

# Komunikat Startowy

## Race Message

- **Biuro/Office**
- **Program**
- **Kontakt/Contact**
- **Noclegi/Accommodation**
- **Wyposażenie/Equipment**
- **Trasa/Route**
- **Dekoracja/Nagrody**  
**Decoration/Awards**



III ADB ULTRAMARATON  
ZIELONOGORSKI  
25 LUTEGO 2017



Jefferson's  
Catering

Grupa **Gezet**



Take  
a  
Rest  
with Nobel



zr. Kaczmarek

**HENMAR s.c.**



**Sogest**

**miO**  
explore more



S Sensus

**ULTA**



97.1

radio zielona gora



# Biuro zawodów *Race office*



- **Adres/Address**

- Sala gimnastyczna/*Gym*
- Szkoła Podst. nr 18/*School no 18*
- ul. Francuska 10, Zielona Góra  
*Francuska 10 street, Zielona Góra*

- **Biuro zawodów czynne/*Working hours***

- 16:00 - 22:00, piątek/*Friday 24.02*

# Biuro zawodów/Race office



# Program



- **Piątek/*Friday* 24.02**
  - **16:00 – 22:00**  
Rejestracja, wydawanie pakietów,  
kontrola sprzętu obowiązkowego  
przy wydawaniu pakietów  
*Runners registration, mandatory  
equipment checking*
  - **20:00**  
\*Odprawa zawodników, prezentacja  
trasy, limity, zabezpieczenie...  
*Race briefing, route details*
  - **22:00**  
Koniec pracy biura  
*Office closure*

\*odprawa obowiązkowa tylko dla kategorii solo i duathlon-solo

# Program



- **Sobota/Saturday 25.02**
  - **5:00**  
Otwarcie PKD1 dla duathlon solo  
*Opening PKD1 for solo duathlon*
  - **5:00-5:45**  
Biuro: depozyt i przepak/*Equipment deposit*
  - **6:00**  
**Start**, należy być 15 min przed startem  
*Please be around 15min before*
  - **10:30-11:30**  
Pierwsi zawodnicy duathlonu na mecie  
*First duathlon finishers*
  - **13:00-14:00**  
Pierwsi biegacze na mecie  
*First running finishers*

# Program



- **Sobota/Saturday 25.02**

- **20:00**

Dekoracja zwycięzców/*Awards*

- **20:30 - 21:30**

Koniec biegu, konkurs i rozdanie nagród  
*End of the race, lottery*

- **22:00**

**After-party** Piekarnia Cichej Kobiety

(zawodnicy, sponsorzy, wolontariusze)

# Kontakt/*Contact*



- **Telefony kontaktowe/Phone numbers**
  - czynne od piątku do soboty/*Fri to Sat*
  - Służby Medyczne/*Medical* **730 011 112**
    - zgłoszenia do akcji ratowniczej
  - Dyrektor Biegu/*Race Director* **662 959 082**
    - rezygnacja z biegu
    - zgłoszenia zaginięcia zawodnika
  - Biuro Zawodów/*Office* **662 959 094**
    - sprawy związane z biurem, przepakami, informacje
    - rezygnacja z biegu

# Noclegi/Accommodation



- **Piątek – Sobota / *Fri - Sat* 24.02 - 25.02**
  - Nocleg w szkolnych klasach  
*You may sleep in school classes*
  - Własna karimata i śpiwór  
*With your own sleeping bag and mat*
  - Prosimy o kontakt na mail w celu rezerwacji miejsca  
*Please send an email to inform us*  
**[nowegranice@gmail.com](mailto:nowegranice@gmail.com)**



