

# **PROGRAM: "II. Limanowa Forrest" - towarzyszący i główny.**

**Poniżej znajduje się PROGRAM 2-dniowych zawodów: 3-4 lipca 2010 (sob-ndz).**

**NOCLEGI ze strony Organizatora: 2 lipca (piątek) - 5 lipca (poniedziałek) 2010 r.**

- (płatne) nocleg *dla "MaratonyPolskie.PL TEAM i innych chętnych*, w Internacie Zespół Szkół Technicznych i Ogólnokształcących, im. Jana Pawła II, 34-600 Limanowa, ul. Zygmunta Augusta 8 (700 metrów od Rynku w Limanowej). Koszt za 1 dobę - 17zł./1os. **Rezerwacja - telefoniczna (!)** od poniedziałku do piątku w godzinach: 8:00-14:00 !!! Telefon stacjonarny do rezerwacji: (18) 337-26-02. Tam też - na miejscu - możliwość wykupienia tanich i dobrych posiłków na stołówce Internatu.

- (bezpłatne) z własnym śpiworem i karimatą (na podłodze) w Zespole Szkół Samorządowych Nr 1, ul. Konopnickiej 4, 34-600 Limanowa (200 metrów od Rynku w Limanowej). Rezerwacja telefoniczna codziennie u Organizatora. Tel. kom. 501-762-102.

**3 lipca (sobota) - bieg towarzyszący:**

**godz. 7:00-9:00** - otwarte Biuro Zawodów na bieg towarzyszący, które mieścić się będzie z tyłu szkoły, w Zespole Szkół Samorządowych nr 1 w Limanowej, ul. Konopnickiej 4. Będzie tam weryfikacja zapisanych i zapisy nowych zawodników (pod warunkiem, że wcześniej nie zostanie przekroczony limit narzuconych numerów startowych i opłaconych pierwszych 100 zawodników!). Wszyscy zawodnicy muszą być zweryfikowani do godz. 9:00! Depozyt również będzie otwarty od godz. 7:00-9:00. Możliwość przewiezienia rzeczy z depozytu na metę.

**godz. 9:15** - wyjazd autobusem na start (Góra św. Justa). Transport zarówno dla zawodników, jak i dla rowerów, zapewnia Organizator. Samochody prosimy zostawić w Limanowej.

**godz. 10:00** - START wspólny z Góry św. Justa (486 m n.p.m.) w gminie Łososina Dolna, koło Tęgoborzy - dla wszystkich 3 dyscyplin: z przodu rowerzyści MTB, a za nimi biegacze górscy i na końcu kijkarze z nordic walking (na trasie nie wolno robić podbiegów - cały czas idziemy z kijkami!). Trasa liczy 17 km "Pasmem Łososińskim" - niebieskim szlakiem od startu do mety. Po drodze, na 6 km - będzie punkt odżywczy w miejscowości Skrzętla-Rojówka, przy miejscowym sklepiku będą czekać na zawodników: napoje gorące i chłodzące oraz słodczyce (tam można również zostawić jakieś swoje rzeczy). Limit czasu skrócony do 6 godzin - bowiem wystarczy każdemu na spokojny marsz (na szlaku dla turystów pisze, że zajmuje on 5,5h). Organizator będzie czekać na mecie do ostatniego zawodnika. Nikt nie ma prawa się zgubić. Nad bezpieczeństwem uczestników będzie czuwać GOPR Limanowa - na końcu wyścigu GOPR Limanowa będzie zamykać trasę (kładem). Prosimy zabrać ze sobą komórki! - zwłaszcza osoby, które przewidują być dłużej

na trasie... Trasa nie będzie specjalnie oznaczona (więc będzie to bieg trochę na orientację), ale raczej nikt nie ma prawa się na niej pogubić, jest bowiem dobrze oznaczona niebieskim szlakiem. W dodatku każdy uczestnik na starcie dostanie na własność mapę z zaznaczonym niebieskim szlakiem. META przed Milenijnym Krzyżem na Miejskiej Górze (716 m n.p.m.) w Limanowej. Na zawodników będzie czekać medal pamiątkowy i puchary w klasyfikacji generalnej dla wszystkich 3 dyscyplin. *Telefon do Organizatora: 501-762-102. Telefon do GOPR-owca na kładzie: 508-105-920 (na czas zawodów).*

**godz. 17:00** - wręczanie pucharów w pobliskim "Kamieniołomie" (obok I. stacji Drogi Krzyżowej - w połowie trasy zbiegowej biegu głównego na drugi dzień - 800 metrów od Krzyża).

