

# XVIII DŁUGODYSTANSOWY

- Marsz/Bieg na Orientację w formie rogainingu - 8 godzin
  - Jazda Rowerowa na Orientację – 150 km w 15 godzin
  - Ekstremalny Rajd na Orientację – w 21 godzin
- (część pieszo/rowerowa + część kajakowa + zadania specjalne )



## „DYMnO 2017”



REGULAMIN

# DyMnO



Dąbrówka, 12-14 maja 2017 r.

[www.dymno.pl](http://www.dymno.pl)



## 1. CEL

- sprawdzenie granic własnej wytrzymałości w długodystansowym marszu, biegu lub rowerowej jeździe na orientację, a także ekstremalnym rajdzie na kilku etapach: pieszym, rowerowym i kajakowym na orientację, połączonym z pokonywaniem przeszkód terenowych na odcinkach i zadaniach specjalnych,
- uzyskanie punktów zaliczanych do Pucharu Polski i Rankingu na poszczególnych trasach,
- wymiana doświadczeń wśród uczestników i sympatyków różnorodnych imprez na orientację,
- praktyczne potwierdzenie własnych umiejętności w posługiwaniu się mapą i kompasem w ekstremalnych warunkach,
- prezentacja walorów krajoznawczych i turystycznych Gminy Dąbrówka.

## 2. ORGANIZATORZY

- HKT „TREP” PTTK, [www.treklub.waw.pl](http://www.treklub.waw.pl)
- Komisja Imprez na Orientację Oddziału PTTK Warszawa Praga im. Z. Glogera  
adres: Al. Stanów Zjednoczonych 24, 03-964 Warszawa

## 3. WSPÓŁPRACA

- Urząd Gminy Dąbrówka -
- Publiczne Gimnazjum w Dąbrówce – [www.gimnazjum.dabrowka.net.pl](http://www.gimnazjum.dabrowka.net.pl)
- Mazowiecka Komisja InO PTTK – [www.mkino.pttk.pl](http://www.mkino.pttk.pl)

## 4. HONOROWY PATRONAT

- Wójt Gminy Dąbrówka – Radosław Korzeniewski

## 5. PATRONAT MEDIALNY

- [www.maratończyk.pl](http://www.maratończyk.pl)
- [www.orientering.waw.pl](http://www.orientering.waw.pl)
- [www.silne-studio.pl](http://www.silne-studio.pl)

## 6. SPONSORZY

- LASERMAX trofea sportowe – [www.lasermx.pl](http://www.lasermx.pl)
- GT-POLSKA salon rowerowy ul. Grochowska 8 w Warszawie – [gtpolska@o2.pl](mailto:gtpolska@o2.pl)

## 7. ZESPÓŁ ORGANIZACYJNY

Kierownik imprezy	- Andrzej Krochmal
Budowniczy tras pieszych/biegowych	- Andrzej Krochmal, BT-1, PIInO nr 157
Budowniczy tras rowerowych i kajakowych	- Leszek Herman-Iżycki, Bartosz Niezgodka
Sędzia główny	- Piotr Janowski
oraz grono sympatyków i wolontariuszy	

## 8. TERMIN I MIEJSCE

**12 - 14 maja 2017 r. (piątek-niedziela),  
Publiczne Gimnazjum im. T. Kościuszki w Dąbrówce  
ul. Kościuszki 20a, 05-252 Dąbrówka**

## 9. TRASY i FORMA

### Trasa piesza - TP

Trasa piesza w formie rogainingu z limitem czasowym 8 godzin zaliczana do Pucharu Polski w PMnO na dystansie 50 km (TP50) <http://pmno.pl>.  
Start indywidualny.



**Trasa rowerowa – TR** Trasa w formie scorelaufu na dystansie ok. 150 km z limitem czasowym 15 godzin. Trasa rowerowa (TR) zaliczana jest do Pucharu Polski w maratonach rowerowych na orientację . <http://maratony.home.pl/ppm/>  
Start indywidualny.



