

MAGAZYN

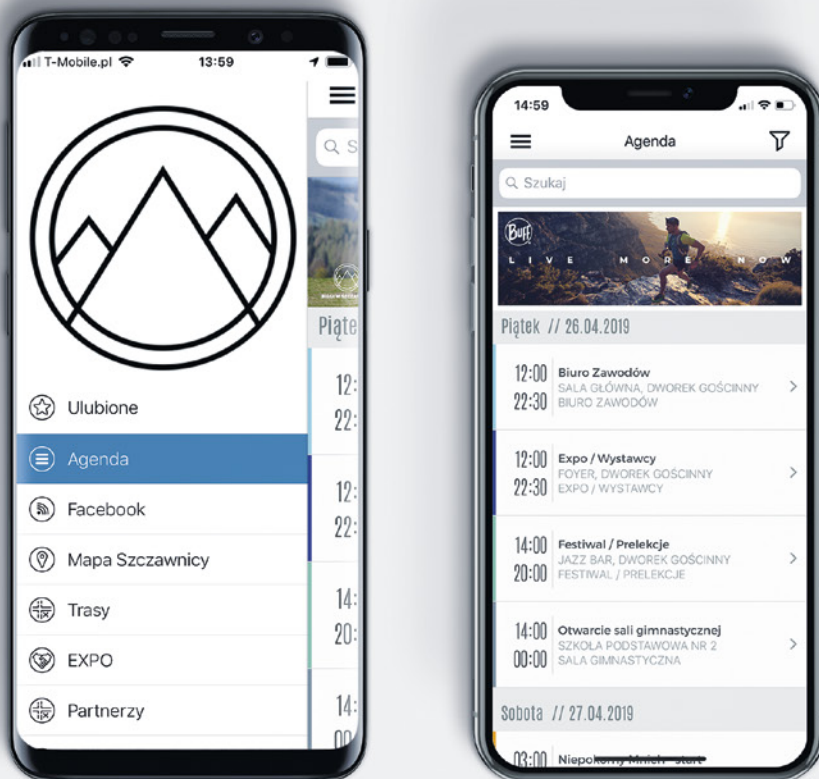
# BIEGI W SZCZAWNICY

2021



BOGNA MAŃKOWSKA-JAGIELA

# APLIKACJA BIEGI W SZCZAWNICY



**1. POBIERZ APLIKACJĘ „MEETING APPLICATION”  
ZE SKLEPU NA SWOIM SMARTFONIE I OTWÓRZ JĄ.**

**2. WPISZ W APLIKACJI NAZWĘ EVENTU „BIEGI W SZCZAWNICY”  
LUB ZESKANUJ KOD QR WBUDOWANYM W APLIKACJI SKANEREM**



# PROGRAM

## \_\_ Piątek, 18 czerwca 2021

16:00-22:00 – praca Biura Zawodów

## \_\_ Sobota, 19 czerwca 2021

3:00 – otwarcie Strefy Startu

3:00 – start Niepokorny Mnich

6:00 – otwarcie Biura Zawodów

7:00 – start Dzikie Groń

8:00 – start Wielka Prehyba (start falowy)

9:00 – start Żwawe Wierchy

9:00 – odjazd busów na start do Jaworek

10:00 – start Hardy Rolling

10:00 – odjazd busów na start do Jaworek

11:00 – start Chyża Durbaszka (start falowy)

14:00 – zamknięcie Biura Zawodów

20:00 – zamknięcie Strefy Mety

# NAJWAŻNIEJSZE LOKALIZACJE:

## Biuro zawodów:

Hotel Szczawnica Park Resort and SPA\*\*\*\*,  
ul. Główna 25, Szczawnica

## Strefa start/meta:

Parking Pieniny, ul. Pienińska 1C, Szczawnica

## Start biegu Hardy Rolling:

Parking pod Durbaszką, Jaworki

## Start biegu Chyża Durbaszka:

Rynek w Jaworkach

## Przystanki autobusów odjeżdżających na start do Jaworek:

1. Parking Pieniny, ul. Pienińska 1C
2. Ulica Główna, przy Kocim Zamku
3. Ulica Główna, Centrum, przy Halce



razem  
w drodze  
na szczyt...

**SALCO THERAPY**  
MINERALNA TERAPIA SOLANKOWA

## START I META

Główna strefa startu jest zlokalizowana w Szczawnicy, na Parkingu Pieniny nad Dunajcem. Strefy startu dla biegów Hardy Rolling oraz Chyża Durbaszka znajdują się w Jaworkach, dla Hardego Rollingu na parkingu pod Durbaszką, kawałek przed wejściem do Wąwozu Homole, a dla Chyżej Durbaszki na Rynku. Meta wszystkich biegów znajduje się w Szczawnicy, na Parkingu Pieniny nad Dunajcem.

### GODZINY STARTU:

- **NIEPOKORNY MNICH:** 3:00
- **DZIKI GROŃ:** 7:00
- **WIELKA PREHYBA:** 8:00 (start falowy)
- **ŻWAWĘ WIERCHY:** 9:00
- **HARDY ROLLING:** 10:00
- **CHYŻA DURBASZKA:** 11:00 (start falowy)

## GDZIE W SZCZAWNICY ZOSTAWIĆ AUTO?

Zachęcamy do skorzystania z parkingów oznaczonych na mapie. Przede wszystkim z parkingu Pieniny, który jest tuż przy strefie start/meta lub z parkingu pod kolejką. Na czas wizyty w biurze zawodów można zaparkować przed Hotelem Szczawnica Park Resort & Spa \*\*\*\*.

