

KLUB WYSOKOGÓRSKI KRAKÓW

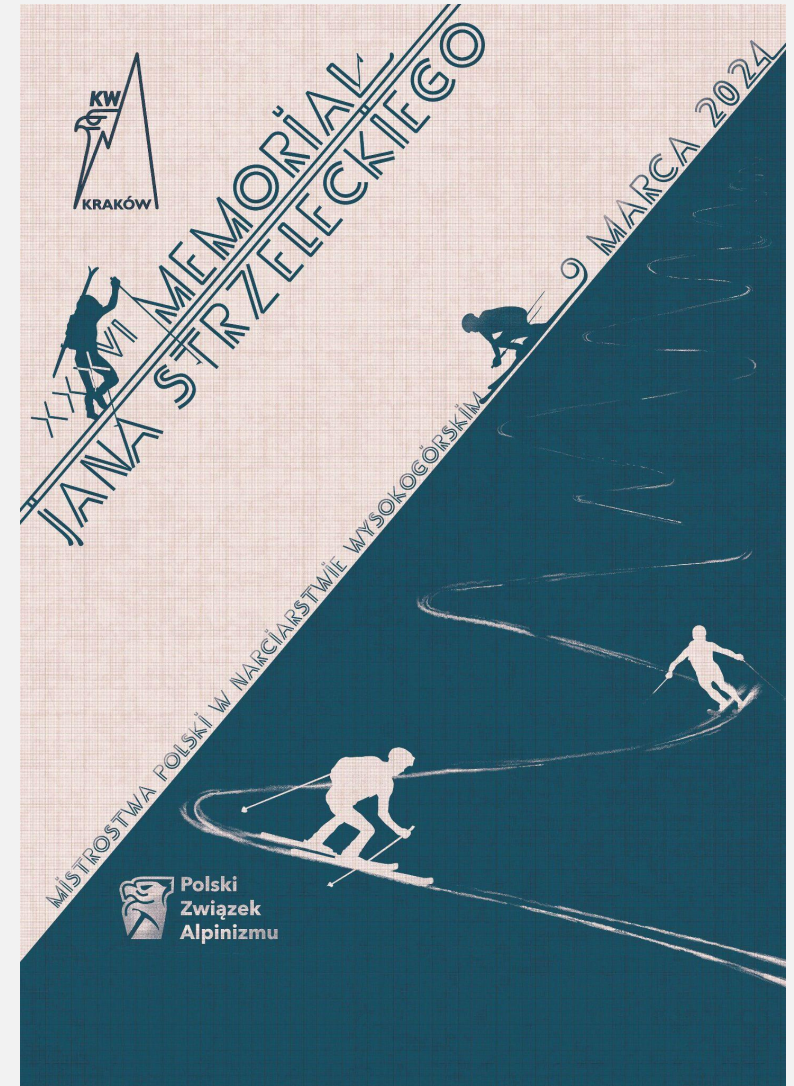
**ODPRAWA GŁÓWNA
ZAWODNIKÓW**

XXXVI

**MEMORIAŁ JANA STRZELECKIEGO
W NARCIARSTWIE WYSOKOGÓRSKIM**

09.03.2024

**INDYWIDUALNE
MISTRZOSTWA POLSKI**





CZĘŚĆ I - WIADOMOŚCI PODSTAWOWE:

- 1. BIURO ZAWODÓW W DNIU ZAWODÓW**
- 2. PROGRAM ZAWODÓW**
- 3. INFORMACJE DLA ZAWODNIKÓW:**
 - A. WYCOFUJĄCYCH SIĘ Z TRASY ZAWODÓW**
 - B. USUNIĘTYCH Z TRASY ZAWODÓW**
 - C. W PRZYPADKU PRZERWANIA ZAWODÓW**
- 4. ROZGRZEWKA PRZEDSTARTOWA**
- 5. PUNKTY ODŻYWCZE**
- 6. PUNKTY POMOCY**

CZĘŚĆ 2 - WYPOSAŻENIE ZAWODNIKA:

- 1. WYPOSAŻENIE PODSTAWOWE OBOWIĄZKOWE**
- 2. WYPOSAŻENIE DODATKOWE OBOWIĄZKOWE**

CZĘŚĆ 3 - INFORMACJE TECHNICZNE DOTYCZĄCE TRAS ZAWODÓW:

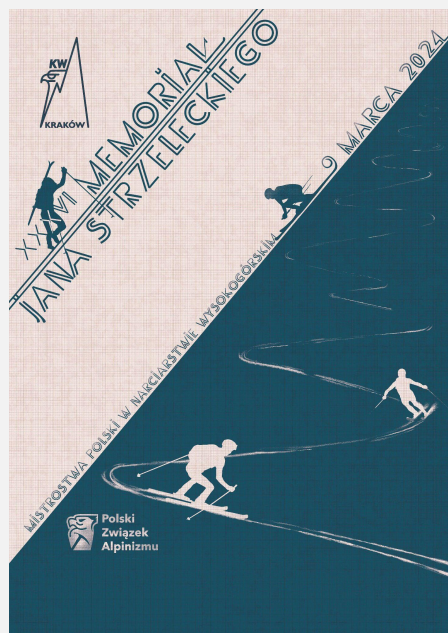
- 1. PRZEBIEG TRASY GŁÓWNEJ**
- 2. PRZEBIEG TRASY SKRÓCONEJ**
- 3. PROGNOZA POGODY DLA REJONU ROZGRYWANIA ZAWODÓW**
- 4. KOMUNIKAT LAWINOWY DLA REJONU ROZGRYWANIA ZAWODÓW**



CZĘŚĆ I

WIADOMOŚCI PODSTAWOWE

- 1. BIURO ZAWODÓW W DNIU ZAWODÓW**
- 2. PROGRAM ZAWODÓW**
- 3. INFORMACJE DLA ZAWODNIKÓW:**
 - A. WYCOFUJĄCYCH SIĘ Z TRASY ZAWODÓW**
 - B. USUNIĘTYCH Z TRASY ZAWODÓW**
 - C. W PRZYPADKU PRZERWANIA ZAWODÓW**
- 4. ROZGRZEWKA PRZEDSTARTOWA**
- 5. PUNKTY ODŻYWCZE**
- 6. PUNKTY POMOCY**



BIURO ZAWODÓW W DNIU ZAWODÓW 7.00 - 17.00

MIEJSCE: HOTEL GÓRSKI "KALATÓWKI"

LOKALIZACJA: POLANA KALATÓWKI

Lista spraw, które można załatwić w biurze zawodów:

Odbiór pakietów startowych.

