



BIEGI W SZCZAWNICY

22-24.04.2022

MAGAZYN



PROGRAM

____ Piątek, 22 kwietnia 2022

11:00-22:00 – godziny pracy Biura Zawodów

18:00 – spotkanie z elitą Biegów w Szczawnicy

Sobota, 23. kwietnia 2022

2:00 – start Niepokorny Mních

5:30 – otwarcie Biura Zawodów

6:00 – start Dzikie Groń

7:00 – start Żwawe Wierchy

7:30 – odjazd busów na start Chyżej Durbaszki do Jaworek

8:30 – start Chyża Durbaszka

9:00 – start Wielka Prehyba

16:00 – odjazd busów na start Hardego Rollingu do Jaworek

17:00 – start Hardy Rolling

17:00 – zamknięcie Biura Zawodów

20:00 – zamknięcie Strefy Mety

20:00 – ceremonia zakończenia imprezy i wręczenie nagród

Niedziela, 24. kwietnia 2022

9:00 – Otwarcie Biura Zawodów Mini BWS

10:00-13:00 – Mini Biegi w Szczawnicy

NAJWAŻNIEJSZE LOKALIZACJE:

Biuro zawodów:

Parking Pieniny, ul. Pienińska 1C, Szczawnica

Strefa Startu / Mety w Szczawnicy:

Parking Pieniny, ul. Pienińska 1C, Szczawnica

Strefa Startu – Chyża Durbaszka:

Jaworki, Skwer Czarna Woda

Strefa Startu – Hardy Rolling:

Jaworki, Parking Homole (Pod Durbaszką)

Biuro Zawodów Mini BWS:

Piątek i sobota: Parking Pieniny, ul. Pienińska 1 C, Szczawnica

Niedziela: Park Dolny, Szczawnica

Mini Biegi w Szczawnicy:

Park Dolny, Szczawnica

Spotkanie z elitą oraz zakończenie imprezy:

Scena, Parking Pieniny, ul. Pienińska 1C, Szczawnica



**razem
w drodze
na szczyt...**

SALCO THERAPY
MINERALNA TERAPIA SOLANKOWA

FLIGHTSERIES

TO RUN IN THE WILD and TO EXPLORE NEW PLACES...

I Feel FREE

DISCOVER
YOUR TRAIL.



HENRI AYMONOD
Trailrunner



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 Homole, kawałek przed wejściem do Wąwozu Homole, a dla Chyży Durbaszki na Skwerze Czarna Woda w centrum miejscowości. Meta wszystkich biegów znajduje się w Szczawnicy, na Parkingu Pieniny nad Dunajcem.

GODZINY STARTU:

- **NIEPOKORNY MNICH:** 2:00
- **DZIKI GROŃ:** 6:00
- **ŻWAWĘ WIERCHY:** 7:00
- **CHYŻA DURBASZKA:** 8:30
- **WIELKA PREHYBA:** 9:00
- **HARDY ROLLING:** 17:00

PRYSZNICE:

Uczestnicy mogą skorzystać z pryszniców w budynku obok orlika – lokalizacja oznaczona na mapie (str. 7).

GDZIE W SZCZAWNICY ZOSTAWIĆ AUTO?

Zachęcamy do skorzystania z parkingów oznaczonych na mapie (str. 7). Przede wszystkim z parkingu Pieniny – dolny poziom, pod strefą start/meta lub z parkingu pod kolejką na Palenicę, gdzie jest najwięcej miejsc.

JAK DOJECHAĆ NA START DO JAWOREK?

Każdy uczestnik Chyży Durbaszki i Hardego Rollingu może skorzystać z transportu na start zapewnionego przez organizatora. Autobusy ruszają sprzed głównej strefy start/meta przy parkingu Pieniny nad Dunajcem i przejeżdżają przez Szczawnicę, zatrzymując się w miejscach oznaczonych na mapie obok – można wsiąść w dowolnym z oznaczonych miejsc. Wszystkie autobusy odjeżdżają o tej samej godzinie, jeden po drugim, na start Hardego Rollingu ruszają o 16:00, a na start Chyży Durbaszki o 7:30.

