



KOMUNIKAT TECHNICZNY, 10 SIERPNI 2018

Prosimy o uważne zapoznanie się z poniższym komunikatem

1. **Najważniejsze informacje przed startem**

a. **Adres biura zawodów:**

Wiejski Ośrodek Kultury (WOK) Ochotnica Dolna, os. Dłubacze 173b

a. **Godziny pracy biura zawodów**

Piątek 10 sierpnia 16.00 - 23.00
Sobota 11 sierpnia 18.00 - 20.00
Niedziela 12 sierpnia 7.30 - 8.30

b. **Depozyt (wszystkie dystanse) i przepak (102 km, 84 km)**

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.

Przepak będzie dostępny w punkcie w Rzekach.

c. **Odprawa techniczna**

- dla zawodników Studzionki Vertical odprawa techniczna odbędzie się w piątek 10 sierpnia, o 18.45, bezpośrednio przed startem, w Ochotnicy Górnej
- dla zawodników dystansów 102, 84 i 48 km odprawa techniczna odbędzie się w Biurze Zawodów, w piątek 10 sierpnia, o godz. 20.30
- dla zawodników Ochotnica Challenge odprawa techniczna odbędzie się w niedzielę 12 sierpnia, o godz. 8.45, bezpośrednio przed startem, w Ochotnicy Dolnej

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

1. **Start, meta, transport**

Studzionki Vertical - 10 sierpnia 2018

- **Start** – godz. 19.00 Ochotnica Górna, most na drodze do Studzionic , ok. 6 km od Biura zawodów w stronę Przełęczy Knurowskiej.
- **Meta:** Studzionki, obok wiaty widokowej

Gorce Ultra-Trail - 11 sierpnia

- **Start** zawodów Gorce Ultra-Trail 102, 84 i 48 km – godz. 4.00 Ochotnica Dolna, Wiejski Ośrodek Kultury, oś. Dłubacze 173b (parking dostępny obok Urzędu Gminy i obok kościoła parafialnego, 1 km)
- **Meta** zawodów: Ochotnica Dolna, Wiejski Ośrodek Kultury, oś. Dłubacze 173b. W tym samym miejscu co start.
- Chętni mogą zapisywać się w Biurze zawodów na transfer z Ochotnicy Górnej do Ochotnicy Dolnej. Wyjazd autobusu z przystanku autobusowego przed szkołą podstawową w Ochotnicy Górnej o godzinie 3.30. Opłata: 10 zł.

Ochotnica Challenge – 12 sierpnia

- **Start** zawodów Ochotnica Challenge 20 km – godzina 9.00, Ochotnica Dolna, Wiejski Ośrodek Kultury, oś. Dłubacze 173b (parking dostępny obok Urzędu Gminy i obok kościoła parafialnego)
- **Meta** zawodów: Ochotnica Dolna, Wiejski Ośrodek Kultury, oś. Dłubacze 173b. W tym samym miejscu co start.

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

ZABEZPIECZENIE MEDYCZNE

- a) Numer alarmowy do koordynatora medycznego znajduje się na numerze startowym. Numer powinien być wgrany do telefonu przed startem, co będzie wyrywkowo sprawdzane przed startem i na trasie.

GUT ALARM: +48 575 756 821

- b) Rekomendujemy również wgranie aplikacji RATUNEK na wypadek sytuacji alarmowych wymagających szybkiej interwencji GOPR
- c) Zespoły GOPR rozstawione są na trasie biegu, czuwając nad poszczególnymi odcinkami.

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 – 18 godzin, zamknięcie mety: g. 22.00

Limity pośrednie:

- Przełęcz Knurowska – 5 godz.
- Rzeki – 11 godz.
- Szczawa – 15 godz.

Gorce Ultra-Trail 84 km

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

Limity pośrednie:

- Przełęcz Knurowska – 5 godz.

- Rozejście tras pod Gorcem (41 km) – 8 godz.

- Szczawa – 13 godz.

Gorce Ultra-Trail 48 km

Limit czasowy na mecie – 10 godzin, zamknięcie mety: g. 14.00

Limity pośrednie:

- Przełęcz Knurowska – 5 godz.

