

Komunikat Startowy

Race Message

- **Biuro/Office**
- **Program**
- **Kontakt/Contact**
- **Noclegi/Accommodation**
- **Wyposażenie/Equipment**
- **Trasa/Route**
- **Dekoracja/Nagrody**
Decoration/Awards



IV ULTRAMARATON
ZIELONOGÓRSKI
24 LUTEGO 2018



Jefferson's
Catering

GAMP



Grupa Gezet



Take
a Rest
with Nobel

NATURALNA WODA MINERALNA



zrs Kaczmarek
SPOWNICTWO

HENMAR s.c.



Audictus



GUARDIA
Clean Up



S Sensus

ULTA



97.1
FM radio zielona góra



GRAPE TOWN
HOTEL

ZAMEK JOANNITÓW
hotel - restauracja

Biuro zawodów *Race office*



- **Adres/Address**

- Sala gimnastyczna/*Gym*
- Szkoła Podst. nr 18/*School no 18*
- ul. Francuska 10, Zielona Góra
Francuska 10 street, Zielona Góra

- **Biuro zawodów czynne/*Working hours***

- 16:00 - 22:00, piątek/*Friday 23.02*

Biuro zawodów/Race office



Program



- **Piątek/*Friday* 23.02**
 - **16:00 – 22:00**
Rejestracja, wydawanie pakietów,
kontrola sprzętu obowiązkowego
przy wydawaniu pakietów
*Runners registration, mandatory
equipment checking*
 - **19:00**
*Odprawa zawodników, prezentacja
trasy, limity, zabezpieczenie...
Race briefing, route details
 - **22:00**
Koniec pracy biura
Office closure

*odprawa obowiązkowa tylko dla kategorii solo i duatlon-solo

Program



- **Sobota/Saturday 24.02**
 - **5:00**
Otwarcie PKD1 dla duathlon solo
Opening PKD1 for solo duathlon
 - **5:00-5:45**
Biuro: depozyt i przepak/*Equipment deposit*
 - **6:00**
Start, należy być 15 min przed startem
Please be around 15min before
 - **10:30-11:30**
Pierwsi zawodnicy duathlonu na mecie
First duathlon finishers
 - **13:00-14:00**
Pierwsi biegacze na mecie
First running finishers

Program



- **Sobota/Saturday 24.02**

- **20:00**

Dekoracja zwycięzców/*Awards*

- **20:30 - 21:30**

Koniec biegu, konkurs i rozdanie nagród
End of the race, lottery

- **22:00**

After-party Piekarnia Cichej Kobiety

(zawodnicy, sponsorzy, wolontariusze)

Kontakt/*Contact*



- **Telefony kontaktowe/Phone numbers**
 - czynne od piątku do soboty/*Fri to Sat*
 - Służby Medyczne/*Medical* **530 562 796**
 - zgłoszenia do akcji ratowniczej
 - Dyrektor Biegu/*Race Director* **531 589 452**
 - rezygnacja z biegu
 - zgłoszenia zaginięcia zawodnika
 - Biuro Zawodów/*Office* **530 329 540**
 - sprawy związane z biurem, przepakami, informacje
 - rezygnacja z biegu

Noclegi/Accommodation



- **Piątek – Sobota / *Fri - Sat* 23.02 - 24.02**
 - Nocleg w szkolnych klasach
You may sleep in school classes
 - Własna karimata i śpiwór
With your own sleeping bag and mat
 - Prosimy o kontakt na mail w celu rezerwacji miejsca
Please send an email to inform us
nowegranice@gmail.com

