

Obejdziem



z PTTK

SZCZECIN

marsz

na

100 km

także 75 km, albo 50 km

> oraz 30 km w 9 godzin <

#####

Patronat honorowy

Danuta Borkowską

.....
spotykamy się
20 - 21 sierpnia 2022 R.

Program:

so 20 VIII	8.00 - 9.25	przyjmowanie uczestników
	9.40	- START MARSZU
nd 21 VIII	12.00	spotkanie uczestników i gości
		WRĘCZENIE DYPLOMÓW
		podsumowanie rajdu

Organizatorzy

Regionalny Oddział Szczeciński **PTTK**

Prezes - Danuta Borkowska

Ludzie 'setki'

Komandor rajdu > Małgorzata Mania

Piotr Mania Iwona Walińska

Gościmy użycza nam:

Centrum Edukacji Leśnej SZMARAGD

Szczecin-Zdroje

Szczecińskie Stowarzyszenia Poszukiwawcze



Z a s a d y m a r s z u

1. Uczestnicy indywidualnie pokonują trasę zgodnie z opisem, potwierdzając **na karcie startowej** punkty kontrolne PK.
~ PKo30, PKo50, PKo75, lotne potwierdzają sędziowie.~
2. Trasę należy przebyć marszem, nie biegając i nie korzystając z jakichkolwiek pojazdów.
3. Obowiązują następujące limity czasowe (dla uczestników kończących marsz)

T30	- 30 km	->	9 g.
T100	- 50 km	->	12 g.
	75 km	->	18 g.
	100 km	->	24 g.
N50	50 km	->	12 g. 30min.
4. Uczestnicy wycofujący się powiadamiają sekretariat, przekazują kartę startową innemu uczestnikowi lub do sekretariatu do godz. 11.00.
5. Wycofujący się i kończący T30 powracają do bazy/domu środkami komunikacji miejskiej/własnym transportem.

Uczestnicy mają ze sobą:

koniecznie: Kartę startową, znaczek rajdowy, latarkę, długopis
wysoce wskazane: opis trasy, plan miasta, mapa okolic, elementy odblaskowe
wskazane: ochrona pdeszczowa, podstawowe opatrunki,
zapasowa latarka, bilet/drobne na bilet kom. miejskiej
na wszelki ... : telefon + spis tel. rajdowych

~~~~~

## W a r u n k i u c z e s t n i c t w a

Ze względów org-finansowych należy zgłosić uczestnictwo  
**do dnia 16. sierpnia 2022**

przesyłając na adres: ***maniap.szcin@poczta.onet.pl***

temat: setka2022

imię    nazwisko    miejscowość    trasa ( T100/ T30/ N50)  
*/ z w/w względów p r o s i m y o inf. o rezygnacji z uczestnictwa do 16.08*

Uwaga ! Osoby zgł, które n i e stawily się na start w marszach 2014-21 i później nie startowały:  
> termin zgłoszenia i opłaty : 9.08.22 <

Niepełnoletni, ukończone 16 lat >>> pisemna zgodę rodziców/opiek .  
Młodszy >>> pisemna zgoda rodziców i pełnoletni. opiekun na całej trasie.

**Każdy bierze udział w Rajdzie na własną odpowiedzialność**  
i ubezpiecza się we własnym zakresie.

W pilnych sprawach można się zgłaszać / uzyskać informację pod tel:  
ros pttk: 91 434 56 24    wt-pt (14.00-17.00)    komandor: 663 635 389  
***www.ros.pttk.pl***

Na starcie pobierane jest wpisowe:

T30, N50 - 25 zł    kontyn. +5 zł

T100 - 30 zł

*Uczestnicy O.Sz.2014 -> rabat 20 proc ./i tylko 20 proc/*

*O.Sz.2015, 2016,2017,2018,2019,2020,2021 -> rabat 10 proc*

*Setkowicze 100 procentowi 2015-> rabat 100 proc*

*>>> Wszystkie rabaty tylko dla zgłoszeń w terminie*

### *Świadczenia rajdowe m.in. :*

- znaczek rajdowy
- opis trasy
- dyplom
- punkty otp
- herbata, woda mineralna lub źródlana:
- > Punkt Kontrolno - odżywczy 30, PKo50, PKo75, meta

**n i e s p o d z i a n k i**



Uczestnicy, którzy zgodnie z zasadami pokonali trasę  
i zostali zweryfikowani przez komisję sędziowską

otrzymują **DYPLOM UKOŃCZENIA.**  
30km 50km 75km 100km

pozostali **DYPLOM UCZESTNICTWA.**

~~~~~  
Nasza **BAZA**
mieści się w pomieszczeniach
Centrum Edukacji Leśnej SZMARAGD w Szczecinie-Zdrojach
ul. Kopalniana 12 nad j. Szmaragdowym /z prawej/

Z dworca PKP **Sz-Dąbie**: A64 kier. Klucz do p. SZMARAGDOWE
Z przystanku PKP **Sz-Zdroje**: w lewo Sanatoryjna do końca,
w lewo Bat. Chłopskich, w lewo Kopalniana (1500 m)
Z lewobrzeża: T 2,7,8 do: JaśminowaZUS,
dalej A64, A66 (w prawo) do p. SZMARAGDOWE.
z przyst. dalej - do przejścia, w lewo Kopalniana

.....
Inne sprawy

Zapytania, wyjaśnienia, odwołania należy składać niezwłocznie, najpóźniej
do godz. 11.00.

Na mecie proszę śledzić komunikaty komisji sędziowskiej.

W BAZIE obowiązuje obuwie zastępcze - odpoczynek w warunkach
turystycznych: w ł a s n e > karimata, śpiwór.

Jest to miejsce startu, półmetka i mety.

T30 to pierwsze 30 km T100, trasa N50 to druga połowa T100.

~~~~~  
Trasa 30 zielona została włączona do rajdu z myślą o p o c z ą t k u j ą c y c h  
piechurach, nie znających, być może, swoich możliwości, kijkarzach  
i klasykach, a także tych, co się już nachodzili, a chcieliby jeszcze raz...

*Zgłoszeni na T30 mogą kontynuować marsz na ogólnych zasadach nawet do 100 km,  
natomiast zgł. na T100 n i e mogą zaliczyć T30.*

M e t a T30 w dzielnicy Płonia  
M.O.S-T. ul. Przylesie 2

~~~~~  
Trasa nocna **N50** - start z bazy ok. 19.30
.....

* * *

*Nazwa, wzór, projekt znaczka są autorstwa: Piotr Mania (C)
W.p.z.*



*Marsze długodystansowe mają w Szczecinie 45 - letnią tradycję.
Pierwszy odbył się w 1977r.
W latach 1989-2011 Złotem: Gryf Pomorski kierował kol. Marek Dzikowski.
Odbyło się też ponad 200 comiesięcznych Minimaratonów
prowadzonych przez kol. Marcina Kanciałę.*

**20 sierpnia ? to jeszcze kawał czasu ...
ale nie dla tych którzy chcą
przesunąć granicę SWOICH możliwości.**

Trwają przygotowania organizacyjne,
pewnie i przyszli uczestnicy
nie marnują czasu.

**Czy te trudy przyniosą efekty
przekonamy się w Szczecinie-Zdrojach
gdzie spotykamy się
nad Jeziorem Szmaragdowym.**

Na starcie i NA MECIE.

wcześniej zgłoś swój udział !

zatem, do zobaczenia na trasie

