

REGION: Już coraz bliżej XI Bieg Rzeźnika!

W tym roku już po raz jedenasty spotkamy się na starcie w Komańczy! Po raz jedenasty zapraszamy więc do zmierzenia się z trudną bieszczadzką trasą, innymi oraz – przede wszystkim – ze swoim partnerem (partnerką) i samym sobą. Mamy nadzieję, że pomimo gwarantowanego bólu udział w biegu będzie dla wszystkich przyjemnością.

Bieg Rzeźnika jest towarzyskim rajdem miłośników biegania i Bieszczadów. Blisko osiemdziesięciokilometrowa trasa wiedzie bieszczadzkim czerwonym szlakiem z Komańczy przez Cisną, góry Jasło i Fereczata, Smerek oraz połoniny do Ustrzyków Górnych. Limit czasu wynosi 16 godzin.

Start XI Biegu Rzeźnika odbędzie się jak zwykle z Komańczy, jak zwykle w piątek po Bożym Ciele: 20 czerwca 2014 o wschodzie Słońca (godzina 3.30).

Biuro zawodów czynne będzie dzień wcześniej w godzinach 15.00-18.30 w Cisnej. Zakończenie biegu odbędzie się 20 czerwca wieczorem w Cisnej. Przed i po zakończeniu grać będzie jak zwykle zespół Wiewiórka na Drzewie.

Ale to nie wszystkie atrakcje związane z Biegiem Rzeźnika. Szykuje się naprawdę dobra zabawa.

Imprezy towarzyszące Biegowi Rzeźnika:

Wszystkim planującym przyjazd w Bieszczady na Bieg Rzeźnika polecamy planowanie powrotu nie wcześniej niż na niedzielę po Biegu. Jeszcze w czwartek, w trakcie trwania Biura Zawodów (na Orliku! za Siekierzadą i Łemkowyną) przygrywać nam będzie Jan Galach Band.

Będzie też spotkanie z rekordzistą Biegu Rzeźnika, Marcinem Świercem. Marcin opowie o tym jak walczyć z kryzysem i o kluczowych miejscach trasie Biegu. Wykład Marcina odbędzie się jakoś po południu. Raczej później niż wcześniej. Szczegóły w Biurze Zawodów.

Sam Bieg Rzeźnika jak wiadomo, jest w piątek. W tym samym dniu od ok. 16.00 w Cisnej grać będą: Pogotowie Energetyczne (próbka ich grania), Lubelska Federacja Bardów (fajny podkład pod filmik z Maratonu Bieszczadzkiego) oraz Wiewiórka na Drzewie (Hymn Biegu Rzeźnika). W międzyczasie Telewizja Beskid pokazywać będzie migawki z pierwszej części Biegu, a Garmin pokazywać będzie na interaktywnej mapce lokalizację zawodników, którzy nie skończyli jeszcze Biegu. Jak już wszyscy dobiegną i zjadą z mety do Cisnej to ogłoszone zostanie oficjalne zakończenie Biegu, dekoracja zasłużonych par i – posłuchamy koncertu Wiewiórek.

Tyle w piątek. Na sobotę organizatorzy przygotowali także wiele atrakcji: Rzeźniczek (kuśtykając po Rzeźniku warto pokibicować!), ponownie koncerty Wiewiórki Na Drzewie, Pogotowia Energetycznego, Lubelskiej Federacji Bardów, biegi dla dzieci (wspierane przez Fundację BZWBK), losowanie nagród, oraz wiele innych atrakcji.

O 17.00 w Bacówce pod Honem odbędzie się „Bieszczadnica”, czyli Spotkania z Poezją (Adam Ziemianin, Mirosław Welz) i Spotkania z Balladą (Zespół Caryna i przyjaciele). A przy okazji odbędzie się tam II edycja tajemniczego Biegu pod Hon :)

Tymczasem na Orliku scena będzie stała, więc może jeszcze ktoś na niej zagra – Z pewnością wiemy już, że miejscowe Koło Gospodyń Wiejskich przygotowuje Noc Kupały. Szkoda wracać. Poza tym od czwartku do soboty wieczorem na Orliku będzie trwało tzw. expo, gdzie zakupić będzie można sporo różnych rzeczy (a wystawiają się naprawdę dobre firmy, które zdeklarowały naprawdę dobre zniżki dla Rzeźników). Będzie się można przebadać. Poradzić. Ubezpieczyć (choć to polecamy zrobić najpierw przed biegiem).

Organizatorzy nie zapomnieli też o jedzeniu ani o czymś do popicia. Mamy nadzieję, że wszyscy rozsmakujemy się też w rzeźnickim piwie serwowanym przez browar URSA. Jak zapewniają organizatorzy, zapowiada się przyjemny weekend, z okazją na niezły ból mięśni :)

Informacja dla kibiców

Pierwsi zawodnicy pojawiają się w Cisnej (teren ośrodka sportowego „Orlik”) ok. godz. 6.00, ostatni – ok. 10.00; w Smereku (przy wejściu do BPN) zawodników można podziwiać od ok. 9.00 do ok. 14.00; w Berehach – od ok. 10.30 do ok. 18.00; na mecie w Ustrzykach Górnych – być może już o 12.00!