Możliwość pozostawienia rzeczy w depozycie.

Uwaga: Starajcie się nie zostawiać w depozycie cennych rzeczy - organizator nie bierze za nie odpowiedzialności.

8.30 - 9.50

**KONTROLA TECHNICZNA ZAWODNIKÓW
NA STARCIE ZAWODÓW**

MIEJSCE: HOTEL GÓRSKI “KALATÓWKI”

Poświadczeniem odbycia kontroli będzie naklejka na numerze startowym lub chip

Bez startowej kontroli technicznej nie zostaniecie wpuszczeni do strefy startu

Kontroli startowej podlegają elementy wyposażenia obowiązkowego zawodnika wymienione na odprawie głównej lub we wcześniejszych komunikatach

**PRZY WEJŚCIU DO STREFY STARTU BĘDZIE SPRAWDZANA POPRAWNOŚĆ
DZIAŁANIA DETEKTORÓW LAWINOWYCH**

9.50 - 10.00

**ODPRAWA PRZEDSTARTOWA
ZAWODNIKÓW**

**MIEJSCE: OKOLICE STREFY STARTU HOTELU
GÓRSKIEGO "KALATÓWKI"**

**Odbędzie się w przypadku, gdy zmienią się uwarunkowania
na trasie zawodów od chwili zakończenia odprawy głównej.**

10.05 - 10.25

KONTROLA SPRAWNOŚCI DETEKTORÓW LAWINOWYCH

**MIEJSCE: START - NIEDALEKO HOTELU GÓRSKIEGO
“KALATÓWKI”**

Odbędzie się trakcie wejścia do strefy startu (tzw. “Bramka”).

Obowiązkowa dla każdego zawodnika.

Wejście do strefy startu tylko po startowej kontroli technicznej.

W przypadku opuszczenia strefy startu należy ponownie przejść kontrolę sprawności detektora lawinowego.

Bez poświadczenia przejścia przez startową kontrolę techniczną nie zostaniecie wpuszczeni do strefy startu i nie będziecie poddani kontroli sprawności kontroli detektorów.

10.30

START HONOROWY ZAWODNIKÓW

MIEJSCE: START - NIEDALEKO HOTELU GÓRSKIEGO "KALATÓWKI"

**wspólny dla wszystkich
zawodnicy będą rozstawieni w
strefach według klasyfikacji Pucharu
Polski PZA**



11.00

START OSTRY ZAWODNIKÓW

**MIEJSCE: NIEDALEKO SCHRONISKA NA HAKI KONDRATOWEJ PRZY ROZEJŚCIU SIĘ SZLAKU
PIESZEGO ZE SZLAKIEM SKITUROWYM W KIERUNKU HALI GORYCZKOWEJ**