Wyposażenie



- **Obowiązkowe (1 zestaw na sztafetę)**

- Pojemnik(i) na wodę min. 750ml dla biegaczy solo / 500ml dla innych
- Kubek do napojów na punktach (bidon może pełnić rolę kubka)
- Mapa trasy dostarczona przez organizatora
- Naładowany telefon komórkowy z wpisanymi numerami do organizatora i ratunkowym (z mapki)
- Odbiornik GPS z możliwością odczytu aktualnej pozycji (np. może to być telefon z aplikacją GPS lub zegarek biegowy z GPS)
- Ubranie dostosowane do panujących warunków atmosferycznych (zimowych)
- Buty biegowe/rowerowe (do biegania najlepiej terenowe)
- Kamizelka odblaskowa (może być samochodowa): uczestnicy muszą założyć kamizelkę odblaskową od startu do godziny 8:00 oraz od godziny 16:00 do końca biegu.
- Czołówka/latarka z naładowanymi bateriami
- Dokument tożsamości
- Numer startowy przymocowany w widocznym miejscu
- 40zł w gotówce
- Kask rowerowy (duatlon)

Equipment



- **Compulsory equipment (1 set for team)**

- *Water tank(s) minimum 750ml solo runners / 500ml for others*
- *Cup for dinks on checkpoints (water tank can be used for that)*
- *Map of route provided by the organizer*
- *Fully charged cell phone with stored emergency and organizer's numbers (from the map)*
- *GPS receiver with possibility to read current position (it can be a phone with navigation application or running watch with GPS)*
- *Clothes matching the weather conditions (most likely winter)*
- *Running/Cycling shoes (for running trail, the best)*
- *Reflective vest to be dressed from 6 to 8 am and after 4pm*
- *Headlamp/flashlight with full batteries*
- *Identity card / document*
- *Starting number affixed in a well visible place*
- *40 PLN in cash*
- *Bicycle helmet (duathlon)*

Kary



- Celowe skracanie trasy: **DNF**
- Niewstawienie się na punkcie pomiarowym w tym brak zapisanego numeru przez sędziego: **DNF**
(zawodnik musi mieć numer na widoku i podać go gdy zostaje poproszony przez sędziego)
- Brak wyposażenia obowiązkowego:
15min za każdą brakującą rzecz
(kamizelka i czołówka dla sztafet nie obowiązuje od 8:00 do 16:00, kask rowerowy tylko dla duathlon, pieniądze można wydać)
- Wejście na rower w strefie zmian: **15min**
Zawodnik musi opuścić strefę zmian i dopiero wsiąść na rower

Penalties



- Shortcuts on route: **DNF**
- No evidence of presence on any of the checkpoints : **DNF**
- Lack of compulsory equipment:
15min for each piece
- Riding on bike in sport change area: **15min**
You can start riding the bike outside the area

Pomiar czasu/ *Time measurement*



- **Pomiar czasu przy pomocy chipów**
Time measurement with electronic sensors
 - Wszyscy: chip w numerze startowym
Chip is included in the starting number
 - Sztafety biegające przekazują sobie numer podczas zmian, zalecamy montowanie na pasie na numer
Teams must relay the starting number when changing.
It is recommended to mount the starting race number on special belt.
 - Zawodnicy w kategoriach duathlonowych otrzymają dodatkowy numer na rower
Duathlon competitors are provided with additional race number for bicycle

Pomiar czasu/ *Time measurement*



- Numeracja w kategoriach
Race number ranges in categories

- **1 – 202**

Solo 100k

- **301 – 399**

2osobowe sztafety / 2persons teams

- **401 – 499**

4osobowe sztafety / 4persons teams

- **501 – 599**

Duathlon solo

- **601 – 699**

Duathlon sztafety / duathlon teams

IV ULTRAMARATON
ZIELONOGÓRSKI
24 LUTEGO 2018

999
IMIĘ LUB NAZWA

Sponsors: Jefferson's Catering, MCH, MASTERCHEM, GAMP, Grupa Gezet, Take a Rest, Kaczmarek, HENMAR s.c., Galeria Projektu i Formy, WFM KUCHNIE, Super Sport, Audictus, GRAPE TOWN.