## JAK DOJECHAĆ NA START DO JAWOREK?

Każdy uczestnik Chyżej Durbaszki i Hardego Rollingu może skorzystać z transportu na start zapewnionego przez organizatora. Autobusy przejeżdżają przez Szczawnicę i zatrzymują się w miejscach oznaczonych na mapie obok – każdy może wsiąść w jednym z trzech wyznaczonych miejsc. Wszystkie autobusy odjeżdżają o tej samej godzinie, jeden po drugim, na start Hardego Rollingu ruszają o 9:00, a na start Chyżej Durbaszki o 10:00.

## DEPOZYTY

W pakiecie startowym znajdziesz worek z naklejką umożliwiającą zdeponowanie rzeczy w strefie startu. Depozyty można zdawać od około 1 h przed każdym startem.

Zawodnicy startujący w Chyżej Durbaszce i Hardym Rollingu mogą zostawić swój depozyt w Jaworkach, zostanie on przetransportowany na metę do strefy depozytów. Zawodnicy startujący w Niepokornym Mniechu mają w pakiecie drugi worek, na przepak – ten również deponuje się w strefie start-meta. Depozyty z przepaku w Rytrze będą zjeżdżały sukcesywnie wraz z kolejnymi transportami busów i będą do odebrania w głównym punkcie odbioru depozytów na mecie. Prosimy zawodników Niepokornego Mnicha o składanie wykorzystanych przepaków w oznaczone miejsce – przyspieszy to dostarczanie ich na metę.

## ODBIÓR DEPOZYTU

Do odbioru depozytu będziesz potrzebować numeru startowego. Tylko na podstawie okazania numeru depozyt zostanie wydany. **Swoje rzeczy możesz odebrać w sobotę 19 czerwca 2021 do godz. 20:30.** Nieodebrane depozyty zostaną odesłane do właścicieli na ich koszt.

## START AND FINISH

The main starting zone is located in Szczawnica, at the Parking Pieniny next to Dunajec river. The starting zones for the runs: Chyża Durbaszka and Hardy Rolling are located in Jaworki, for Hardy Rolling at the parking lot near Durbaszka, just before the entrance to the Homole Gorge and for Chyża Durbaszka on the main square. The finish line of all races is in Szczawnica, at the Parking Pieniny.

### STARTING HOURS:

- **NIEPOKORNY MNICH:** 3:00
- **DZIKI GROŃ:** 7:00
- **WIELKA PREHYBA:** 8:00 (start in waves)
- **ŻWAWĘ WIERCHY:** 9:00
- **HARDY ROLLING:** 10:00
- **CHYŻA DURBASZKA:** 11:00 (start in waves)

## WHERE TO LEAVE A CAR IN SZCZAWNICA?

We recommend leaving your car on one of the parking lots marked on the map. Especially on the Parking Pieniny (nr 2) next to the main start and finish zone or a parking under the cable car (nr 1).

## HOW TO GET TO THE START IN JAWORKI?

Each runner participating in Chyża Durbaszka and Hardy Rolling may use transportation to the starting line provided by the Organizer. Rented buses go through Szczawnica and stops in three spots marked on the map. Each runner may get on at one of those spots, no matter which one. Buses are leaving one by one starting at 9:00 for Hardy Rolling and 10:00 for Chyża Durbaszka.

## DEPOSIT

In a starter pack you'll find a sack and a sticker with your bib number – you can use it to leave your stuff in the deposit area. The deposit area is open from about 1 hour before each race.

Runners participating in Chyża Durbaszka and Hardy Rolling may leave their deposit bag in Jaworki. It will be transported to the finish line and stored in a deposit area.

Runners participating in Niepokorny Mniech get two sacks, the second one is for a deposit along the route. We collect those sacks before the start. Deposit bags will be transported back during the race and will be ready to collect at the finish line in the main deposit area.

## COLLECTION OF DEPOSIT

You may collect your deposit only having proper bib number with you. **You should collect your stuff before 8:30 pm on Saturday, June 19, 2021.** Deposits that are left uncollected will be sent to their owners on their own cost.



# JAWORKI

## — LEGENDA



**Biuro Zawodów:**  
Hotel Szczawnica Park Resort & Spa\*\*\*\*



**Strefa START/META**

**P<sub>1</sub>** Parking pod kolejką na Palenicę (płatny)

**P<sub>2</sub>** Parking Pieniny (dolna płyta, płatny)

**P<sub>3</sub>** Parking przy ul. Zdrojowej (płatny)

**P<sub>4</sub>** Parking przy Parku Dolnym (płatny)

**P<sub>5</sub>** Parking przy cmentarzu (bezpłatny, ok. 20 miejsc)



**Przystanki autobusowe**  
(dojazd na start Chyżej Durbarzki i Hardego Rollingu)

### Polecane noclegi:

**1** Apartamenty Eko

**2** Hotel Batory

**3** Willa Park

**4** Willa Tęcza

# NUMER STARTOWY

**Każdy bieg ma swój kolor, znajdziesz go na numerze, na profilu, oraz na strzałkach kierunkowych na trasie swojego biegu**

Each course has its individual color, you'll find it on the bib number, elevation profile and directional arrows along your route

**Numer startowy powinien być zawsze na wierzchu, zawsze widoczny**

Your bib number should be always on top of your clothes, always visible

**Numery alarmowe – dzwoń, jeśli będziesz potrzebować pomocy**

Emergency numbers – call whenever you need assistance

**Kupon na piwo po biegu**

Coupon for a beer after the race

**Kupon na posiłek po biegu**

Coupon for a meal after the race

**Hotel Szczawnica Park Resort & Spa \*\*\*\* został Sponsorem Głównym Biegów w Szczawnicy, to tutaj mieści się biuro zawodów.**

Hotel Szczawnica Park Resort & Spa \*\*\*\* became the Main Sponsor of "Biegi w Szczawnicy", it is here that the competition office is located.