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 Chyży 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 Rytzie będą zjeżdżały sukcesywnie wraz z kolejnymi transportami busów i będą do odebrania w głównym punkcie odbioru depozytów na mecie. Prosimy zawodników Niepokornego Mniecha o składanie wykorzystanych przepaków w oznaczone miejsce – przyspieszy to dostarczenie 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 dniu biegu 23.04.2022 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: Hardy Rolling and Chyża Durbaszka are located in Jaworki, first one at the Parking Homole, just before the entrance to the Homole Gorge and the second one on the main square "Skwer Czarna Woda". The finish line of all races is in Szczawnica, at the Parking Pieniny.

STARTING HOURS:

- **NIEPOKORNY MNICH:** 2:00
- **DZIKI GROŃ:** 6:00
- **ŻWAWĘ WIERCHY:** 7:00
- **CHYŻA DURBASZKA:** 8:30
- **WIELKA PREHYBA:** 9:00
- **HARDY ROLLING:** 17:00

SHOWERS:

Participants may use showers in the building next to football field – location marked on the map (page 7).

WHERE TO LEAVE A CAR IN SZCZAWNICA?

We recommend leaving your car on one of the parking lots marked on the map (page 7). Especially on the Parking Pieniny – on the level below the start/finish zone or on a parking under the cable car to Palenica, which holds the most cars.

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 start from the main start/finish area next to Parking Pieniny and go through Szczawnica and stops in two 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 16:00 for Hardy Rolling and 7:30 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 the day of the race (April 23, 2022).** Deposits that are left uncollected will be sent to their owners on their own cost.

LEGENDA

-  Biuro Zawodów oraz cała strefa START/META znajdują się na górnej płycie parkingu Pieniny, ul. Pienińska 1C
-  Przystanki autobusowe (dojazd na start Chyżej Durbaszki i Hardego Rollingu)
-  Inne:
 -  Parking pod kolejką na Palenicę (płatny)
 -  Parking Pieniny (dolna płyta, płatny)
 -  Parking przy ul. Zdrojowej (płatny)
 -  Parking przy Parku Dolnym (płatny)
 -  Parking przy cmentarzu (bezpłatny, ok. 20 miejsc)
-  1 Pyszynice – budynek obok orlika, przy ścieżce pieszo-rowerowej ZAKAZ DOJAZDU AUTEM

NUMER STARTOWY

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

Each course has it's 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

Marki The North Face oraz Buff to nasi Sponsorzy Główni.

Brands The North Face and Buff are our Main Sponsors.

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



LIVE MORE NOW
PRAWDZIWE PRZYGODY



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 odbłaskowe __

Odcinek, który zawodnicy Niepokornego Mnicha pokonują w nocy, a więc od startu do Krościenka oraz część podejścia na Lubań jest dodatkowo oznaczony fragmentami taśmy odbłaskowej.

__ oznaczenie dodatkowe: czerwony wykrzyknik __

Pojawia się głównie na trasie Niepokornego Mnicha, gdzie zdarzają się nagłe 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 przewieszone, strzałki zerwane lub obrócone, niezwłocznie skontaktuj się z organizatorem, numer telefonu znajdziesz na numerze startowym, ten ostatni będzie najlepszy: **606 332 902**.

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

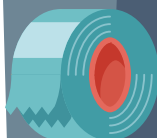
The section that runners of Niepokorny Mnich run during the night, so from the start to Krościenko and some part of uphill towards Lubań is additionally marked with a reflective tape.

__ 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**.



KINGA

NATURALNA WODA MINERALNA

PIENIŃSKA

Górska woda prosto z Pienin



HARDY ROLLING

- **Dystans:** 10,2 km
- **Przewyższenie:** +460 m/-600 m
- **Start:** 17:00
- **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
- **Wypożyczenie 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 16:00, a na następnych przystankach są kilka minut później. Jeśli pierwszy czy drugi jest pełen, po prostu poczekaj na kolejny.

