

Obejdziem



SZCZECIN

z PTTK

czyli

50 km

75km

100 km marszu

> a także 30 km w 9 godzin <



Patronat honorowy

~~~~~

*Danuta Borkowska*

*Krystyna i Kazimierz Wolniakowie*

.....

spotykamy się

**24 - 25 sierpnia 2019 R.**

Program:

|            |             |                               |
|------------|-------------|-------------------------------|
| so 24 VIII | 8.00 - 9.15 | przyjmowanie uczestników      |
|            | 9.30        | przejazd na start             |
| ~          | 10.00       | - START MARSZU                |
| nd 25 VIII | 12.00       | spotkanie uczestników i gości |
|            |             | WRĘCZENIE DYPLOMÓW            |
|            |             | podsumowanie rajdu            |

## Organizatorzy

Regionalny Oddział Szczeciński **P T T K**

Prezes - Danuta Borkowska

### Ludzie 'setki'

Komandor rajdu - Małgorzata Mania

Piotr Mania Iwona Walińska

Krystyna Wolniak Kazimierz Wolniak

*Gościmy użycza nam:*

Centrum Edukacji Ogrodniczej

Szczecin-Zdroje

*Dyrektor Lila Pławińska*



## 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)
- |             |         |    |              |
|-------------|---------|----|--------------|
| <b>T30</b>  | - 30 km | -> | 9 g.         |
| <b>T100</b> | - 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 odbłaskowe

wskazane: ochrona pdeszczowa, podstawowe opatrunki,  
zapasowa latarka, bilet/drobne na bilet kom. miejskiej

na wszelki ... : telefon + spisi 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 18. sierpnia 2019**

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

temat: setka2019

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 19,08*

Uwaga ! Osoby zgł, które n i e stawiły się na start w marszach 2014-17:  
> termin zgłoszenia: 11.08.19 <

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 (13.00-17.00)      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.Sz2015, 2016,2017,2018 -> 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
- przejazd na start                      - dyplom
- punkty otp
- herbata, woda mineralna: Punkt Kontrolno-  
odżywczy 30, PKo50, PKo75, meta
- ciepły posiłek typu *zalej wrzątkiem do kreski:*  
PKo50 / baza/      > dla T30 na PKo30 <  
nieszpodzianki



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 dydaktycznych, koło sali gimnastycznej
Centrum Edukacji Ogrodniczej w Szczecinie-Zdrojach
ul. Batalionów Chłopskich 115 /róg Jarzębinowej/

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 (1100 m)
Z lewobrzeża: T 2,7,8 do: JaśminowaZUS,
dalej A64, A66 (w prawo) do p. SZMARAGDOWE.
z przyst. cofamy się 60 m

.....
Inne sprawy

Zapytania, wyjaśnienia, odwołania należy składać niezwłocznie, najpóźniej
do godz. 11.30.

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 ch  
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 Stołczyn  
w schr. U PRYMY - Nehringa 14

~~~~~  
Trasa nocna **N50** - start z bazy ok. 20.00
.....

.....
* * *

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

*Marsze długodystansowe mają w Szczecinie 41 - 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.*

**Zbliża się sierpień i zbliża się okazja,
żeby się spotkać w Szczecinie-Zdrojach.
Choć każde spotkanie może być ciekawe, to nasze
jest spotkaniem osób którym nie straszne są
słoneczny żar, nocy mrok,
marsz aż po horyzontu kres ...**

zatem, do zobaczenia na trasie

