



KOMUNIKAT TECHNICZNY, 8 SIERPNI 2017

Prosimy o uważne zapoznanie się z poniższym komunikatem

## 1. Najważniejsze informacje przed startem

### a. Adres biura zawodów:

**W piątek i sobotę:** Ochotnica Górna, Szkoła Podstawowa im. Marii Konopnickiej,  
Os. Iwanki 203.

**W niedzielę:** Ochotnica Dolna, Wiejski Ośrodek Kultury, os. Dłubacze 160 (przy linii startu)

### b. Godziny pracy biura zawodów

Piątek 11 sierpnia 16.00 - 23.00, Ochotnica Górna, Szkoła Podstawowa

Sobota 12 sierpnia 18.00 - 20.00, Ochotnica Górna, Szkoła Podstawowa

Niedziela 13 sierpnia 7.30 - 8.30, Ochotnica Dolna, Wiejski Ośrodek Kultury (przy linii startu)

### c. Depozyt

Worki na depozyt dostępne będą w Biurze Zawodów. Depozyt można oddać w Biurze Zawodów lub bezpośrednio przed startem w Ochotnicy Dolnej. Depozyty będą do odbioru na mecie wyłącznie za okazaniem numeru startowego.

### d. Odprawa techniczna

- dla zawodników Studzionki Vertical odprawa techniczna odbędzie się w piątek 11 sierpnia, o 18.45, bezpośrednio przed startem, w Ochotnicy Górnej

- dla zawodników dystansów 102, 80 i 40 km odprawa techniczna odbędzie się w Biurze Zawodów, w piątek 11 sierpnia, o godz. 20.30

- dla zawodników Ochotnica Challenge odprawa techniczna odbędzie się w niedzielę 13 sierpnia, o godz. 8.45, bezpośrednio przed startem, w Ochotnicy Dolnej

e. Organizator nie zapewnia możliwości skorzystania z pryszniców na mecie. Dla odważnych górski potok 10 m od linii mety.

## 2. Start, meta, transport

### Studzionki Vertical - 11 sierpnia 2017

- **Start** – godz. 19.00 Ochotnica Górna, most na drodze do Studzionek , ok. 900 m od Biura zawodów w stronę Przełęczy Knurowskiej.
- **Meta:** Studzionki, obok wiaty widokowej

### Gorce Ultra-Trail - 12 sierpnia

- **Start** zawodów Gorce Ultra-Trail 102 km – godz. 4.00 Ochotnica Dolna, Wiejski Ośrodek Kultury, oś. Dłubacze 160 (parking dostępny obok Urzędu Gminy i obok kościoła parafialnego, 1 km)
- **Start** zawodów Gorce Ultra-Trail 80 i 40 km – godz. 5.00 Ochotnica Dolna, Wiejski Ośrodek Kultury, oś. Dłubacze 160 (parking dostępny obok Urzędu Gminy i obok kościoła parafialnego, 1 km )
- **Meta** zawodów: Ochotnica Górna, na przeciwko kościoła parafialnego. Odległość od startu do mety główną drogą asfaltową – ok. 5 km
- Organizator zapewnia transport zawodników z METY NA START, po ukończeniu zawodów. Częstotliwość kursów zależna od zainteresowania.

### Ochotnica Challenge – 13 sierpnia

- **Start** zawodów Ochotnica Challenge 20 km – godzina 9.00, Ochotnica Dolna, Wiejski Ośrodek Kultury, oś. Dłubacze 160 (parking dostępny obok Urzędu Gminy i obok kościoła parafialnego)
- **Meta** zawodów: Ochotnica Górna, na przeciwko kościoła parafialnego. Odległość od startu do mety główną drogą asfaltową – ok. 5 km.
- Organizator zapewnia transport zawodników z METY NA START po ukończeniu zawodów. Częstotliwość kursów zależna od zainteresowania.

## 3. Trasa, limity czasowe, oznakowanie, trudne miejsca, punkty żywieniowe i medyczne

Numer alarmowy do ratownika medycznego znajduje się na numerze startowym:

**+48 609 126 719**

### LIMITY CZASOWE

Studzionki Vertical 1,7 km

Limit czasowy na mecie – 30 min, zamknięcie mety: g. 19.30

Limity pośrednie: brak

### Gorce Ultra-Trail 102 km

Limit czasowy na mecie – 16 godzin, zamknięcie mety: g. 20.00

Limity pośrednie:

- Przełęcz Knurowska – 5,5 godz.
- Obidowa – 7,5 godz.
- Rzeki – 10,5 godz.
- Szczawa – 13,5 godz.

### Gorce Ultra-Trail 80 km

Limit czasowy na mecie – 15 godzin, zamknięcie mety: g. 20.00

Limity pośrednie:

- Przełęcz Knurowska – 5,5 godz.
- Obidowa – 7,5 godz.
- Rzeki – 11 godz.

