



1. Nazwa zawodów

X PUCHAR KW ZAKOPANE BUDREM

2. Termin zawodów:

1.04.2023 r. (sobota), 2.04.2023 r. (niedziela - termin rezerwow)

3. Nazwa organizatora

Stowarzyszenie Klub Wysokogórski w Zakopanem

4. Osoby przewodniczącego jury, dyrektora zawodów i kierownika trasy

Dyrektor zawodów, : Marcin Rzeszółtko

Kierownik trasy: Przemysław Pawlikowski

Przewodniczący Jury: Bartłomiej Golec

5. Adres biura zawodów:

Tatrzański Bar Mleczny „Pod Smrekami”, ul. Droga na Bystre 2, 34-500 Zakopane

6. Program zawodów:

31.03.2023 r. (piątek)

18.00-19.00 otwarcie biura zawodów rondo Jana Pawła II, ul. Droga na Bystre 2 –
Tatrzański Bar Mleczny „Pod Smrekami” – odbieranie pakietów startowych

20:00 - odprawa online

<https://us04web.zoom.us/j/71686591958?pwd=MqgwJkQ5dTsh4pv6lfyEh2ljgxi9Py.1>

Identyfikator spotkania: 716 8659 1958

Kod dostępu: 6gdrAC

1.04.2023 r. (sobota)

7.00 otwarcie biura zawodów

8.00 koniec wydawania pakietów startowych

8.40 transport na Polanę Palenice – trasa długa

9.10 start honorowy- Polana Palenica – trasa długa

11.00 start ostry trasy długiej – Nowa Roztoka – 1300 m n.p.m. 11:00 start ostry

trasy rekreacyjnej - Czarny Staw Gąsienicowy – 1624 m n.p.m.

12:45 limit czasu przełęcz Zawrat tj. **1 godz. 45 min.** od Nowej Roztoki – trasa

długa

13.10 limit czasu przy Czarnym Stawie Gąsienicowym tj. **2 godz. 10 min.** od Nowej Roztoki – trasa długa

13:30 zamknięcie trasy krótkiej

15.00 zamknięcie trasy głównej

15.10 wywieszenie list z wynikami, przyjmowanie protestów

15.40 koniec przyjmowania protestów

17.30 ceremonia dekoracji Hotel Górski Kalatówki

Posiłek regeneracyjny w Hotelu Górskim Kalatówki na podstawie numeru startowego od godz. 13.30-17.00

7. Załącznik 1

8. Załącznik 2

9. Załącznik 2

10. Obsada ilościowa startu:

2 sędziów

Obsada ilościowa mety:

2 sędziów

Obsada ilościową punktów kontrolnych:

Min. 1 sędzia

11. Kategorie zawodów:

Klasyfikacja indywidualna poprzez pomiar czasu liczony od startu do mety. Start wspólny.

Zawodnicy klasyfikowani są w sześciu kategoriach oraz pięciu podkategoriach, w zależności od płci i wieku (decyduje rok urodzenia), zgodnie z regulaminem Pucharu Polski 22/23.

Kategorie klubowe:

Dzieci (U12) 11-12 lat

Młodzik Młodszy (U14) 13-14 lat

Młodzik (U16) 15-16 lat

(Dopuszczalny jest start młodzika w kat. U18).

Kategorie Pucharu Polski na sezon 2022/23

kategoria	podkategoria	wiek w latach	rok urodzenia
open (trasa krótka)	kobiety / mężczyźni	18 i więcej	2005 i starsi
juniorka młodsza / junior młodszy U18 (trasa krótka)		15 - 16 - 17	2006 - 2005

juniorka / junior U20 (trasa długa)		18 - 19 - 20	2004 – 2003
seniorka / senior (trasa długa)	espoir K / espoir M U23	21 – 22 - 23	2002 – 2001 - 2000
		24 do 39	1999 – 1984
	master K / master M O40	40 do 49	1983 – 1974
nestorka / nestor O50 (trasa długa)	weteran / weteranka O60	50 do 59	1973 – 1964
		60 i więcej	1963 i starsi

12. Wymogi sprzętowe:

Zgodne z aktualnym regulaminem zawodów w narciarstwie wysokogórskim Polskiego Związku Alpinizmu. §6

Artykuły wyliczone poniżej muszą spełniać wymogi europejskie (EU) lub wymogi UIAA oraz CE lub wymogi ISMF.