Trasa/Route



- **Opis trasy i ślad**

- Dostępny na stronie biegu:

<http://nowegranice.pl/informacje-organizacyjne-2/trasa/>
Race GPX is available on the web-page

- **Znakowanie/Route marking**

- Trasa jest wyznakowana taśmą z logiem biegu
Route is marked with special tape

- Trasa alternatywna na 26km przy rozlewisku oznaczona jest taśmą biało-czerwoną
Alternate route on 26th km is marked with white/red tape



Trasa/Route



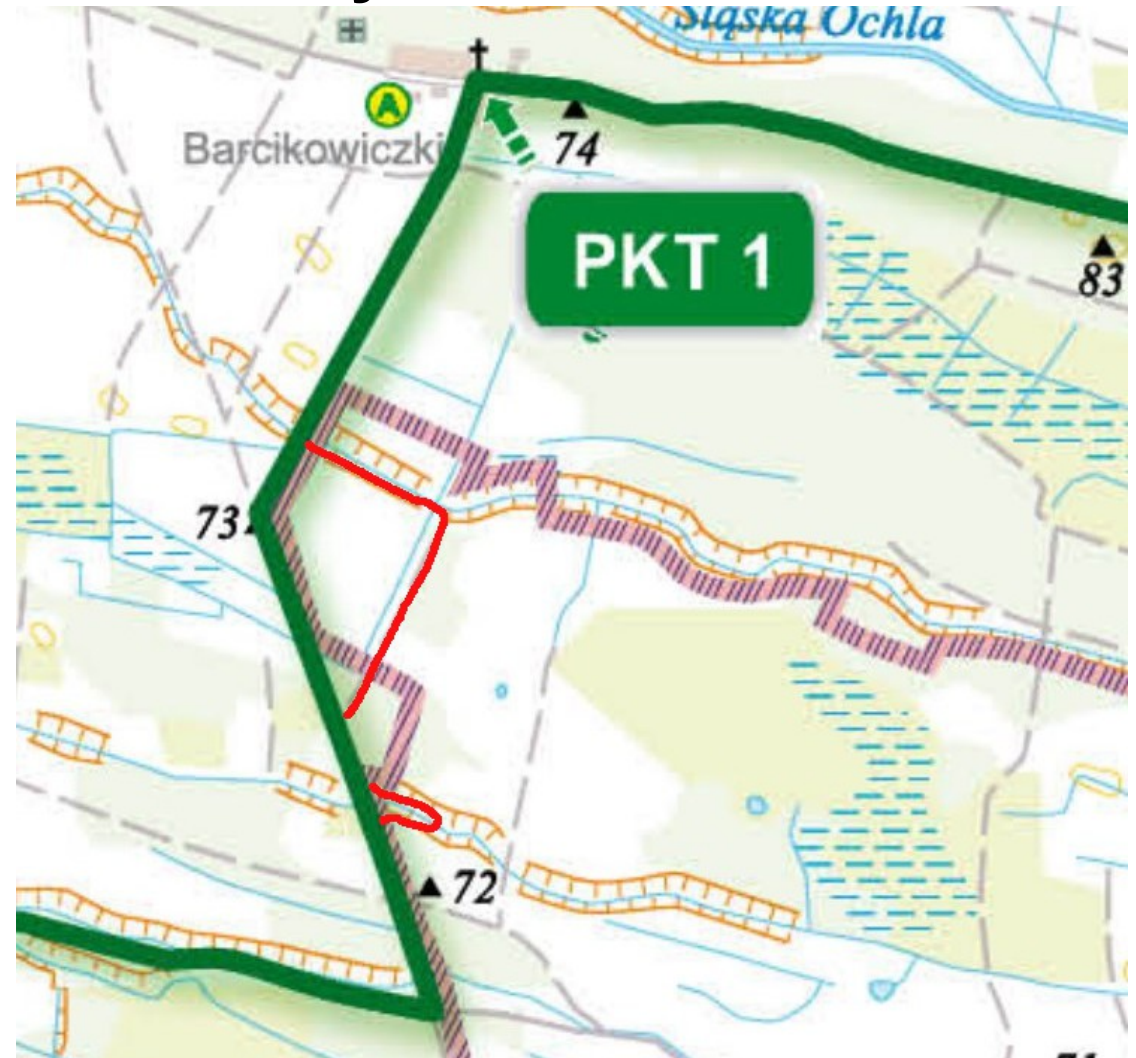
- Trasa alternatywna na 26km



Trasa/Route



- Trasa alternatywna na 26km zbliżenie



Trasa/Route



- **Punkty i limity dla wszystkich**
Checkpoints and time cut-offs for all
 - Jarogniewice (ok. 23km trasy): **3h**
