

**Niezbędnik Uczestnika wydarzenia pn.  
„Postaw suty w lutym – czyli Bystry Hard Core”  
2023**

---

**ORGANIZATOR:**  
POLSKIE STOWARZYSZENIE NORDIC WALKING  
SCHRONISKO PTTK JAGODNA

**PARTNER STRATEGICZNY:**  
URZĄD MARSZAŁKOWSKI WOJEWÓDZTWA DOLNOŚLĄSKIEGO

**OBSŁUGA TECHNICZNA/MEDYCZNA:**  
GÓRSKIE OCHOTNICZE POGOTOWIE RATUNKOWE

**SPONSOR:**  
CARTPOLAND.PL

### **I Informacje ogólne**

1. Termin wydarzenia: 4 lutego 2023 (sobota) w okolicy schroniska PTTK Jagodna (wiata przy wejściu na szlaki turystyczne, kolorowa brama PSNW)
2. Miejsce: PTTK Jagodna (Spalona 6, 57-500 Bystrzyca Kłodzka, woj. dolnośląskie)
3. Oficjalna strona internetowa wydarzenia: [www.postawsuty.pl](http://www.postawsuty.pl)  
UWAGA! Uczestnicy zobowiązani są do zapoznania się z Regulaminem, a biorąc udział w wydarzeniu-akceptują także REGULAMIN zamieszczony na stronie [www.postawsuty.pl](http://www.postawsuty.pl)
4. Do wyboru 1 z 5 klasyfikacji: 1. bieg, 2. narty biegowe (t. klasyczna) 3. nordic walking, 4. marsz/bieg z psem, 5. dzieci
5. **Biuro SUTÓW** znajduje się przy wejściu do schroniska PTTK Jagodna (namiot), biuro jest czynne:  
**Piątek g. 19.00-20.00**  
**Sobota g. 8.30-10.00**  
W biurze SUTÓW Uczestnicy obowiązkowo:
  - a) podpisują listę obecności (prosimy, aby uczestnicy znali swój numer z listy startowej z formularza zapisów )
  - b) odbierają identyfikator uczestnictwa na smyczy z logo i opaskę na rękę
  - c) uczestnik może odebrać pakiet za innego uczestnika na podstawie okazanego oświadczenia wypełnionego czytelnie (sugerowana treść: „Ja niżej podpisany / a ... .. imię i nazwisko uczestnika wyrażam zgodę na odbiór mojego pakietu startowego przez ... .. imię i nazwisko uczestnika odbierającego pakiet+data i podpis)
6. Wspólna rozgrzewka (w okolicy startu – wiata przy wejściu na szlaki turystyczne, kolorowa brama PSNW) prowadzona przez trenerów i instruktorów PSNW: ok. g. 10.30  
Podczas rozgrzewki Uczestnicy mogą posiadać okrycia wierzchnie

7. Zamknięcie mety: ok. g. 13.00-13.15

Na mecie Uczestnicy odbierają medale „FINISZERA”, a następnie w okolicy schroniska pobierają ciepły posiłek i ciepły napój (herbata) od g. 11.30-13.30 (na podstawie okazania okolicznościowej opaski na ręce, którą otrzymali w biurze przed startem)

8. Parking: bezpłatny, niestrzeżony, w okolicy schroniska i stadionu

9. Szatnia i toalety:

Organizator udostępni specjalne pomieszczenie dla Uczestników, gdzie będą mogli się przebrać (tzw. „salka kinowa” w schronisku); **nie będzie** prowadzony depozyt (Uczestnicy zostawiają swoje rzeczy na własną odpowiedzialność). Toalety znajdują się w schronisku PTTK Jagodna przy wejściu po lewej stronie.

10. Ponadto organizator przewidział na mecie dla Uczestników wspólne ognisko w okolicy schroniska, które będzie się paliło od g. 11.30 do ok. 14.00

11. Organizator zapewni obsługę techniczną/medyczną GOPR w godzinach trwania wydarzenia (10.00- 13.00), która będzie stacjonowała w okolicy startu-mety.

12. Zapisy i opłata na miejscu wydarzenia: zapis i opłata na miejscu są możliwe, ale Uczestnik zapisany / opłacony na miejscu nie ma gwarancji otrzymania pełnego pakietu startowego (czyli: medalu, identyfikatora, posiłku) - opłata wpisowa wg Regulaminu na miejscu za 1 Uczestnika wynosi = 140 zł

## **II Informacje na temat ubioru i wyposażenia Uczestników**

1. Start:

- w strojach kąpielowych (jedno lub dwuczęściowych) / kobiety - w kąpielówkach/szortach (mężczyźni)

*Uwaga! Dopuszczalny i wskazany jest start w:*

- podkolanówkach/skarpetkach
- butach
- czapkach
- rękawiczkach
- z małym plecakiem/pasem na bidon/”nerką”

Uwaga!

Na trasę można zabrać własny, ciepły napój w termosie, a każdy Uczestnik powinien posiadać własną folię NRC (folię termiczną) przy sobie. W razie wystąpienia mrozu i prawdopodobieństwa śliskiej nawierzchni wskazane są nakładki/mini raczki na podeszwy butów. Organizator nie zezwala na start i udział Uczestników będących pod wpływem alkoholu lub innych środków zmieniających świadomość (m.in. narkotyki, dopalacze) i nie bierze za nich odpowiedzialności! Nie są dozwolone ubrania/okrycia wierzchnie inne niż wymienione powyżej

### **III Nagrody**

1. Organizator – oprócz okolicznościowych medali FINISZERA dla wszystkich Uczestników na mecie - przewidział dodatkowe, okolicznościowe nagrody specjalne dla Uczestników (które będą rozdawane ok. g. 13.00-13.15 w okolicy ogniska/posiłków) tj. okolicznościowe koszulki z logo, czapki z logo.

