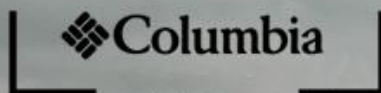




ŁEMKOWYNA WINTER TRAIL

PRESENTED BY



facebook 2023

Harmonogram

Piątek, 10.02.2023

16:00 – 23:00 praca biura zawodów - Iwonicz-Zdrój - Kino Wczasowicz, pl. Dietla 2

[NAWIGUJ](#)

20:00 – 20:30 odprawa techniczna - Iwonicz-Zdrój - Kino Wczasowicz, pl. Dietla 2

[NAWIGUJ](#)

Sobota, 11.02.2023

4:40 - odjazd autobusu na start 50 km (Iwonicz-Zdrój - Jaśliska) - Iwonicz-Zdrój, pl. Oczuki

[NAWIGUJ](#)

5:00 – 5:45 praca biura zawodów - Jaśliska - Rynek w Jaśliskach

[NAWIGUJ](#)

6:00 – start biegu 50 km + biuro zawodów - Jaśliska - Rynek w Jaśliskach

[NAWIGUJ](#)

7:40 - odjazd autobusu na start 33 km (Iwonicz-Zdrój - Jaśliska) - Iwonicz-Zdrój, pl. Oczuki

[NAWIGUJ](#)

8:00 – 8:45 praca biura zawodów - Jaśliska - Rynek w Jaśliskach

[NAWIGUJ](#)

9:00 – start biegu 35 km + biuro zawodów - Jaśliska - Rynek w Jaśliskach

[NAWIGUJ](#)

10:00 – 11:45 praca biura zawodów - Iwonicz-Zdrój - Kino Wczasowicz, pl. Dietla 2

[NAWIGUJ](#)

12:00 – start biegu 18 km - Iwonicz-Zdrój

18:00 – uroczyste zakończenie i dekoracja - Iwonicz-Zdrój - Kino Wczasowicz, pl. Dietla 2

[NAWIGUJ](#)

Trasy

Zawody odbędą się na trzech trasach:

1) Dystans: 48,7 km

Przewyższenie: około +1290/-1350m

Maksymalna liczba zawodników: 200

Limit czasu: 12 godzin

Punkty odżywcze: 3 –10,8km (Stasiana), 19,8 km (Zawadka Rymanowska), 31,1 km (Iwonicz-Zdrój)

ITRA: 2 punkty

[MAPA 50 km - LINK](#)

[GPX 50 km - POBIERZ](#)

2) Dystans: 31,1 km

Przewyższenie: około +690/-750m

Maksymalna liczba zawodników: 200

Limit czasu: 8 godzin

Punkty odżywcze: 2 –10,8km (Stasiana), 19,8 km (Zawadka Rymanowska)

ITRA: 1 punkt

[MAPA 33 km - LINK](#)

[GPX 33 km - POBIERZ](#)

3) Dystans: około 18 km

Przewyższenie: około +590/-590m

Maksymalna liczba zawodników: 200

Limit czasu: 4 godzin

Punkty odżywcze: 1 – 9 km (Rymanów Zdrój)

[MAPA 18 km - LINK](#)

[GPX 18 km - POBIERZ](#)

Punkt odżywczy Stasiana:

- woda, Nutrend UniSport, herbata, kawa, cola,

Punkt odżywczy Zawadka Rymanowska:

- woda, Nutrend UniSport, herbata, kawa, cola,

- barszcz czerwony,

- owoce, przegryzki słone, przegryzki słodkie.

Punkt odżywczy Iwonicz-Zdrój (trasa 50 km):

- woda, Nutrend UniSport, herbata, kawa, cola,

- rosół, tosty,

- owoce, przegryzki słone, przegryzki słodkie.

Punkt odżywczy Rymanów Zdrój:

- woda, Nutrend UniSport, herbata, kawa, cola,

- owoce, przegryzki słone, przegryzki słodkie.