**wspólny dla wszystkich
zawodnicy będą rozstawieni w
strefach według klasyfikacji Pucharu
Polski PZA**



12.30

LIMIT CZASOWY

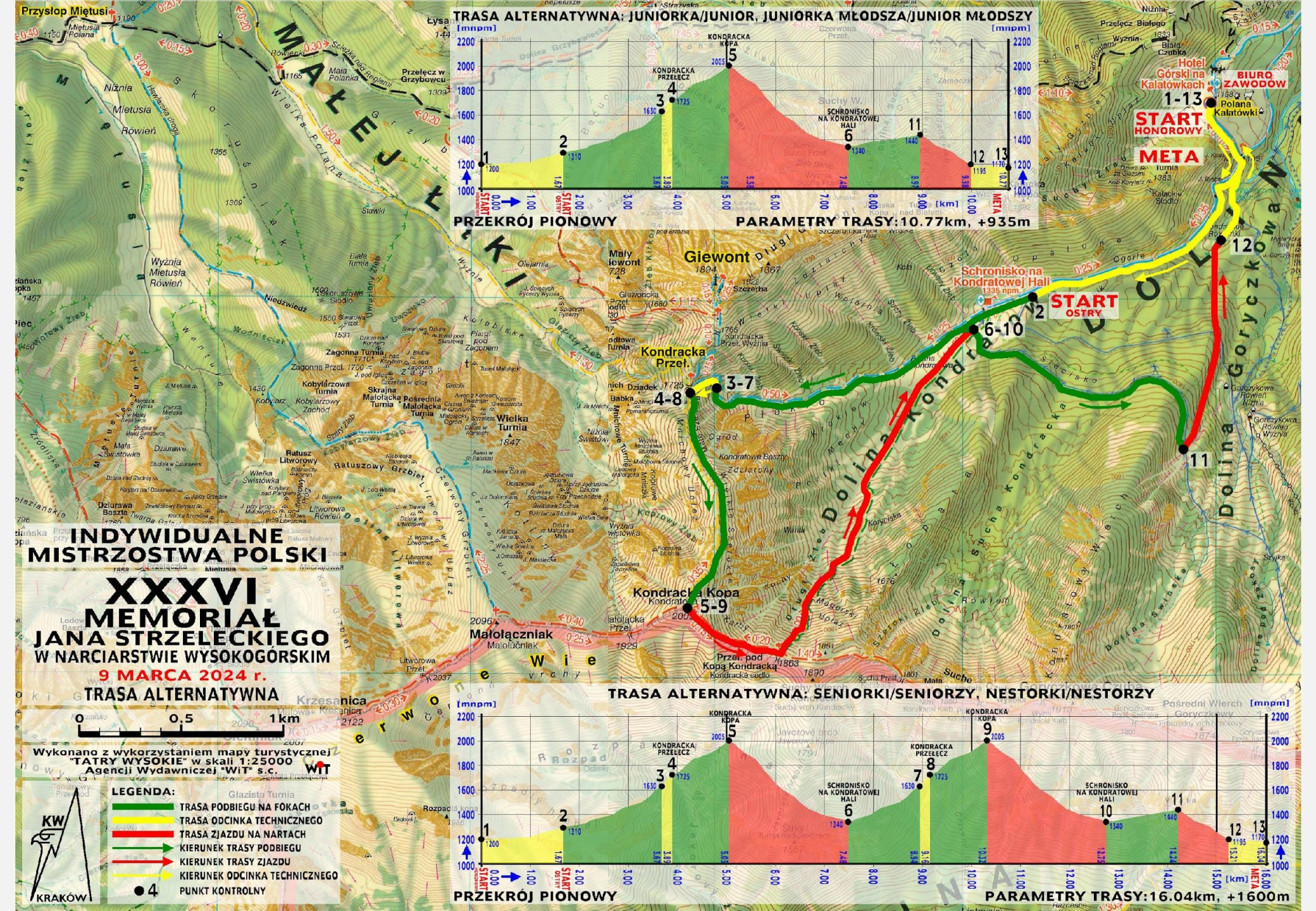
MIEJSCE: PUNKT KONTROLNY NR 6

LOKALIZACJA:

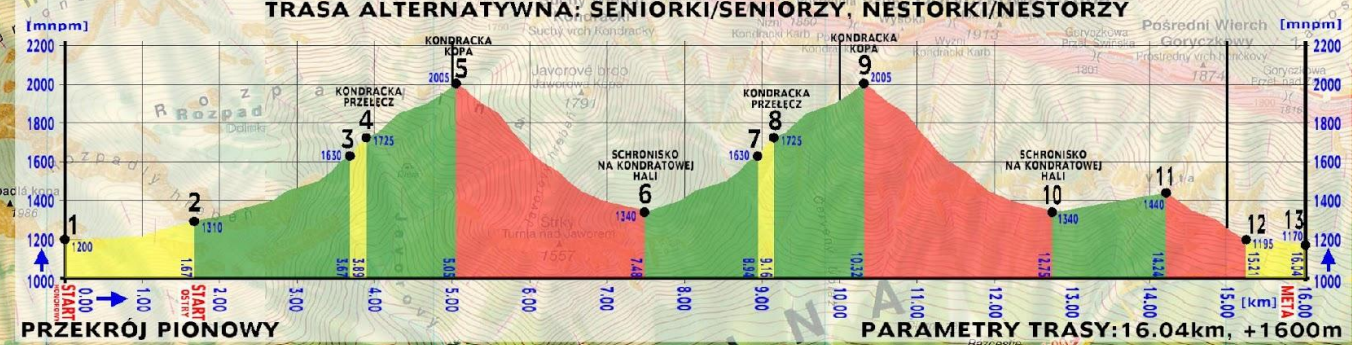
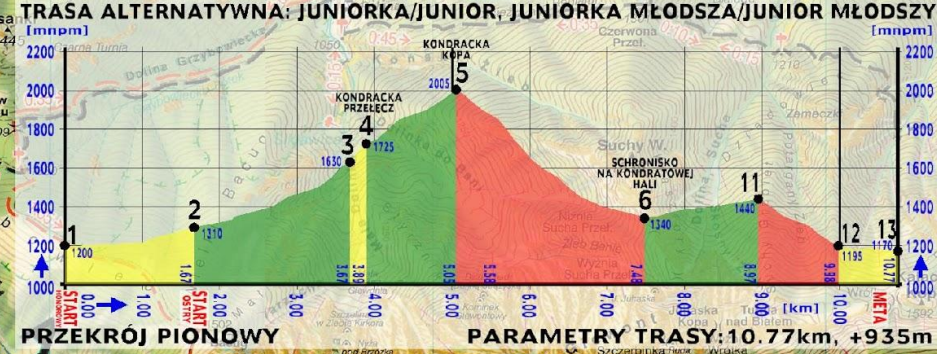
Po pierwszym zjeździe z Kopy Kondrackiej

(w punkcie przepinki w okolicach schroniska na Hali Kondratowej z nart na foki do drugiego podejścia w kierunku Kondrackiej Przełęczy)

**LIMIT CZASOWY MOŻE BYĆ ZMIENIONY W TRAKCIE TRWANIA ZAWODÓW
ZE WZGLĘDÓW BEZPIECZEŃSTWA**



INDYWIDUALNE MISTRZOSTWA POLSKI XXXVI MEMORIAŁ JANA STRZELECKIEGO W NARCIARSTWIE WYSOKOGÓRSKIM 9 MARCA 2024 r.



Wykonano z wykorzystaniem mapy turystycznej "TATRY WYSOKIE" w skali 1:25000 Agencji Wydawniczej "WiT" s.c.

LEGENDA:

- Trasa podbiegu na fokach
- Trasa odcinka technicznego
- Trasa zjazdu na nartach
- Kierunek trasy podbiegu
- Kierunek trasy zjazdu
- Kierunek odcinka technicznego
- Punkt kontrolny

KW KRAKÓW

14.30

ZAMKNIĘCIE TRASY ZAWODÓW

MIEJSCE: WSZYSTKIE PUNKTY KONTROLNE WRAZ Z META

LOKALIZACJA: TRASA GŁÓWNA I SKRÓCONA

Zawodnik, który nie zmieści się w limicie czasu zamknięcia zawodów kończy je na najbliższym punkcie kontrolnym po odnotowaniu tego faktu przez sędziego, który poinformuje zawodnika o zamknięciu trasy zawodów.