# Wyposażenie



- **Obowiązkowe (1 zestaw na sztafetę)**

- Pojemnik(i) na wodę min. 750ml dla biegaczy solo / 500ml dla innych
- Kubek do napojów na punktach (bidon może pełnić rolę kubka)
- Mapa trasy dostarczona przez organizatora
- Naładowany telefon komórkowy z wpisanymi numerami do organizatora i ratunkowym (z mapki)
- Odbiornik GPS z możliwością odczytu aktualnej pozycji (np. może to być telefon z aplikacją GPS lub zegarek biegowy z GPS)
- Ubranie dostosowane do panujących warunków atmosferycznych (zimowych)
- Buty biegowe/rowerowe (do biegania najlepiej terenowe)
- Kamizelka odblaskowa (może być samochodowa): uczestnicy muszą założyć kamizelkę odblaskową od startu do godziny 8:00 oraz od godziny 16:00 do końca biegu.
- Czołówka/latarka z naładowanymi bateriami
- Dokument tożsamości
- Numer startowy przymocowany w widocznym miejscu
- 40zł w gotówce

# Equipment



- **Compulsory equipment (1 set for team)**

- *Water tank(s) minimum 750ml solo runners / 500ml for others*
- *Cup for dinks on checkpoints (water tank can be used for that)*
- *Map of route provided by the organizer*
- *Fully charged cell phone with stored emergency and organizer's numbers (from the map)*
- *GPS receiver with possibility to read current position (it can be a phone with navigation application or running watch with GPS)*
- *Clothes matching the weather conditions (most likely winter)*
- *Running/Cycling shoes (for running trail, the best)*
- *Reflective vest to be dressed from 6 to 8 am and after 4pm*
- *Headlamp/flashlight with full batteries*
- *Identity card / document*
- *Starting number affixed in a well visible place*
- *40 PLN in cash*

# Wyposażenie



- **Zalecane**

- Urządzenie do nawigacji w terenie z wgraną mapą i śladem trasy dostarczonym przez organizatora. Może to być zegarek biegowy z nawigacją, telefon z aplikacją do nawigacji w terenie lub specjalizowane urządzenie GPS do nawigacji w terenie
- Przykłady aplikacji na telefony Android:
  - **Traseo** (nawigacja w terenie na podstawie wybranej mapy)
  - **ViewRanger** (nawigacja w terenie na podstawie wgranego śladu GPX)
  - **GPS Share** (do wysyłania aktualnej pozycji przez SMS)
- Kurtka przeciwwiatrowa/przeciwdeszczowa
- Folia NRC
- Zapasowe baterie do czołówki/latarki
- Kompas
- Bandaż elastyczny
- Mały zapas jedzenia (np. żele lub suszone owoce)
- Plecak biegowy lub nerka
- Kask rowerowy (duatlon)

# Equipment



- **Suggested equipment**

- *Navigation device with stored map and route track, delivered by the organizer. It can be a GPS watch with navigation, smartphone with navigation map or dedicated GPS navigation device*
- *Examples of smart-phone applications:*
  - **ViewRanger** (navigation with GPX track)
  - **GPS Share** (sending GPS position via SMS)
- *Wind/rain resistant jacket, gloves, cap or buff*
- *Spare batteries for headlamp/flashlight*
- *Compass*
- *Elastic bandage*
- *Small supply of food (for example some dried fruits or energy gels)*
- *Running backpack or waist pack*
- *Emergency Blanket*
- *Bicycle helmet (duathlon)*

# Pomiar czasu/ *Time measurement*



- **Pomiar czasu przy pomocy chipów**  
*Time measurement with electronic sensors*

- Wszyscy: chip w numerze startowym

*Chip is included in the starting number*

- Sztafety biegające przekazują sobie numer podczas zmian, zalecamy montowanie na dostarczonym pasie na numer

