



KOMUNIKAT STARTOWY

PROGRAM IMPREZY

13 września 2017 (środa):

- 17:00 – 20:00 Odbiór pakietów startowych UKP100 oraz KP30 w Gdańsku, Sklep Biegowy, CH Manhattan, ul. Grunwaldzka 82
- 17:00 – 20:00 Sklepik Poniewierki w miejscu wydawania pakietów (możliwość zakupu tylko koszulek i opasek). **UWAGA: płatność wyłącznie gotówką.**

15 września 2017 (piątek):

- 17:00 – 22:00 Wydawanie pakietów startowych Biegu Ultramaraton Kaszubska Poniewierka **(wyłącznie UKP100)** Biuro zawodów przy starcie Sopot, ul. Herberta 9
- 17:00 – 22:00 Sklepik Poniewierki w miejscu wydawania pakietów (pełny asortyment). **UWAGA: płatność wyłącznie gotówką.**

16 września 2017 (sobota):

- 01:40 – 01:50 Odprawa dla Zawodników startujących w **UKP100**
- 01:50 – 01:55 Weryfikacja oznaczeń żeli i batonów w strefie startu **UKP100**
- 02:00 Start UKP100**
- 04:00 – 06:30 Godziny otwarcia PK1 Gdańsk Wróblówka (28km/UKP100)
- 06:00 – 10:00 Godziny otwarcia PK2 Skrzyszewo (51km/UKP100)
- 07:30 – 13:00 Godziny otwarcia PK3 Kartuzy (70km/UKP100)
- 09:00 – 12:00 Wydawanie Pakietów startowych Biegu Kaszubska Poniewierka 30 **(KP30)** w Biurze Zawodów zlokalizowanym na terenie Centrum Aktywnego Wypoczynku Wieżyca-Koszałkowo
- 09:15 – 17:00 Godziny otwarcia PK4 Brodnica Dolna (→ 87km/UKP100 → 17km/KP30 → 117km/UKP130 HARD)
- 10:00 – 19:00 Sklepik Poniewierki w miejscu wydawania pakietów (pełny asortyment). **UWAGA: płatność wyłącznie gotówką.**
- 11:00 DJ WŁODI
- 11:00 – 12:00 Spodziewany 1 zawodnik **UPK100**
- 12:00 – 17:00 Badania cukru i ciśnienia prowadzone przez wolontariuszki Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych
- 12:00 – 18:00 Strefa Dziecięca
- 12:30 – 12:35 Odprawa dla Zawodników startujących w **KP30**



12:35 – 12:45 Weryfikacja oznaczeń żeli i batonów w strefie startu **KP30**

12:45 – 12:55 Wspólna rozgrzewka ze **SPORT-EVO**

13:00 Start KP30

14:00 – 18:00 Godziny pracy bezpłatnej strefy masażu FizjoLab

14:00 Otwarcie biegów dla dzieci

14:10 4, 5, 6 lat (roczniki: 2013-2011) - dystans: ok. 100 metrów

14:30 7, 8, 9 lat (roczniki: 2010-2008) - dystans: ok. 250 metrów

14:50 10, 11, 12 lat (roczniki: 2007-2005) - dystans: ok. 500 metrów

15:15 Spodziewany 1 zawodnik **KP30**

18:00 Zamknięcie mety w Wieżycy-Koszałkowie

18:30 – 19:00 Ceremonia wręczenia nagród oraz zamknięcie Zawodów

19:00 – 19:15 Losowanie nagród

19:00 – 23:00 Impreza integracyjna, zespół muzyczny, ognisko

WAŻNE ZMIANY I KOMUNIKATY:

1. Zmiana lokalizacji PK1 z Decathlon (26km) na Gdańsk Wróblówka (28km). Limit czasu na PK1 został wydłużony o 20min. Nowy limit na PK1 to 06:30.
2. W związku z zakazem wstępu do lasów w leśnictwie Kolańska Huta, wydanym przez Nadleśnictwo Kartusy po sierpniowych nawałnicach na Pomorzu, zmianie ulegnie trasa biegu KP30 oraz KP130 HARD. Trasa biegu UKP100 pozostaje bez zmian jednak czekamy na potwierdzenie jej przebiegu przez Nadleśnictwo Kartusy. Zaktualizowane tracki GPS wszystkich tras zostaną przesłane w kolejnym komunikacie. Zmiany nie są znaczne i nie wpłyną na długości dystansów.
3. Przypominamy, że obowiązkowo wszyscy zawodnicy muszą wyraźnie oznaczyć żele, batony itp. wpisując swój numer startowy na opakowaniu. Ma to na celu identyfikację i ew. dyskwalifikację osób śmiejących na trasie. Jesteśmy wszyscy jedynie gośćmi w lesie i zostawmy porządek po sobie. Na PK będą śmietniki i tam zostawiacie zużyte opakowania. UWAGA: oznaczenia będą weryfikowane przed startem.
4. Rywalizujemy fair-play
5. Zawodników UKP100 oraz KP30 prosimy o zabranie kubków wielorazowego użytku. Nie musi być to profesjonalny kubek biegowy. Macie szerokie pole do inwencji. Naszym celem jest minimalizacja plastikowych śmieci na punktach żywieniowych
6. Organizujemy darmowe biegi dla dzieci. Zapisy i regulamin biegów tu:
<https://elektronicznezapisy.pl/event/2034/strona.html>
7. Wszyscy zawodnicy proszeni są o weryfikację statusów płatności. W przypadku niezgodności prosimy o kontakt na:



zapisy@kaszubskaponiewierka.pl

693-454-021

8. W strefie mety będzie organizowany bezpłatny pomiar glukozy i ciśnienia krwi w godzinach 12:00 – 17:00 prowadzony przez panie wolontariuszki z Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych – DLA KIBICÓW I SYMPATYKÓW PONIEWIERKI.
9. Dla najmłodszych kibiców organizujemy strefę zabaw dla dzieci, czynną w strefie mety w godzinach 12:00 – 18:00
10. Zapraszamy wszystkich na imprezę integracyjną po biegu i pozostania z nami do niedzieli!
11. Pytania proszę kierować na zapisy@kaszubskaponiewierka.pl

III ULTRAMARATON KASZUBSKA PONIEWIERKA – dystans główny

1. SZCZEGÓŁY TRASY

Start: 16.09.2017, godzina 02:00, Sopotu, ul. Herberta 9 (u podnóża Łysej Góry)

Meta: Centrum Aktywnego Wypoczynku Wieżyca-Koszałkowo

Dystans: 100km, bieg liniowy

Przewyższenie: D+2300m/D-2200m

Punkty ITRA/UTMB: 4 nowe / 2 stare

Liczba przepaków: 1 / limit wagi 5kg

Depozyt na metę: TAK / limit wagi 10kg

Limit czasu: 16h

Mapa, track gps: do potwierdzenia w kolejnym komunikacie

2. DOJAZD NA START

UWAGA: Organizator nie zapewnia dojazdu na start zawodów. Dojazd na start zawodów w Sopocie jest możliwy komunikacją publiczną (sugerujemy transport kolejowy – SKM).

Prosimy o sprawdzenie aktualnych rozkładów jazdy u przewoźników:

<http://www.skm.pkp.pl/>

3. NOCLEGI

Nie zapewniamy możliwości noclegu przed startem UKP100 w Sopocie.

Zapewniamy za to możliwość noclegu na mecie w warunkach turystycznych (noc z 16 na 17 września) w sali gimnastycznej szkoły w Szymbarku, ul. Szkolna 1. Baza noclegowa jest oddalona od biura zawodów ok 3km. Na miejscu do dyspozycji zawodników będą toalety oraz prysznice. Zalecamy zabrać ze sobą karimatę oraz śpiwór. Nie zapewniamy transportu na miejsce noclegu. Szkołę należy opuścić 17 września do godz. 10:00.

Osoby, które zadeklarowały chęć noclegu na polu namiotowym w okolicy mety mają taką możliwość. Na miejscu zapewniamy toalety i prysznice. Ilość tych miejsc jest bardzo ograniczona zatem nie ma



możliwość decyzji na ten rodzaj noclegu jeśli uczestnik nie zadeklarował tego wcześniej w formularzu zapisów. Pole namiotowe jest dodatkowo płatne zgodnie z cennikiem ośrodka.