Godzina odjazdu autobusów:

16:00

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:

MĘŻCZYŹNI

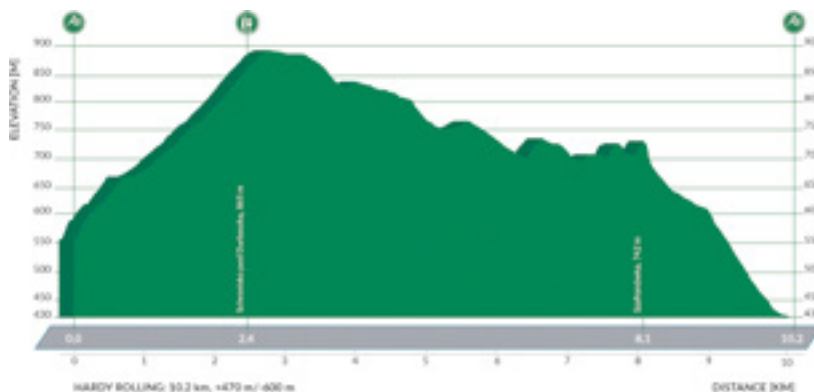
- **Dariusz Marek (0:46:15) (2019)**
- **Wojciech Tarasek, 0:47:04 (2021)**
- **Marek Mitrofaniuk (0:48:05) (2019)**
- Dariusz Boroń (0:48:36) (2019)
- Jakub Kałużny (0:51:18) (2019)
- Mirosław Urban (0:51:27) (2019)
- Andrzej Łukasik (0:51:35) (2019)
- Marcin Wielosik, 0:51:56 (2021)
- Paweł Krochmal (0:52:49) (2019)
- Radosław Nowocin (0:52:52) (2021)

KOBIECY

- **Karolina Piątek (0:58:08) (2019)**
- **Patrycja Rożdżyńska, 1:01:07 (2021)**
- **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) (2021)



PROFIL TRASY



OSHEETM

ISOTONIC DRINKS • VITAMIN • ENERGY & NATURAL PRODUCTS



CHYŻA DURBASZKA

- ___ **Dystans:** 19,3 km
- ___ **Przewyższenie:** +810 m/-940 m
- ___ **Start:** 8:30
- ___ **Miejsce startu:** Skwer Czarna Woda, Jaworki
- ___ **Miejsce mety:** Parking Pieniny nad Dunajcem, Szczawnica
- ___ **Limit czasu:** 5 godzin
- ___ **Najwyższy punkt:** Smerekowa, 991 m n.p.m.
- ___ **Punkt żywieniowy:** Schronisko pod Durbaszką - 11,5 km
- ___ **Wypożyczenie 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 7:30, a na następnych przystankach są kilka minut później. Jeśli pierwszy czy drugi jest pełen, po prostu poczekaj na kolejny.

Godzina odjazdu autobusów:

7:30

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:

MĘŻCZYZNI

- 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)

KOBIECY

- Martyna Kantor, 1:42:51 (2021)
- Aneta Ściuba, 1:49:38 (2019)
- Katarzyna Wilk, 1:49:56 (2019)
- Aleksandra Bazulka, 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)



PROFIL TRASY



TYDZIEŃ MA
SIĘDEMI DNI
I ŻADEN Z NICH
NIE JEST
„KTÓRYMŚ TAM
DNIEM”



SERIA
FĒNIX® 7

ZAAWANSOWANE ZEGARKI
MULTISPORTOWE

GARMIN®

ŻWAWE WIERCHY

- ___ **Dystans:** 32,8 km
- ___ **Przewyższenie:** +1550 m/-1550 m
- ___ **Start:** 7:00
- ___ **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
- ___ **Wypożyczenie 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:** 320

