (Hotel Perła Południa)
 • przepak + bufet
 • limit czasu 6:30 godz.

45 km Hala Przehyba (schronisko)
 • międzyczas + bufet

66 km Piwniczna-Zdrój
 • Meta

B7D- BIEG GÓRSKI 36

- Dystans 36 km
- Różnica wysokości +1450 / - 1550 m
- Limit czasu 7 godzin

0 km Krynica (Deptak)
 • Start 3:20

22 km Łabowska Hala (schronisko)
 • bufet + międzyczas

36 km Ryto (Hotel Perła Południa)
 • Meta

INSTRUKCJA POSTĘPOWANIA NA CZAS BIEGU:

- zawodnik posiada przy sobie:
 - aktywny, naładowany telefon komórkowy (którego numer odnotowany jest w karcie zgłoszenia), zapisany w nim kontakt do osoby najbliższej (ICE)
 - latarkę (czołówkę) na 1 etap (Krynica-Ryto) i ostatni etap biegu na 100 km (Wierchomla-Krynica)
 - mapę trasy dostarczoną przez organizatora
- zawodnik (uczestnik biegu) porusza się po trasie biegu z nałożonym na siebie przyznanym 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 odszukać dalszy przebieg,
- zawodnik wbiegając na drogę publiczną, porusza się jej prawą stroną 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 - powiadamia niezwłocznie służby ratownicze, określając miejsce zagrożenia lub swojego pobytu. W razie urazu, zasłabnięcia innego zawodnika udziela pomocy/powiadomienia odpowiednie służby
- w razie przekroczenia zakładanego międzyczasu w punkcie oznaczonym LIMIT CZASU - ZAWODNIK KONCZY 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. +48 531 518 408

TELEFONY ALARMOWE:

GOPR: 985, 601 100 300;
 Numer ogólnoratownkowy 112;
 Pogotowie Ratunkowe: 999;
 Państwowa Straż Pożarna: 998;
 Policja: 997;
 Grupa Krynicka GOPR: 18 477 74 44;
 Straż Graniczna: 18 415 30 08,
 Odpowiedzialny za trasę: 604 457 067,
 Koordynator Zabezpieczenia: 668 180 672,
 Zabezpieczenie końca biegu: 602 651 382, 605 895 099, 506 970 445,

SCHRONISKA GÓRSKIE NA TRASIE BIEGU:

- JAWORZYNA
 10 km tel. 18 4 715 409,
- ŁABOWSKA HALA
 22 km tel. 18 447 64 53, 509 592 701,
- CYRLA
 30 km tel. 18 446 96 89, 604 087 609,
- PRZEHYBA
 45 km tel. 18 442 13 90,
- BACÓWKA NAD WIERCHOMŁĄ
 88 km tel. 18 448 88 11, 502 458 518.

OZNACZENIE SZLAKÓW TURYSTYCZNYCH W TERENIE
 MARKIERUNG DER BERGWEGE • ZNAMENIE TURISTICKÝCH CIEST • SYMBOL OF TOURIST TRAILS

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

znakowane szlaki o charakterze lokalnym; szlak pątniczny 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; kónské cesty; cykloturistické trasy;

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; druhorádové cesty; iné cesty; hradiškie cesty; chodník

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 rzeki; cęstne mosty; mosty; potoky; wodopády; pramene; mineralne pramene; bahňné lúky

palnité wód mineralných; prystaň splytú; pram mineral water pump; rooms; rafting landing stages; ferries
 Mineralwasser-Trinkstube; Flußfahrt; Anlegeplatz; Fähre pitné kolónady; prístav plti; prievoz

kolej; stacja kolejowa; tunel railways; railway stations; tunnels
 Eisenbahn; Bahnhof; Tunnel železnica; železničné stanice; tunel

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

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

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

ośrodki jeździeckie; boiska piłkarskie horse-riding centers; sports grounds
 Reitzentrum; Fußballplatz jezddecké strediská; futbalové strediská

cemeteries; Jewish cemeteries Friedhof; jüdischer Friedhof cintoriny; Židovské cintoriny

szlachy; sezonowe schroniska mountain huts; seasonal mountain huts
 Unterkunfthaus; zeitweise bewirtschaftet horská chata; sezónna chata

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

granica parku narodowego albo krajobrazowego; 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
 Nationalpark- oder Landschaftsschutzgebietsgrenze; großes oder kleines Naturschutzgebiet; Naturdenkmal; Staatsgrenze hranica Národného parku, hranica chránenej krajiny; hranica rezervácia; 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 vstretávka; za 20 m; skały; vrcholy; priemrsky; osamelé skały; kościoły; kościoły i kaplice zabytkowe; klasztory zabytkowe churches; monumental churches and chapels; monumental monasteries; Kirche; historische Kirche und Kapelle; historisches Kloster kostioły; pamiatné kostoly; kaplnky; pamiatné 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
 orthodoxe Kirche; historische orthodoxe Kirche; Kirche in einer ehemaligen orthodoxen Kirche pravoslávne kostoly; pamiatkové pravoslávne kostoly; kostoly na mieste starobýnych pravoslávnych cirkví

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

polany z wypasem owiec; szalasy glades with sheep pasturage; shelters
 Waldlichtungen mit Weideplätze der Schafe; Schutzhütten potany - 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, pensjony, rekreacné 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 muzeá; iné architektonické pamiatky

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

nieczynne sztolnie; jaskinie; kamiennolomy inactive drifts; caves; quarries
 stillgelegte Stollen; Höhle; Steinbruch zatvorené štolny; jaskyne; kameňolomy

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

wieże radiowo-telewizyjne; elektroniczne wiatrowe radio and TV transmitter towers; wind power plants
 Fernsehturm; Windkraftwerk rozhlasovo - televízne veže; veterná elektrárň

oznaczenie szlaków turystycznych PTTK symbol of Polish Tourist and Sightseeing Society tourist trails
 Markierung der PTTK - Bergwege znamienie turistických ciest PTTK (PTVS - Poľská Turistická - Vlastivedná Spoločnosť)

oznaczenia szlaków rowerowych symbol of bicycle trails
 Markierung der Fahrradwege znamienie bicyklov ciest

oznaczenia szlaków konnych symbol of horse-riding trails
 Markierung der Reitwanderwege znamienia kónských ciest

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

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

oznaczenie szlaku przyrodniczego symbol of nature path
 Markierung des Naturwanderweges znamienie prírodopisnej cesty