

KOMUNIKAT PRZEDSTARTOWY
ŁEMKOWYNA ULTRA-TRAIL® 150

13-14.10.2018 r.

BIURO ZAWODÓW

Biuro Zawodów w piątek zlokalizowane będzie w Pijalni Głównej w Krynicy Zdroju (adres: Nowotarskiego 9/3, 33-380 Krynica-Zdrój). Weryfikacja wymaganego wyposażenia oraz wydawanie pakietów w godzinach 13 do 23.

Istnieje również możliwość wcześniejszego skorzystania z Biura Zawodów w Krośnie (Arena Krosno, ul. Bursaki 29, 38-400 Krosno). Dla trasy ŁUT 150 będzie to jednak możliwe wyłącznie w czwartek w godzinach 17 do 22.

Aby możliwie usprawnić pracę Biura – prosimy o wypełnienie i podpisanie oświadczenia (będą wyłożone przy wejściu do biura), a następnie podejście po odbiór pakietu startowego oraz do weryfikacji wyposażenia obowiązkowego. **Do Biura Zawodów należy zabrać całe wyposażenie obowiązkowe ujęte regulaminem w tym dowód osobisty lub paszport w celu weryfikacji tożsamości!**

UWAGA! Nie ma możliwości odebrania pełnego pakietu startowego przez innego zawodnika. W przypadku osób, które nie startują i nie przyjeżdżają na miejsce, ale chciałyby odebrać pakiet z pomocą znajomych, należy wypełnić upoważnienie do odbioru pakietu przez inną osobę ([OŚWIADCZENIE DO POBRANIA TUTAJ](#)). Pakiety odebrane przez inną osobę nie będą zawierały numerów startowych ani chipu do pomiaru czasu.

DEPOZYTY

Uczestnicy ŁUT 150 mogą zostawić w Krynicy Zdroju 2 depozyty: jeden na punkt odżywczy w Chyrowej (worek foliowy, ściągany, o wymiarach ok. 45x50cm, w każdym pakiecie) oraz jeden na metę (optymalnie własna torba/plecak o litrażu około 60 litrów, w przypadku braku torby dostępne będą duże worki foliowe). Depozyty będzie można zostawić w ciężarówce pod Biurem Zawodów w godzinach 21:00-23:00 lub przy starcie (w godzinach 23:15-23:30).

Odbiór depozytów w Chyrowej – na Stacji narciarskiej Chyrowa-Ski (80km), wg numeru startowego. Odbiór depozytów w Komańczy – w namiotach przy mecie, wg numeru startowego.

ZNAKOWANIE

Trasa, poza krótkim odcinkiem z Chyrowej, będzie cała Głównym Szlakiem Beskidzkim (czerwony). Dodatkowo trasa będzie doznakowana następującymi środkami: 1) wiszące taśmy (na drzewach, krzakach, słupach, płotach itp.), szer. 10cm, kolor purpurowy z logotypem ŁUT – dodatkowo ze srebrnym odbłaskiem; 2) trasery o wys. Ok. 70cm z purpurową chorągiewką i srebrnym odbłaskiem (w terenie otwartym, gdzie nie ma możliwości rozwieszenia taśm); 3) znaki poziome – strzałki namalowane w kolorze pomarańczowym na drogach 4) tablice z dwukolorową czerwono-srebrną strzałką – na wyjątkowo ciężkich do oznakowania skrzyżowaniach.

Szczegółowy wygląd powyższych środków zostanie przedstawiony na odprawach technicznych.

PUNKTY ODŻYWCZE I LIMITY CZASU

Łemkowyna Ultra-Trail® 150	KM	TIME LIMIT / LIMIT CZASU	TIMING / POMIAR CZASU	HOT MEAL / GORĄCE DANIE	FOOD / JEDZENIE	DRINKS / NAPOJE
Krynica Zdrój - START	0,0	piątek, 24:00	OK	-	-	-
Ropki Siwejka	19,6	sobota, 5:00	-	-	OK	OK
Wołowiec – Chatka na Wołowcu	42,5	sobota, 10:40	OK	OK	OK	OK
Przełęcz Hałbowska - wiata	64,2	sobota, 15:10	-	-	OK	OK
Chyrowa SKI	80,9	sobota, 19:00	OK	OK	OK	OK
Iwonicz Zdrój – Plac Dietla	102,2	niedziela, 00:30	-	-	OK	OK
Puławy Górne - Kiczera SKI	121,0	niedziela, 04:40	OK	OK	OK	OK
Przybyszów – Chata w Przybyszowie	136,3	niedziela, 08:00	-	OK	OK	OK
Komańcza - FINISH	150,0	niedziela, 11:00	OK	OK	OK	OK

Na punktach odżywczych znajdziecie:

- woda, izotonik, cola, gorąca herbata i kawa – na każdym punkcie
- drobne przekąski sólne (krakersy, paluszki), orzeszki i suszone owoce, słodczyce – wariacja z tychże na każdym punkcie
- owoce – na każdym punkcie
- gorące posiłki – Wołowiec (rosół lub bulion wegański, ziemniaki), Chyrowa (zupa pomidorowa), Puławy Górne (zupa dyniowa, żurek, pieczone ziemniaki), Przybyszów (barszcz)
- kanapki – Przełęcz Hałbowska

Na mecie w Komańczy ponadto ciepły posiłek – krem pomidorowy z pesto pietruszkowym + pęczotto z dynią, jarmużem i pulled pork (dostępna opcja wegańska bezmięсна). Będzie też możliwość skorzystania z gorącego prysznica, a także sauny i gorącej balii firmy Vingberg.