**Profil wysokościowy został odwrócony, żeby można go było odczytać w trakcie biegu**

Elevation profile is upside down, so you may easily read it during the race



# OZNACZENIE TRASY

## \_\_ żółta taśma z logo imprezy \_\_

Podstawowym oznaczeniem dla wszystkich tras jest żółta taśma z logo imprezy rozwieszona w widocznych miejscach na trasie każdego biegu. Taśmy są rozwieszane w taki sposób, żeby przebieg trasy był ewidentny. Staramy się wieszać taśmy na tyle często, żeby zawodnik zawsze miał jakąś w zasięgu wzroku. Oznacza to, że jeśli nie spotkałeś/aś żadnej taśmy przez powiedzmy 2 minuty, to już powinno to być niepokojące. Jeśli taśmy nie ma przez 5 minut, to z bardzo dużym prawdopodobieństwem jesteś już poza trasą. Taśmy są zawsze ważniejsze niż szlaki turystyczne, z których zdarza nam się zbaczać, żeby zrobić jakiś skrót, logiczniej poprowadzić trasę lub uniknąć jakiegoś niefajnego miejsca.

## \_\_ strzałki kierunkowe \_\_

Drugim rodzajem oznaczenia są strzałki kierunkowe w 6 różnych kolorach. Każdy kolor dotyczy innego biegu i pojawia się spójnie: na numerach startowych, profilach wysokościowych oraz właśnie na strzałkach. Jeśli na jakimkolwiek rozwidleniu masz wątpliwości gdzie biec, po prostu spójrz na swój numer startowy i podążaj za strzałką w jego kolorze. Strzałki mają nadrukowany napis z nazwą danego biegu. Jeśli widzisz, że napis jest odwrócony do góry nogami albo bokiem, to znaczy, że ktoś przewiesił strzałkę!

## \_\_ taśmy odblaskowe \_\_

Odcinek, który zawodnicy Niepokornego Mnicha pokonują w nocy, a więc od startu do Krościenka jest dodatkowo oznaczony fragmentami odblaskowej taśmy.

## \_\_ oznaczenie dodatkowe: czerwony wykrzyknik \_\_

Pojawia się głównie na trasie Niepokornego Mnicha, gdzie zdarzają się nagle skręty z jakiejś głównej drogi w boczne, czasem słabo widoczne ścieżki. Taki wykrzyknik wisi na 50-100 metrów przed skrętem, oczywiście później pojawia się strzałka i cały czas ciągną się taśmy.

## \_\_ COŚ NIE GRA? \_\_

Jeśli widzisz, że jakieś taśmy ewidentnie są przewieszane, strzałki zerwane lub obrócone, niezwłocznie skontaktuj się z organizatorem, numer telefonu znajdziesz na numerze startowym, ten ostatni będzie najlepszy: **606 332 902**. Dodatkowo, jeśli podejrzewasz, że jesteś poza trasą, włącz naszą aplikację, wybierz „Trasy”, swój dystans i sprawdź na mapie swoją lokalizację. Twoja pozycja pojawi się na mapie z trackiem trasy, dzięki czemu będziesz wiedzieć, jak na nią wrócić.

# ROUTE MARKING

## \_\_ yellow tape with logo of the event

Our main way of marking all the routes is a yellow tape with a logo of our event. It is put in exposed places along each route. Tapes should make the route obvious. We try to put them often enough, so you see at least one at all times. If you haven't seen any tape for 2 minutes, you should be warned. If you haven't seen any tape longer than 5 minutes, you're probably off the route. Our tapes are more important than any color of a trail – sometimes the route takes a shortcut or avoids something.

## \_\_ directional arrows

The second way of marking the trail are directional arrows in 6 different colors. Each color corresponds with other route and is put consistently on the bib number, elevation profile and arrows. If, at any point, you have doubts which way to go, just look at your bib number color and run along an arrow with the same color. On all arrows there is printed name of the course. If you see it is upside down or rotated, it means someone changed it!

## \_\_ reflective tape

The section, that runners of Niepokorny Mnich, run during the night, so from the start to Krościenko is additionally marked with reflective tape.

## \_\_ additional marking: red exclamation mark

It can be seen mostly on the route of Niepokorny Mnich in places where the route takes sudden turn from the main road to some hardly visible trail. Such mark is put 50-100 metres before a turning, and after that you should see an arrow and yellow tapes.

## \_\_ SOMETHING'S WRONG?

If you see tapes that are obviously not right or arrows torn down or turned, please let us know. Proper phone number is put on your bib number, in such situation dial the last one: **606 332 902**. Additionally, if you think you went off course, turn on our application, choose “Trasy” and your distance and check you location. You position will be visible on the map with a track of your course, therefore you will see how to get back on route.



# HARDY ROLLING

- **Dystans:** 10,2 km
- **Przewyższenie:** +460 m/-600 m
- **Start:** 10:00
- **Miejsce startu:** Parking pod Durbaszką, Jaworki
- **Miejsce mety:** Parking Pieniny nad Dunajcem, Szczawnica
- **Limit czasu:** 3 godziny
- **Najwyższy punkt:** okolice Durbaszki, 890 m n.p.m.
- **Punkt żywieniowy:** Schronisko pod Durbaszką – 2,4 km
- **Wyposażenie obowiązkowe:**
  - numer startowy (umieszczony na wierzchu w taki sposób by zawsze był widoczny i możliwy do odczytania) oraz chip
  - telefon komórkowy z baterią działającą co najmniej przez kilkanaście godzin (zalecany włączony roaming)
  - pojemnik na wodę do wykorzystania na trasie i punktach żywieniowych (kubeczek lub bukłak lub bidon lub flask) o łącznej pojemności co najmniej 0,25 litra

## Dojazd na start:

Każdy zawodnik Hardego Rollingu może skorzystać z transportu na start zapewnionego przez organizatora. Autobusy ruszają z Parkingu Pieniny i przejeżdżają przez Szczawnicę zatrzymując się na kolejnych przystankach oznaczonych na mapce (str. 7). Ruszają o 9:00, a na następnych przystankach są kilka minut później. Jeśli pierwszy czy drugi jest pełen, po prostu poczekaj na kolejny.