#### **Trasa ekstremalna - E**

Trasa ekstremalna w formie scorelaufu z limitem czasowym 21 godzin zawierająca odcinki: piesze, rowerowe, kajakowe oraz odcinki i zadania specjalne z zakresu nawigacji terenowej. Trasa ekstremalna zaliczana do NZARP zgodnie z regulaminem szczegółowym zamieszczonym na stronie <http://team360.pl/pl/node/2808> .



Uczestnicy trasy ekstremalnej na etapie kajakowym będą klasyfikowani także na trasie K.

Start w zespołach dwuosobowych.

#### **Trasa kajakowa - K**

Trasa kajakowa w formie scorelaufu na dystansie ok. 20 km z limitem czasowym 6 godz. Trasa kajakowa (K) zaliczana jest do Pucharu Polski w kajakowych imprezach na orientację <https://www.facebook.com/kajakowypuchar> .  
Start w zespołach dwuosobowych.



**TRASY DODATKOWE :** **TP 25** - trasa piesza na dystansie 25 km z limitem 6 godz.,  
**TP 10** – trasa piesza na dystansie 10 km z limitem 4 godz.  
**TR 50** - trasa rowerowa na dystansie ok. 50 km z limitem 6 godz.  
**TR 25** – trasa rowerowa na dystansie ok. 25 km z limitem 4 godz.

**Szczegółowe zasady rywalizacji i klasyfikacji zostaną opublikowane w komunikacie technicznym.**

## **10. KATEGORIE :**

### **- TRASY: TP, TR**

**OPEN** (wszyscy uczestnicy bez względu na płeć i wiek)

**OPEN K** (wszystkie kobiety bez względu na wiek)

**K-40** (kobiety ur. 1977 i wcześniej)

**M-40** (mężczyźni ur. 1977 i wcześniej)

### **- TRASY: E, K**

**OPEN** – wszystkie zespoły

**MIX** - co najmniej jedna kobieta w zespole,

**MV** - suma wieku zawodników min. 90 lat

Prawo startu mają osoby pełnoletnie, natomiast w wieku 15 – 17 lat na najdłuższych dystansach mogą startować tylko pod opieką osób w wieku 21 lat i powyżej oraz wypełnieniu formularza zgody opiekuna prawnego (formularz do pobrania na stronie rajdu [www.dymno.pl](http://www.dymno.pl)).

Szczegółowe parametry tras oraz **dodatkowe informacje** podane zostaną w komunikacie technicznym, a także **na odprawie technicznej w dniu 12.05.2017 (piątek) oraz na bieżąco na stronie [www.dymno.pl](http://www.dymno.pl)** lub [www.treklub.waw.pl](http://www.treklub.waw.pl)

## **11. WYPOSAŻENIE UCZESTNIKA**

### **a/ obowiązkowe :**

- sprawny telefon komórkowy,

- sztywny kask (trasa TR i E na odcinkach pokonywanych z rowerem),

- rower wyposażony w oświetlenie zgodne z przepisami Kodeksu Ruchu Drogowego (trasa TR i E na odcinkach pokonywanych z rowerem)

### **b/ zalecane :**

- kompas,

- trwałe źródło do pisania,

- apteczka z podstawowymi lekami przeciwbólowymi i środkami opatrunkowymi,
- linka do przeciągania kajaka (trasa K oraz E na etapie kajakowym),
- dodatkowe oświetlenie (trasa E na odcinkach pieszych pokonywanych po zmroku)

**c/ w bazie noclegowej:**

- własny śpiwór i materac oraz bezwzględnie zmiana obuwia na miękkie na terenie hali sportowej.