### Gorce Ultra-Trail 40 km

Limit czasowy na mecie – 9 godzin, zamknięcie mety: g. 14.00

Limity pośrednie:

- Przełęcz Knurowska – 5,5 godz.

### Ochotnica Challenge 20 km

Limit czasowy na mecie – 5 godzin, zamknięcie mety: g. 14.00

Limity pośrednie: brak

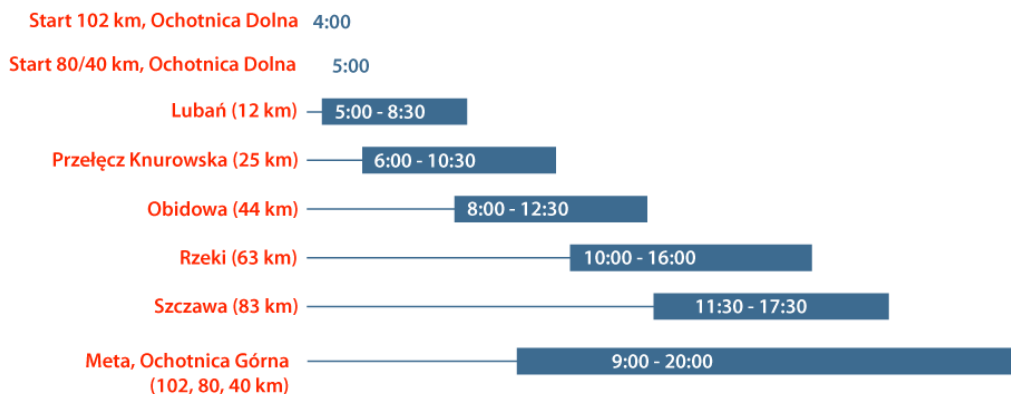
Po przekroczeniu limitu czasowego zawodnik nie może kontynuować biegu. Decyzje obsługi medycznej co do możliwości kontynuowania biegu przez zawodnika są ostateczne.

Posiłek regeneracyjny na mecie przewidziany jest dla zawodników wszystkich dystansów w sobotę i niedzielę, na podstawie numeru startowego. Znaczy to że

zawodnicy Studzionki Vertical mogą otrzymać posiłek w sobotę lub niedzielę. W piątek nie ma posiłku regeneracyjnego.

Na punktach żywieniowych będą następujące produkty: woda Gorczańska Krynica, izotonik Nutrend, Coca-Cola, banany, pomarańcze, arbuzy, rodzynki, żurawina, słone orzeszki, ogórki z solą. Na punkcie żywieniowym w Rzekach (63 km) zapraszamy na zupę pomidorową z makaronem.