## Godzina odjazdu autobusów:

9:00

## Pamiętaj, że...

Zakazane są wszystkie czynności mogące naruszyć piękno naturalnych obszarów, przez które prowadzi trasa biegu, zwłaszcza: porzucanie śmieci. Wszystkie śmieci należy zostawiać na punktach kontrolnych, przy schroniskach lub donieść do mety. **Śmiecenie na trasie jest karane dyskwalifikacją!**

## 10 NAJLEPSZYCH WYNIKÓW W HISTORII:

### MEŃCZYŹNI

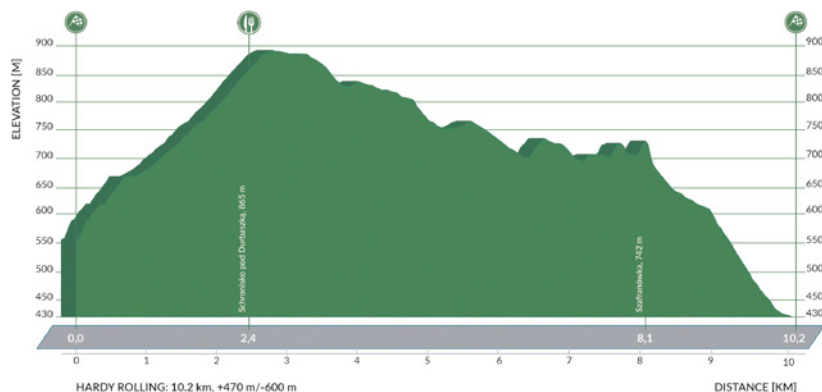
- Dariusz Marek (0:46:15) (2019)
- Marek Mitrofaniuk (0:48:05) (2019)
- Dariusz Boroń (0:48:36) (2019)
- Jakub Kałużny (0:51:18) (2019)
- Mirosław Urban (0:51:27) (2019)
- Andrzej Łukasik (0:51:35) (2019)
- Paweł Krochmal (0:52:49) (2019)
- Andrzej Beniowski (0:53:16) (2019)
- Grzegorz Góral (0:54:36) (2019)
- Michał Kożuch (0:55:11) (2019)

### KOBIETY

- Karolina Piątek (0:58:08) (2019)
- Emilia Perz (1:04:14) (2019)
- Adriana Klappholz (1:04:23) (2019)
- Kinga Pachura (1:04:42) (2019)
- Natalia Olesiak (1:07:58) (2019)
- Ewa Paciorek (1:10:42) (2019)
- Aleksandra Szafrąńska (1:11:03) (2019)
- Ania Wiech (1:11:26) (2019)
- Yana Afanasyeva (1:11:28) (2019)
- Edita Vrbiakova (1:12:59) (2019)



## PROFIL TRASY





# CHYŻA DURBASZKA

- **Dystans:** 19,2 km
- **Przewyższenie:** +830 m/-950 m
- **Start:** 11:00 (start falowy)
- **Miejsce startu:** Rynek w Jaworkach
- **Miejsce mety:** Parking Pieniny nad Dunajcem, Szczawnica
- **Limit czasu:** 5 godzin
- **Najwyższy punkt:** Smerekowa, 991 m n.p.m.
- **Punkt żywieniowy:** Schronisko pod Durbaszką - 11,3 km
- **Wyposażenie obowiązkowe:**
  - numer startowy (umieszczony na wierzchu w taki sposób by zawsze był widoczny i możliwy do odczytania) oraz chip
  - telefon komórkowy z baterią działającą co najmniej przez kilkanaście godzin (zalecany włączony roaming)
  - pojemnik na wodę do wykorzystania na trasie i punktach żywieniowych (kubeczek lub bukłak lub bidon lub flask) o łącznej pojemności co najmniej 0,25 litra.
- **Punkty iTRA:** 1
- **Mountain level:** 5
- **Finisher level:** 0

## Dojazd na start:

Każdy zawodnik Chyżej Durbaszki może skorzystać z transportu na start zapewnionego przez organizatora. Autobusy ruszają z Parkingu Pieniny i przejeżdżają przez Szczawnicę zatrzymując się na kolejnych przystankach oznaczonych na mapce (str. 7). Ruszają o 10:00, a na następnych przystankach są kilka minut później. Jeśli pierwszy czy drugi jest pełen, po prostu poczekaj na kolejny.

## Godzina odjazdu autobusów:

10:00

## Pamiętaj, że...

Zakazane są wszystkie czynności mogące naruszyć piękno naturalnych obszarów, przez które prowadzi trasa biegu, zwłaszcza: porzucanie śmieci. Wszystkie śmieci należy zostawiać na punktach kontrolnych, przy schroniskach lub donieść do mety. **Śmiecenie na trasie jest karane dyskwalifikacją!**

