

KOMUNIKAT PRZEDSTARTOWY DLA ZAWODNIKÓW UCZESTNICZĄCYCH W 'WĘGORZYŃSKIEJ ULTRAMARATOŃSKIEJ DOBIE'

1. Biuro Zawodów, Start, Meta i punkt pomiarowy

musicie przekroczyć po KAŻDEJ pętli znajduje się on na stadionie w Węgorzynie, w gminie Węgorzyno, w powiecie łobeskim, w województwie zachodniopomorskim.

Do Biura Zawodów musicie dostać się sami - nie zapewniamy połączenia ani z Węgorzynem, ani z żadnym innym miejscem.

2. Nocleg

darmowy „hotelik na hali na stadionie” rusza wraz z otwarciem Biura Zawodów, tj. w piątek 31 maja 2019 roku o godzinie 14:30.

ZGŁOSZENIA NA ADRES:

jadwiga.grochowalska@gmail.com

W przypadku większej liczby chętnych, pierwszeństwo mają osoby, które zgłosiły chęć noclegu. Trzeba mieć swoją karimatę, poduszkę, koc itp. Zapewniamy za to dostęp do prądu, toalety, czajnika, kawy i herbaty. Prosimy o umiarkowane spożywanie napojów wysokokalorycznych i potraw gazotwórczych.

3. Parking –

Parking zlokalizowany będzie na sąsiadującym z Biuro placem przy stadionie Zawodów oraz na placu obok szkoły.

Prosimy o słuchanie się osób zarządzających ruchem i grzeczne ustawianie samochodów zgodnie z ich zaleceniami (np. wjeżdżanie jak najdalej w przypadku pierwszych parkujących osób).

4. Odbiór pakietów –

W Biurze Zawodów w piątek w godzinach 14:00 – 17:30

Sama procedura wydawania pakietów standardowa: dzień dobry, dowód proszę pokazać, tu podpisać, oto Pana/Pani pakiet, życzę udanych zawodów.

W celu usprawnienia pracy Biura prosimy w razie wystąpienia kolejki o wcześniejsze wypełnienie i podpisanie oświadczenia, które będą wystawione na każdym ze stołów.

UWAGA: nie ma możliwości odebrania czyjegoś pakietu startowego bez wcześniej wydrukowanego i wypełnionego upoważnienia. Odbierany w ten sposób pakiet nie zawiera chipu do pomiaru czasu.

5. Wyposażenie obowiązkowe zawodnika

Zgodnie z regulaminem każdy zawodnik MUSI posiadać następujące rzeczy:

- widoczny przez cały czas numer startowy
- chip pomiarowy przymocowany nie wyżej niż na wysokości kostki
- działający, naładowany telefon komórkowy z wpisanym numerem podanym przez organizatora podczas odprawy przedstartowej
- działającą latarkę – czołówkę
- działające czerwone oświetlenie zamocowane z tyłu
- kurtkę typu wiatrówka lub ciepłą bluzę z długim rękawem, rękawiczki oraz czapkę lub chustę wielofunkcyjną
- gwizdek

- folię NRC
- odpowiednie kije do nordic walking (dotyczy osób startujących w kategorii NW)

UWAGA: zastrzegamy sobie prawo do wrywkowego sprawdzania wyposażenia podczas trwania zawodów.

Wiemy, że ma być ciepło i choć nie będziemy zmuszać nikogo do noszenia kurtki, rękawiczek czy czapki, to od godziny 18:00 w piątek do godziny 07:00 w sobotę musicie mieć ze sobą

folię NRC, gwizdek, naładowany telefon i działające światła.

Brak któregośkolwiek z tych elementów w tych godzinach będzie skutkował karą czasową lub dyskwalifikacją.

6. Depozyt –

W pakiecie będą worki i naklejane numery. Depozyt zamykany (dołożymy wszelkich starań, by nic się z Waszymi rzeczami nie stało, ale nie bierzemy za nie odpowiedzialności prawnej) choć nie jest to hangar i dużych przedmiotów (walizek, telewizorów, rowerów czy skuterów) przyjmować nie będziemy.

Odbiór i zwrot tylko na podstawie numeru startowego!

7. Szatnia, toalety, prysznice

mieście na uwadze, że liczba miejsc umożliwiających zmianę bielizny jest ograniczona i prosimy o nie blokowanie ich dłużej, niż to absolutnie konieczne.

8. Jadalnia i sypialnia

Całą salę przeznaczamy na miejsce do odpoczynku dla uczestników zawodów.

Jadalnia usytuowana będzie w namiotach przy Biurze zawodów

Prosimy o zajmowanie jak najmniejszej powierzchni na sali i zwijali karimatę czy materac wiedząc o tym, że nie będziecie się kłaść przez najbliższe godziny).