15.30 - 16.30

MIEJSCE: HOTEL GÓRSKI "KALATÓWKI"

PRELEKCJA TPN

PROWADZĄCY: Tomasz Skrzydłowski

TEMAT:

**ODDZIAŁYWANIE NARCIARSTWA WYSOKOGÓRSKIEGO
NA PRZYRODĘ TPN**

15.30

OGŁOSZENIE
NIEOFICJALNYCH
WYNIKÓW ZAWODÓW

MIEJSCE: HOTEL GÓRSKI "KALATÓWKI"

15.30 - 15.45

CZAS NA SKŁADANIE PROTESTÓW

MIEJSCE: HOTEL GÓRSKI "KALATÓWKI"

1. Protesty przyjmuje przewodniczący JURY w biurze zawodów przez 15 minut od ogłoszenia nieoficjalnych wyników.
2. Protesty rozpatruje JURY zawodów w ciągu jednej godziny od zakończenia przyjmowania protestów.
3. Odwołania od decyzji JURY można składać do KNW PZA.

Protest powinien zawierać:

Imię i nazwisko zgłaszającego

Numer telefonu i adres e-mail zgłaszającego

Numer lub imię i nazwisko zawodnika, którego dotyczy protest

Szczegółowy opis protestu

Punkty regulaminu, które zostały złamane

100 zł opłaty w gotówce (zostanie zwrócona w przypadku pozytywnego rozpatrzenia protestu)

**GOTOWY FORMULARZ POMOCNY PRZY SKŁADANIU PROTESTU
BĘDZIE DOSTĘPNY W BIURZE ZAWODÓW**

16.30

**OGŁOSZENIE
OFICJALNYCH
WYNIKÓW ZAWODÓW
DEKORACJA ZWYCIĘZCÓW**

MIEJSCE: HOTEL GÓRSKI "KALATÓWKI"

INFORMACJE DLA ZAWODNIKÓW WYCOFUJĄCYCH SIĘ Z TRASY ZAWODÓW

- 1. Jeśli zawodnik chce się wycofać z trasy zawodów musi o tym poinformować ze względów bezpieczeństwa organizatora zawodów.**
- 2. Wycofanie z zawodów należy zgłosić sędziemu na najbliższym punkcie kontrolnym.**
- 3. Po zgłoszeniu sędziemu swojej rezygnacji z zawodów zawodnik ma stosować się jego wskazówek oraz zdjąć i schować lub oddać swój numer startowy.**

INFORMACJE DLA ZAWODNIKÓW USUNIĘTYCH Z TRASY ZAWODÓW

Jeśli zawodnik zostanie usunięty z trasy zawodów ma stosować się do wskazówek sędziego oraz zdjąć i schować lub oddać swój numer startowy.

INFORMACJE DLA ZAWODNIKÓW W PRZYPADKU PRZERWANIA ZAWODÓW

Gdy dojdzie do przerwania zawodów to zawodnicy będą o tym informowani w najbliższych dla nich punktach kontrolnych.

Po uzyskaniu informacji o przerwaniu zawodów każdy zawodnik obowiązkowo udaje się do punktu zbiórki w celach kontrolnych.

**PUNKT ZBIÓRKI:
HOTEL GÓRSKI “KALATÓWKI”**

Jeżeli ze względów bezpieczeństwa zawodnik nie będzie mógł dotrzeć do punktu zbiórki lub nie otrzyma innych wytycznych od sędziów zawodów powinien:

- 1. Udać się do najbliższego schroniska PTTK kontaktując się z dyżurnym ratownikiem TOPR na miejscu lub w centrali,**
- 2. W miarę możliwości starać się zawiadomić organizatora wszelkimi dostępnymi środkami.**

ROZGRZEWKA PRZEDSTARTOWA

ROZGRZEWKA
PRZEDSTARTOWA
- OKOLICE STARTU W
POBLIŻU HOTELU
GÓRSKIEGO "KALATÓWKI"