## 10 NAJLEPSZYCH WYNIKÓW W HISTORII:

### MEŃCZYŹNI

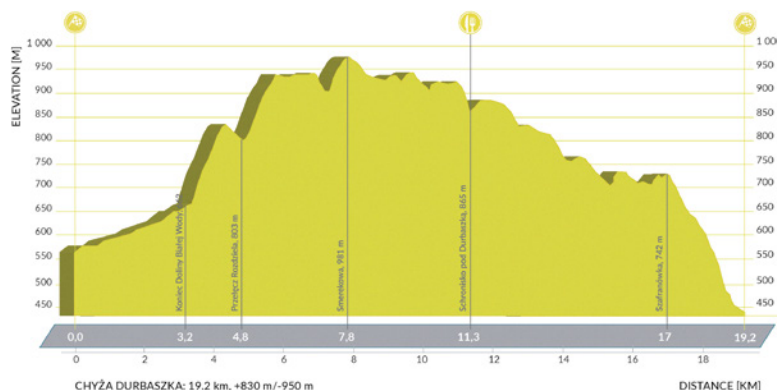
- Marcin Kubica, 1:25:48 (2019)
- Tomasz Kawik, 1:28:41 (2019)
- Adrian Bednarek, 1:29:16 (2019)
- Michał Rajca, 1:30:03 (2018)
- Piotr Biernawski, 1:31:24 (2019)
- Adam Bednarz, 1:31:35 (2019)
- Kacper Piech, 1:31:29 (2016)
- Dariusz Marek, 1:31:37 (2018)
- Piotr Hercog, 1:33:18 (2016)
- Kacper Kościelniak, 1:33:24 (2019)

### KOBIETY

- Aneta Ściuba, 1:49:38 (2019)
- Katarzyna Wilk, 1:49:56 (2019)
- Aleksandra Bazułka, 1:53:39 (2019)
- Martyna Kantor, 1:54:12 (2017)
- Weronika Kozioł, 1:56:08 (2019)
- Iwona Flaga, 1:56:09 (2016)
- Justyna Grzywaczewska, 1:58:21 (2016)
- Natalia Tomasiak, 1:58:57 (2015)
- Emilia Romanowicz, 1:59:36 (2016)
- Lenka Wagner, 2:01:20 (2019)



## PROFIL TRASY



CHYŻA DURBASZKA: 19,2 km, +830 m/-950 m

DISTANCE [KM]

# ŻWAWE WIERCHY

- \_\_ **Dystans:** 32,8 km
- \_\_ **Przewyższenie:** +1550 m/-1550 m
- \_\_ **Start:** 9:00
- \_\_ **Miejsce startu i mety:** Parking Pieniny nad Dunajcem, Szczawnica
- \_\_ **Limit czasu:** 8 godzin
- \_\_ **Najwyższy punkt:** Przehyba, 1162 m n. p. m

## \_\_ Punkty żywieniowe:

- Schronisko na Przehybie – 14,4 km
- Schronisko pod Durbaszką – 25 km

## \_\_ Wyposażenie obowiązkowe:

- numer startowy (umieszczony na wierzchu w taki sposób by zawsze był widoczny i możliwy do odczytania) oraz chip,
- telefon komórkowy z baterią działającą co najmniej przez kilkanaście godzin (zalecany włączony roaming).
- koc ratunkowy/folia NRC
- pojemnik na wodę do wykorzystania na trasie i punktach żywieniowych (kubeczek lub bukłak lub bidon lub flask) o łącznej pojemności co najmniej 0,5 litra,

## Pamiętaj, że...

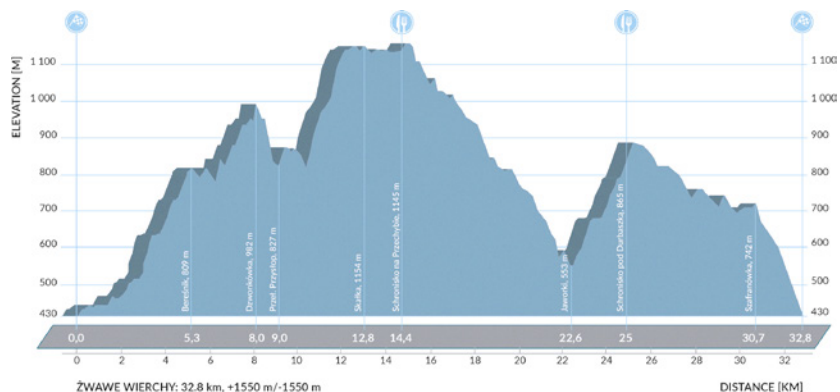
Zakazane są wszystkie czynności mogące naruszyć piękno naturalnych obszarów, przez które prowadzi trasa biegu, zwłaszcza: porzucanie śmieci. Wszystkie śmieci należy zostawiać na punktach kontrolnych, przy schroniskach lub donieść do mety. **Śmiecenie na trasie jest karane dyskwalifikacją!**



Fot.: Karolina Krawczyk

**HISTORIA TEGO  
DYSTANSU DOPIERO  
ZOSTANIE NAPISANA...**

## PROFIL TRASY



# WIELKA PREHYBA

- \_\_ **Dystans:** 43,5 km
- \_\_ **Przewyższenie:** +1925 m/-1925 m
- \_\_ **Start:** 8:00 (start falowy)
- \_\_ **Miejsce startu i mety:** Parking Pieniny nad Dunajcem, Szczawnica
- \_\_ **Limit czasu:** 9 godzin
- \_\_ **Najwyższy punkt:** Radziejowa, 1268 m n.p.m.
- \_\_ **Punkty żywieniowe:**
  - Schronisko na Przehybie – 14,4m
  - Bacówka na Obidzy – 24,3 km
  - Schronisko pod Durbaszką – 35,7 km

- \_\_ **Wyposażenie obowiązkowe:**
  - numer startowy (umieszczony na wierzchu w taki sposób by zawsze był widoczny i możliwy do odczytania) oraz chip
  - telefon komórkowy z baterią działającą co najmniej przez kilkanaście godzin (zalecany włączony roaming)
  - koc ratunkowy/folia NRC
  - pojemnik na wodę do wykorzystania na trasie i punktach żywieniowych (kubeczek lub bukłak lub bidon lub flask) o łącznej pojemności co najmniej 0,5 litra

- \_\_ **Punkty iTRA:** 2
- \_\_ **Mountain level:** 5
- \_\_ **Finisher level:** 340

