

**KOMUNIKAT PRZEDSTARTOWY  
V ULTRAMARATON LEŚNA DOBA  
15-16.10.2021**

**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:** 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** – korzystanie z sali w remizie jest możliwe od godziny 18:00 w piątek, 14 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.

**3. Parking** – na przylegającym do terenu bazy zawodów polu - w tym roku po przeciwnej stronie remizy. Prosimy o parkowanie w taki sposób, by nie zastawiać innych pojazdów oraz nie blokować innym możliwości wjazdu oraz wyjazdu.

**4. Odbiór pakietów** – w Biurze Zawodów w OSP Róża w piątek w godzinach 18:00 – 20:30 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, 15 października o godz. 11:00. Pół godziny wcześniej zapraszamy na odprawę. Obecność nieobowiązkowa. Zawody kończą się w niedzielę, 16 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.

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

### 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, cola, izotonik, izotonik domowy (woda, miód, cytryna, sól, mięta)

**UWAGA 1:** do korzystania z bufetu uprawnieni są wyłącznie zawodnicy oraz osoby, które wykupią w Biurze Zawodów tzw. „opaskę suportu” (koszt 80 zł).

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

**UWAGA 3:** pamiętajcie o jednorazowych kubkach, na punkcie odżywczym nie będzie plastikowych jednorazowych kubeczków.

**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