4. DEPOZYTY

- Organizator przewiduje transport depozytu na metę o limicie wagi 10kg oraz depozytu na przepak w Skrzyszewie o limicie wagi 5kg. Depozyty muszą być opatrzone informacją z numerem startowym w celu identyfikacji właściciela.
- Depozyty należy zostawić przed startem UKP100 w Sopocie, w wyznaczonym miejscu na terenie Biura Zawodów
- Depozyty będą do odbioru na mecie w Wieżycy-Koszałkowie **po godzinie 14:00** na podstawie numeru startowego.

5. OZNACZANIE ŻELI ORAZ BATONÓW

Ze względu na dbałość o czystość lasów Organizator wprowadza obowiązek znakowania batonów oraz żeli markerem przez opisanie numerem startowym. Oznaczenia będą weryfikowane przed startem zawodów.

6. KUBKI

Uczestnicy UKP100 zobowiązani są posiadać kubek wielorazowy lub inne naczynie, z którego zalecamy korzystać na trasie. UWAGA: Organizator nie zapewnia jednorazowych kubków na punktach ze względów ekologicznych.

7. WYPOSAŻENIE

Uczestnicy bezwzględnie przez cały czas uczestnictwa w Biegu zobowiązani są posiadać:

- naładowany telefon komórkowy, z którego istnieje możliwość wykonywania połączeń, a którego to telefonu numer zostanie przekazany Organizatorowi przed rozpoczęciem Biegu,
- dowód osobisty lub paszport,
- czip do pomiaru czasu dostarczony w pakiecie startowym,
- numer startowy przypięty w widocznym miejscu z przodu,
- urządzenie emitujące własne światło (czołówka / latarka),
- kubek wielorazowy (na punktach żywieniowych Organizator nie zapewnia kubków plastikowych)

Oprócz wyposażenia obowiązkowo Organizator zaleca posiadanie:

- folii NRC,
- plecaka biegowego /nerki,
- bukłaku lub bidona/bidonów o łącznej pojemności co najmniej 1 litra,
- stroju dopasowanego do warunków atmosferycznych,
- ok 20 PLN w gotówce na wypadek nagłej potrzeby zakupu czegoś w sklepie na trasie Biegu.



8. LIMITY CZASOWE

- Na 28km (Gdańsk Wróblówka) – 4h 30min (wyjście z punktu nie później niż 6:30)
- Na 51km (Skrzeszewo) – 8h (wyjście z punktu nie później niż 10:00)
- Na 70km (Kartuzy) – 11h (wyjście z punktu nie później niż 13:00)
- Na 100km (Wieżyca-Koszałkovo) 16h – (zamknięcie mety o godzinie 18:00)

9. ODBIÓR PAKIETÓW

- **13.09.2017 (środa)** w punkcie odbioru pakietów zlokalizowanym w Gdańsku, Sklep Biegowy, CH Manhattan, ul. Grunwaldzka 82 w godzinach **17:00 – 20:00**,
- **15.09.2017 (piątek)** w godzinach **17:00 – 22:00** w Biurze Zawodów w Sopocie, ul. Herberta 9.

UWAGA: w Sopocie wydajemy tylko pakiety na UKP100/130 HARD. Po 13.09.2017 pakiety KP30 można odebrać wyłącznie w Wieżycy-Koszałkowie.

10. ZASADY PORUSZANIA SIĘ NA TRASIE

- Zawodnicy mają obowiązek się do zasad ruchu drogowego,
- Wolontariusze pracujący na trasie nie mają uprawnień do zatrzymania ruchu drogowego. Prosimy o zachowanie szczególnej ostrożności przy przekraczaniu dróg publicznych,
- W miejscach szczególnie niebezpiecznych trasa będzie zabezpieczona przez funkcjonariuszy Policji,
- Zawodnicy mają obowiązek poinformowania Organizatora o ew. wcześniejszym zejściu z trasy Biegu,
- Trasa Biegu będzie oznaczona, co nie zwalnia z obowiązku jej kontrolowania.
- Zawodnicy, którzy nie zmieszczą się w limicie na punkcie kontrolny mają obowiązek oddać numer startowy z chipem kierownikowi PK (numer będzie do odbioru na mecie zawodów)
- **UWAGA: W związku ze zniszczeniami w drzewostanie na terenie Nadleśnictwa Kartuzy, a w szczególności Leśnictwa Kolańska Huta (odcinek Ostrzyce – meta) zaleca się zachowanie szczególnej ostrożności. Obowiązuje kategoryczny zakaz poruszania się poza trasą zawodów.**

11. WSPARCIE ZAWODNIKÓW NA TRASIE (SUPPORT)

Na trasie **UKP100** dozwolone jest wsparcie osoby nadającej tempo biegu (tzw pace'owanie) od punktu żywieniowego **PK4: Brodnica Dolna** pod warunkiem, że zawodnik niesie całe niezbędne wyposażenie sam i korzysta ze swojego jedzenia i picia.

