

# REGULAMIN - WYRYPY POLANICKIE

7.IX.2024r.



Fundacja  
**SZANSA**

- **20 km** na dobry początek
- **50 km** dla wytrwałych

## ORGANIZATOR:

Fundacja Szansa w ramach projektu: „ Łączy nas Sport”.

Podstawowym założeniem wyrypy jest upowszechnianie kultury fizycznej oraz integracja społeczna poprzez propagowanie marszów.



## TERMIN I MIEJSCE:

7.IX.2024r. Polanica- Zdrój 57-320, ul. Kościelna 2 start i meta.

Start: **50km godzina 6:00 – limit 15h (g.21:00)**

Start: **20km godzina 10:00 limit 8h (g.18:00)**

## TRASY I PUNKTY KONTROLNE:

**20km** (szczegółowy opis trasy) **całkowity wznos ok 770m**

Start godz.10:00 ul. Kościelna 2 Polanica-Zdrój dojdzie drogą asfaltową do szlaku zielonego ok 200m, następnie szlakiem zielonym z kierunku Piekielnej Przełęczy, na Przełęczy zmiana szlaku na żółty w kierunku Zamku „Leśna” Szczytna, kojono dalej żółtym do rozwidlenia szlaków przy dworcu PKP Szczytna, tam czarnym w kierunku Wolarza. Na Wolarzu w lewo czerwonym szlakiem w kierunku Polanicy-Zdrój, po dościui do drogi asfaltowej po ok 200m skręcamy w lewo na mostek, następnie za mostkiem w prawo cały czas ścieżką leśną w kierunku mety, dojdzie do szlaku zielonego z początku marszu (oznaczenia organizatora i strzałki kierunkowe do mety)

**PUNKTY KONTROLNE (przybliżony dystans):**

**PK1** Zamek „Leśna”, Szczytna ok **6,2km**

**PK2** Wolarz **13,9km**

**Zawodnicy otrzymają mapki trasy.**

**GPX do pobrania tutaj:** [activity\\_13813266930.gpx](https://www.google.com/drive/uc13813266930) - Dysk Google

**50km** (szczegółowy opis trasy) **całkowity dystans ok 53km, wznos ok 1900m**

Start godz.6:00 ul. Kościelna 2 Polanica-Zdrój dojdzie drogą asfaltową do szlaku zielonego ok 200m, następnie szlakiem zielonym z kierunku Piekielnej Przełęczy, na Przełęczy zmiana szlaku na żółty w kierunku Zamku „Leśna” Szczytna, kojono dalej żółtym do rozwidlenia szlaków przy dworcu PKP Szczytna, tam czarnym w kierunku Wolarza. Na Wolarzu w prawo czerwonym

szlakiem do Schroniska: „Pod Muflonem”. Ze schroniska zejście żółtym szlakiem do Dusznik Zdroju, w Parku Zdrojowym zmiana szlaku skręcamy w lewo na czerwonym szlakiem w kierunku Zieleńca; około 27km schodzimy ze szlaku !!! polaną po ścieżce w kierunku drogi asfaltowej na Zieleńcu ok 300m !!! (powinno być oznaczenie organizatora) by dojść do szlaku zielonego przy ulicy., Na ulicy skręcamy w lewo i idziemy zielonym szlakiem w kierunku Wieży Widokowej: „Orlica”. Z wieży widokowej wracamy w dół zielonym szlakiem w kierunku Schroniska „Orlica”, tutaj przewidziany jest ciepły posiłek i woda. Dalej ruszamy zielonym szlakiem w kierunku Polanicy-Zdrój. Dochodzimy do szlaku czarnego w okolicy szczytu z punktem widokowym: „Kamienna Góra”, skąd kierujemy się czarnym szlakiem w kierunku Wolarza. Na !!! ok 47,5km tuż przed podejściem na Wolarz skręcamy w prawo w drogę pożarową 145-jest tabliczka po prawej stronie (powinny być też oznaczenia organizatora)!!! Gdzie po niecałym kilometrze dochodzimy do szlaku czerwonego, następnie szlakiem czerwonym schodzimy w dół w kierunku Polanicy-Zdroju, po dojściu do drogi asfaltowej po ok 200m skręcamy w lewo na mostek, następnie za mostkiem w prawo cały czas ścieżką leśną w kierunku mety, dojście do szlaku zielonego z początku marszu (oznaczenia organizatora i strzałki kierunkowe do mety)