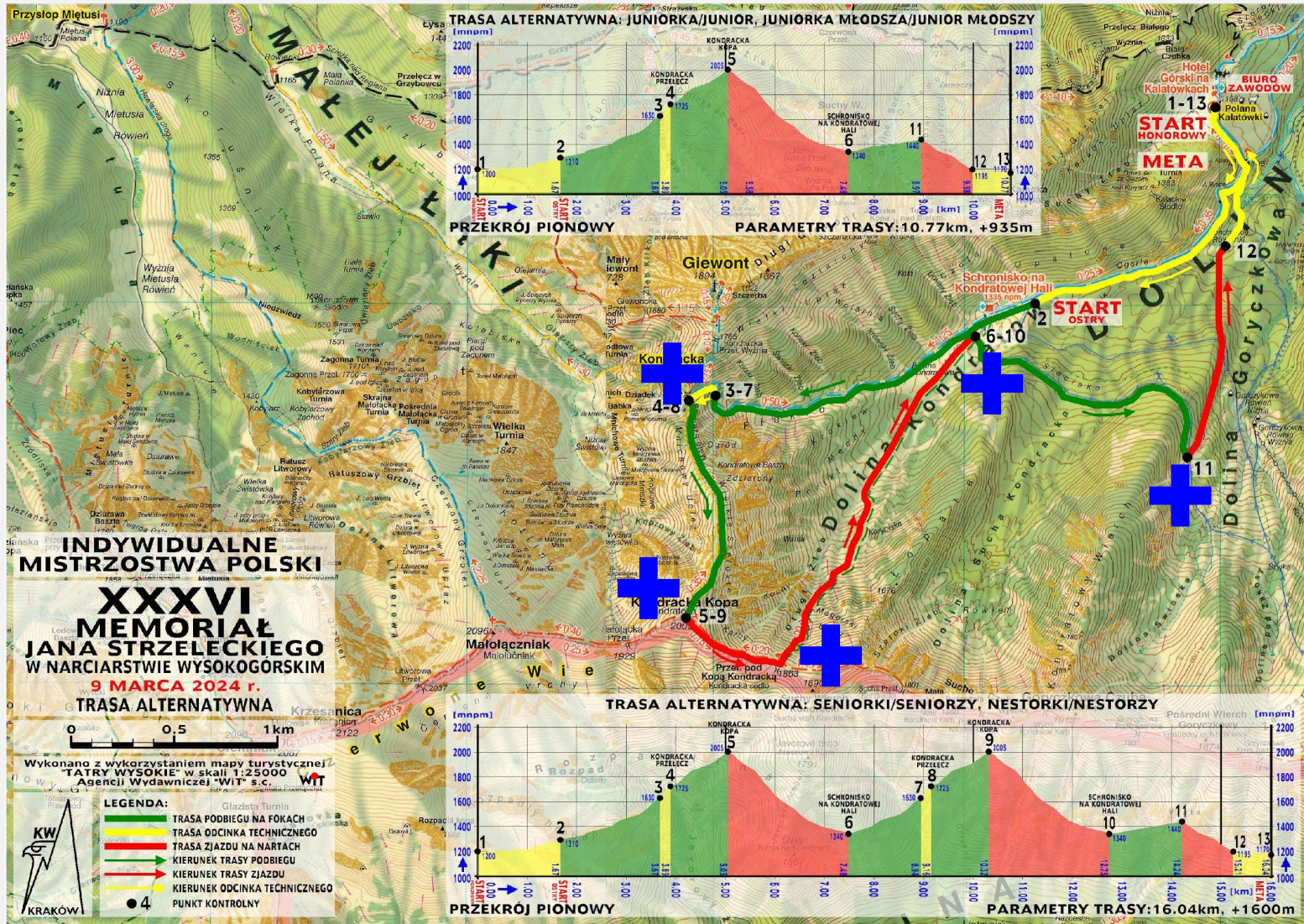
PUNKTY ODŻYWCZE

Na trasie zawodów organizator nie przewiduje punktów odżywczych.

Posiłek regeneracyjny dla zawodników przewidziany jest w HOTELE GÓRSKIM "KALATÓWKI" - do wydania posiłku regeneracyjnego będzie uprawniał bon do uzyskania na miejscu w biurze zawodów lub podczas odbierania pakietu startowego.

PUNKTY POMOCY

Pomoc na trasie zawodów zapewniają przeszkoleni sędziowie na wszystkich punktach kontrolnych oraz Tatrzańskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe na punktach ratunkowych zgodnie z załącznikiem graficznym.

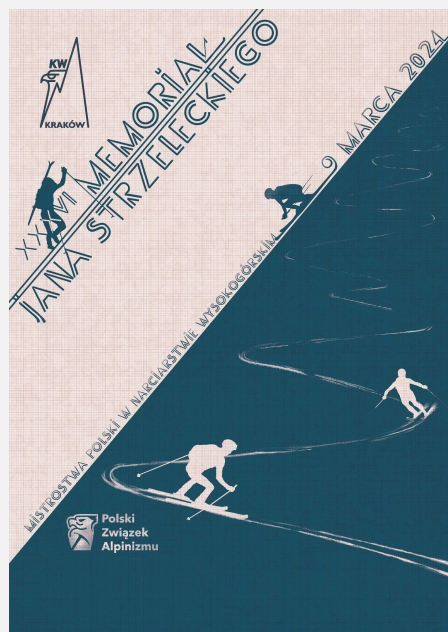




CZĘŚĆ 2

WYPOSAŻENIE ZAWODNIKA

1. WYPOSAŻENIE PODSTAWOWE OBOWIĄZKOWE
2. WYPOSAŻENIE DODATKOWE OBOWIĄZKOWE



WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE PODSTAWOWE

na podstawie rozdziału III regulaminu zawodów w narciarstwie wysokogórskim KNW PZA

NARTY

BUTY

PARA KIJKÓW

PARA FOK

DWIE WARSTWY UBRANIA DOLNEJ POŁOWY CIAŁA

TRZY WARSTWY UBRANIA GÓRNEJ POŁOWY CIAŁA

DETEKTOR LAWINOWY

ŁOPATA RATUNKOWA DO ŚNIEGU

SONDA LAWINOWA

PŁACHTA RATUNKOWA

RĘKAWICE

OKULARY/GOGLE

PLECAK

KASK

GWIZDEK

WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE DODATKOWE

na podstawie rozdziału III regulaminu zawodów w narciarstwie wysokogórskim KNW PZA

CZWARTA WARSTWA UBRANIA GÓRNEJ POŁOWY CIAŁA
CZAPKA
DODATKOWE RĘKAWICE
PARA RAKÓW

**UWAGA: JAKO ORGANIZATOR ZE WZGLĘDÓW BEZPIECZEŃSTWA ZALECAMY
ZABRAĆ ZE SOBĄ NAŁADOWANY TELEFON KOMÓRKOWY Z ZAINSTALOWANĄ
APLIKACJĄ "RATUNEK".
PAMIĘTAJCIE, ABY TELEFON BYŁ UMIEJSCOWIONY MINIMUM 30 CM OD
DETEKTORA LAWINOWEGO**

Rozdział III regulaminu zawodów w narciarstwie wysokogórskim KNW PZA wraz z angielskim tłumaczeniem

