

KOMUNIKAT PRZEDSTARTOWY  
ABM JĘDRASZEK ULTRAPARK WEEKEND 5

MIEJSCE ZAWODÓW

Park Wolności (Strzelnica)  
ul. Łaska 114, 95-200 Pabianice

PROGRAM ZAWODÓW:

**05.05.2022 piątek**

15:00-20:00 biuro zawodów( wszystkie biegi)

17:00 konferencja prasowa

18:10 odprawa zawodników (bieg 48h)

18:30 start biegu UltraPark 48h

**06.05.2022 sobota**

5:00-6:30 biuro zawodów

6:40 odprawa zawodników (bieg 24h)

7:00 start biegu UltraPark 24h

17:00-20:00 biuro zawodów (bieg 50km)

**07.05.2022 niedziela**

6:00-7:30 biuro zawodów (50km)

7:00 koniec biegu 24h

8:40 odprawa zawodników 50km

9:00 start 50km

10:00 dekoracja zwycięzców 24h

15:00 dekoracja zwycięzców 50km

16:00 koniec biegu 50km

18:30 koniec biegu 48h

20:00 dekoracja zwycięzców 48h

Biuro zawodów oraz depozyt znajdować się będzie wewnątrz parku (patrz mapka), w pobliżu stref suportu

**PARKING :** Parking wewnętrzny parku (wjazd od ulicy 15-go Pułku Piechoty). Nie będzie można wyjechać z tego parkingu przed zakończeniem biegu 24h i 48h (wyjątek stanowią osoby, które zakończą rywalizację wcześniej i będą chciały opuścić teren zawodów)

Zawodnicy proszeni są o bezwzględne stosowanie się do poleceń osób z obsługi biegu i ostrożne wjeżdżanie oraz wyjeżdżanie z parkingu. Wjazd i wyjazd przecina się z trasą biegu. Bardzo prosimy o ogromną ostrożność !

Z parkingu do bazy zawodów jest ok. 300m. Można również parkować na ulicy 15-go Pułku Piechoty ( po stronie parku) lub w okolicach parku (patrz mapka).

Wjazd od strony ul. Łaskiej w pobliże bazy zawodów możliwy jest w celu wypakowania bagaży. Po wypakowaniu prosimy wyjechać i odstawić samochód na parking. Po godzinie 22 w piątek, wjazd z tej strony parku będzie zamknięty. Ponowne otwarcie nastąpi o 5 rano w sobotę.

## STREFA SUPPORTU I BAZA ZAWODÓW:

### Biegi 24h i 48h

Można rozkładać własne **małe** namioty suportowe (patrz mapka). Prosimy, żeby stoliki były odsunięte min. 1m od krawędzi biegu, aby nie przeszkadzać w poruszaniu się Zawodnikom i umożliwić sprawne poruszanie się obsłudze biegu i suportu. Nie robimy rezerwacji na miejsca do namiotu noclegowego. Namioty noclegowe można rozbijać za strefą suportu (patrz mapka). Czyli mały stolik , krzeselko (przy trasie), namiot nieco dalej . Pamiętajmy, że musimy się wszyscy zmieścić i prosimy o rozstawianie małych stanowisk. Jeśli macie mały stolik i możecie go zabrać, to bardzo prosimy o zabranie. Dysponujemy stolikami, ale nie jest ich na tyle dużo, żeby wystarczyło dla wszystkich.

### Bieg 50km

Będą rozstawione stoliki w wyznaczonej strefie przy trasie. Jeden stolik na dwóch zawodników. Możliwa jest samodzielna rezerwacja miejsca poprzez naklejenie kartki z numerem startowym.

### Wszystkie biegi

W bazie zawodów będzie dostęp do prądu, czajników, mikrofal, lodówki, werników, wody pitnej. Dla Zawodników biegu 24h i 48h będą serwowane ciepłe posiłki podczas zawodów według rozpiski zamieszczonej poniżej. Dla wszystkich zawodników będą wydawane posiłki regeneracyjne po zakończeniu zawodów.

**DEPOZYT:** W biurze zawodów dostępne będą worki na depozyt. Depozyt zamykany w busie (dołożymy wszelkich starań, by nic się z Waszymi rzeczami nie stało, ale nie bierzemy za nie odpowiedzialności prawnej), klucze do którego posiadał będzie tylko i wyłącznie jeden z organizatorów. Odbiór i zwrot tylko na podstawie numeru startowego!

## PRZEBIEG ZAWODÓW

ABM Jędraszek UltraPark Weekend rozpoczyna się w piątek 5 maja o godz. 18:30, startem biegu 48h.