## TABELA CZASÓW NA PUNKTACH

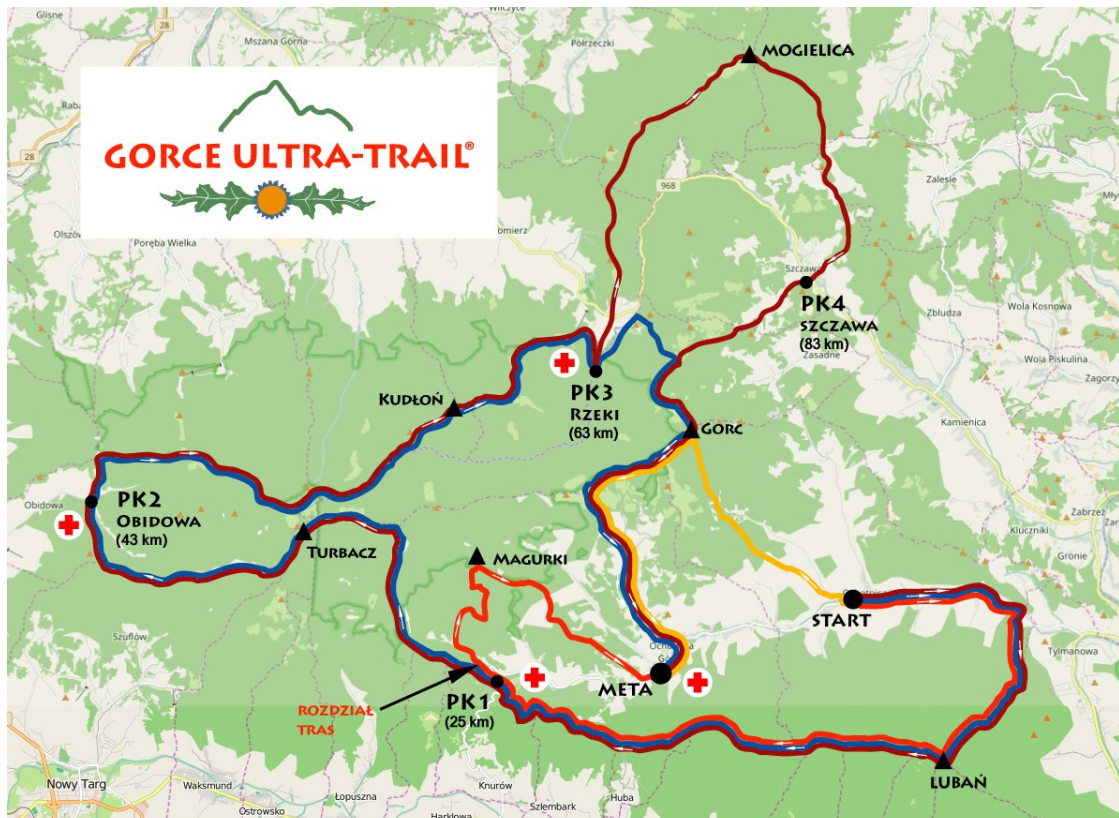


Trasa przebiega znakowanymi szlakami turystycznymi. W newralgicznych punktach trasa zostanie szczególnie dokładnie oznakowana taśmami, a w kilku miejscach będą wolontariusze kierujący ruchem. Odcinki bez znaków szlaków turystycznych to:

- Początek biegu od startu do Makowicy, ok 8 km, z czego pierwsze 5 km główną drogą asfaltową przez wieś.
- Krótki odcinek za szczytem Turbacza, ok 1 km (dotyczy tylko dystansu 80 i 102 km)
- Ostatnie 3 km biegu (dotyczy dystansów 102, 80, 20 km)



Na poniższej mapie przedstawiono trasy wszystkich dystansów z zaznaczonymi punktami żywieniowymi i medycznymi.



GORCE ULTRA TRAIL			OCHOTNICA CHALLENGE
DYSTANS: 102 KM	DYSTANS: 80 KM	DYSTANS: 40 KM	DYSTANS: 20 KM
PRZEWYŻSZENIE: 4240M	PRZEWYŻSZENIE: 3240M	PRZEWYŻSZENIE: 1830M	PRZEWYŻSZENIE: 965M

#### 4. Zasady bezpieczeństwa, wyposażenie obowiązkowe

Szczególną uwagę należy zwrócić na miejsca, w których biegniemy wzdłuż publicznych dróg asfaltowych lub przebiegamy przez nie. Są to:

- Początkowe 5 km trasy (dotyczy trasy 102, 80 i 40)
- Skrzyżowanie z drogą asfaltową na Przeł. Knurowskiej (dotyczy trasy 102, 80 i 40 km)
- 300 m drogi asfaltowej za punktem w Obidowej (dotyczy trasy 102, 80 km)
- 1 km odcinek za Rzekami do Przeł. Przystop (dotyczy trasy 102 km)
- 1,2 km odcinek za Rzekami do kapliczki (dotyczy trasy 80 km)
- 3 km drogi za punktem żywieniowym w Szczawie (dotyczy trasy 102 km)
- Skrzyżowanie z drogą asfaltową na 200 m przed metą (dotyczy trasy wszystkich tras)
- Początkowy 500 m Ochotnica Challenge
- Początek Studzionki Vertical (300 m)

Wszędzie w tych miejscach należy bezwzględnie podporządkować się poleceniom służb kierujących ruchem i obowiązującym przepisom ruchu drogowego. Wzdłuż dróg asfaltowych poruszamy się poboczem.

Przypominamy że **wyposażenie obowiązkowe** to:

- włączony, sprawny i naładowany telefon komórkowy, którego numer został podany przy rejestracji
  - folia NRC w minimalnym rozmiarze 140×200 cm (standardowa wielkość)
  - własny kubek lub butelka na napoje (na punktach nie będzie kubków jednorazowych)
  - numer startowy wraz z chipem do pomiaru czasu umieszczony w widocznym miejscu
- czołówka z kompletem baterii (dystans 102 km)

Zalecane wyposażenie:

- dostosowanie obuwia i ubioru do trudnej górskiej trasy i przewidywanych warunków pogodowych
- posiadanie pojemnika na wodę o minimalnej pojemności 1,5 litr
- posiadanie sprawnej czołówki
- posiadanie podstawowej apteczki medycznej.

Wszyscy zawodnicy mają wykupione ubezpieczenie NNW.

Przypominamy, że bieg rozgrywany jest w otoczeniu dzikiej, naturalnej przyrody, częściowo po terenie Gorczańskiego Parku Narodowego. Niedozwolone jest zostawianie jakichkolwiek śmieci na trasie biegu, niszczenie przyrody, zrywanie roślin czy celowe zakłócanie spokoju zwierząt. Śmieci należy zabierać ze sobą, można je zostawiać na punktach żywieniowych. Biegacze łamiący te zasady mogą być ukarani karami czasowymi, a w skrajnych przypadkach dyskwalifikacją.

Niech sprzyja wam forma i piękna pogoda. Do zobaczenia na mecie :-)