Rozdział III: SPRZĘT I WYPOSAŻENIE ZAWODNIKÓW	Chapter III: EQUIPMENT AND ACCESSORIES OF THE ATHLETES
§ 6 Artykuły wyliczone poniżej muszą spełniać wymogi europejskie (EU) lub wymogi UIAA oraz CE lub wymogi ISMF.	§ 6 The articles listed below must comply with either European (EU) or UIAA requirements and CE or ISMF requirements.
§ 7 Podstawowe obowiązkowe wyposażenie zawodnika:	§ 7 Basic compulsory equipment of an athlete:
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 wiązań musi zapewniać bezpieczne wypinanie w płaszczyźnie przód-tył, jak i na boki (w płaszczyźnie prostopadłej), przednia część wiązań nie musi mieć zabezpiecznika pod warunkiem informacji producenta o braku zabezpiecznika. Ciężar minimalny jednej narty z wiązaniem to 700g dla kobiet, 750g dla mężczyzn.	1. Pair of skis fitted with metal edges for at least 90% of their length, with a width of at least 60 mm under the boot, 80 mm at the front and 70 mm at the back. Skis must be at least 160 cm long for men and 150 cm for women and cadets. Bindings must allow heel movement during ascent or descent and may but also may not be equipped with safety straps, at the athlete's risk. Both the front and the back of the binding must be from the same manufacturer and may not be modified. The rear part of the binding must ensure safe release both fore and aft as well as sideways (perpendicular), the front part of the binding does not have to be equipped with a safety device provided that the manufacturer informs about the lack of a safety device. The minimum weight of one ski with binding is 700g for women, 750g for men.
2. Buty muszą zakrywać całość 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 obszarze i 15 w części przedniej. (minimalna powierzchnia nacięcia: 1cm ²). 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 mężczyzn kategorii U18 i niższej, 500g dla mężczyzn. Skorupy butów nie mogą być modyfikowane. Jedyny dopuszczony przypadek modyfikacji, to modyfikacja przez innego producenta, który ma na to zgodę producenta butów. Skorupa nie może być oklejana taśmą. Zawodnicy z kategorii U18 i młodszej nie mogą używać w pełni karbonowych butów (włączając w to buty zrobione z materiałów zamiennych do karbonu jak Kevlar, aramid etc.).	2. The ski boots must cover the ankle and have soles of Vibram or similar type, save that the sole must cover at least 75% of the sole area and the cuts in the sole must be at least 4 mm deep. The minimum number of notches in the sole: 8 on the heel and 15 in the front part. (minimum notch area: 1 cm ²). The ski boots must be suitable to fasten metal crampons to them and must have a minimum of two buckles. Weight of one ski boot with dry boot liner is 450g for women and men from the categories U18 and lower, and 500g for men. Ski boot shells may not be modified. The only modification allowed is by another manufacturer who has the ski boot manufacturer's approval. The shell must not be covered with tape. Competitors in the U18 and younger category are not allowed to use fully carbon shoes (including shoes made of carbon replacement materials like Kevlar, aramid, etc.).
3. Para kijów narciarskich alpejskich lub biegowych maksymalnej średnicy 25 mm z kółkami z tworzywa innego niż metal.	3. A pair of alpine or cross-country ski poles with a maximum diameter of 25 mm with plates made of material other than 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.	4. A pair of skis . They must cover at least 50% of the glide area and min. 50% of the length of the ski. For environmental reasons, adhesive tape and other substances that increase the adhesion or slipping of the skis are not permitted.
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).	5. Lower body clothing : long trousers of a size suitable for the athlete. At least two layers of clothing are required (both with long legs: the first one is ski trousers or a ski suit, the second is made of wind proof material.
6. Ubranie górnej połowy ciała : z długimi rękawami o rozmiarze odpowiednim dla danego zawodnika. Konieczne są co najmniej trzy warstwy ubrania: pierwsza	6. Upper body clothing : with long sleeves of a size suitable for the athlete. At least three layers of clothing are necessary: a