Wyposażenie obowiązkowe

Wyposażenia obowiązkowego **nie trzeba** mieć ze sobą podczas odbioru pakietu startowego. Mając na uwadze ekologię, zachęcamy do wzięcia ze sobą naczyń na posiłek regeneracyjny, czekający na Was na mecie. Pozwoli to znacznie ograniczyć produkcję odpadów, a środowisko na pewno nam tego nie zapomni. Pamiętajcie również o obowiązkowych kubkach na napoje! W zależności od warunków, raczki na nogach mogą bardzo pomóc w bezpiecznym pokonaniu trasy! W czwartek postaramy się opublikować raport odnośnie warunków panujących na trasie.

TRASA 50 KM

| WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE |
|--|
| plecak/nerka |
| pojemnik na wodę o pojemności min. 0,5 litra (bidon/bukłak/butelka itp.) |
| kubek na napoje (min. 120 ml) |
| folia NRC - minimalny rozmiar 140x200cm |
| gwizdek (może być wbudowany w plecak) |
| bandaż elastyczny + opatrunek jałowy |
| ważny dowód osobisty lub paszport |
| gotówka - minimum 50zł |
| naładowany telefon komórkowy, z aktywnym roamingiem, koniecznie wpisany numer alarmowy do Organizatora oraz numer GOPR |
| numer startowy |
| rękawiczki - pełne |
| czapka/chusta wielofunkcyjna |
| długie spodnie lub legginsy |
| bluza z długim rękawem (min. 180 g) |
| kurtka przeciwdeszczowa z kapturem |
| buty odpowiednie do biegów górskich |
| latarka czołowa z naładowanymi bateriami |
| tylne oświetlenie w kolorze czerwonym |

| WYPOSAŻENIE REKOMENDOWANE |
|-----------------------------------|
| kije trekkingowe |
| raczki biegowe lub buty z kolcami |

TRASA 33 KM

| WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE |
|--|
| plecak/nerka |
| pojemnik na wodę o pojemności min. 0,5 litra (bidon/bukłak/butelka itp.) |
| kubek na napoje (min. 120 ml) |
| folia NRC - minimalny rozmiar 140x200cm |
| gwizdek (może być wbudowany w plecak) |
| bandaż elastyczny + opatrunek jałowy |
| ważny dowód osobisty lub paszport |
| gotówka - minimum 50zł |
| naładowany telefon komórkowy, z aktywnym roamingiem, koniecznie wpisany numer alarmowy do Organizatora oraz numer GOPR |
| numer startowy |
| rękawiczki - pełne |
| czapka/chusta wielofunkcyjna |
| długie spodnie lub legginsy |
| bluza z długim rękawem (min. 180 g) |
| kurtka przeciwdeszczowa z kapturem |
| buty odpowiednie do biegów górskich |

| WYPOSAŻENIE REKOMENDOWANE |
|--|
| latarka czołowa z naładowanymi bateriami |
| tylne oświetlenie w kolorze czerwonym |
| kije trekkingowe |
| raczki biegowe lub buty z kolcami |