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

- Piotr Biernawski, 3:06:32 (2021)
- Tomasz Moskalik, 3:28:42 (2021)
- Jacek Migacz, 3:36:52 (2021)
- Tomasz Piotrowski, 3:37:01 (2021)
- Adam Brzoza, 3:42:02 (2021)
- Marcin Bruś, 3:55:50 (2021)
- Piotr Hyży, 4:03:41 (2021)
- Marcin Lasocki, 4:17:36 (2021)
- Michał Spychała, 4:28:46 (2021)
- Matus Ilkovic, 4:30:19 (2021)

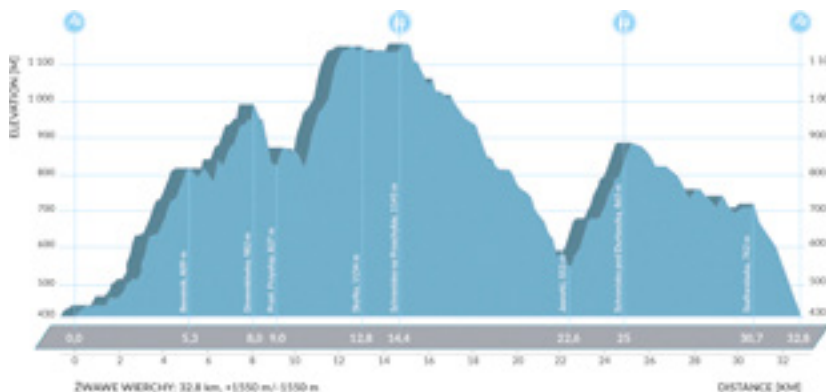


Fot.: Karolina Krawczyk

KOBIECY

- Katarzyna Zych, 4:03:41 (2021)
- Monika Huras, 4:24:14 (2021)
- Justyna Makówka, 4:54:33 (2021)
- Anna Bednarz, 5:01:22 (2021)
- Anna Łyczko, 5:01:27 (2021)
- Aleksandra Kędziora, 5:07:05 (2021)
- Klaudia Drosio, 5:15:36 (2021)
- Karolina Rudziarczyk, 5:31:59 (2021)
- Katarzyna Celek, 5:33:13 (2021)
- Agnieszka Krzyżanowska, 5:52:00 (2021)

PROFIL TRASY





TWOJE MIEJSCE, W SAMYM SERCU PIENIN

CAFE POKUSA



Zapraszamy do naszej kawiarni w klimatycznym domku obok Willi. Polecamy pyszne domowe desery i dobrą kawę.
W lecie, w ogórku dookoła kawiarni serwujemy orzeźwiającą Lemoniadę oraz lokalnym piwem, którym można uraczyć się i podziwiać widok na góry. Znajdujemy się w samym centrum, tuż przy deptaku "Zdrojowym".

RESTAURACJA POKUSA



W przytulnych wnętrzach Willi POKUSA kryje się, jedna z najsmaczniejszych restauracji w Szczawnicy. Częstujemy tym, co nasze, regionalne; pierogi z baraniną, pysznymi serami wędzonymi, boczkiem po juhasku, kwaśnicą, placuszkami z kapustą, tartą z Łącką śliwką.

WILLA POKUSA



W samym centrum zabytkowej Szczawnicy tuż przy głównym deptaku i w sąsiedztwie Zakładu Przyrodoleczniczego i pijalni wód mineralnych znajduje się WILLA POKUSA. Ten ponad 100-letni budynek, który po II wojnie światowej popadł w ruinę, w 2002 odbudowaliśmy dla Państwa z zachowaniem najdrobniejszych szczegółów jego XIX wiecznej architektury



18 26 20 235
+48 660 714 214



/WillaPokusaSzczawnica
/willa_pokusa



pokusa@szczawnica.com.pl

WIELKA PREHYBA

- ___ **Dystans:** 43,5 km
- ___ **Przewyższenie:** +1925 m/-1925 m
- ___ **Start:** 9:00
- ___ **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