 - Barcikowiczki (ok. 28km trasy): **nie ma**
 - Nowy Kisielin (ok 47km trasy): **6.5h**
 - Stożne (ok 62 km trasy): **8.5h**
 - Parking leśny koło wsi Wysokie, (ok 80km trasy): **11h**
 - ZPB Kaczmarek - Zielona Góra ul. Foluszowa (ok 98km trasy): **13:45h**
 - Meta, Zielona Góra ul. Francuska 10 (ok 103km trasy): **14:30h**

Trasa/Route



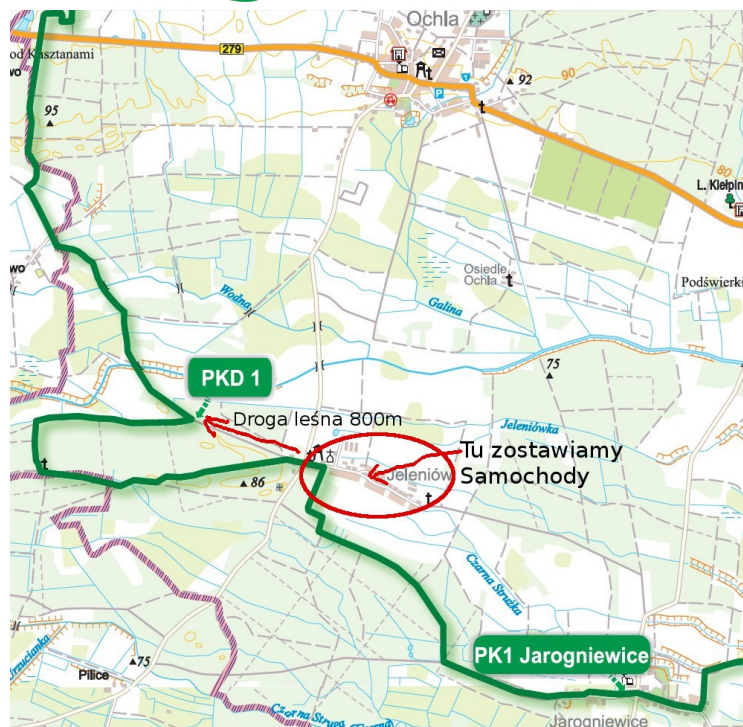
- **Punkt techniczny PKT1 na 28km**
Additional checkpoint at 28th km
 - Barcikowiczki 28km na zakręcie trasy
 - Złożone w biurze depozyty zostaną dowiezione na PKT1 i później odwiezione do biura.
 - Celem przepaku jest umożliwienie przebrania się w suche buty i spodnie, szczególnie dla zawodników jadących na rowerach