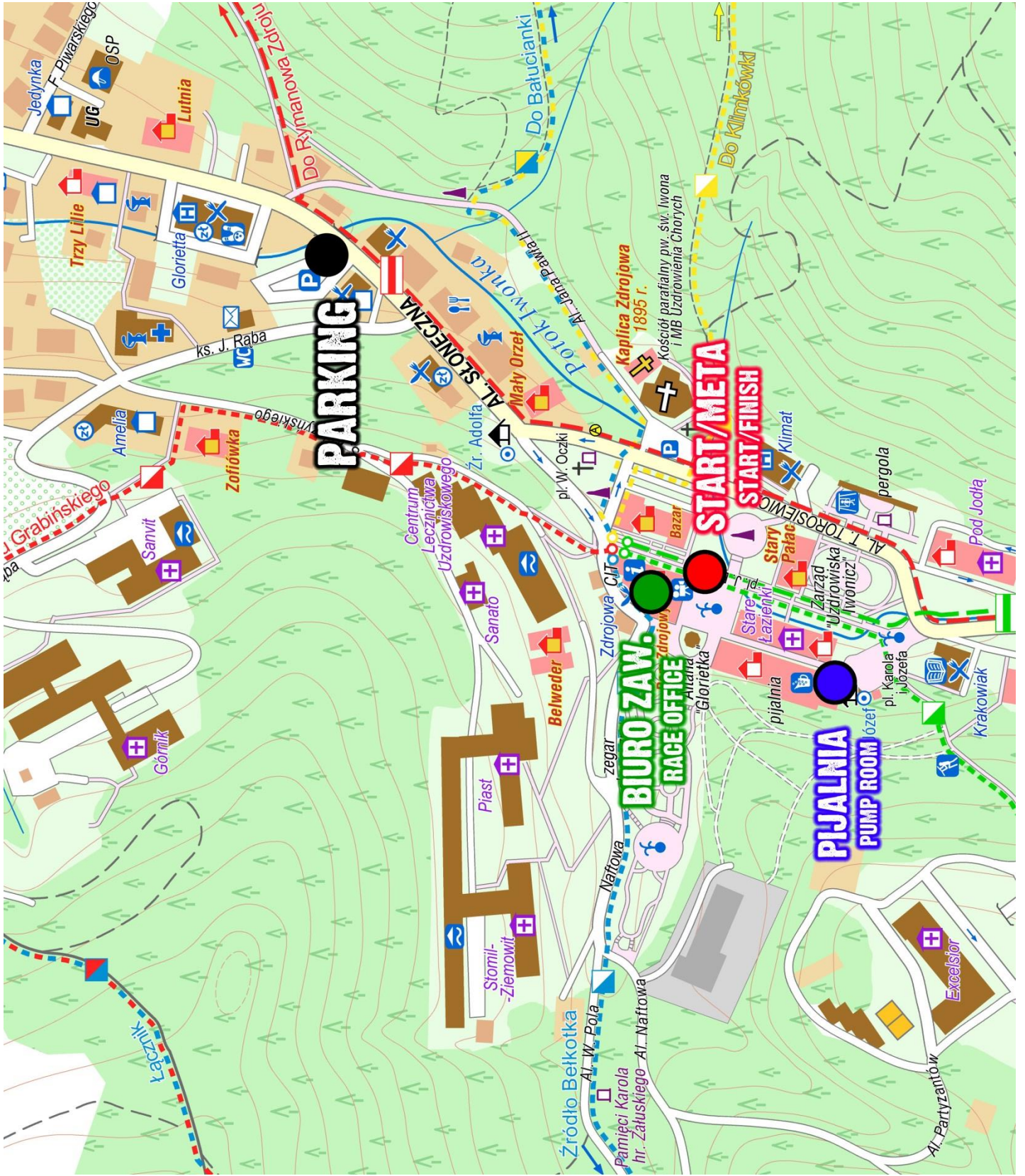
TRASA 18 KM

| WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE |
|--|
| pojemnik na wodę o pojemności min. 0,5 litra (bidon/bukłak/butelka itp.) |
| kubek na napoje (min. 120 ml) |
| folia NRC - minimalny rozmiar 140x200cm |
| gwizdek (może być wbudowany w plecak) |
| bandaż elastyczny + opatrunek jałowy |
| ważny dowód osobisty lub paszport |
| gotówka - minimum 50zł |
| naładowany telefon komórkowy, z aktywnym roamingiem, koniecznie wpisany numer alarmowy do Organizatora oraz numer GOPR |
| numer startowy |
| rękawiczki - pełne |
| czapka/chusta wielofunkcyjna |
| długie spodnie lub legginsy |
| bluza z długim rękawem (min. 180 g) |
| buty odpowiednie do biegów górskich |

| WYPOSAŻENIE REKOMENDOWANE |
|-----------------------------------|
| kije trekkingowe |
| raczki biegowe lub buty z kolcami |

Przed i po biegu

Wszystko, co dla Was przygotowaliśmy, mieści się w samym centrum Iwonicza-Zdroju. Zarówno biuro zawodów, linie startu i mety, jak i dodatkowe atrakcje znajdują się w okolicy Placu Dietla. Parking znajduje się na Al. Słonecznej, około 300 metrów przed Placem Dietla. Z powodu braku miejsc parkingowych wokół samego Placu prosimy o parkowanie na bezpłatnym parkingu gminnym.