BEZPIECZEŃSTWO

W przypadku kontuzji własnej lub innego uczestnika, wypadku, innych problemów prosimy o kontakt następującymi środkami:

- 1) Numer ratunkowy do Organizatora: +48 733 869 222
- 2) Telefon do GOPR: +48 601 100 300
- 3) Kontakt osobisty z obsługą trasy, punktu odżywczego.

Ponadto bardzo mocno zalecamy zainstalowanie bezpłatnej **aplikacji RATUNEK** w telefonie. Aplikacja umożliwia bardzo szybkie ustalenie pozycji wzywającego pomoc, co znacznie ułatwia ratownikom GOPR odnalezienie ofiar wypadku. Więcej o aplikacji tutaj: <http://ratunek.eu/>

WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

Zgodnie z regulaminem, wymagane jest następujące wyposażenie obowiązkowe:

plecak/nerka
pojemnik na wodę o pojemności min. 1 litra (bidon/bukłak/butelka itp.)
kubek na wodę lub odkręcany bidon do nabierania napojów na punktach - min. 120ml (może być bidon j.w.)
latarka czołowa z naładowanymi bateriami
zapasowa latarka z naładowanymi bateriami
folia NRC - minimalny rozmiar 140x200cm
gwizdek (może być wbudowany w plecak)
bandaż elastyczny + opatrunek jałowy
ważny dowód osobisty lub paszport
gotówka - minimum 50zł
naładowany telefon komórkowy, z aktywnym roamingiem, koniecznie wpisany numer alarmowy do Organizatora oraz numer GOPR
mapy trasy (dostarczone przez organizatora)
numer startowy - w widocznym miejscu - na całej trasie
rękawiczki - pełne
czapka/buff
długie spodnie lub legginsy (akceptowane 3/4 wraz z długimi skarpetami - ważne, aby cała noga była przykryta)
bluza z długim rękawem
kurtka przeciwdeszczowa z kapturem
buty odpowiednie do biegów górskich
tylne oświetlenie w kolorze czerwonym

Informujemy, że bez weryfikacji ww. wyposażenia numer startowy nie zostanie wydany. Zawodnik nie posiadający powyższego wyposażenia na trasie zostanie zdyskwalifikowany (nie dot. gotówki, która może zostać wydana na trasie).

Organizator dopuszcza możliwość wrywkowej kontroli wyposażenia na trasie oraz mecie zawodów. Wejście do strefy startu będzie możliwe wyłącznie za okazaniem dokumentu tożsamości (dowód osobisty, prawo jazdy lub paszport). Możliwa jest też wrywkowa kontrola reszty wyposażenia w strefie startu.

REZYGNACJA Z KONTYNUOWANIA ZAWODÓW

Przypominamy, że w przypadku rezygnacji z kontynuowania zawodów, zawodnik powinien możliwie szybko powiadomić o tym fakcie Organizatora: 1) telefonicznie +48 733 869 222 lub 2) osobiście – na jednym z punktów odżywczych. Organizator zastrzega sobie prawo do obciążenia kosztem akcji ratunkowej zawodnika, który nie dopełni tego obowiązku, w rezultacie czego akcja zostanie wszczęta bezcelowo. Zwiezenie zawodników, którzy zrezygnują z rywalizacji przewidziane jest tylko z punktów odżywczych. Nie dotyczy to oczywiście kontuzji i sytuacji uniemożliwiających zawodnikowi poruszanie się o własnych siłach.

ODPRAWA ONLINE

Odprawa techniczna online będzie dostępna nie później niż w środę 10 października. Podczas odprawy Organizatorzy opowiedzą o kluczowych kwestiach logistycznych i technicznych, wskażą ważne sprawy dla zawodników i postarają się odpowiedzieć na najczęściej zadawane pytania. Nagranie z odprawy zostanie umieszczone w serwisie YouTube i będzie można je odtworzyć w dowolnym czasie.

ODBIÓR DODATKOWYCH GADŻETÓW (KOSZULKI, PLECAKI, ŹELE, BILETY)

Informujemy, że opłacone wcześniej plecaki, koszulki oraz zamówienia sklepowe nie będą wydawane w biurze zawodów, tylko w naszym sklepiku znajdującym się tuż obok biura. W sklepiku każdy zawodnik może również odebrać bezpłatny żel energetyczny od Partnera Imprezy, firmy HIGH5.

Aby skorzystać z przejazdów autobusowych zamówionych i opłaconych wcześniej przez sklepik internetowy, nie trzeba mieć ze sobą dowodu zakupu. Nie wydajemy biletów w fizycznej formie. Osoba koordynująca transport autobusowy będzie posiadała wszystkie listy imienne na poszczególne kursy i wejścia do autobusów odbywać się będą na tej podstawie.

EXPO

Dzięki zupełnie nowym możliwościom logistycznym na Hali w Krośnie tym roku nasz EXPO będzie znacznie większe, a gama dostępnych produktów będzie znacznie większa.

Beskidzki Topór	Biegamy.Pro	Buff
Deadly Sins	Glass Studio Habrat	Inov-8/Ultimate Direction/napieraj.pl
LEDHQ.PL - Latarki LEDLENSER	Scarpa, Grivel, Julbo	Petzl
Runnabe	Ultra-Trail® Hungary	Zimowy Ultramaraton Karkonoski im. Tomka Kowalskiego

W Krynicy Zdroju oraz Krośnie będziemy mieli nasz sklepik, w którym znajdziecie łemkogadżety (kubki, dzwonki, koszulki, plecaki), elementy wyposażenia obowiązkowego (NRC, czerwone lampki, opatrunki, gwizdki itd.) oraz odzież Columbia (rękawiczki, czapki, koszulki), a także suplementy HIGH5 (żele, tabletki Zero, drinki proteinowe).

Do zobaczenia w Krynicy Zdroju,

Organizatorzy