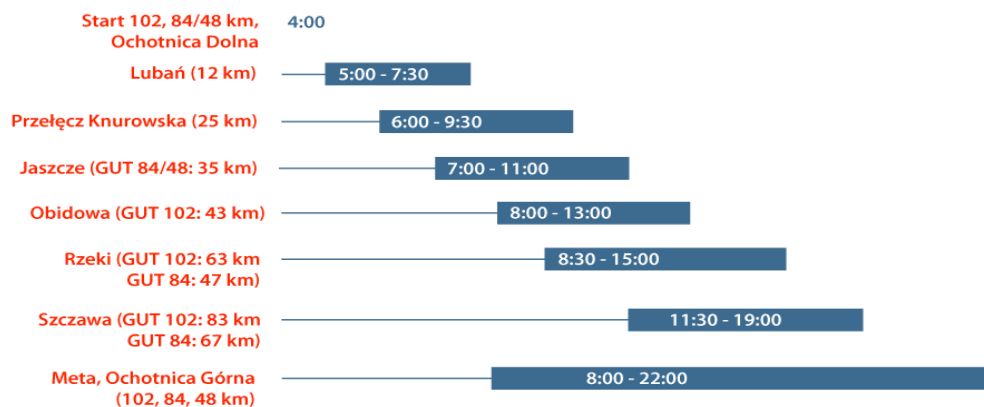
Ochotnica Challenge 20 km

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.

TABELA CZASÓW NA PUNKTACH



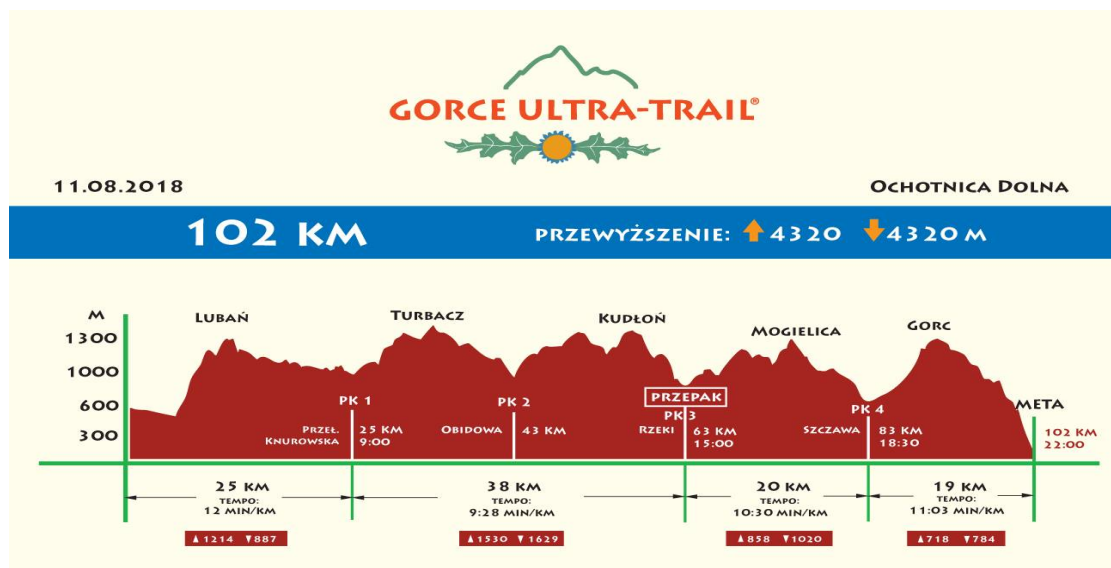
PUNKTY KONTROLNE

Na trasie są przewidziane punkty kontrolne pomiaru czasu elektroniczne oraz ręczne. Zawodnik ma obowiązek na wezwanie obsługi biegu zatrzymać się i pokazać numer startowy. Numer startowy powinien być widoczny przez cały czas trwania biegu, w szczególności dla sędziów, wolontariuszy i innych zawodników.