13. PZLA MISTRZOSTWA POLSKI W BIEGU GÓRSKIM NA DŁUGIM DYSTANSIE

- ___ **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 Szczęśniewski, 3:32:03 (2016)
- Kamil Leśniak, 3:33:24 (2019)
- Paweł Czerniak, 3:35:12 (2019)
- Marcin Rzeszółtko, 3:37:11 (2018)

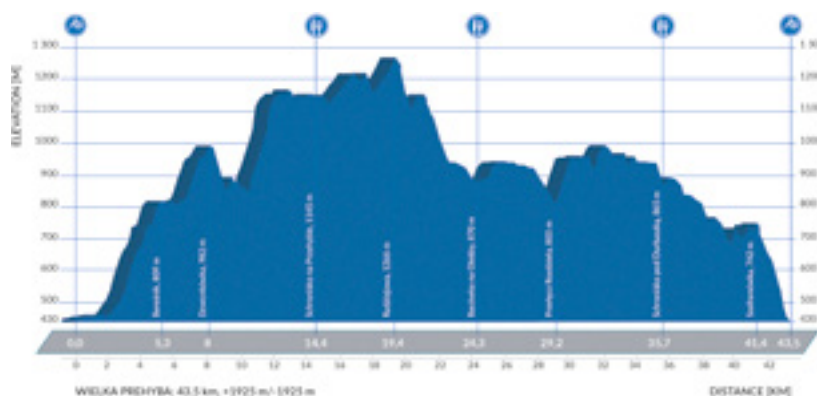


Fot.: Jan Wierzejski

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



EGOE

egoe.eu

NESTBOARD



DZIKI GROŃ

- **Dystans:** 64,1 km
- **Przewyższenie:** +3150 m/-3150 m
- **Start:** 6:00
- **Miejsce startu i mety:**
Parking Pieniny nad Dunajcem, Szczawnica
- **Limit czasu:** 14 godzin
- **Najwyższy punkt:** Przehyba, 1162 m n. p. m.
- **Punkty żywieniowe:**
 - Schronisko na Przehybie – 14,4 km
 - Ośrodek RyterSKI w Rytrze – 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



Fot.:Piotr Dymus

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, 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

LIMITY NA TRASIE:

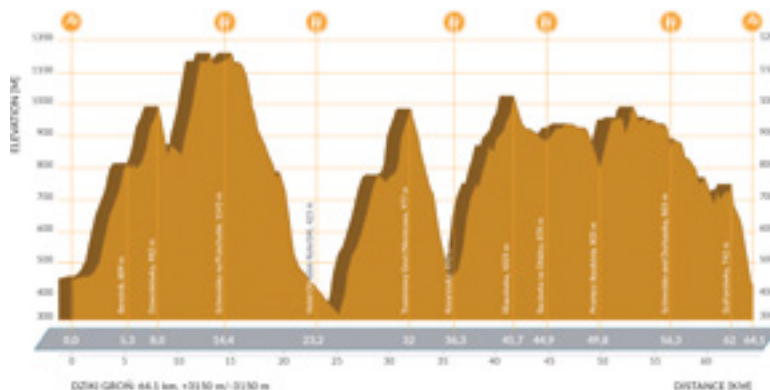
1. **Bacówka na Obidzy:**
10 h (godz. 16:00)
2. **Schronisko pod Durbaszką:**
12 h 30 min (godz. 18:30)

Support: Pomoc osób trzecich jest dopuszczona w strefach punktów żywieniowych. Jakakolwiek pomoc poza nimi jest niedozwolona.

KOBIETY

- Edyta Lewandowska, 7:34:11 (2017)
- Kamila Grzelak, 7:39:37 (2019)
- Anna Kącka, 7:43:50 (2017)
- Marta Wenta, 7:51:53 (2017)
- Justyna Mamala, 7:53:49 (2021)
- 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)

PROFIL TRASY



NIEPOKORNY MNICH

- ___ **Dystans:** 94,8 km
- ___ **Przewyższenie:** +4915 m/-4915 m
- ___ **Start:** 2:00
- ___ **Miejsce startu i mety:** Parking Pieniny nad Dunajcem, Szczawnica
- ___ **Limit czasu:** 18 godzin
- ___ **Najwyższy punkt:** 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

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.

