



ŁEMKOWYNA
WINTER TRAIL

PRESENTED BY  **Columbia**

17

02 

2024

50 **33** **18**

Ł E M K O W Y N A
WINTER TRAIL

Harmonogram

Piątek, 16.02.2024

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, 17.02.2024

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

[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: 50 km

Przewyższenie: około +1730/-1790m

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: 33 km

Przewyższenie: około +1140/-1200m

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.

PARTNERZY



Gmina Iwonicz-Zdrój



GMINA
JAŚLISKA



ŁEMKOWYNA
WINTER TRAIL