TRASA

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

- a. Początek biegu od startu do Makowicy, ok 8 km, z czego pierwsze 5 km główną drogą asfaltową przez wieś.
- b. Krótki odcinek za szczytem Turbacza, ok 1 km (dotyczy tylko dystansu 84 i 102 km)
- c. Odcinek tras 48 i 84 km od przełęczy Knurowskiej do rozejścia tras pod Gorcem (15 km).
- d. 4 km odcinek od Wyrębisk Szczawskich do Szczawy (trasy 84 i 102 km)
- e. Zbieg z Gorca do Ochotnicy na trasie Ochotnica Challenge 20 km (10 km)
- f. Końcowy odcinek (4 km) dystansów 102, 84 i 48 km



3. Zasady bezpieczeństwa, wyposażenie obowiązkowe

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

- a. Początkowe 5 km trasy (dotyczy trasy 102, 84 i 48)
- a. Skrzyżowanie z drogą asfaltową na Przeł. Knurowskiej (dotyczy trasy 102, 84 i 48 km)
- b. 300 m drogi asfaltowej za punktem w Obidowej (dotyczy terasy 102 km)
- c. 1 km odcinek za Rzekami do Przeł. Przysłop (dotyczy trasy 102 i 84 km)
- d. 3 km drogi za punktem żywieniowym w Szczawie (dotyczy trasy 102 i 84 km)
- e. Skrzyżowanie z drogą asfaltową na 700 m przed metą (dotyczy tras trasy 102, 84 i 48 km)
- f. Początkowy 500 m Ochotnica Challenge
- g. 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.

WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

Wyposażenie obowiązkowe:

- 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, 84 i 48 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
- ślad gpx wgrany na telefon lub zegarek biegowy (mamy zgłoszenia o zrywaniu taśm – oznaczeń)
- 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.

PICIE I JEDZENIE NA PUNKTACH

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

Na punktach żywieniowych będą następujące produkty: woda Gorczańska Krynica, Dextro, Coca-Cola, banany, pomarańcze, arbuzy, rodzynki, żurawina, słone orzeszki, ogórki z solą, chleb z dżemem truskawkowym

Na punkcie żywieniowym w Jaszczce (35 km trasy 48/84 km) i Rzekach (63 km) zapraszamy na zupę pomidorową z makaronem.

Na punkcie żywieniowym w Obidowej (43 km trasy 102 km) zapraszamy na zupę ziemniaki z solą

GUT 2018	PIĄTEK			SOBOTA			NIEDZIELA		
Punkt	Studzionki Vertical	Przel. Knurowska	Jaszczce (48/84)	Obidowa (102)	Rzeki (102/84)	Szczawa (102/84)	Meta: O. Dolna	Gorc	Meta: O. Dolna
Kilometr trasy	1,7 km	25 km	GUT 84/48: 35 km	GUT 102: 43 km	GUT 102: 63 km GUT 84: 47 km	GUT 102: 83 km GUT 84: 67 km	... jak to meta...	GUT OC: 10 km	
Napoje	woda, izo, cola	woda, izo, cola	woda, izo, cola	woda, izo, cola	woda, izo, cola herbata	woda, izo, cola herbata	woda, izo, herbata	woda, izo	woda, izo, herbata
Jedzenie zimne		banany arbuzy pomarańcze rodzynki orzeszki solone żurawina ogórki, sól DEXTRO pastylki	banany arbuzy pomarańcze rodzynki orzeszki solone żurawina ogórki, sól chleb dżem truskaw. DEXTRO pastylki	banany arbuzy pomarańcze rodzynki orzeszki solone żurawina ogórki, sól chleb dżem truskaw. DEXTRO pastylki	banany arbuzy pomarańcze rodzynki orzeszki solone żurawina ogórki, sól chleb dżem truskaw. DEXTRO pastylki	banany arbuzy pomarańcze rodzynki orzeszki solone żurawina ogórki, sól chleb dżem truskaw. cukier DEXTRO pastylki			
Jedzenie ciepłe		----	Zupa	Ziemniaki	Zupa pomidorowa	---	Kasza z warzywami		Kwaśnica
Oraz:			Ciasto od Kierunek UltraHańcza		Smakołyki od: - KGW Olszówka - KGW Paradne Gosposie				

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

GUT TEAM