#### **PUNKTY KONTROLNE (przybliżony dystans):**

**PK1** Zamek „Leśna”, Szczytna ok **6,2km**

**PK2** Wolarz **13,9km**

**PK3** Schronisko Muflon ok**20,2km**

**PK4** Wieża Widokowa: „Orlica” ok**29,5km**

**PK5** Schronisko: „Orlica” ok**32,7km**

PUNKT ŻYWIENIOWY w godzinach: 11:00-16:00

**PK6** Punkt widokowy Kamienna Góra **ok44,1km**

**Zawodnicy otrzymają mapki trasy.**

**GPX do pobrania tutaj:** [Polanica-Zdrój-Spacerowanie-1.gpx - Dysk Google](#)

#### **ZAPISY, OPŁATY, ŚWIADCZENIA:**

**Zapisy online** potrwać do 15 sierpnia 2024r lub do wyczerpania limitu uczestników. Będzie możliwość zapisania się w dniu wydarzenia jeżeli nie będzie przekroczony limit uczestników, nie gwarantujemy jednak pełnych świadczeń dla zapisanych tuż przed zawodami.

**Opłata przy płatności do 15 sierpnia 2024r.** wynosi dla dystansu **50km-80zł**, dla dystansu **20km – 50zł**. Po zamknięciu wpłat online w dniu imprezy wpłata wyniesie 50km-100zł, 20km-70zł. Limit startujących: 200 os na każdy dystans, w wypadku większego zainteresowania jednym z dystansów istnieje możliwość przesuwania miejsc. Organizator nie zwraca opłaty startowej, możliwe jest przepisanie opłaty startowej na innego uczestnika po wcześniejszym powiadomieniu organizatora do dnia 30 sierpnia 2024r.

### **Świadczenia:**

- Numer startowy
- Mapki tras oraz plik gpx
- Posiłek na tarasie dla dystansu 50km
- Posiłek na mecie dla wszystkich kończących marsz
- Ratownik medyczny na starcie i mecie
- Medal po ukończeniu marszu

### **ZASADY I POSTANOWIENIA OGÓLNE:**

1. Wyrypa pozbawiona jest rywalizacji, dedykowana jest piechurom, nie będzie prowadzona klasyfikacja
2. Uczestnikiem wyrypy może być osoba która ma ukończone 18 lat, bierze udział w wydarzeniu na własną odpowiedzialność(organizator nie ponosi odpowiedzialności za wypadki, kontuzje i problemy zdrowotne), akceptuje regulamin oraz w terminie dokona opłaty startowej.
3. Organizator nie ubezpiecza uczestników na czas marszu, każdy uczestnik bierze udział w marszu na własną odpowiedzialność, podpisując zgodę przy odbiorze numeru akceptuje regulamin, w tym przetwarzanie wizerunku na potrzeby wydarzenia oraz o świadomości zagrożeń występujących podczas wydarzenia.
4. Organizator zapewnia obecność ratownika medycznego na starcie i mecie wydarzenia.
5. Numer startowy uczestnika powinien znajdować się w widocznym miejscu.
6. Osoba, która będzie chciała przerwać marsz i zejść z trasy zobowiązuje się powiadomić telefonicznie organizatora zawodów i podać przybliżone miejsce zejścia. Numery telefonów będą znajdowały się poniżej numeru startowego. Organizator nie zapewnia transportu uczestnika na metę.

7. Każdy uczestnik odbiera pakiet startowy indywidualnie, gdyż wymaga podpisania zgód.
8. **Odbiór numerów startowych** ul. Kościelna 2, 57-320 Polanica-Zdrój dnia:  
6.09.2024r. w godzinach 18:00-20:00  
7.09.2024r. w godzinach 5:00-5:45 dla dystansu 50km  
7.09.2024r. w godzinach 9:00-9:45 dla dystansu 20 km
9. Uczestnik zobowiązuje się do przestrzegania regulaminu Lasów Państwowych, przestrzegania zasad i przepisów obowiązujących dla każdego rodzaju dróg. Miejsca szczególnie niebezpieczne przekracza z należytą ostrożnością (ulice, tory kolejowe itp.).
10. Uczestnik w celu potwierdzenia przybycia na Punkt Kontrolny powinien potwierdzić swoją obecność pieczętą, w razie braku pieczętki robi foto punktu telefonem komórkowym.
11. Uczestnik na trasie zobowiązany jest do posiadać:
  - Sprawny i naładowany telefon komórkowy
  - Dowód osobisty
  - Podręczną apteczkę
  - Latarkę czołową dla dystansu 50km
  - Zapas prowiantu i napojów według uznania (zalecane minimum 1,5l na starcie dla dystansu 50km)
  - Odpowiednie buty i strój dostosowane do warunków atmosferycznych (wiatrówko-deszczówka w zapasie)
  - Folia NRC

O wszelkich zmianach w regulaminie decyduje organizator

Organizator z ramienia Fundacji Szansa  
Robert Zięterski e-mail: [vikingrun@wp.pl](mailto:vikingrun@wp.pl) tel.663 781 130