

KOMUNIKAT PRZEDSTARTOWY

ŁEMKO MARATON 48

13.10.2018 r.

BIURO ZAWODÓW

Biuro Zawodów zlokalizowane będzie w hali sportowej Arena Krosno (ul. Bursaki 29, 38-400 Krosno). Weryfikacja wymaganego wyposażenia oraz wydawanie pakietów w czwartek w godzinach od 17 do 22, w piątek od 13 do 23 oraz w sobotę od 7 do 10.

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 ŁM 48 mogą zostawić w biurze zawodów lub na starcie 1 depozyt, który zostanie zawieszony na metę w Komańczy. Najlepiej spakować swój depozyt w plecak lub torbę i oznaczyć go przywieszką znajdującą się w pakiecie startowym. Będą też dostępne worki foliowe, ściągane, o wymiarach ok. 45x50cm. Depozyty będzie można zostawić w Biurze Zawodów lub przy starcie (w godzinach 09:00-09:30).

Odbiór depozytów w Komańczy – w namiocie przy mecie, wg numeru startowego.

ZNAKOWANIE

Trasa biegnie cały czas 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

Łemko Maraton 48	KM	TIME LIMIT / LIMIT CZASU	TIMING / POMIAR CZASU	HOT MEAL / GORĄCE DANIE	FOOD / JEDZENIE	NAPOJE / DRINKS
Iwonicz Zdrój – Plac Dietla	0,0	sobota, 10:00	OK	-	-	-
Puławny Górny - Kiczera SKI	19,4	-	OK	OK	OK	OK
Przybyszów – Chata w Przybyszowie	34,4	-	-	-	OK	OK
Komańcza - FINISH	48,9	sobota, 18:00	OK	OK	OK	OK

Na punktach odżywczych znajdziecie:

- woda, izotonik, cola, gorąca herbata i kawa – na każdym punkcie
- drobne przekąski sone (krakersy, paluszki), orzeszki i suszone owoce, słodczy – wariacja z tychże na każdym punkcie
- owoce – na każdym punkcie
- gorące posiłki –Puławny Górny (zupa dyniowa, żurek, pieczone ziemniaki)

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 prysznic, 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 GÖPR: +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 GÖPR odnalezienie ofiar wypadku. Więcej o aplikacji tutaj: <http://ratunek.eu/>

WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE



Zgodnie z regulaminem, wymagane jest następujące wyposażenie obowiązkowe:

- latarka czołowa z naładowanymi bateriami
- pojemnik na wodę o pojemności min. 500ml (bidon/bukłak/butelka itp.)
- kubek na wodę o poj. min. 120ml do nabierania napojów na punktach - może być bidon odkręcany (patrz wyżej)
- folia NRC - minimalny rozmiar 140x200cm
- gwizdek (może być przy plecaku)
- ważny dowód osobisty lub paszport
- gotówka - minimum 50zł

- naładowany telefon komórkowy, z aktywnym roamingiem, koniecznie wpisany numer alarmowy do Organizatora oraz numer GOPR
- mapa trasy
- numer startowy - w widocznym miejscu - na całej trasie
- bandaż elastyczny + opatrunek jałowy
- buty odpowiednie do biegów górskich
- 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. Zwieszenie 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, ŻELE, BILETY)

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

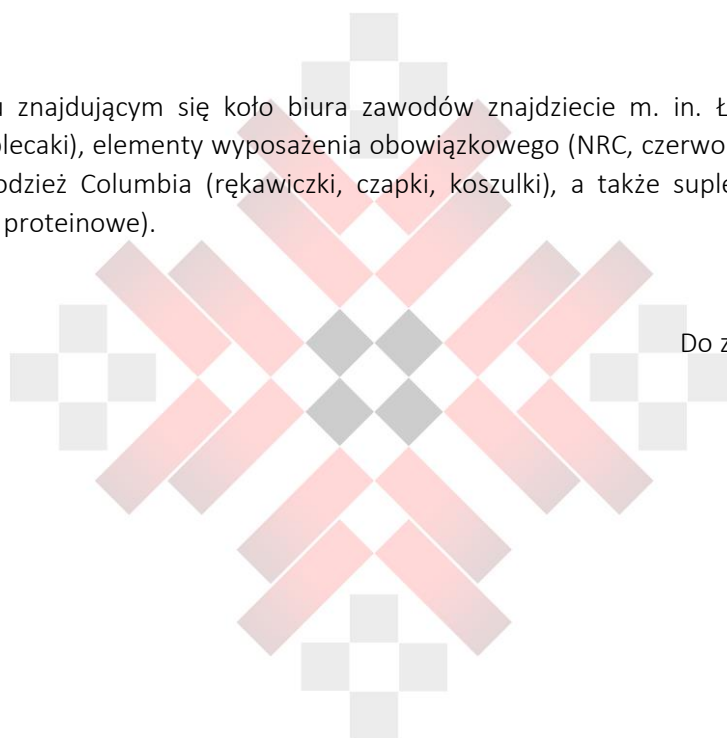
Aby skorzystać z przejazdów autobusowych zamówionych i opłaconych wcześniej przez sklepik internetowy, nie trzeba mieć ze sobą dowodu zakupu. Nie wydajemy biletów w fizycznej formie. Osoba koordynująca transport autobusowy będzie posiadała wszystkie listy imienne na poszczególne kursy i wejścia do autobusów 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 naszym sklepiku znajdującym się koło biura zawodów znajdziecie m. in. 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 Krośnie,
Organizatorzy

ŁEMKOWYNA
ULTRA-TRAIL®

