

ČERGOVSKÝ UMIRAK 2015

amatérsky horský pretek

“Zúčastniť sa a dobehnúť“

4 júl 2015

PROPOZÍCIE:

Popis preteku:

Čergovský umirak je prvým ročníkom amatérskeho horského behu určený predovšetkým ľuďom, čo milujú behy v prírode a ktorý si chcú zmerať svoje sily hlavne s traťou poprípade aj s inými bežcami. Dĺžka trate je 30km ±1km s prevýšením cca 1000m. Beh je preto určený trénovaným bežcom s chuťou na netradičnú trať v prostredí horského pohoria. Ak behávaš profesionálne môžeš si zvoliť nejaký profesionálny ultra-beh, ber na vedomie že toto je akcia amatérskeho zamerania. Trať vedie po turisticky značenom chodníku. Každý pretekár beží na vlastne riziko s vedomím že organizátor neberie zodpovednosť za akékoľvek zranenie prípadne svalovú horúčku jednotlivých bežcov.

Usporiadatelia:

Ondrej Janiga
Slavomír Uličný
Marián Gargalovič

Kontakt:

0907 231 477
cergov.umirak@gmail.com

Prezentácia:

Sobota 4. júla 2015
07.30 – 08.15 hod.
Chata Ride pub
Drienica 553
<http://www.ridepub.sk/>
mapka: <https://goo.gl/maps/jtelZ>

Štart behu:

Sobota 4. júl 2015 o 09.00 hod.

Časový harmonogram:

Prezentácia od 7.30 – 8.15 hod.
Predštartová rozprava: 8.20 hod. – povinná účasť všetkých pretekárov
Štart: 9.00 hod.
Očakávaný prvý v cieľi cca: 13.00 hod.
Vyhlásenie výsledkov: po dobehnutí posledných pretekárov. Predpokladaný čas cca 15.00 hod.

Prihlásenie na pretek:

Na pretek je možné sa prihlásiť výlučne vopred vyplnením online formulára:
<http://goo.gl/forms/6DcKJMPeZ7>
Po prihlásení obdrží každý pretekár mail o potvrdení registrácie aj s číslom účtu na úhradu štartovného.

Štartovné:

úhrada vopred
12,- €

Počet pretekárov

limitovaný na maximálne 50 účastníkov.

Šatne a sprchy:

sú zabezpečené na mieste štartu a cieľa v chate Ride pub

Lekárska pomoc:

zabezpečuje Horská služba Čergov

Trat' :

Štart a cieľ pretekov je pred chatou Ride pub.

Dĺžka trate je 30 km \pm 1 km

Trasa pretekov je vedená výlučne po turisticky značenom chodníku. Presnú trasu obdrží každý pretekár pri prezentácii spolu so štartovným číslom. Povrch trate je prevažne lesný chodník striedaný asfaltovou cestou, viac krát prechod cez potok (odporúčaná trailová obuv). Prevýšenie trate je cca 1000m. Pretek sa uskutoční za každého počasia.

Trasa z roku 2014

gpx zaznam na stiahnutie:

<http://cl.ly/aOfW>

prezretie mapy online:

<http://www.runmap.net/en/route/2687459-cergovsky-umirak/>

Trasu plánujeme mierne zmeniť (úsek po štarte z Drienice na Lysú)

Podmienky

Nakoľko sa jedná o horský beh v dĺžke 30km \pm 1km a prevýšením cca 1000m, beh je určený len trénovaným bežcom. Každý pretekár sa zúčastňuje akcia na vlastné riziko.

Povinná výbava na štarte a počas celého preteku:

- nabitý mobilný telefón (ak sa na trati vyskytne problém ,prípadne by ste sa stratili a potrebovali pomoc volajte +421 907 231 477). Na rozprave bude doplnené číslo na Horskú službu Čergov
- min. 0,5l fľaša na vodu kvôli charakteru preteku a možným vysokým teplotám

Ceny a odmeny:

- Pre prvých troch v kategórií skvelý pocit z prvých troch miest plus niečo sa nájde na pamiatku.
- Za prekonanie traťového rekordu.

Občerstvenie:

Občerstvenie na štarte

na cca 10 km – Občerstvovacia stanica I.

na cca 18 km – Občerstvovacia stanica II. - chata Čergov

Počas behu možnosť doplniť vodu z horských potokov. Táto možnosť je cca do 15km.

Po preteku je pripravený spoločný obed.

Upozornenie:

- každý pretekár je povinný sa oboznámiť s traťou pred pretekom na spoločnom stretnutí. Čas stretnutia 8.30hod. (Chata Ride pub). Základy orientácie na turistických chodníkoch výhoda. Úseky s horším označením budú doplnené o orientačné body
- všetci účastníci sú povinní zabezpečiť si individuálne zdravotné poistenie, mať pri sebe preukaz poistenca. Organizátor nepreberá zodpovednosť za škody na majetku, alebo na zdraví súvisiace s cestou, pobytom a s účasťou pretekárov na podujatí. Pretekári štartujú na vlastné riziko a sú povinní dodržiavať pokyny organizátora.
- organizátor neručí za stratu osobných vecí pretekárov počas preteku a zároveň upozorňuje pretekárov aby so sebou nenesli drahé, hodnotné veci.

Rodinný príslušníci:

Kto má chuť je samozrejme vítaný s rodinou. Na chate je možnosť stravovania plus ihrisko pre deti. Drienica je rekreačne stredisko takže možnosť turistiky prípadne ísť oproti bežcom je samozrejmosť.

aktuálne informácie o preteku môžete sledovať na FB adrese:

<https://www.facebook.com/pages/%C4%8Cergovsk%C3%BD-umirak/676385799075176>