**od godz. 18:00** - zacznie się wspólna integracja dla - wszystkich uczestników **"II. Limanowa Forrest"** (3-4 lipca 2010), współorganizatorów, wolontariuszy oraz **"MaratonyPolskie.PL TEAM"** - we wspomnianym "Kamieniołomie", gdzie wcześniej rozdane zostaną puchary za bieg towarzyszący. Będzie kiełbaska, gitara i dobre humorki. W razie nagłej niepogody, znajduje się tam dla biesiadujących zadanie...

**\* Przewiduje się "integrację" bez limitu czasu... ;-)**

**\* Dla chętnych - o godzinie 20.00** - rozpocznie się w Bazylice Matki Boskiej Bolesnej w Limanowej uroczyste nabożeństwo Różańca Fatimskiego, a po nim procesja ze światłem dookoła Limanowskiego Rynku (2 km od "Kamieniołomu").

## **4 lipca (niedziela) - bieg główny:**

**godz. 11:00-14:00** - otwarte Biuro Zawodów i Depozyt na bieg główny, ul. Konopnickiej 4, w Zespole Szkół Samorządowych Nr. 1 w Limanowej.

**godz. 15:00** - START wspólny dla biegaczy górskich i dla kijkarzy nordic walking. **(UWAGA!!! - rowerzyści MTB startują tylko w jednym biegu: biegu towarzyszącym dzień wcześniej w sobotę i będą nagradzani wtedy zarówno w kategoriach wiekowych, jak i w klasyfikacji generalnej).** Uprasza się wolniejszych zawodników oraz zawodników w nordic walking o nie zajmowanie miejsc na starcie z przodu stawki. Kijkarze ustawiają się za biegaczami. Uwaga! - nie wolno zmieniać w ostatnim momencie dyscypliny! - grozi to dyskwalifikacją! Tak samo kijkarzom nie wolno robić podbiegów podczas zawodów. Regulamin dostępny na naszej stronie - każdy **OBOWIĄZKOWO** musi się z nim zapoznać i go przestrzegać! Każdy niepełnoletni zawodnik musi posiadać zgodę rodzica! (także do ściągnięcia i wydrukowania na naszej stronie w dziale Regulaminy).

**godz. 17:30** - zamknięcie biegu głównego. Na mecie na każdego uczestnika będzie czekać pamiątkowy medal, woda i pyszny kapuśniak! Natomiast na starcie, każdy zawodnik biegu głównego otrzyma pakiet startowy, a w nim m.in. pamiątkową koszulkę z biegu i materiały promocyjne.

**godz. 18:00** - ogłoszenie wyników i wręczenie nagród - w klasyfikacji generalnej we wszystkich 3 dyscyplinach na scenie płyty Limanowskiego Rynku.

**godz. 19:00** - przejście pod Biuro Zawodów (200 metrów), czyli pod Zespół Szkół Samorządowych Nr 1 w Limanowej i tam: ogłoszenie wyników i rozdanie pucharów - w klasyfikacji wiekowej i w innych kategoriach / oraz losowanie nagród rzeczowych za numerkami startowymi biegu głównego.

**godz. 20:30-21:00** - przewidywane 'oficjalne' zakończenie. Na koniec zapraszamy na tradycyjny "taniec radości" wszystkich zawodników, wolontariuszy i współorganizatorów! :-)  
Natomiast, 'nieoficjalne' zakończenie nastąpi na drugi dzień. :D

**UWAGA!!!** Podczas biegu głównego - czyli 4 lipca (niedziela) br, odbędą się na Limanowskim Rynku towarzyszące imprezy, które przygotowuje **Sponsor Strategiczny BANK SPÓŁDZIELCZY W LIMANOWEJ** - z okazji Międzynarodowego Dnia Spółdzielczości oraz Limanowski Dom Kultury na czele z Limanowską Akcją Charytatywną i Urzędem Miasta w Limanowej - Ogólnopolską Akcją Charytatywną (WOŚP) dla powodzian. Również Klub Sportowy "Limanowa Forrest", od każdego wpisowego zawodników startujących w biegu głównym, przeznaczy 1 złotówkę dla: powodzian z rejonu Gminy Limanowa - jednej z najbardziej zniszczonych podczas ostatniej powodzi.