warstwa (może być z krótkimi rękawami), kombinezon narciarski i trzecia wodoodporna i nieprzepuszczająca dla wiatru.	first layer (can be short-sleeved), a ski suit and a third layer which is waterproof and windproof.
7. Detektor lawinowy 457 kHz, 3-antenny, spełniający normę EN 300718 . Każdy zawodnik musi nosić to urządzenie na sobie w trybie nadawania przez cały czas trwania zawodów. Urządzenie musi być umieszczone pod ubraniem zawodnika, w specjalnej kieszeni kombinezonu startowego lub w uprząży dedykowanej przez producenta. Detektor nie może być widoczny nawet w sytuacji rozpięcia kombinezonu ze względów termicznych. Zawodnik jest odpowiedzialny za sprawdzenie, czy urządzenie działa poprawnie.	7. Avalanche detector (transceiver) with a frequency of 457 kHz, with 3-antennas, meeting the EN 300718 standard . Each athlete must wear this device in transmit mode throughout the competition. The device must be placed under the athlete's clothing, in a special pocket of the athlete's suit or in a harness dedicated by the manufacturer. The detector must not be visible even when the suit is unzipped for thermal reasons. The athlete is responsible for checking that the device works properly.
8. Lopata lawinowa lub ratunkowa do śniegu (o wymiarach powierzchni roboczej co najmniej 20 cm x 20 cm wykonanej z metalu i stylisku w kształcie litery „T” lub „L”), o długości w pozycji roboczej minimum 50 cm, nie przerabiana. Określenie „łopata lawinowa” lub „łopata ratunkowa do śniegu” jest definiowane przez producenta.	8. An avalanche shovel or snow rescue shovel (with a working surface of at least 20 cm x 20 cm made of metal and a "T" or "L" shaped stylus), with a length in the working position of at least 50 cm, not modified. The term "avalanche shovel" or "snow rescue shovel" is defined by the manufacturer.
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.	9. An avalanche probe with a minimum length of 240 cm and a minimum diameter of 10 mm. The probe cannot be modified after manufacture. The term "avalanche probe" is specified by the manufacturer.
10. Płachta ratunkowa o powierzchni minimum 1,80 m ² . Sformułowanie „płachta ratunkowa” określa producent.	10. Rescue blanket with a minimum area of 1,80 m ² . The term "rescue blanket" shall be specified by the manufacturer.
11. Rękawice chroniące całą rękę do nadgarstka noszone przez cały czas trwania zawodów	11. Gloves protecting the whole hand up to the wrist worn during the entire competition.
12. Okulary przeciwsłoneczne z filtrem lub gogle lub szybka.	12. Sunglasses with filters or goggles or glazing.
13. Plecak o pojemności wystarczającej do pomieszczenia całego wymaganego sprzętu z dwoma pasekami 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 pasków mocujących. W zawodach zespołowych każdy członek zespołu powinien mieć plecak wraz z wymaganym wyposażeniem na plecach na całej trasie zawodów. Jeśli plecak wyposażony jest w specjalną, otwieraną kieszeń na raki, kłapa kieszeni musi być na stałe przymocowana do tyłu plecaka.	13. Backpack of sufficient capacity to carry the entire required equipment with two straps to secure the skis (transporting skis in any other way is not permitted). In competition held in pairs it is allowed to carry your skis and your partner's skis provided that the backpack is equipped with a second pair of straps. In competition held in pairs each team member should have a backpack with required equipment on his/her back during the whole competition route. If the backpack is equipped with a special, opened pocket for crampons, the pocket flap must be permanently attached to the back of the backpack.
14. Kask . Należy go obowiązkowo nosić na głowie zapięty na podbródku podczas trwania całych zawodów. Kask musi być zgodny z dwiema normami jednocześnie: - UIAA 106 i EN 1077 standard class B lub - EN 12492 i EN 1077 standard class B.	14. Helmet . It must be worn on the head fastened at the chin throughout the entire competition. Helmets must comply with two standards at the same time: - UIAA 106 and EN 1077 standard class B or - EN 12492 and EN 1077 standard class B.
15. Gwizdek	15. Whistle
Organizator ma prawo do odrzucenia każdej części ekipunku, która będzie niewłaściwa lub uszkodzona.	The Organizer has the right to reject any part of the equipment that is incorrect or damaged.
§ 8 Dodatkowe obowiązkowe wyposażenie zawodników, które organizatorzy lub jury mogą wymagać po wcześniejszym ogłoszeniu tych wymagań w materiałach informacyjnych o zawodach:	§ 8 The additional compulsory equipment of the athletes, which the Organizer or jury may require after having announced these requirements in advance in the information concerning competition:
1. Czwarta ocieplająca warstwa ubrania górnej połowy ciała z długimi rękawami o rozmiarze odpowiednim dla danego zawodnika.	1. A fourth warming upper body clothing with long sleeves of an appropriate size for the athlete.
2. Czapka lub opaska	2. Beanie or headband
3. Rękawice (druga para) lub łapawice	3. Gloves (second pair) or mitts

Rozdział III regulaminu zawodów w narciarstwie wysokogórskim KNW PZA wraz z angielskim tłumaczeniem

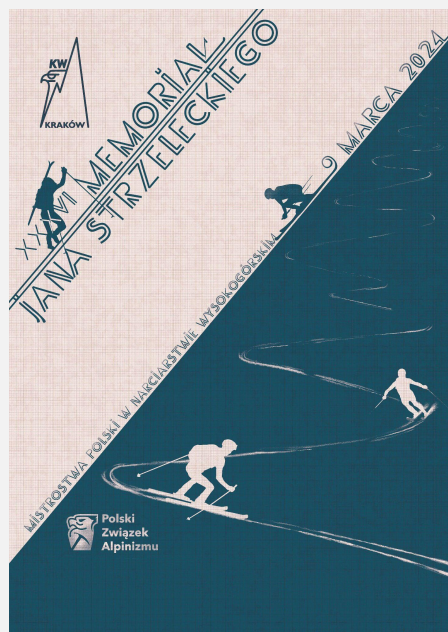
4. Okulary przeciwsłoneczne z filtrem (druga para)	4. Sunglasses with filter (second pair)
5. Sprawna czołówka	5. Properly functioning headlamp
6. Para metalowych raków zgodna z normą UIAA 153 z co najmniej 10 zębami, w tym dwoma frontowymi, dopasowanych do butów zawodnika oraz z paskami zabezpieczającymi. Kiedy raki nie są noszone na butach, muszą być spakowane w plecaku, zębami do siebie. W przypadku specjalnej kieszeni plecaka na raki, klapa kieszeni musi być na stałe przypięta do tyłu plecaka, a raki w niej trzymane odpowiednio zabezpieczone przed wypadnięciem. 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.	6. A pair of UIAA 153 compliant metal crampons with at least 10 teeth, including two front teeth, fitted to the athlete's ski boots and with safety straps. When the crampons are not worn on the boots, they must be packed in the backpack, with the teeth facing each other. In the case of a special backpack pocket for crampons, the pocket flap must be permanently fastened to the back of the backpack, and the crampons held in it must be properly secured against falling out. Crampons must not be modified. Unsuitable crampons or inappropriate use of crampons leads to disqualification. When in use the crampons must be fastened to the ski boots and secured with straps.
7. Uprząż wspinaczkowa zgodna z normą UIAA 105, która nie może być zmodyfikowana.	7. A climbing harness that complies with UIAA standard 105, which cannot be modified.
8. Dwa karabinki z automatycznymi zamkami typu K zgodne z normą UIAA 121.	8. Two carabiners with automatic K type locks compliant with UIAA 121 standard.
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	9. Single dynamic rope compliant with UIAA 101 standard with min. 8 mm diameter and 30 m length (in pair competitions). When not in use, it must be stowed in a backpack or wrapped around the body.
10. Lonża z absorberem energii via ferrata zgodna z normą UIAA 128 bez modyfikacji.	10. Via ferrata lanyards with energy absorber compliant with UIAA 128 standard without modification.
Organizator ma prawo do odrzucenia każdej części ekwipunku, która będzie niewłaściwa lub uszkodzona.	The Organizer has the right to reject any part of the equipment that is incorrect or damaged.
<p>§ 9</p> <p>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:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jedną nieprzepuszczającą wiatru i wodoodporną warstwę ubrania górnej i dolnej połowy ciała 2. Zestaw lawinowy (detektor, sonda, łopata). 	<p>§ 9</p> <p>In case of marked and completely secured ski slopes, optimal weather and snow conditions and no avalanche danger, the organizer can, after approval of technical delegate, remove from the list of obligatory equipment and accessories:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. One wind- and waterproof upper and lower body layer. 2. Avalanche kit [detector (transceiver), probe, shovel].
<p>§ 10</p> <p>Wyposażenie dostarczone przez organizatora:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 	<p>§ 10</p> <p>Equipment provided by the Organizer:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Numbers for athletes. The numbers supplied by the Organizer must be worn in the designated places at all times during the competition (backpack and/or adhesive number on the right thigh). They must not be rolled up or cut off. The Organizer may only collect the numbers after inspecting the equipment and accessories at the finish line or at the point where the athlete has been withdrawn from the competition (due to exceeding the time limit or due to withdrawal from the competition). 2. Electronic devices (e.g. chips) used to measure time or to control competitors 3. Any other equipment with the prior approval of the jury.