Bieg 24-godzinny oraz sztafeta 24h startuje w sobotę 6 maja o godz. 7:00 Bieg na dystansie 50km startuje w niedzielę 7 maja o godz. 9:00.

**UWAGA : BIEGI STARTUJĄ Z RÓŻNYCH MIEJSC - PATRZ MAPA**

Dwadzieścia minut przed każdym z biegów zapraszamy na odprawę, która odbędzie się na placu wewnątrz parku (parking). Obecność jest nieobowiązkowa, prosimy jednak wziąć pod uwagę, że może nie być innej okazji na zadanie pytania.

Zawodników z biegów sobotnich i niedzielnych prosimy o to, by pamiętać, że w parku odbywają się już zawody i na trasie rywalizują zawodnicy biegu 48h. Szczególnie prosimy uważać przy wchodzeniu czy wjeździe na teren zawodów (trasa biegu

przecina się z wejściem do parku), oraz podczas rozgrzewki (nie wchodzimy na trasę biegu!).

Miejsce wyznaczone na rozgrzewkę (patrz mapka)

Zbiórka zawodników przed startem poszczególnych biegów przewidziana jest na dziesięć minut przed wyznaczoną godziną startu każdego z biegów, po czym przechodzimy na miejsce startu, tak by nie przeszkadzać zawodnikom już rywalizującym.

## SUPPORT I PRZERWA W RYWALIZACJI

Support jest dozwolony tylko w wyznaczonej do tego strefie. Zejście z trasy do strefy odpoczynku i powrót na trasę ma się odbywać w jednym miejscu w strefie supportu. Każdorazowe zejście i wejście po odpoczynku powinno być zgłoszone sędziemu. Na trasie znajdować się będą sędziowie PZLA. Prosimy o wykonywanie poleceń i reakcję na uwagi przekazywane przez sędziów oraz obsługę biegu - niespełnienie tego warunku grozi dyskwalifikacją. Po każdej pętli można odpoczywać w Bazie Zawodów dowolną ilość czasu.

Zmiany sztafet tylko w wydzielonej strefie ! – patrz mapka

**NIE MOŻNA OPUSZCZAĆ TERENU ZAWODÓW.** W takim przypadku uczestnik zobowiązany do zakończenia rywalizacji oraz przekazania numeru z chipem firmie przeprowadzającej pomiar czasu i zgłoszenie sędziom.

**UWAGA:** Apelujemy gorąco, abyście podczas zawodów byli cały czas uważni i zwracali uwagę zarówno na to, co mówi Wam wasz organizm, jak i na innych zawodników. Coś się dzieje? Pytajcie, reagujcie, dzwońcie – cały czas będą z nami w Bazie ratownicy medyczni.

**WYPOSAŻENIE:** Pamiętajmy o właściwym ubiorze ! Zawodnicy rywalizujący w MP muszą wystartować w obuwiu dozwolonym przez World Athletics . Przed zawodami proszę o wypełnienie oświadczenia dotyczącego obuwia dostępnego w biurze zawodów lub na stronie PZLA.

W parku mamy zainstalowane nowe oświetlenie, lampy ledowe pięknie świecą, ale włączają się 20 min po zachodzie słońca. Warto na jedno lub dwa kółka założyć czółówkę.

## WYŻYWIENIE

Ciepłe, zimne, smaczne i pożywne

Posiłki ciepłe:

piątek godz.24.00 zupa pomidorowa z ryżem

sobota 5.00 rosół z makaronem

sobota 14.00 pierogi z mięsem oraz z serem, do wyboru

sobota 20.00 zupa pomidorowa z ryżem

niedziela 2.00 rosół z makaronem  
niedziela 7.30 żurek  
niedziela 13.00 pierogi z mięsem oraz z serem, do wyboru

Posiłki ciepłe tylko dla Zawodników, ale oczywiście jeśli Zawodnik nie będzie chciał skosztować naszej potrawy, to osoba z suportu może pobrać i zjeść za Zawodnika. :) W biurze zawodów będziemy wydawać bony na posiłki. Zawodnik lub suport do odbioru posiłku będzie potrzebował odpowiedniego bonu.

Zimny bufet:

-czekolada, banany, suszone daktyle, morele, rodzynki, orzechy włoskie, humus, czekolada, banany, jajka, ziemniaki, chleb ze smalcem, chleb z dżemem, naleśniki, ciasta.

Napoje:

-woda, kawa, herbata, mięta, cola, izo

Napoje w jednorazowych opakowaniach. Prosimy o celne skierowanie kubka po spożyciu produktu do kosza

Do zobaczenia

Piotr Kardas - dyrektor zawodów

Pabianicki Klub "O co biega" – organizator