12. POWRÓT Z METY

Po zakończeniu zawodów zapraszamy na imprezę integracyjną. Osoby chcące wrócić do Trójmiasta informujemy, że istnieje taka możliwość transportem publicznym. Prosimy zapoznać się z aktualnym rozkładem jazdy dot. stacji **Krzeszna**

Prosimy o sprawdzenie aktualnych rozkładów jazdy u przewoźników:

<http://www.skm.pkp.pl/>

13. PUNKTY ODŻYWCZE

- PK1 Gdańsk Wróblówka, 28km (woda, cola, izo, banan, pomarańcze, drożdżówki, żelki, cukierki, bakalie, krakersy, masło orzechowe, paprykarz wege, pasztet, pieczywo)



- PK2 Skrzyszewo, 51km (woda, cola, izo, banan, pomarańcze, drożdżówki, żelki, cukierki, bakalie, krakersy, masło orzechowe, paprykarz wege, pasztet, pieczywo, smalec, ogórek, kawa, herbata)
- PK3 Kartuzy, 70km (woda, cola, izo, banan, pomarańcze, drożdżówki, żelki, cukierki, bakalie, krakersy, masło orzechowe, paprykarz wege, pasztet, pieczywo, kawa, cytryny, sól)
- PK4 Brodnica Dolna, 87km (woda, cola, izo, banan, pomarańcze, drożdżówki, żelki, cukierki, bakalie, krakersy, masło orzechowe, paprykarz wege, pasztet, pieczywo, cytryny, sól)

II KASZUBSKA PONIEWIERKA 30 – dystans dodatkowy

1. SZCZEGÓŁY TRASY

Start: 16.09.2017, 13:00 Centrum Aktywnego Wypoczynku Wieżyca-Koszałkowo

Meta: Centrum Aktywnego Wypoczynku Wieżyca-Koszałkowo

Dystans: 30 km, pętla

Przewyższenie: D+650m/D-650m

Punkty ITRA: 2

Liczba punktów żywieniowych: 1

Liczba przepaków: 0

Depozyt na czas biegu: TAK / limit 5kg

Limit czasu: 5h

Mapa, track gps: do potwierdzenia w kolejnym komunikacie

2. DOJAZD NA START

UWAGA: Organizator nie zapewnia dojazdu na start zawodów. Dojazd na start zawodów jest możliwy transportem publicznym (PKM/SKM). Prosimy zapoznać się z aktualnym rozkładem jazdy (stacja docelowa: **Krzeszna**, która jest położona ok 800m od bazy zawodów).

Prosimy o sprawdzenie aktualnych rozkładów jazdy u przewoźników:

<http://www.skm.pkp.pl/>

3. NOCLEG

Zapewniamy możliwość noclegu na mecie w warunkach turystycznych (noc z 16 na 17 września) w sali gimnastycznej szkoły w Szymbarku, ul. Szkolna 1. Baza noclegowa jest oddalona od biura zawodów ok 3km. Na miejscu do dyspozycji zawodników będą toalety oraz prysznice. Zalecamy zabrać ze sobą karimatę oraz śpiwór. Nie zapewniamy transportu na miejsce noclegu. Szkołę należy opuścić 17 września do godz. 10:00.

Osoby, które zadeklarowały chęć noclegu na polu namiotowym w okolicy mety mają taką możliwość. Na miejscu zapewniamy toalety i prysznice. Ilość tych miejsc jest bardzo ograniczona zatem nie ma możliwości decyzji na ten rodzaj noclegu jeśli uczestnik nie zadeklarował tego wcześniej w formularzu zapisów. Pole namiotowe jest dodatkowo płatne zgodnie z cennikiem ośrodka.