## 12. ZGŁOSZENIA

**On-line** na stronie [dymno.pl](http://dymno.pl). Zgłoszenia przyjmowane będą **do dnia 25 kwietnia 2017 r.** z gwarancją pełnego pakietu świadczeń. Zgłoszenia **od 26 kwietnia do 5 maja** nie gwarantują pełnych świadczeń. Później tylko po uzgodnieniu z kierownikiem rajdu w miarę wolnych miejsc i świadczeń. Opłata wpisowego **po 25 kwietnia** zostaje powiększona (patrz tabela).

Zgłoszenie jest ważne po ukazaniu się na liście zgłoszonych. W przypadku braku potwierdzenia opłaty prosimy o przedstawienie w sekretariacie kserokopii wpłaty wpisowego. Lista zgłoszonych uczestników będzie publikowana na bieżąco na stronie internetowej rajdu (formularz).

**UWAGA!** Liczba miejsc na trasie E może być ograniczona, a jest to związane z liczbą dostępnych kajaków. Decyduje kolejność zgłoszeń z opłaconym wpisowym. Aby odbyły się trasy E oraz K musi być zgłoszonych 10 załóg w terminie na obie te trasy łącznie.

### INFORMACJE DODATKOWE:

**Andrzej Krochmal, 605 403 929 e-mail: [andrzej\\_krochmal@wp.pl](mailto:andrzej_krochmal@wp.pl)**

## 13. WPISOWE

			do 25 kwietnia	od 26 kwietnia do 5 maja
TP	trasa piesza	- od osoby	65 zł	80 zł
TR	trasa rowerowa	- od osoby	65 zł	80 zł
E	trasa ekstremalna	- od zespołu	170 zł	200 zł
K	trasa kajakowa	- od zespołu	120 zł	140 zł
K	trasa kajakowa	- od zespołu bez pełnych świadczeń	70 zł	90 zł
TP25	trasa piesza	- od osoby	45 zł	55 zł
TP25	trasa piesza	- od osoby bez pełnych świadczeń	20 zł	30 zł
TP10	trasa piesza	- od osoby	40 zł	50 zł
TP10	trasa piesza	- od osoby bez pełnych świadczeń	20 zł	30 zł
TR50	trasa rowerowa	- od osoby	45 zł	55 zł
TR50	trasa rowerowa	- od osoby bez pełnych świadczeń	20 zł	30 zł
TR25	trasa rowerowa	- od osoby	40 zł	50 zł
TR25	trasa rowerowa	- od osoby bez pełnych świadczeń	20 zł	30 zł

Opcja wpisowego „bez pełnych świadczeń” nie obejmuje kosztów koszulki i obiadu

Wpisowe należy wpłacać na konto :

**Oddział PTTK Warszawa Praga Al. Stanów Zjednoczonych 24, 03-964 Warszawa**

**Bank Millennium S.A. Warszawa nr 3211 6022 0200 0000 0060 8475 52**

z dopiskiem „**DYMNO 2017**”. Wpłaty za kilka osób (w ramach zgłoszenia) można dokonywać na jednym przekazie/przelewie, podając nazwiska i imiona wszystkich zgłoszonych.

***Wpisowe jest pobierane jedynie na pokrycie kosztów organizacyjnych rajdu.***

## 14. ŚWIADCZENIA

- komplet map i materiałów startowych,
- kajak, wiosła i kapoki na odcinku kajakowym dla zespołu,
- napój (woda) i posiłek na metach etapów (baton i połówki bananów),
- posiłek w bazie rajdu,
- nocleg w hali sportowej na własnym sprzęcie (materac i śpiwór) z piątku na sobotę i z soboty na niedzielę,
- szatnie, toalety, prysznice,

- myjnia dla rowerów,
- ubezpieczenie NW dla członków PTTK z tytułu opłaty składki członkowskiej,
- numer startowy obowiązkowo umieszczony z przodu uczestnika i roweru (na kierownicy),
- koszulka techniczna (należy podać rozmiar w zgłoszeniu S, M, L, XL, XXL)
- potwierdzenie pkt na OInO, OTP, KOT, TOK,
- upominki okolicznościowe w miarę pozyskiwanych środków, naklejka
- i inne materiały w zależności od hojności sponsorów.