*Teams must relay the starting number when changing.*

*It is recommended to mount the starting race number on delivered belt.*

- Zawodnicy w kategoriach duathlonowych otrzymają dodatkowy numer na rower

*Duathlon competitors are provided with additional race number for bicycle*

ADB ULTRAMARATON ZIELONOGÓRSKI  
25 LUTEGO 2017

Lasy Państwowe  
ZIELONA GÓRA zapraszamy

320  
ADB LADIES  
TEAM

Grupa Gezet  
MCH MASTERCHEM  
Jefferson's Catering  
MTB

# Pomiar czasu/ *Time measurement*



- Numeracja w kategoriach  
*Race number ranges in categories*

- **1 – 199**

*Solo 100k*

- **201 – 299**

*2osobowe sztafety / 2persons teams*

- **301 – 399**

*4osobowe sztafety / 4persons teams*

- **401 – 499**

*Duathlon solo*

- **501 – 599**

*Duathlon sztafety / duathlon teams*

ADB ULTRAMARATON ZIELONOGORSKI  
25 LUTEGO 2017

Lasz Państwowe  
ZIELONA GORA

adb

**509**  
SZPRYCHA  
W BUCIE

Grupa Gezet

MCH  
MASTERCHEM

Jefferson's  
Catering

MTB

# Trasa/Route



- **Opis trasy i ślad**

- Dostępny na stronie biegu:

<http://nowegranice.pl/informacje-organizacyjne-2/trasa/>  
*Race GPX is available on the web-page*

- **Znakowanie/Route marking**

- Trasa jest wyznakowana taśmą z logiem biegu

*Route is marked with special tape*



# Trasa/Route



- **Punkty i limity dla wszystkich**  
***Checkpoints and time cut-offs for all***
  - Jarogniewice (ok. 23km trasy): **3h**
  - Nowy Kisielin (ok 47km trasy): **6.5h**
  - Stożne (ok 62 km trasy): **8.5h**
  - Parking leśny koło wsi Wysokie, (ok 80km trasy): **11h**
  - ZPB Kaczmarek - Zielona Góra ul. Foluszowa (ok 98km trasy): **13:45h**
  - Meta, Zielona Góra ul. Francuska 10 (ok 103km trasy): **14:30h**