§7

Podstawowe obowiązkowe wyposażenie zawodnika:

1. Narty wyposażone w metalowe krawędzie na co najmniej 90% ich długości, o szerokości co najmniej 60 mm pod butem, 80 mm z przodu i 70 mm z tyłu. Narty muszą mieć co najmniej 160 cm długości dla mężczyzn i 150 cm dla kobiet i kadetów. Wiązania muszą umożliwiać ruch pięty podczas podchodzenia lub zjazdu i mogą, lecz nie muszą, być wyposażone w paski zabezpieczające, na ryzyko zawodnika. Zarówno przednia, jak i tylna część wiązań muszą być jednego producenta i nie mogą być modyfikowane. Tylna część wiązania musi

zapewniać bezpieczne wypinanie w płaszczyźnie przód-tył, jak i na boki (w płaszczyźnie prostopadłej), przednia część wiązania nie musi mieć bezpiecznika pod warunkiem informacji producenta o braku bezpiecznika. Ciężar minimalny jednej narty z wiązaniem to 700g dla kobiet, 750g dla mężczyzn.

2. Buty muszą zakrywać kostkę i posiadać podeszwy typu Vibram lub podobne, przy czym podeszwa taka musi zajmować przynajmniej 75% powierzchni podeszwy, a nacięcia w niej muszą być głębokie na minimum 4 mm. Minimalna liczba nacięć podeszwy: 8 na obcasie i 15 w części przedniej. (minimalna powierzchnia nacięcia: 1cm²). Buty muszą być przystosowane do zamocowania na nich metalowych raków i muszą być zapinane na minimum dwie klamry. Ciężar jednego buta z suchym botkiem to 450g dla kobiet i kadetów, 500g dla mężczyzn. Skorupy butów nie mogą być modyfikowane. Jedyne dopuszczony przypadek modyfikacji, to modyfikacja przez innego producenta, który ma na to zgodę producenta butów. Skorupa nie może być oklejana taśmą.

3. Para kijków narciarskich alpejskich lub biegowych maksymalnej średnicy 25 mm z kółkami z tworzywa innego niż metal.

4. Para fok. Muszą pokrywać przynajmniej 50% powierzchni ślizgu oraz min. 50% długości narty. Ze względu na zasady ochrony środowiska nie wolno stosować taśm samoprzylepnych i innych środków zwiększających przyczepność lub poślizg fok. 5. Ubranie dolnej połowy ciała: długie spodnie o rozmiarze odpowiednim dla danego zawodnika. Konieczne są co najmniej dwie warstwy ubrania (obydwie z długimi nogawkami: pierwsza to spodnie narciarskie lub kombinezon narciarski, druga z materiału nieprzepuszczalnego dla wiatru).

6. Ubranie górnej połowy ciała: z długimi rękawami o rozmiarze odpowiednim dla danego zawodnika. Konieczne są co najmniej trzy warstwy ubrania: pierwsza warstwa (może być z krótkimi rękawami), kombinezon narciarski i trzecia wodoodporna i nieprzepuszczająca dla wiatru.

7. Detektor lawinowy 457 kHz. Każdy zawodnik musi nosić to urządzenie na sobie w trybie nadawania przez cały czas trwania zawodów. Urządzenie musi być umieszczone pod ubraniem w bezpośrednim kontakcie z ciałem zawodnika. Detektor nie może być widoczny nawet w sytuacji rozpięcia kombinezonu ze względów termicznych. Zawodnik jest odpowiedzialny za sprawdzenie czy urządzenie działa poprawnie.

8. Łopata ratunkowa do śniegu (o wymiarach powierzchni roboczej co najmniej 20 cm x 20 cm i stylisku w kształcie litery „T” lub „L”), o długości w pozycji roboczej minimum 50 cm, nie przerabiana. Określenie „łopata ratunkowa do śniegu” jest definiowane przez producenta. 9. Sonda lawinowa o minimalnej długości 240 cm i minimalnej średnicy 10 mm. Sonda nie może być przerabiana po wyprodukowaniu. Sformułowanie „sonda lawinowa” określa producent.

10. Płachta ratunkowa o powierzchni minimum 1,80 m². Sformułowanie „płachta ratunkowa” określa producent.

11. Rękawice chroniące całą rękę do nadgarstka noszone przez cały czas trwania zawodów. 12. Okulary przeciwsłoneczne z filtrem lub gogle lub szybka.

13. Plecak o pojemności wystarczającej do pomieszczenia całego wymaganego sprzętu z dwoma paskami mocującymi narty (noszenie nart w inny sposób jest niedozwolone). W biegu zespołowym dopuszcza się noszenie nart swoich i partnera pod warunkiem wyposażenia plecaka w drugą parę paszków mocujących. W zawodach zespołowych każdy członek zespołu powinien mieć plecak wraz z wymaganym wyposażeniem na plecach na całej trasie zawodów.