Trasa/Route



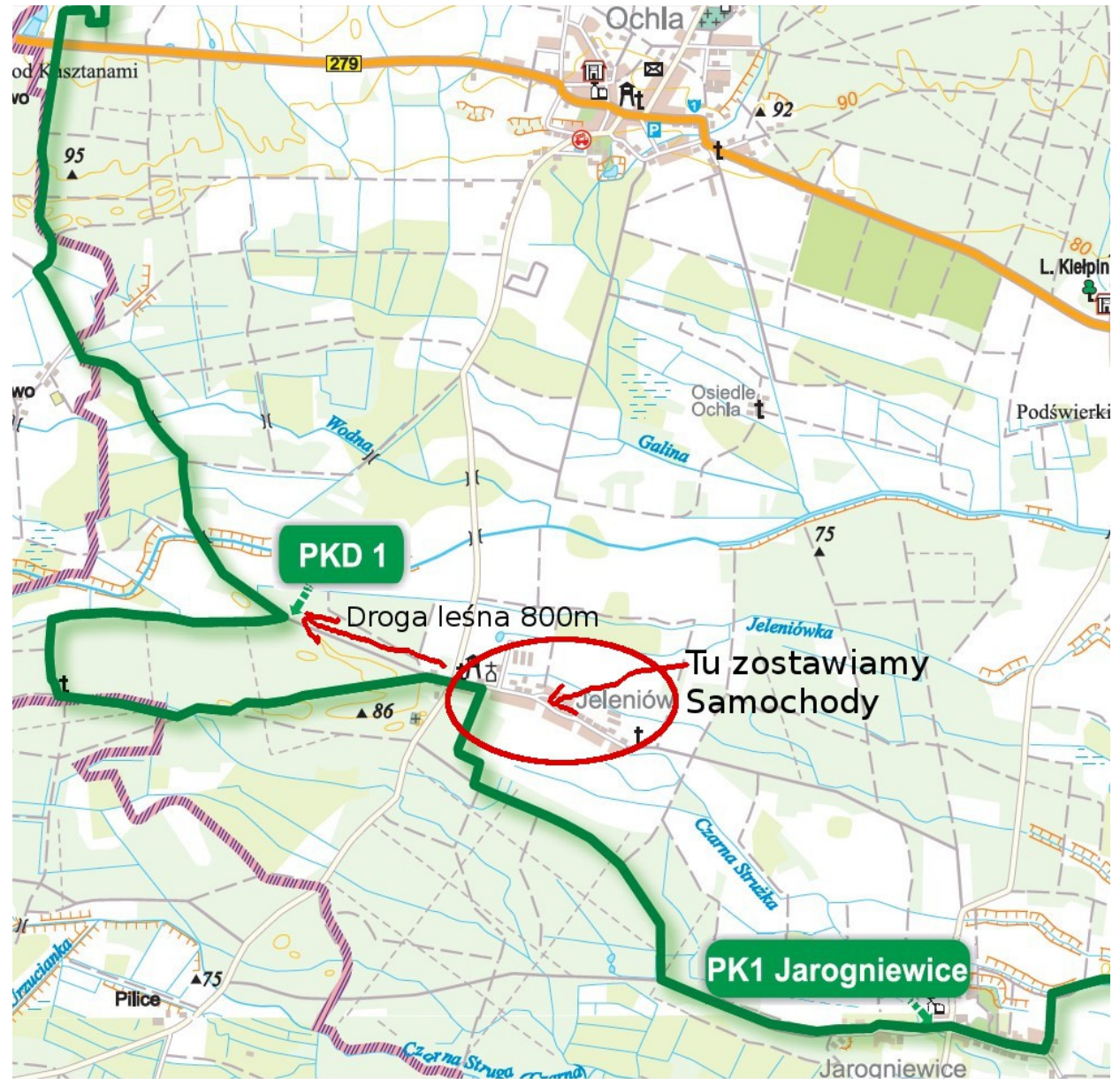
- **Punkty i limity duathlon**
Checkpoints and time cut-offs duathlon
 - PKD1: otwarty 5:00-8:00, limit **2h** (8:00)
 - Dojazd samochodem do Jeleniowa
 - W Jeleniowie trzeba zostawić samochód, zarezerwujcie chwile na parkowanie
 - Punkt znajduje się 800m w lesie od drogi należy przejść/przejechać rowerem
 - Na punkcie będzie specjalna, wydzielona strefa zmian dyscyplin, tylko zmiana dokonana w tej strefie będzie zaliczana
 - Dla duathlon solo, będą przygotowane stojaki na rower, przy nim można zostawić rzeczy w worku. Worek będzie do odbioru na PKD2.