## Pamiętaj, że...

Zakazane są wszystkie czynności mogące naruszyć piękno naturalnych obszarów, przez które prowadzi trasa biegu, zwłaszcza: porzucanie śmieci. Wszystkie śmieci należy zostawiać na punktach kontrolnych, przy schroniskach lub donieść do mety. **Śmiecenie na trasie jest karane dyskwalifikacją!**

## 10 NAJLEPSZYCH WYNIKÓW W HISTORII:

### MĘŻCZYŹNI

- Marcin Świerc, 3:15:19 (2016)
- Bartłomiej Przedwojewski, 3:15:57 (2019)
- Bartosz Gorczyca, 3:21:57 (2016)
- Krzysztof Bodurka, 3:26:31 (2019)
- Marcin Świerc, 3:26:46 (2018)
- Marcin Świerc, 3:30:08 (2015)
- Miłosz Szcześniewski, 3:32:03 (2016)
- Kamil Leśniak, 3:33:24 (2019)
- Paweł Czerniak, 3:35:12 (2019)
- Marcin Rzeszółtko, 3:37:11 (2018)

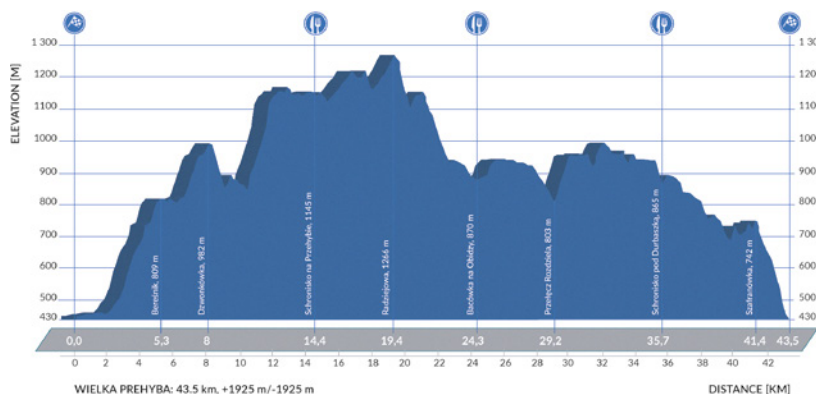


Fot.: Jan Wierzęski

### KOBIECY

- Martyna Kantor, 3:56:47 (2019)
- Edyta Lewandowska, 3:59:15 (2016)
- Edyta Lewandowska, 4:02:29 (2018)
- Dominika Stelmach, 4:02:42 (2016)
- Paulina Wywłoka, 4:07:33 (2019)
- Ewa Majer, 4:12:49 (2018)
- Katarzyna Solińska, 4:13:28 (2019)
- Justyna Mudy-Mader, 4:16:44 (2019)
- Martyna Kantor, 4:18:11 (2016)
- Natalia Tomasiak, 4:21:33 (2016)

## PROFIL TRASY



# DZIKI GROŃ

- **Dystans:** 64,1 km
- **Przewyższenie:** +3150 m/-3150 m
- **Start:** 7:00
- **Miejsce startu i mety:**  
Parking Pieniny nad Dunajcem, Szczawnica
- **Limit czasu:** 13 godzin
- **Najwyższy punkt:** Przehyba, 1162 m n. p. m.
- **Punkty żywieniowe:**
  - Schronisko na Przehybie – 14,4 km
  - Ośrodek RyterSKI w Ryttrze – 23,2 km
  - Kosarzyska – 36,3 km
  - Bacówka na Obidzy – 44,9 km
  - Schronisko pod Durbaszką – 56,3 km
- **Punkty iTRA:** 3
- **Mountain level:** 6
- **Finisher level:** 390
- **Bieg zaliczany do Ultra Cup Poland**



Fot.:Piotr Dymus

## 10 NAJLEPSZYCH WYNIKÓW W HISTORII:

### MEŃCZYŹNI

- **Marcin Świerc, 6:06:38 (2017)**
- **Bartosz Gorczyca, 6:11:38 (2017)**
- **Piotr Szumliński, 6:18:42 (2019)**
- Wojciech Probst, 6:21:21 (2017)
- Piotr Uznański, 6:30:42 (2019)
- Artur Baran, 6:33:56 (2019)
- Maurycy Oleksiewicz, 6:40:39 (2019)
- Tomasz Polanski, 6:47:50 (2019)
- Dominik Włodarkiewicz, 6:52:06 (2018)
- Maciej Bieliński, 6:53:43 (2019)

## WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE:

- numer startowy (umieszczony na wierzchu w taki sposób by zawsze był widoczny i możliwy do odczytania) oraz chip
- plecak lub pas biegowy/nerka
- pojemnik na wodę do wykorzystania na trasie i punktach żywieniowych (kubeczek lub bukłak lub bidon lub flask) o łącznej pojemności co najmniej 0,5 litra
- telefon komórkowy z baterią działającą co najmniej przez kilkanaście godzin (zalecany włączony roaming)
- koc ratunkowy/folia NRC

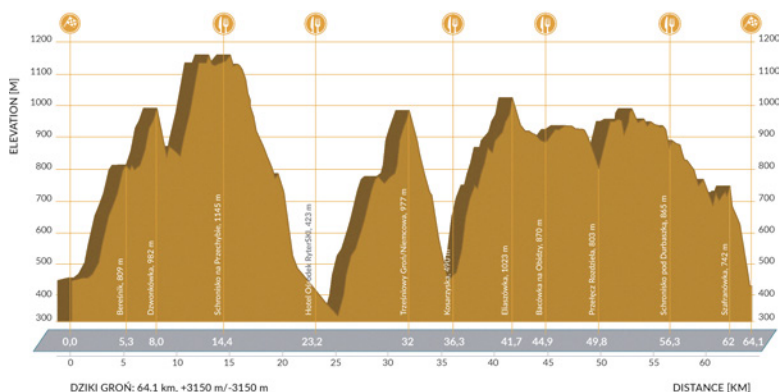
## Pamiętaj, że...