14. Kask. Należy go obowiązkowo nosić na głowie zapięty na podbródku podczas trwania całych zawodów. Kaski muszą być zgodne z normą UIAA 106, EN 1077 lub EN 12492.

15. Gwizdek

Organizator ma prawo do odrzucenia każdej części ekwipunku, która będzie niewłaściwa lub uszkodzona.

§8

Dodatkowe obowiązkowe wyposażenie zawodników, które organizatorzy lub jury mogą wymagać

po wcześniejszym ogłoszeniu tych wymagań w materiałach informacyjnych o zawodach: 1. Czwarta ocieplająca warstwa ubrania górnej połowy ciała z długimi rękawami

o rozmiarze odpowiednim dla danego zawodnika

2. Czapka lub opaska

3. Rękawice (druga para) lub łapawice

4. Okulary przeciwsłoneczne z filtrem (druga para)

5. Sprawna czołówka

6. Para metalowych raków zgodna z normą UIAA 153 z co najmniej 10 zębami, w tym dwoma frontowymi, dopasowanych do butów zawodnika oraz z paskami zabezpieczającymi. Kiedy raki nie są noszone na butach, muszą być spakowane w plecaku, zębami do siebie. W przypadku specjalnej kieszeni plecaka na raki, kieszeń musi być przypięta do plecaka. Raki nie mogą być modyfikowane. Nieodpowiednie raki lub nieodpowiednie ich użycie prowadzi do dyskwalifikacji. W czasie użycia raki muszą być zapięte na butach i zabezpieczone paskami

7. Uprząż wspinaczkowa zgodna z normą UIAA 105, która nie może być zmodyfikowana

8. Dwa karabinki z automatycznymi zamkami typu K zgodne z normą UIAA 121 9. Lina pojedyncza dynamiczna zgodna z normą UIAA 101 o średnicy min. 8 mm i długości 30 m (w zawodach zespołowych). Jeśli nie jest używana, ma być schowana w plecaku lub owinięta wokół ciała

10. Lonża z absorberem energii via ferrata zgodna z normą UIAA 128 bez modyfikacji

Organizator ma prawo do odrzucenia każdej części ekwipunku, która będzie niewłaściwa lub uszkodzona.

§9

W przypadku oznakowanych i całkowicie zabezpieczonych tras narciarskich, optymalnej pogody

i warunków śnieżnych, braku występowania zagrożenia lawinowego organizator może, po uzgodnieniu z delegatem technicznym, usunąć z listy obowiązkowego sprzętu i wyposażenia:

1. Jedną nieprzepuszczającą wiatru i wodoodporną warstwę ubrania górnej i dolnej połowy ciała
2. Zestaw lawinowy (detektor, sonda, łopata)

§ 10 Wyposażenie dostarczone przez organizatora:

1. Numery dla zawodników. Numery dostarczone przez organizatora muszą być noszone w miejscach do tego przeznaczonych przez cały czas trwania zawodów (plecak i/lub numer samoprzylepny na prawym udzie). Nie wolno ich zwijać ani obcinać. Organizator może odbierać numery dopiero po kontroli sprzętu i wyposażenia na mecie lub na punkcie, w którym zawodnik został cofnięty z trasy (z powodu przekroczenia limitu czasu lub z powodu wycofania się z zawodów).
2. Urządzenia elektroniczne (np. chipy) używane do mierzenia czasu bądź kontroli zawodników
3. Wszelki inny sprzęt za uprzednią zgodą jury

Uproszczone wymagania sprzętowe na X Puchar KW Zakopane:

- §7 punkty 1-15,
- §8 1,2,6,
- telefon komórkowy,
- druga para fok.

Zalecane wyposażenie sprzętowe:

- napoje 500-1000 ml
- żele i batony energetyczne (2-6x)
- dodatkowe warstwy termiczne
- używanie detektorów 3-antenowych, spełniających standard EN 300718, (obowiązek od sezonu 2023/24).
- używanie kasków z dwiema normami – wspinaczkową i narciarską: - UIAA 106 i EN 1077
- standard klasy B. lub EN 12492 i EN 1077 standard klasy B. (obowiązek od sezonu 2023/24).
- używanie wiązań ze skistoperami (wymóg zostanie wprowadzony w kolejnych sezonach).

- 13. Kontakt

e-mail: marcin.rzeszotko@gmail.com,

tel. Marcin Rzeszotko 501560799