Trasa/Route



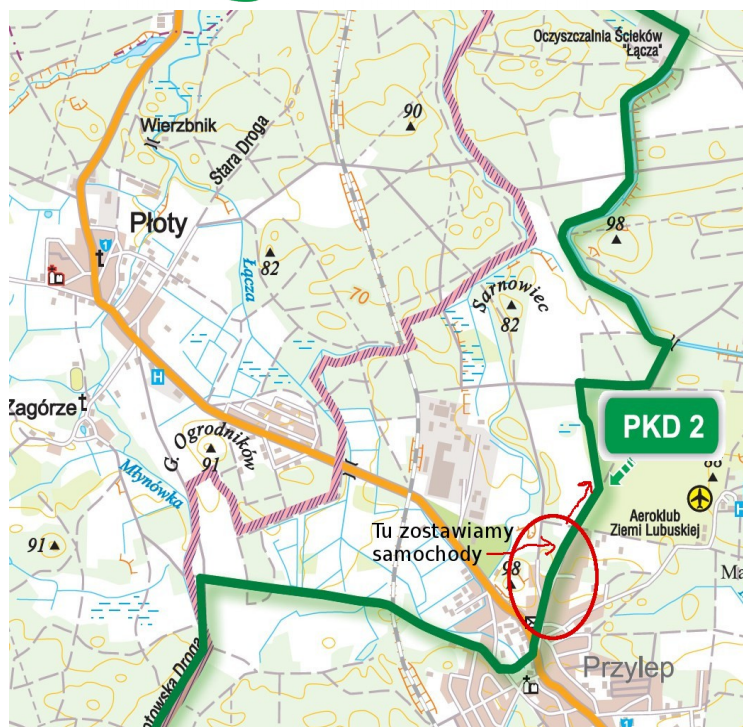
**PKD1 mapa
poglądowa**



Trasa/Route



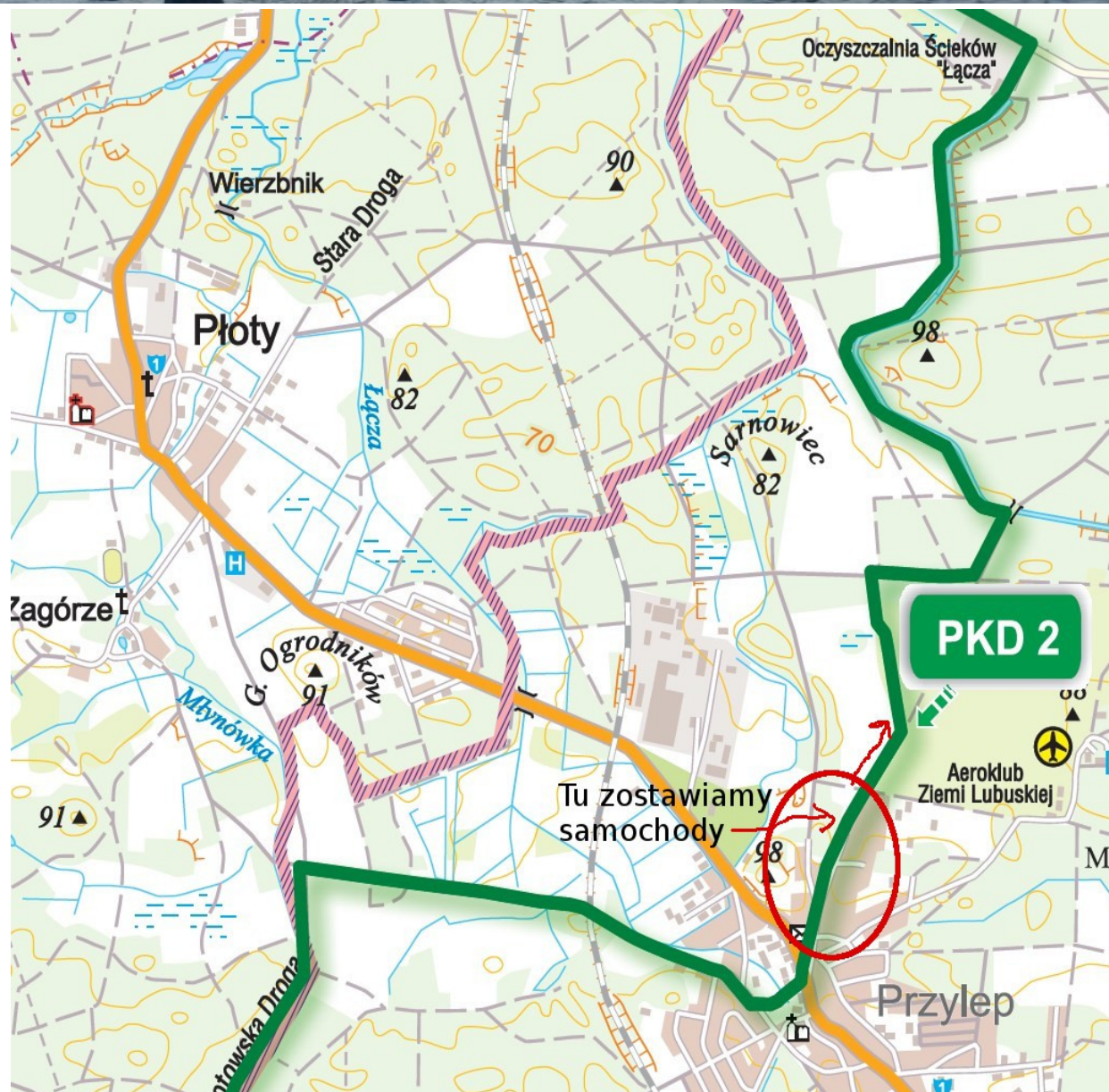
- Punkty i limity duathlon
Checkpoints and time cut-offs duathlon
 - PKD2: otwarty 9:15-17:00, limit 8h (14:00)
 - Dojazd samochodem do Przylepu od ul. Strażackiej
 - Zostawić samochód przed drogą polną
 - Punkt znajduje się na drodze polnej, 200m dalej, przy ogrodzeniu lotniska
 - Osoby z duathlonu solo są zobowiązane zabrać rower i worek do 17:00



Trasa/Route



PKD2 mapa
poglądowa



Punkty



- **Co możecie dostać na punktach**
 - PK1-PK5: woda, izotonik, herbata, ciastka, owoce suszone, owoce świeże (pomarańcze i banany)
 - PK2, PK3, PK4: gorąca zupa
 - PKT1 Barcikowiczki: specjalny przepak dla wszystkich (można się przebrać po kałuży)
 - PK3 Stożne: przepak dla biegnących solo
 - Meta: posiłek regeneracyjny
piwo lub cola, woda, ...
 - PKD1/2 i PKT1: nie ma zaopatrzenia w jedzenie czy napoje

Checkpoints



- **What you can expect there**
 - PK1-PK5: water, izo, tee, buns, dry fruits, fresh fruits (orange and banana)
 - PK2, PK3, PK4: hot soup
 - PK3 Stożne: equipment deposit
 - Finish line:
regenerative meal
Beer, coke, water
 - PKD1/2 and PKT1: there is no food or drinks at these checkpoints