## 15. NAGRODY

- puchary dla najlepszych w kat. na trasie TP – ufundowane przez Wójta Gminy
- statuetki dla najlepszych w kat. na trasie TR - ufundowane przez LASERMAX
- puchary dla najlepszych w kat. na trasie E
- dyplomy za miejsca 1-3 na trasie
- upominki od sponsorów: GT Polska (4 vouchery na przegląd roweru),

## 16. RAMOWY PROGRAM

### 12 maja 2017 r. (piątek)

od godz. 18:00 – otwarcie bazy zawodów

od godz. 21:00 – 24:00 praca sekretariatu, weryfikacja danych, podpisywanie oświadczeń

ok. godz. 22:30 odprawy techniczne

### 13 maja 2017 r. (sobota)

godz. 5:00 – 9:40 praca sekretariatu

godz. 6:00 start na trasę TR, E

godz. 8:00 start na trasę TP50 pieszą

godz. 10:00 start na trasy TP25 i TR50

godz. 10.30 start na trasy TP10 i TR25

godz. 10:00-11:00 start na trasę K (w odległości ok. 10 km od bazy)

godz. 14.30 koniec limitu podstawowego trasy TP10 i TR25

godz. 15.00 zamknięcie mety trasy TP10 i TR25

godz. 16:00 koniec limitu podstawowego trasy TP50, meta trasy TP25, TR30

godz. 16:30 zamknięcie mety trasy TP50

godz. 19:00 zamknięcie trasy K

godz. 21:00 koniec limitu trasy TR

godz. 21:30 zamknięcie mety trasy TR

### 14 maja 2017 r. (niedziela)

godz. 03:00 koniec limitu trasy E

godz. 05:30 zamknięcie mety trasy E

do godz. 10:00 opuszczenie bazy noclegowej

**UWAGA ! Ogłoszenie wyników połączone z wręczeniem pucharów oraz nagród godzinę po zamknięcia mety danej trasy (lub wcześniej wg bieżących komunikatów organizatora).**

## 17. DOJAZD

- środki własne (na terenie szkoły miejsca parkingowe),

## 18. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Impreza odbędzie się bez względu na pogodę.
2. Przed startem uczestnicy muszą podpisać deklarację (treść do pobrania na stronie [www.dymno.pl](http://www.dymno.pl) lub [www.trepklub.waw.pl](http://www.trepklub.waw.pl)), że startują na własną odpowiedzialność i ich stan zdrowia na to pozwala.
3. Osoby zgłoszone, a nie obecne na starcie tracą prawo do świadczeń i zwrotu wpisowego.
4. Zgłoszenie po pierwszym terminie (25 kwietnia) nie gwarantuje pełnych świadczeń.
5. Wszyscy uczestnicy startując w rajdzie wyrażają zgodę na publikację swojego wizerunku oraz ich imienia i nazwiska w relacjach z rajdu zamieszczonych w mediach oraz materiałach promocyjnych

organizatorów, patronów i sponsorów oraz wyrażają zgodę na przetwarzanie ich danych osobowych na potrzeby organizatorów i organizowanych przez nich rajdów, jak również na ich gromadzenie w bazach danych zgodnie z przepisami ustawy z dnia 29.08.1997 o ochronie danych osobowych (Dz. U. 133/97, poz.883). Zgadzą się również na otrzymywanie korespondencji drogą elektroniczną i udostępniają w tym celu swój adres e-mail zgodnie z ustawą z dn. 18.07.2002 r. o świadczeniu usług drogą elektroniczną (Dz. U. 144/02, poz. 1204).