4. DEPOZYT

- Organizator przewiduje depozyt dla zawodników 30km na czas biegu. Zawodnicy mogą nadać depozyty przed startem Biegu w specjalnie oznaczonym miejscu przy Biurze Zawodów. Worek na depozyt zostanie wydany na żądanie jeśli zawodnik wyrazi taką potrzebę.
- Depozyty będą do odbioru na mecie na podstawie numeru startowego.

5. OZNACZANIE ŻELI ORAZ BATONÓW

Ze względu na dbałość o czystość lasów Organizator wprowadza obowiązek znakowania batonów oraz żeli markerem przez opisanie numerem startowym. Oznaczenia będą weryfikowane przed startem zawodów.

6. KUBKI

Uczestnicy Biegu Kaszubska Poniewierka 30 zobowiązani są posiadać kubek wielorazowy lub inne naczynie, z którego zalecamy korzystać na trasie. UWAGA: Organizator nie zapewnia jednorazowych kubków na punktach ze względów ekologicznych.

7. WYPOSAŻENIE

Uczestnicy bezwzględnie przez cały czas uczestnictwa w Biegu zobowiązani są posiadać:

- naładowany telefon komórkowy, z którego istnieje możliwość wykonywania połączeń, a którego to telefonu numer zostanie przekazany Organizatorowi przed rozpoczęciem Biegu,
- dowód osobisty lub paszport,
- czip do pomiaru czasu dostarczony w pakiecie startowym,
- numer startowy przypięty w widocznym miejscu z przodu.

Oprócz wyposażenia obowiązkowo Organizator zaleca posiadanie:

- folii NRC,
- plecaka biegowego /nerki,
- bukłaku lub bidona/bidonów o łącznej pojemności co najmniej 1 litra,
- stroju dopasowanego do warunków atmosferycznych.

8. LIMITY CZASOWE

Na dystansie Kaszubska Poniewierka 30 obowiązuje limit czasowy 5h (zamknięcie mety o godzinie 18:00).

9. ODBIÓR PAKIETÓW

- **13.09.2017 (środa)** w punkcie odbioru pakietów zlokalizowanym w Gdańsku, Sklep Biegowy, CH Manhattan, ul. Grunwaldzka 82 w godzinach **17:00 – 20:00**,
- **16.09.2017 (sobota)** w godzinach **09:00 – 12:00** w Biurze Zawodów zlokalizowanym na terenie Centrum Aktywnego Wypoczynku Wieżyca-Koszałkowo



10. ZASADY PORUSZANIA SIĘ NA TRASIE

- Zawodnicy mają obowiązek się do zasad ruchu drogowego,
- Wolontariusze pracujący na trasie nie mają uprawnień do zatrzymania ruchu drogowego. Prosimy o zachowanie szczególnej ostrożności przy przekraczaniu dróg publicznych,
- W miejscach szczególnie niebezpiecznych trasa będzie zabezpieczona przez funkcjonariuszy Policji,
- Zawodnicy mają obowiązek poinformowania Organizatora o ew. wcześniejszym zejściu z trasy Biegu,
- Trasa Biegu będzie oznaczona, co nie zwalnia z obowiązku jej kontrolowania.
- **UWAGA: W związku ze zniszczeniami w drzewostanie na terenie Nadleśnictwa Kartuzy, a w szczególności Leśnictwa Kolańska Huta (odcinek Ostrzyce – meta) zaleca się zachowanie szczególnej ostrożności. Obowiązuje kategoriyczny zakaz poruszania się poza trasą zawodów.**

11. WSPARCIE ZAWODNIKÓW NA TRASIE (SUPPORT)

Na trasie **KP30**, ze względu na krótki dystans wsparcie osoby nadającej tempo jest niedozwolone.

13. PUNKTY ODŻYWCZE

PK Brodnica Dolna, 17km (woda, cola, izo, banan, pomarańcze, drożdżówki, żelki, cukierki, bakalie, krakersy, masło orzechowe, paprykarz wege, pasztet, pieczywo, cytryny, sól)

12. POWRÓT Z METY

Po zakończeniu zawodów zapraszamy na imprezę integracyjną. Osoby chcące wrócić do Trójmiasta informujemy, że istnieje taka możliwość transportem publicznym. Prosimy zapoznać się z aktualnym rozkładem jazdy dot. stacji **Krzeszna**

Prosimy o sprawdzenie aktualnych rozkładów jazdy u przewoźników:

<http://www.skm.pkp.pl/>