Z przyczyn organizacyjnych niemożliwy będzie dojazd kibiców na punkty kontrolne. Wjechać na punkty będą mogły tylko samochody obsługi. Prosimy zarówno sympatyków biegu, jak i poszczególnych drużyn o

parkowanie poza oznakowaną strefą kontrolną i przychodzenie na przepaki pieszo. Przypominamy także, że pomaganie zawodnikom poza strefą punktów kontrolnych grozi ich dyskwalifikacją. Serdecznie zapraszamy!

INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE DLA STARTUJĄCYCH:

Start zawodów: 20 czerwca 2014 r. o wschodzie słońca (godzina 3.30) w Komańczy. Zbiórka na linii startu o 3:10.

Biuro Zawodów mieści się na terenie ośrodka sportowego „Orlik” w Cisnej i będzie czynne w przeddzień startu, czyli 19.06.2014, od godz. 15.00 do 18.30.

Rejestracja drużyn jest obowiązkowa. Rejestracji można dokonać wyłącznie w godzinach funkcjonowania Biura Zawodów. Podczas rejestracji drużyna musi się pojawić w komplecie z dowodami potwierdzającymi tożsamość.

Punkty kontrolne, tzw. przepaki

Rzeczy na przepaki (własne napoje i prowiant, koszulki na zmianę, kijki, etc.) należy pozostawić organizatorom w Biurze Zawodów (w specjalnie oznaczonych workach, które każda drużyna dostanie przy rejestracji).

Wersja HardCore

Drużyny, które planują biec na wydłużonym dystansie prosimy o odnotowanie swoich zamiarów w Biurze Zawodów.

Meta

Linia mety znajduje się kilkadziesiąt metrów za mostkiem na Wołosatym, przy wbiegu do Ustrzyków Górnych (parking naprzeciw strażnicy Straży Granicznej). Będzie widać ;-)

W okolicy mety serwujemy posiłek i popitek regeneracyjny. Zawodnikom kończącym Bieg zapewniamy transport z mety do Cisnej.

Dlaczego biegamy parami?

W tym roku, podobnie jak w latach ubiegłych BIEGAMY PARAMI. Jeżeli do startu dopuściliśmy drużynę trzyosobową to traktujemy ją jako szczególny rodzaj pary i dotyczą jej dokładnie te same regulacje.

Wymóg biegania parami ma swoją genezę w chęci dbania o bezpieczeństwo, jednak z biegiem czasu na stałe, w sposób nierozłączny wpisał się w formułę Biegu Rzeźnika. Okazało się bowiem, że po pierwsze, ukończenie biegu jednocześnie przez dwie osoby jest zadaniem o wiele trudniejszym niż dokonanie tego w pojedynkę, a po drugie, taka formuła wymusza i krzewi ideę współpracy zespołowej, uczy odpowiedzialności zarówno za siebie jak i za partnera z drużyny.

Przyjętej formuły będziemy przestrzegać ściśle. Nie zawahamy się zdyskwalifikować nawet prowadzącej ekipy, jeśli złamie zasadę nierozdzielania się na trasie. Zawodnicy z jednej drużyny nie mogą oddalać się od siebie na trasie biegu. Powstanie odległości między zawodnikami większej niż 100 m lub pojawienie się na punkcie kontrolnym w pojedynkę będzie skutkowało natychmiastową dyskwalifikacją drużyny.

Kijki

W tym roku wprowadzamy zakaz POSIADANIA kijków od startu aż do Cisnej (również przytroczonych do plecaka).

Ochrona przyrody

Na całej trasie biegu należy stosować się do zasad ochrony przyrody ujętych w regulaminie Bieszczadzkiego Parku Narodowego, a w szczególności zabrania się:

- zaśmiecania terenu (czyli np. porzucania opakowań po odżywkach/butelek/kubeczków – wszystkie śmieci należy zostawiać na punktach kontrolnych);
- schodzenia z trasy biegu (czyli, poza tzw. drogą Mirka, z czerwonego szlaku turystycznego);
- zakłócania ciszy.

Zawodnicy łamiący te zasady będą DYSKWALIFIKOWANI.

Dokładne informacje u organizatora.

Organizator biegu:

Fundacja Bieg Rzeźnika

Kontakt: otkrzeznik@gmail.com (we wszystkich sprawach) oraz mirek@biegrzeznika.pl (zapisy, etc.), tel. +48 601 14 33 41, www.biegrzeznika.pl

(md)

Źródło: Fundacja Bieg Rzeźnika Skomentuj to na FORUM DYSKUSYJNYM Wydawca

ponosi za treść zamieszczanych przez użytkowników. Osoby zamieszczające komentarzy wypowiedzi naruszające prawo lub dobra osób trzecich mogą ponieść z tego tytułu odpowiedzialność cywilną lub karną.