

**KOMUNIKAT PRZEDSTARTOWY**  
**IV ULTRAMARATON LEŚNA DOBA**  
**9-10.10.2021**

**1. Dojazd** – Baza Zawodów, Start, Meta i punkt pomiarowy, który musicie przekroczyć po KAŻDEJ pętli znajduje się w OSP Róża (Róża 42), w miejscowości Róża, w gminie Dobroń, w powiecie pabianickim, w województwie łódzkim. Organizator nie zapewnia transportu ani przed zawodami ani po zawodach.

**UWAGA:** w związku z panującą sytuacją na teren Bazy Zawodów mogą wejść wyłącznie zawodnicy, osoby zgłoszone jako suport oraz obsługa biegu.

Współrzędne GPS Bazy Zawodów:  
51.602371 , 19.308993  
N51° 36' 8.5356" , E19° 18' 32.3748"

**2. Nocleg** – osoby, które zgłosiły chęć noclegu z piątku na sobotę mogą korzystać z sali od godziny 18:00 w piątek, 8 października. Trzeba mieć swoją kolację, śniadanie, karimatę, poduszkę, koc i piżamę. Zapewniamy za to dostęp do prądu, toalety, czajnika, kawy i herbaty. Cisza nocna od godziny 23:00. Prosimy o umiarkowane spożywanie napojów wysokokalorycznych i dostosowywanie się do obowiązujących w kraju zaleceń.

**3. Parking** – na przylegającym do terenu bazy zawodów polu. Prosimy o stosowanie się do poleceń osoby zarządzającej ruchem.

**4. Odbiór pakietów** – w Biurze Zawodów w OSP Róża w piątek w godzinach 18:00 – 22:00 i w sobotę w godzinach 7:00 – 10:00. W celu usprawnienia pracy Biura prosimy w razie wystąpienia kolejki (szczególnie w sobotę rano) o wcześniejsze wypełnienie i podpisanie oświadczenia, które będą wystawione na każdym ze stołów.

**UWAGA 1:** nie ma możliwości odebrania czyjegós pakietu startowego bez wcześniej wydrukowanego i wypełnionego upoważnienia (wzór do pobrania na naszej stronie internetowej). Odbierany w ten sposób pakiet nie zawiera chipu do pomiaru czasu.

**UWAGA 2:** przy odbiorze pakietu należy okazać takie elementy wyposażenia obowiązkowego, jak latarka, czerwone światelko, kurtka lub bluza z długim rękawem, czapka lub chusta wielofunkcyjna, gwizdek, folia NRC oraz (w przypadku osób startujących w kategorii NW) prawidłowe kije.

**5. Wyposażenie obowiązkowe** – 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 wyrywkowego sprawdzania wyposażenia podczas trwania zawodów. Zakładamy, że każdy z uczestników zna swój organizm i dlatego nie będziemy zmuszać nikogo do noszenia kurtki, rękawiczek czy czapki od chwili startu, jednak takie rzeczy jak folia NRC, gwizdek i naładowany telefon TRZEBA mieć cały czas przy sobie. Z kolei bez działającej czołówki i włączonego światła z tyłu nie będziemy nikogo wypuszczać z bazy już od godziny 17:00 w sobotę. Brak któregokolwiek 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) na klucz, który będzie dostępny u obsługi zawodów. Odbiór i zwrot tylko na podstawie numeru startowego!

**7. Zaplecze sanitarne** – zewnętrzne toalety typu „toi toi” oraz kontener prysznicowy.

**8. Przebieg zawodów** – obie kategorie (NW i Bieg) startują razem, w sobotę, 9 października o godz. 11:00. Pół godziny wcześniej zapraszamy na odprawę. Obecność nieobowiązkowa. Zawody kończą się w niedzielę, 10 października o godzinie 11:00, a oficjalne zakończenie połączone z wręczaniem nagród dla najlepszych planujemy na godzinę 12:00.

**UWAGA:** w okolicach punktu pomiaru międzyczasu podstawiony będzie w niedzielę autobus (od 10:45 do 11:15), którym będzie można dostać się do Bazy po zakończeniu zawodów. Oczywiście nie jest to obowiązkowe i jeśli ktoś ma życzenie może kontynuować bieg lub marsz trasą zawodów (pamiętajcie, że do klasyfikacji liczy się ostatni odczyt z któregoś z dwóch punktów pomiaru czasu, zarejestrowany przed godziną 11:00 w niedzielę).

**9. Rywalizacja** – zawody odbywają się przy nieograniczonym ruchu drogowym, co oznacza, że na odcinku „Baza Zawodów – Odbicie w Pole” poruszacie się poboczem zgodnie z zasadami ruchu drogowego. Trasa w lesie będzie oznaczona tak, że nikt się nie zgubi – taśmy z odblaskami. Suport na trasie jest dozwolony, ale osobom towarzyszącym nie wolno wbiegać/wchodzić z Wami na teren Bazy.

**UWAGA:** na trasie nie będzie żadnych sędziów oceniających technikę biegu czy marszu, w związku z czym nie przyjmujemy żadnych protestów z tym związanych. Nie rozstawiamy też patroli na każdym zakręcie i nie wysyłamy dronów, żeby wyłapały każdego, kto zechce skrócić sobie trasę. Jesteśmy przekonani, że przyjeżdżacie na Leśną Dobę przede wszystkim po to, aby sprawdzić własne możliwości, przekroczyć granice, spełnić marzenia czy sponiewierać się nieładzko, a nie po to, by oszukiwać siebie i pozostałych uczestników.

Po każdej pętli można odpoczywać w Bazie Zawodów dowolną ilość czasu. Można też opuścić teren Bazy 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 Bazie ratownicy medyczni, którzy dojadą niemal w każde miejsce trasy w kilkanaście minut.

**10. Wyżywienie** – ciepłe, zimne, smaczne i pożywne ☺ Szczegóły:

**Posiłki na ciepło:**

- zupa (mięсна i wegańska) – od 17:00 w sobotę
- spaghetti (mięsne i wegetariańskie) – od 23:00 w sobotę
- ryż na słodko (miód, jabłka, cynamon) lub z kurczakiem – od 05:00 w niedzielę

**Zimny bufet:**

- czekolada, banany, suszone daktyle, rodzynki, ciastka, batony, kanapki z pieczywa ryżowego, masło orzechowe, pasta słonecznikowa z suszonymi pomidorami, pieczywo jasne i ciemne, bułki, smalec tradycyjny i wegański (z fasoli), kabanosy, pomidory, sól, pomarańcze, ziemniaki, jajka itp.

**Napoje:**

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

**UWAGA 1:** do korzystania z bufetu uprawnieni są wyłącznie zawodnicy oraz osoby, które zostały zgłoszone drogą emailową i wykupią tzw. „opaskę suportu” (koszt 50 zł).

**UWAGA 2:** posiłki ciepłe wystawiane są o wyznaczonych godzinach w namiocie jadalnym, nie wydajemy ich na podstawie numerów, nie zabraniamy brania dodatków i niestety nie gwarantujemy, że np. o godzinie 18:00 zupa wciąż będzie.

**11. 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.

**12. Odbiór koszulek** – osoby, które zamówiły i opłaciły koszulki techniczne będą mogły odebrać je na stanowisku znajdującym się bezpośrednio przy Biurze Zawodów.

Do zobaczenia  
Organizatorzy