9. Przebieg zawodów

Startujemy w piątek, 31 maja 2019 o godz. 18:00.

Pół godziny wcześniej zapraszamy na odprawę.

Obecność nieobowiązkowa, ale może nie być innej okazji na zadanie pytania czy dowiedzenia się czegoś o oznaczeniu trasy czy aktualnych warunkach glebowo-wodnych.

Po odprawie krótka ceremonia otwarcia i ruszamy.

Ultramaraton kończy się po 24 godzinach, w sobotę, 1 czerwca o godzinie 17:00, a jego oficjalne zakończenie połączone z wręczaniem nagród planujemy na godzinę 18:00. Aby zostać sklasyfikowanym i otrzymać pamiątkowy medal wystarczy ukończyć tylko jedno okrążenie.

10. Rywalizacja –

zawody odbywają się przy nieograniczonym ruchu drogowym, co oznacza, że na odcinku na ulicy Zielonej i Kościuszki poruszacie się poboczem zgodnie z zasadami ruchu drogowego. Trasa będzie oznaczona tak, że nikt się nie zgubi – taśmy z odblaskami.

Na trasie żadnych sędziów oceniających Waszą technikę czy pilnujących, aby biegacze nie szli, a nordicowcy nie biegali (nie zabraniamy używania kijków przez biegaczy). Nie rozstawiamy patroli na każdym zakręcie

Jesteśmy przekonani, że przyjeżdżacie na Węgorzyńską Ultramaratońską Dobę przede wszystkim po to, aby sprawdzić własne możliwości, przekroczyć granice, spełnić marzenia czy sponiewierać się nieludzką, a nie po to, by oszukiwać siebie i pozostałych uczestników.

Po każdej pętli można odpoczywać w Biuro Zawodów dowolną ilość czasu. Można też opuścić

teren Biurze Zawodów i np. pojechać do domu na wieczorne wiadomości lub kolację z rodziną. W takim przypadku uczestnik zobowiązany jest do zdjęcia chipa i przekazania go firmie przeprowadzającej pomiar czasu.

Jego odbiór i powrót do rywalizacji możliwy jest tylko po okazaniu numeru startowego.

UWAGA: apelujemy gorąco, abyście podczas zawodów byli cały czas uważni i zwracali uwagę zarówno na to, co mówi Wam wasz organizm, jak i na innych zawodników. Coś się dzieje?

Pytajcie, reagujcie, dzwońcie – całą dobę będą z nami w Biuro ratownicy medycznej, którzy dojadą niemal w każde miejsce trasy w kilkanaście minut.

11. Wyżywienie

Trzy posiłki na ciepło:

- zupa (wersja mięsna i wegańska) – od 24:00 w sobotę do dna garnka
- makaron z gulaszem (wersja mięsna) i makaron z warzywami (wersja wegetariańska) od 06:00 w sobotę do oporu (wystarczy dla wszystkich, razem z dodatkami)
- ryż z miodem, jabłkami i cynamonem (wersja wegetariańska) oraz ryż z warzywami i kurczakiem (wersja mięsna) – od 05:00 w niedzielę do ostatniego ogryzka lub kurzej nóżki

Zimny bufet:

- czekolada, banany, suszone daktyle, rodzynki, czekolada, ciastka, batony, pieczywo jasne i ciemne, bułki, smalec tradycyjny i wegański (z fasoli), kabanosy, pomidory, sól, gotowane ziemniaki, pomarańcze i wiele innych kulinarno-ultratrasowych pyszności.

Napoje:

- kawa, herbata, mięta, woda mineralna, izotonik, izotonik domowy (woda, miód, cytryna, sól, mięta)

Uwaga: zimny bufet zlokalizowany będzie na zewnątrz, bezpośrednio przy strefie z pomiarem czasu w namiotach.

Dodatkowo, specjalnie dla osób, które będą chciały mieć swoje rzeczy „pod ręką” bez konieczności wchodzenia do budynku, ustawimy kilka stołów po drugiej stronie drogi, na wylocie z Biura.

Nie ma możliwości rozstawienia swojego stolika na terenie Biura.

12. Rezygnacja z kontynuowania zawodów –

w przypadku rezygnacji z dalszego uczestnictwa w zawodach każdy zawodnik jest zobowiązany do jak najszybszego powiadomienia o tym fakcie organizatora (osobiście lub telefonicznie) i zwrócenia chipu startowego.

Transport z trasy do Bazy Zawodów zapewniamy tylko w razie kontuzji lub pogorszenia stanu zdrowia – zastrzegamy sobie prawo do obciążenia kosztem akcji ratunkowej zawodnika, co do którego okaże się ona bezpodstawna.