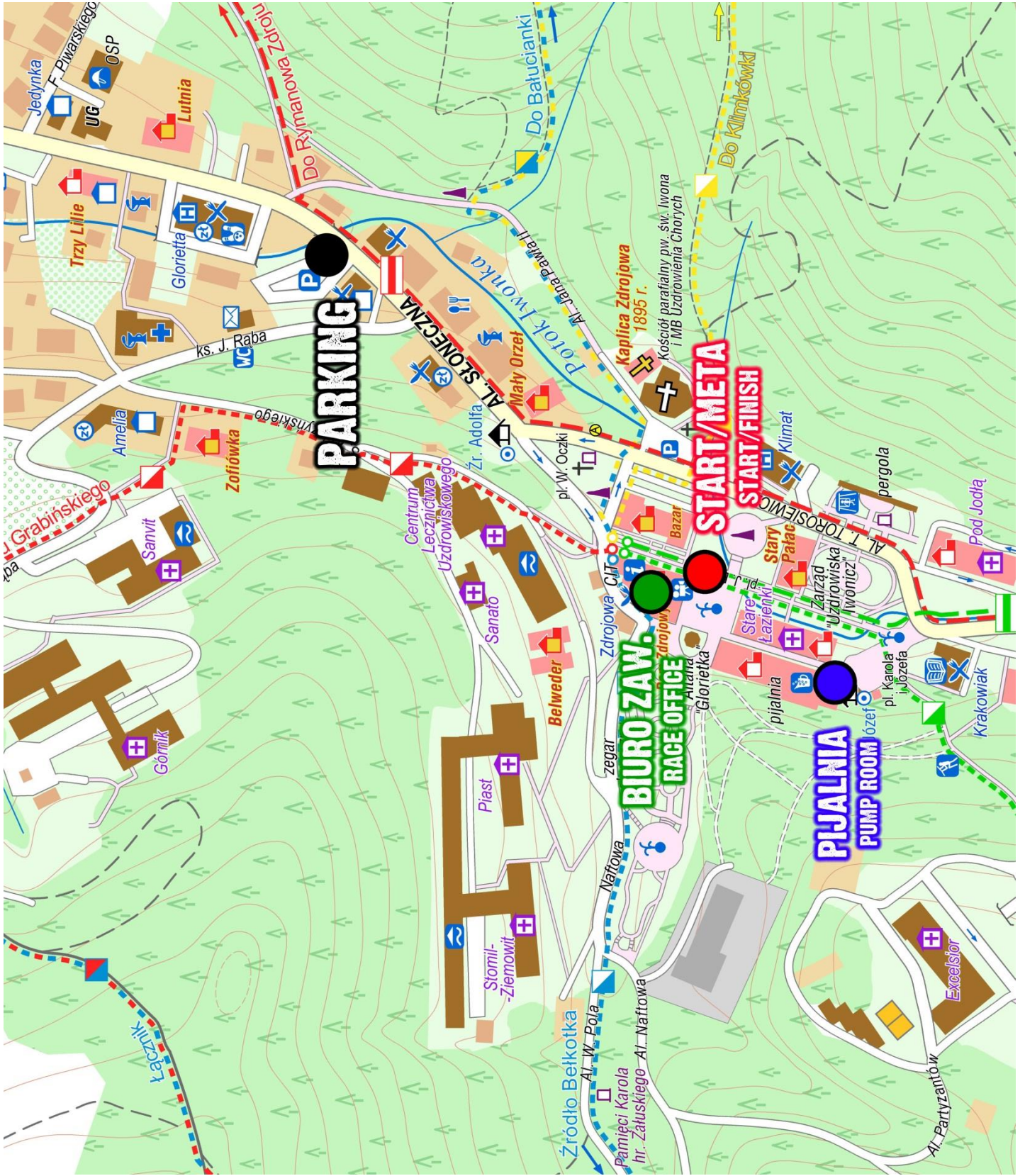
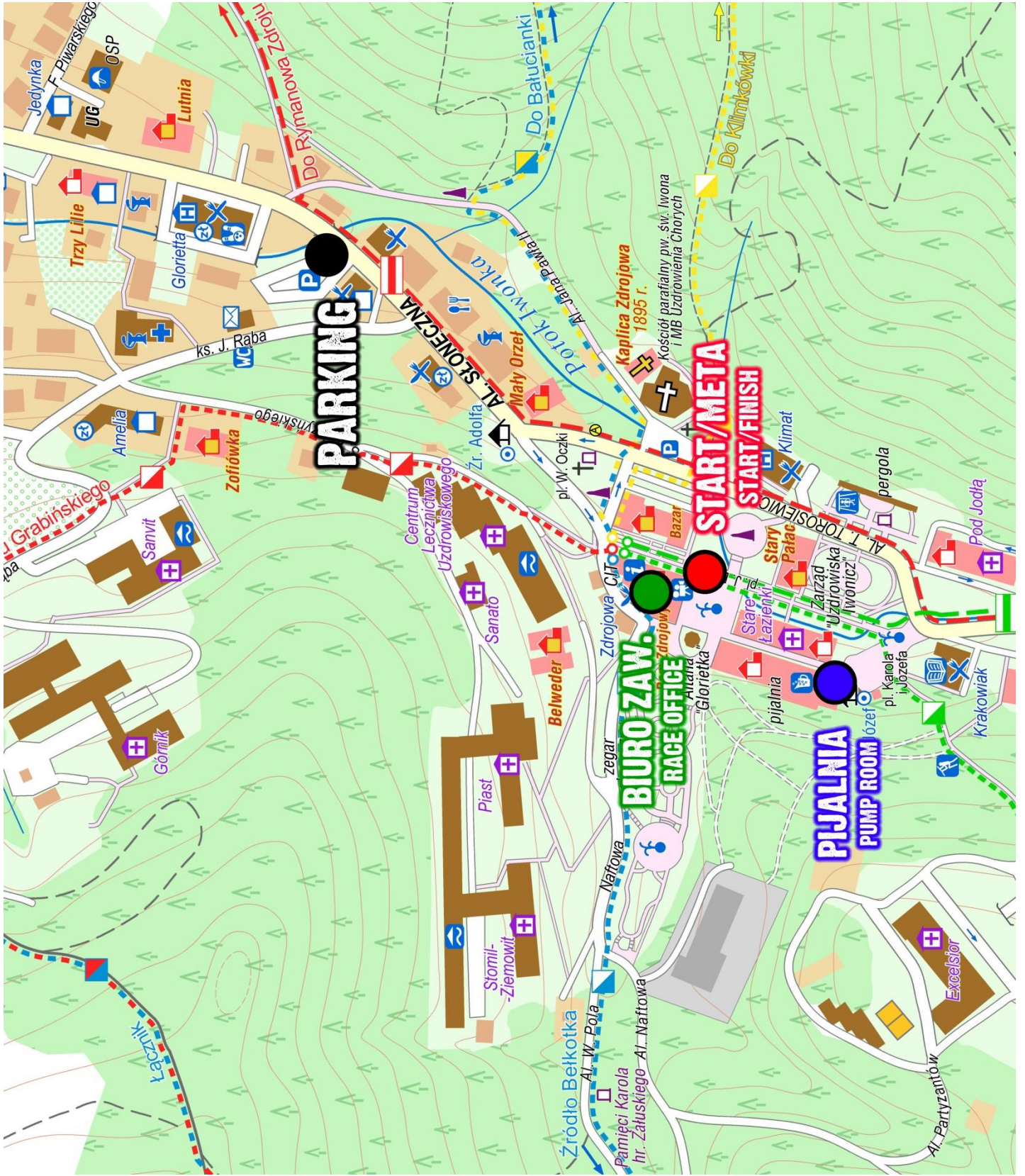


PARKING

START/META

BIURO ZAW. RACE OFFICE

PIJALNIA PUMP ROOM



PARTNERZY



Gmina Iwonicz-Zdrój



GMINA
JAŚLISKA



ŁEMKOWYNA
WINTER TRAIL