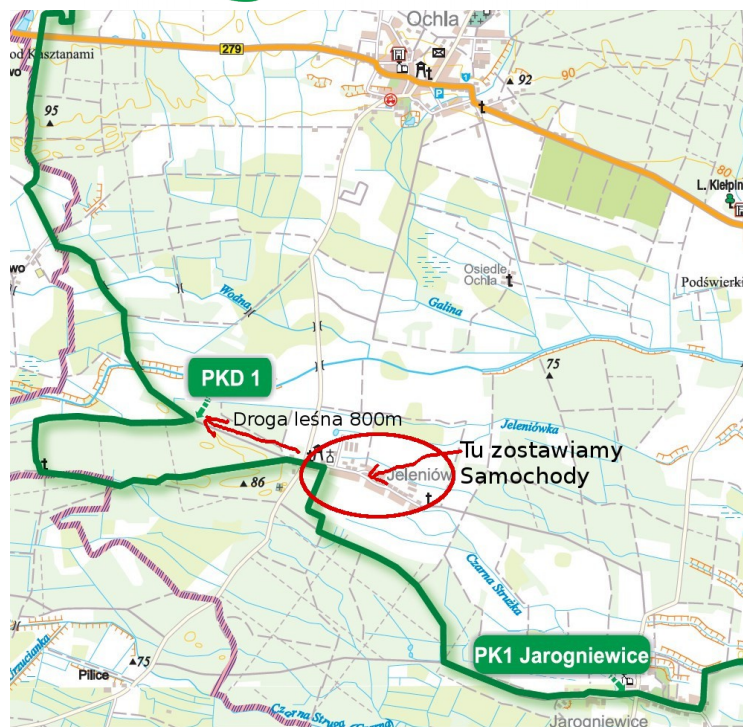


# Trasa/Route



- **Punkty i limity duathlon**  
*Checkpoints and time cut-offs duathlon*

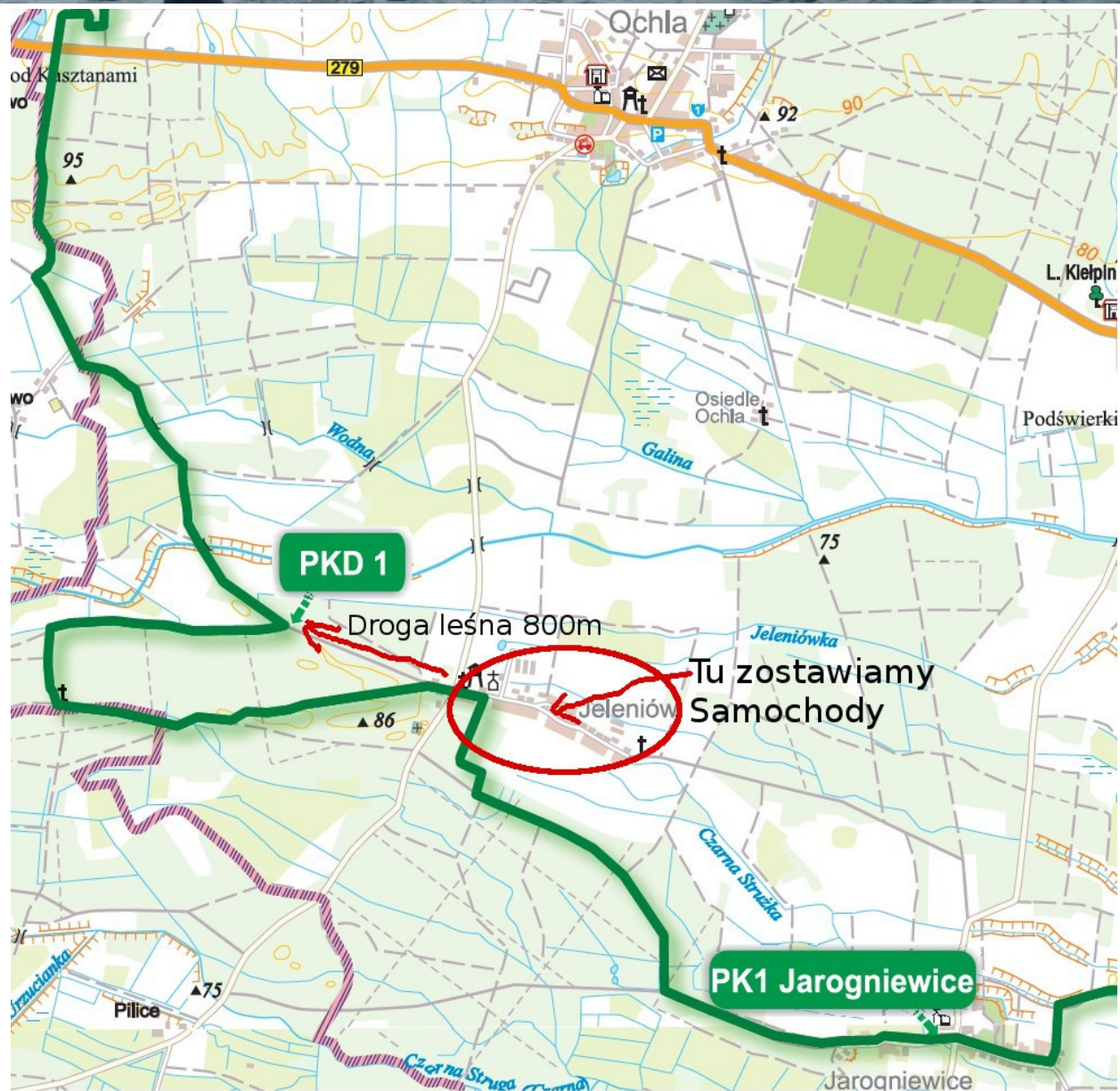
- PKD1: otwarty 5:00-8:00, limit **2h**
  - Dojazd samochodem do Jeleniowa
  - W Jeleniowie trzeba zostawić samochód, zarezerwujcie chwile na parkowanie
  - Punkt znajduje się 800m w lesie od drogi należy przejść/przejechać rowerem
  - Na punkcie będzie specjalna, wydzielona strefa zmian dyscyplin, tylko zmiana dokonana w tej strefie będzie zaliczana
  - Dla duathlon solo, będą przygotowane stojaki na rower, przy nim można zostawić rzeczy w worku.