6. Za szkody wynikłe wobec uczestników jak i osób trzecich organizator nie odpowiada.
7. Za rzeczy pozostawione lub zagubione na trasie organizator nie odpowiada.
8. Uczestnik na trasie może korzystać jedynie z map dostarczonych przez organizatora.
9. Uczestnik na trasie może posługiwać się urządzeniami GPS jedynie w celu rejestracji przebytej trasy, do wykorzystania po ukończeniu rajdu.
10. Pokazowy punkt kontrolny będzie umieszczony w okolicach startu – lampion z perforatorem.
11. Na odcinkach rowerowych uczestnicy mają obowiązek startu w kasku sztywnym pod karą dyskwalifikacji w przypadku stwierdzenia jego braku lub nie założenia.
12. Na odcinku kajakowym trasy E, K obowiązuje bezwzględny nakaz prawidłowego założenia kapoku niezależnie czy zawodnik jest na łądzie czy na wodzie, pod karą dyskwalifikacji zespołu.
13. Zespoły na odcinku kajakowym są zobowiązane do pokonywania trasy na wodzie w kajaku (dopuszcza się przenoszenie kajaka lub potwierdzanie PK na łądzie przez jednego zawodnika).
14. Niedozwolone jest poruszanie się kajakiem jednoosobowo pod karą dyskwalifikacji.
15. Korzystanie z pomocy osób trzecich na trasie lub z niedozwolonych środków transportu będzie karane dyskwalifikacją uczestnika.
16. Rajd rozgrywany jest bez ograniczenia ruchu drogowego, dlatego należy zachować szczególną ostrożność, zwłaszcza przy przekraczaniu jezdni (w wyznaczonych miejscach na mapie). Organizator może zakazać poruszania się wzdłuż szos o dużym natężeniu ruchu na odcinkach rowerowych. Złamanie tego zakazu będzie karane dyskwalifikacją uczestnika na trasie TP lub TR lub zespołu (na trasie E) lub karą czasową. Wycofanie się uczestnika na trasie E skutkuje nie sklasyfikowaniem całego zespołu. Drugi uczestnik zespołu może kontynuować pokonywanie trasy, ale nie będzie sklasyfikowany. Na trasie kajakowej może uczestniczyć tylko kompletny zespół. Organizator zastrzega sobie prawo do wycofania z trasy uczestnika w przypadku niezdolności do kontynuowania wysiłku lub też w przypadku stwierdzenia złamania przepisów regulaminu lub komunikatu technicznego.
17. Za skutki naruszenia przepisów Kodeksu Drogowego i innych przepisów prawa uczestnik odpowiada osobiście.
18. Wszystkich uczestników obowiązuje bezwzględne odmeldowanie się osobiście lub telefonicznie po upływie limitu czasu danej trasy w ciągu następnej godziny w centrum rajdu. Uczestnik ma obowiązek poinformować telefonicznie organizatora (telefon alarmowy na mapie: kierownika rajdu lub sędziego trasy) o wycofaniu się z trasy przed lub po przekroczeniu limitu czasu lub w przypadku rezygnacji z dotarcia do bazy rajdu.
19. Organizatorzy nie przewidują możliwości zwożenia uczestników z tras rajdu, a jedynie tylko w wyjątkowych sytuacjach.
20. Protesty i wyjaśnienia można składać w formie pisemnej w ciągu 30 minut po przybyciu na metę, ogłoszeniu wstępnych wyników lub elektronicznie w ciągu trzech dni od momentu ogłoszenia wyników. Protesty zostaną rozpatrzone przez organizatora do 7 dni po imprezie.
21. Wyniki stają się oficjalne po rozpatrzeniu protestów i upływie w/w terminów.
22. Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do zmiany regulaminu o czym uczestnicy zostaną wcześniej poinformowani.
23. Ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatorów, a w przypadkach spornych decyzja organizatora jest ostateczna.

**DO ZOBACZENIA NA RAJDZIE - O R G A N I Z A T O R Z Y**