Zakazane są wszystkie czynności mogące naruszyć piękno naturalnych obszarów, przez które prowadzi trasa biegu, zwłaszcza: porzucanie śmieci. Wszystkie śmieci należy zostawiać na punktach kontrolnych, przy schroniskach lub donieść do mety. **Śmiecenie na trasie jest karane dyskwalifikacją!**

### KOBIETY

- **Edyta Lewandowska, 7:34:11 (2017)**
- **Kamila Grzelak, 7:39:37 (2019)**
- **Anna Kačka, 7:43:50 (2017)**
- Marta Wenta, 7:51:53 (2017)
- Marta Wenta, 7:55:13 (2019)
- Beata Lange, 7:58:45 (2019)
- Malwina Jachowicz, 7:58:47 (2018)
- Iwona Kik, 8:10:57 (2017)
- Natalia Paulina Barosz, 8:14:32 (2019)
- Katarzyna Zych, 8:16:29 (2019)

## PROFIL TRASY



# NIEPOKORNY MNICH

- **Dystans:** 94,8 km
- **Przewyższenie:** +4915 m/-4915 m
- **Start:** 3:00
- **Miejsce startu i mety:** Parking Pieniny nad Dunajcem, Szczawnica
- **Limit czasu:** 17 godzin
- **Najwyższy punkt w Polsce:** Średni Groń, 1201 m n.p.m.
- **Punkty żywieniowe:**
  - Krościenko – 13,6 km
  - Tylmanowa – 28,7 km
  - Schronisko na Przehybie – 45,2 km
  - Ośrodek RyterSKI w Rytrze – 54 km
  - Kosarzyska – 67,1 km
  - Bacówka na Obidzy – 75,7 km
  - Schronisko pod Durbaszką – 87,1 km
- **Punkty iTRA:** 4
- **Mountain level:** 5
- **Finisher level:** 470
- **Bieg zaliczany do Ultra Cup Poland**

**Przepak:** Depozyt na punkt żywieniowy w Rytrze należy zdeponować tuż przed startem w strefie start/meta (Parking Pieniny w Szczawnicy). Przepak zostanie przewieziony do Rytra, a po zamknięciu punktu będzie do odbioru w strefie mety, w tym samym miejscu co inne depozyty. **Uwaga! Depozyt można odebrać do godz. 20:30.**

## 10 NAJLEPSZYCH WYNIKÓW W HISTORII:

### MĘŻCZYŹNI

- **Grzegorz Ziejewski, 9:36:50 (2019)**
- **Michał Sedlak, 9:44:46 (2019)**
- **Szymon Wolek, 10:16:09 (2018)**
- Piotr Hercog, 10:16:23 (2015)
- Maciej Więcek, 10:23:38 (2018)
- Tomasz Komisarz, 10:24:41 (2016)
- Artur Baran, 10:27:34 (2018)
- Lucjan Chorąży, 10:29:22 (2014)
- Dawid Atanasow Anczew, 10:35:51 (2019)
- Michał Kościuczyk-Mendyk, 10:36:22 (2019)

## WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE:

- numer startowy (umieszczony na wierzchu w taki sposób by zawsze był widoczny i możliwy do odczytania) oraz chip
- plecak lub pas biegowy/nerka
- pojemnik na wodę do wykorzystania na trasie i punktach żywieniowych (kubeczek lub bukłak lub bidon lub flask) o łącznej pojemności co najmniej 0,5 litra
- telefon komórkowy z baterią działającą co najmniej przez kilkanaście godzin (zalecany włączony roaming)
- koc ratunkowy/folia NRC
- czołówka/latarka (można zostawić na przepaku w Rytrze)

## Pamiętaj, że...

Zakazane są wszystkie czynności mogące naruszyć piękno naturalnych obszarów, przez które prowadzi trasa biegu, zwłaszcza: porzucanie śmieci. Wszystkie śmieci należy zostawiać na punktach kontrolnych, przy schroniskach lub donieść do mety. **Śmiecenie na trasie jest karane dyskwalifikacją!**

### KOBIECY

- **Ewa Majer, 11:47:49 (2014)**
- **Małgorzata Pazda-Pozorska, 11:48:13 (2018)**
- **Kinga Kwiatkowska, 12:01:44 (2018)**
- Marta Went, 12:12:50 (2018)
- Iwona Ćwik, 12:20:43 (2016)
- Paulina Krawczak, 12:26:50 (2019)
- Małgorzata Rutkowska, 12:57:25 (2019)
- Anna Bieniecka, 13:17:03 (2019)
- Marzka Janerka-Moroń, 13:23:08 (2016)
- Joanna Jachym-Drewniak, 13:23:19 (2019)

## PROFIL TRASY



NIEPOKORNY MNICH: 94,8 km, +4915 m/-4915 m

# PUNKTY ŻYWIENIOWE

	Niepokorny Mnich	Dziki Groń	Wielka Prehyba	Żwawe Wierchy	Chyża Durbaszka	Hardy Rolling
Krościenko	1					
Tylmanowa	2					
Schronisko na Przehybie	3	1	1	1		
Ośrodek RyterSKI w Rytrze	4	2				
Kosarzyska	5	3				
Bacówka na Obidzy	6	4	2			
Schronisko pod Durbaszką	7	5	3	2	1	1