### **IV Charakterystyka startu i harmonogram godzinowy wydarzenia:**

Okolica schroniska PTTK Jagodna, Spalona 6, Bystrzyca Kłodzka 57-500

#### **Piątek 03.02.2023**

Biuro (obowiązkowa \*rejestracja, pakiety startowe) g. 19.00 - 20.00 \*uczestnicy zobowiązani są do podania w biurze swojego numeru nadanego przez organizatora (z listy startowej)

#### **Sobota 04.02.2023**

Biuro (obowiązkowa \*rejestracja, pakiety startowe) g. 8.30 – 10.00 \*uczestnicy zobowiązani są do podania w biurze swojego numeru nadanego przez organizatora (z listy startowej nr: <https://dostartu.pl/postaw-suty-w-lutym-2023-c8187>)

Odprawa techniczna dla wszystkich chętnych g. 10.15

Oficjalna, wspólna rozgrzewka dla wszystkich chętnych g. 10.30

Start dzieci g. 10.45

Starty w 4 grupach od g. 11.00 (po dotarciu wszystkich dzieci z opiekunami do mety-tak, by rodzice/dorośli startujący z dziećmi zdążyli wystartować w swoich grupach):

Bieg: 11.00

Nordic Walking: 11.01

Narty biegowe: 11.02

Marsz/bieg z psem: 11.03

Meta - zamknięcie dla wszystkich grup ok. g. 13.00-13.15 / zależnie od panujących warunków na trasach

#### **1. Przebieg trasy:**

Trasa jest szeroka (ok. 3-4 m w większości przebiegu), przebiega w okolicy schroniska PTTK Jagodna (w lesie) i jest oznakowana tasiemkami, które będą rozmieszczone na drzewach, gałęziach lub na tablicach. Uczestnicy są zobowiązani do ciągłego monitorowania przebiegu trasy. Trasa ma charakter pofałdowany (pagórkowaty). Dokładny przebieg trasy Uczestnicy poznają przed startem lub w osobnym komunikacie sportowym.

**Ważne uwagi dodatkowe dot. startu i trasy:** w razie wystąpienia silnych opadów śniegu/wiatru na trasie może być wysoki śnieg, a widoczność utrudniona. W razie wystąpienia mrozu nawierzchnia może być śliska. Na trasach mogą być obecni inni turyści/narciarze/biegacze, niezwiązani z wydarzeniem. Uczestnicy zobowiązani są do kulturalnego i zgodnego z zasadami uczęszczania szlaków turystycznych zachowania na w/w trasach tak, by nie stanowić w żaden sposób zagrożenia dla zdrowia i życia swojego oraz innych turystów. Zabronione jest zaśmiecanie lasu, trasy, miejsca wydarzenia.

**Nie rywalizujemy „na czas” / pomiar czasu nie będzie prowadzony!**

2. Podczas trwania wydarzenia na trasie oraz w okolicy startu - mety mogą być obecne media (foto-video). Uczestnicy biorąc udział w wydarzeniu wyrażają zgodę na fotografowanie i filmowanie oraz udostępnianie w mediach (telewizja, internet, media społecznościowe, prasa) ich wizerunków

3. Opiekunowie 5 klasyfikacji na trasie:

Każda z 5 klasyfikacji ma przydzielonego minimum 1 „przewodnika trasy”, opiekuna, który zna trasę i będzie nadzorował i prowadził całą grupę; wskazane jest, aby wszyscy przemierzali trasę razem, a Uczestnicy, którzy oddzielią się od w/w grupy dalszą część trasy przemierzają na własną odpowiedzialność i ryzyko, indywidualnie. Opiekun zostanie wskazany przez Organizatora na starcie tak, by wszyscy Uczestnicy mogli go rozpoznać. Organizator poleca poruszanie się wszystkich Uczestników razem w ich grupach klasyfikacyjnych

4. Dystans do pokonania przez Uczestników:

Wyznaczona trasa ma długość maksymalną **7 km** (dzieci: ok. 500 m), jednakże każdy Uczestnik sam decyduje o ilości kilometrów jakie chce pokonać. W razie wystąpienia jakichkolwiek problemów / złego samopoczucia / bólu Uczestnik kończy dystans w tym momencie jaki uzna za najlepszy dla siebie i swojego zdrowia i wraca do mety. Każdy Uczestnik na mecie otrzyma medal FINISZERA z logo (na podstawie okazania opaski na rękę), niezależnie od tego, ile przemierzy kilometrów!

Trasa w klasyfikacji „narty biegowe” /jako jedyna/ - ma inny przebieg niż pozostałe

5. Problemy Uczestników na trasie:

Jeżeli Uczestnik poczuje się źle, wystąpią u niego jakiegokolwiek trudności / problemy / niedogodności zdrowotne – zobowiązany jest niezwłocznie powiadomić o tym organizatora: tel. 668 005 085 lub 696 485 926 i opuścić trasę!

**ŻYCZYMY POWODZENIA I DUŻO ŚNIEGU NA TRASIE!**

Sztab organizacyjny SUTÓW 20.01.2023 r.