# Trasa/Route



**PKD1 mapa  
poglądowa**

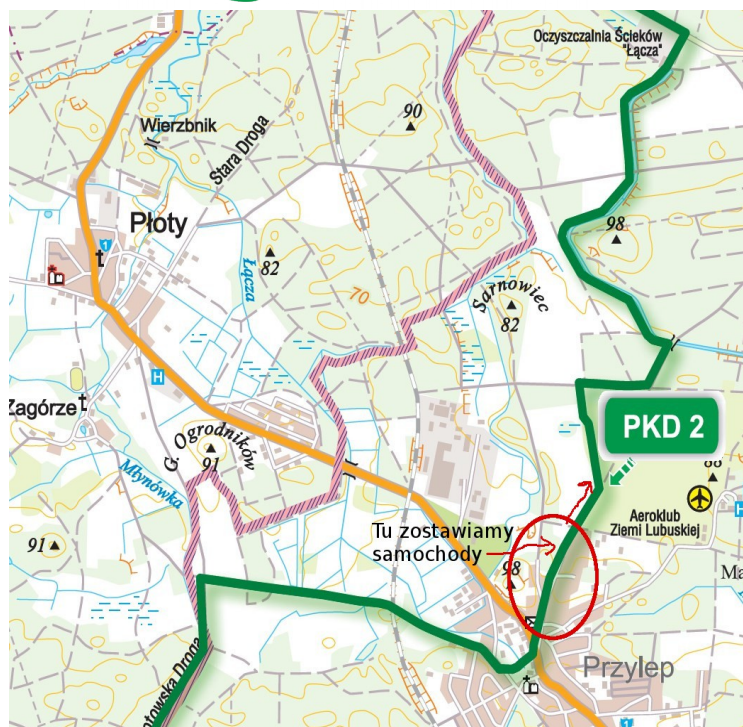


# Trasa/Route



- **Punkty i limity duathlon**  
*Checkpoints and time cut-offs duathlon*

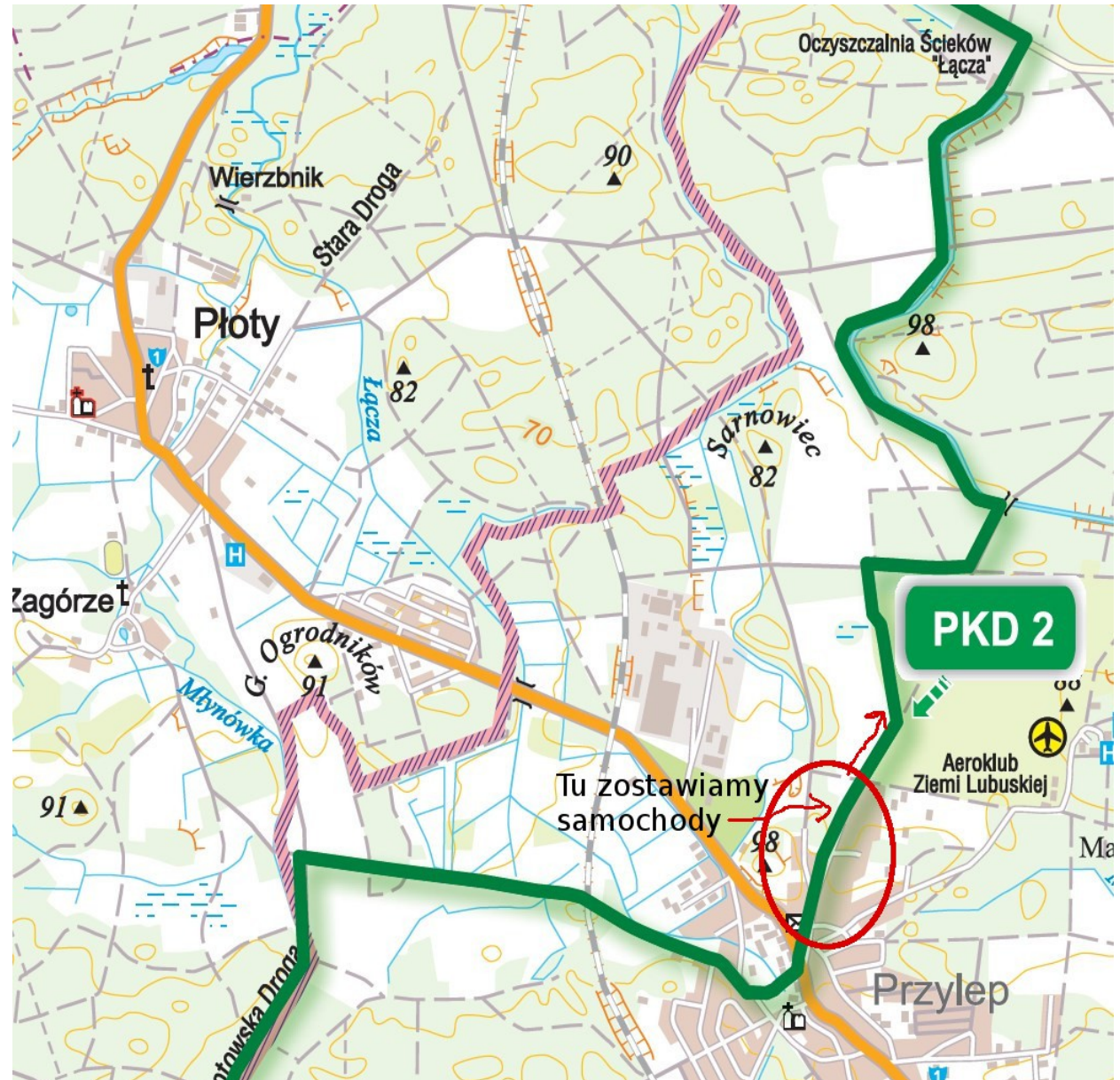
- PKD2: otwarty 9:15-16:30, limit 7h
  - Dojazd samochodem do Przylepu od ul. Strażackiej
  - Zostawić samochód przed drogą polną
  - Punkt znajduje się na drodze polnej, 200m dalej, przy ogrodzeniu lotniska
  - Osoby z duathlonu solo są zobowiązane zabrać rower do 16:30



# Trasa/Route



**PKD2 mapa  
poglądowa**



# Punkty



- **Co możecie dostać na punktach**
  - PK1-PK5: woda, izotonik, herbata, ciastka, owoce suszone, owoce świeże (pomarańcze i banany)
  - PK2, PK3, PK4: gorąca zupa
  - PK3 Stożne: przepak dla biegnących solo
  - Meta: posiłek regeneracyjny  
piwo lub cola, woda, ...
  - PKD1/2: nie ma zaopatrzenia w jedzenie czy napoje

# Checkpoints



- **What you can expect there**
  - PK1-PK5: water, izo, tee, buns, dry fruits, fresh fruits (orange and banana)
  - PK2, PK3, PK4: hot soup
  - PK3 Stożne: equipment deposit
  - Finish line:  
regenerative meal  
Beer, coke water
  - PKD1/2: there is no food or drinks at these checkpoints