## \_ Krościenko



### Zaopatrzenie punktu żywieniowego:

Napoje: woda, izotonik, Coca-Cola, herbata

Jedzenie: banany, pomarańcze, inne owoce, słone i słodkie przekąski

## \_ Tylmanowa



### Zaopatrzenie punktu żywieniowego:

Napoje: woda, izotonik, Coca-Cola

Jedzenie: banany, pomarańcze, inne owoce, słone i słodkie przekąski

## \_ Schronisko na Przehybie



### Zaopatrzenie punktu żywieniowego:

Napoje: woda, izotonik, Coca-Cola, herbata

Jedzenie: banany, pomarańcze, inne owoce, słone i słodkie przekąski, kanapki

Na ciepło: zupa pomidorowa z ryżem dla uczestników Niepokornego Mnicha

## \_ Ośrodek RyterSKI w Rytrze



### Zaopatrzenie punktu żywieniowego:

Napoje: woda, izotonik, Coca-Cola, herbata

Jedzenie: banany, pomarańcze, inne owoce, słone i słodkie przekąski

## \_ Kosarzyska



### Zaopatrzenie punktu żywieniowego:

Napoje: woda

## \_ Bacówka na Obidzy



### Zaopatrzenie punktu żywieniowego:

Napoje: woda, izotonik, Coca-Cola, herbata

Jedzenie: banany, pomarańcze, inne owoce, słone i słodkie przekąski, kanapki

Na ciepło: pieczone ziemniaki i krem warzywny

## \_ Schronisko pod Durbaszką



### Zaopatrzenie punktu żywieniowego:

Napoje: woda, izotonik, Coca-Cola, herbata

Jedzenie: banany, pomarańcze, inne owoce, słone i słodkie przekąski

## \_ LEGENDA



Napoje



Jedzenie



Punkt medyczny



Transport do Szczawnicy



Przepak (Niepokorny Mnich)



Ciepły posiłek



Pomiar czasu

## ZEJŚCIE Z TRASY

Nikomemu tego nie życzymy, ale statystyki są nieubłagane. Co roku w trakcie naszego biegu zdarzają się rezygnacje i wypadki.

Jesteśmy przygotowani na wiele zdarzeń, ale ich sprawny i bezpieczny przebieg zależy również od Was. Zobaczcie jak postępować, gdy coś pójdzie nie po waszej myśli.

## NUMERY ALARMOWE

**WYPADEK: +48 698 268 369**

Dzwoń na ten numer, gdy potrzebujesz pomocy ratowników. Gdy wydarzyło się coś, co uniemożliwia Ci samodzielne dotarcie do najbliższego punktu żywieniowego lub zejście z gór. Gdy zadzwonisz, telefon odbierze ratownik GOPR-u, który skoordynuje działania ratowników przebywających w górach.

**ZEJŚCIE Z TRASY: +48 695 730 960**

Dzwoń na ten numer, gdy rezygnujesz z dalszej rywalizacji i opuszczasz trasę biegu. Musimy o tym wiedzieć! Pamiętaj, że czekamy na Ciebie na mecie, a jeśli się na niej nie pojawisz, nie poinformuj nas o swojej rezygnacji, a później np. nie odbierzesz od nas telefonu, zorganizujemy akcję poszukiwawczą w górach, której kosztami zostaniesz obciążony.

**ZGUBIŁEŚ SIĘ: +48 606 332 902**

To telefon do osoby, która najlepiej zna wszystkie trasy. Jeśli widzisz, że ktoś zerwał lub zmienił oznaczenia, albo przez pomyłkę zbiegłeś z trasy biegu i zastanawiasz się jak na nią wrócić – dzwoń na ten numer.

## REZYGNACJA NA PUNKCIE ŻYWIENIOWYM

Jeśli będąc na punkcie żywieniowym stwierdzasz, że nie kontynuujesz biegu, podejdź do obsługi punktu i poinformuj o tym. Obsługa powinna zanotować Twój numer startowy. Numer startowy zachowaj, nie oddawaj go obsłudze, masz na nim bony na posiłek i piwo – przydadzą Ci się gdy dotrzesz do strefy mety. Z każdego punktu zapewniamy transport na metę. Czas oczekiwania może być różny, w zależności od tego, kiedy wyjechał poprzedni transport.

## RESIGNATION

We don't wish it to anyone, but statistics are clear. It happens. People resign from the race every year, and accidents happen every year. The better you're prepared for an unexpected, the easier it is for us, to help you.

## EMERGENCY PHONE NUMBERS

**ACCIDENT: +48 698 268 369**

Call this number, when you need assistance of mountain rescuers. When you're unable to get to the nearest refreshment point. This phone number will be answered in the headquarters of Mountain Rescue in Szczawnica. The person who speaks to you will organize other mountain rescuers to help you as fast as possible.

**RESIGNATION: +48 695 730 960**

Call this number, when you decide to resign from the race and leave the route. We must know about it! Remember that we're waiting for you at the finish line, so if you resign, don't call us, and then, for example, don't pick up a phone when we call to check on you – we'll organize a search and rescue in the mountains. And you'll be charged with the cost of it.

**YOU'RE LOST: +48 606 332 902**

It's a phone number of a person who knows the routes best. If you see someone changed marking or the marking is missing or you ran off the route and wonder how to get back on it – call this number.

## RESIGNATION AT A REFRESHMENT POINT

If you decide to resign when you're in a refreshment point area, approach someone from this point's service. This person should write down your bib number. Don't leave your bib number, you should keep it, because you have coupons on it, and you'll need them when you get to the finish area. We can transport you to the finish line from each refreshment point, but waiting time may vary, depending on the previous transport's leaving time.

# RELAKSUJĄCY WYPOCZYNEK W SERCU PIENIN

KOMFORTOWE APARTAMENTY



Zarezerwuj już teraz!

[www.apartamenty-szczawnica.pl](http://www.apartamenty-szczawnica.pl)

✉ [rezerwacja@apartamenty-szczawnica.pl](mailto:rezerwacja@apartamenty-szczawnica.pl)

☎ +48 18 540 59 69