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

WERSJA PRZEZ GORCE:

- Dominik Grządziel, 10:23:21 (2021)
- Grzegorz Ziejewski, 11:16:18 (2021)
- Artur Baran, 11:22:46 (2021)
- Paweł Perykaszka, 11:46:50 (2021)
- Piotr Huzior, 12:14:59 (2021)

WERSJA PRZEZ SŁOWACJĘ:

- 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)

KOBIETY

WERSJA PRZEZ GORCE:

- Anna Szloser, 16:17:32 (2021)
- Klaudia Podraza, 16:40:10 (2021)

WERSJA PRZEZ SŁOWACJĘ:

- 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)

WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE:

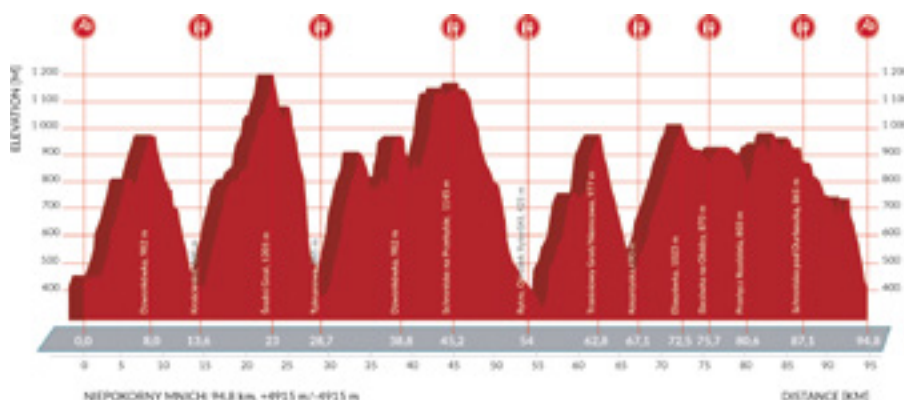
- numer startowy (umieszczony na wierzchu w taki sposób by zawsze był widoczny i możliwy do odczytania) oraz chip
- plecak lub pas biegowy/nerka
- pojemnik na wodę do wykorzystania na trasie i punktach żywieniowych (kubeczek lub bukłak lub bidon lub flask) o łącznej pojemności co najmniej 0,5 litra
- 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)

LIMITY NA TRASIE:

1. **Bacówka na Obidzy:**
14 h (godz. 16:00)
2. **Schronisko pod Durbaszką:**
16 h 30 min (godz. 18:30)

Support: Pomoc osób trzecich jest dopuszczona w strefach punktów żywieniowych. Jakakolwiek pomoc poza nimi jest niedozwolona.

PROFIL TRASY



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

__ LEGENDA



Napoje



Jedzenie



Punkt medyczny



Transport do Szczawnicy



Przepak (Niepokorny Mnich)



Ciepły posiłek



Pomiar czasu

__ Schronisko pod Durbaszką



Zaopatrzenie punktu żywieniowego:

Napoje: woda, izotonik, Coca-Cola, herbata

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

ZEJŚCIE Z TRASY

Nikomu 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. Pamiętaj, żeby zwrócić chip, możesz to zrobić u osoby obsługującej pomiar czasu na punkcie pośrednim lub na mecie.

NUMERY ALARMOWE

WYPADEK: +48 660 661 837

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: +48 692 600 276

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 poinformujesz 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. Remember to return the chip, you may give it to the person operating time measurement system on a midpoint or on the finish line.

EMERGENCY PHONE NUMBERS

ACCIDENT: +48 660 661 837

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: +48 692 600 276

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 wondering 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.