CZĘŚĆ 3

INFORMACJE TECHNICZNE DOTYCZĄCE TRASY ZAWODÓW

1. PRZEBIEG TRASY GŁÓWNEJ
2. PRZEBIEG TRASY SKRÓCONEJ
3. PROGNOZA POGODY DLA REJONU ROZGRYWANIA ZAWODÓW
4. KOMUNIKAT LAWINOWY DLA REJONU ROZGRYWANIA ZAWODÓW



TRASA GŁÓWNA
SENIORZY I SENIORKI
ORAZ
NESTORZY I NESTORKI

WYJŚCIE NA POLANĘ KONDRATOWĄ





PODEJŚCIE DO PUNKTU NR 3



PUNKT NR 3 - RAKI



PUNKT NR 4



W KIERUNKU KOPY KONDRACKIEJ



PUNKT NR 5 KOPA KONDRACKA – ROZPOCZĘCIE ZJAZDU



ZJAZD GRANIĄ W KIERUNKU PRZEŁĘCZY POD KOPĄ



PRZEŁĘCZ POD KOPĄ KONDRAKĄ



ZJAZD Z PRZEŁĘCZY POD KOPĄ



CIĄG DALSZY ZJAZDU Z PRZEŁĘCZY POD KOPĄ (NA WYSOKOŚCI TZW. KAMIENIA)







DOJAZD DO PUNKU NR 6 NA POLANIE KONDRATOWEJ



WYJŚCIE Z POLANY KONDRATOWEJ W KIERUNKU HALI GORYCZKOWEJ



PUNKT NR 11 - ROZPOCZĘCIE ZJAZDU PADAKAMI



PADAKI – LEJEK PRZED PRZEJAZDEM PRZEZ DROGĘ





DOLNA CZĘŚĆ PADAKÓW – PRZED PUNKTEM NR 12



META NA KALATÓWKACH



TRASA SKRÓCONA

JUNIORZY i JUNIORKI

ORAZ















JUNIORZY MŁODSI i JUNIORKI MŁODSZE

**JEST ANALOGICZNA JAK TRASA GŁÓWNA
PRZECHODZĄ 1 PĘTLĘ (Z PKT. 6 DO PKT. 11)**

PROGNOZA POGODY

NA PODSTAWIE KOMUNIKATU METEOBLUE.COM

Sobota

	03 ⁰⁰	06 ⁰⁰	09 ⁰⁰	12 ⁰⁰	15 ⁰⁰	18 ⁰⁰	21 ⁰⁰	00 ⁰⁰
								
 Temperatura (°C)	-7°	-7°	-6°	-4°	-4°	-5°	-5°	-5°
 Temperatura odczuwalna (°C)	-14°	-14°	-13°	-12°	-12°	-13°	-14°	-13°
 Kierunek wiatru	↗ SSW	↗ SSW	↗ SSW	↗ SSW	↗ SSW	↗ SSW	↗ SSW	↗ SSW
 Prędkość wiatru (km/h)	19-29	20-32	22-37	24-39	26-42	27-48	30-54	30-55
 Opady (mm/3h)	-	-	-	-	-	-	-	-
 Prawdopodobieństwo opadów	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	5%

KOMUNIKAT LAWINOWY

NA PODSTAWIE KOMUNIKATU LAWINOWEGO TOPR DLA TATR POLSKICH - LAWINY.TOPR.PL

Stopień zagrożenia lawinowego



Niskie

Ogłoszono:
2024-03-08 17:18

Obowiązuje do:
2024-03-09 20:00

Opis stopnia zagrożenia

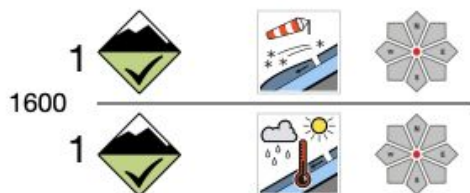
Pokrywa śnieżna jest na ogół dobrze związana i stabilna. Wyzwolenie przy dużym obciążeniu dodatkowym w nielicznych miejscach na bardzo stokach. Możliwe jest samoistne schodzenie małych i średnich lawin.

Na ogół dogodne warunki. Należy zachować szczególną ostrożność w ekstremalnych.

[Tabela stopni zagrożenia ...](#)

Szczegóły oceny zagrożenia

Przed południem (AM)



Po południu (PM)



Komentarz TOPR do komunikatu

Uwaga na depozyty z nawianego śniegu utworzone głównie w rejonie skalnymi. Na zboczach nasłonecznionych możliwość zejścia lawin ze

[Komunikat w wersji PDF ...](#)

Historia i tendencja stopnia zagrożenia

2024-03-06	2024-03-07	2024-03-08	2024-03-09
2	2	2	1
Historia	Historia	Historia	Pod



DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ

POWODZENIA :))