



NIEZBĘDNIK ZAWODNIKA FORMOZA USTKA



Drogie zawodniczki, drodzy zawodnicy – przedstawiamy Wam

Niezbędnik FCH 2020 USTKA!

Znajdziecie tutaj informacje co, gdzie i kiedy. Dowiedziecie się co zabrać ze sobą i jak się przygotować do zawodów. Zachęcamy do zapoznania się z naszym prostym niezbędnikiem – liczymy, że ułatwi Wam to udział w naszej imprezie.

Zapisy jeszcze trwają - zapraszamy, to ostatnia

prosta: www.formozachallenge.com

TYLKO DO 22.07

Po 22.07 zapisy możliwe tylko w biurze zawodów!



HARMONOGRAM FORMOZA CHALLENGE USTKA



GODZINA	SOBOTA 25.07	NIEDZIELA 26.07
7:00 – 14:00		ODBIÓR PAKIETÓW – BUNKRY BLUCHERA/ TWIERDZA USTKA
12:00 – 20:00	ODBIÓR PAKIETÓW W NAMIOCIE ZLOKALIZOWANYM PRZY BUNKRACH BLUCHERA	
8:45		OFICJALNE OTWARCIE ZAWODÓW FORMOZA CHALLENGE USTKA. MIEJSCE CSWL/ LEDOWO 1
8:50		ODPRAWA TECHNICZNA – DYSTANS 10 KM
9:00		START I FALI DYSTANS 10 KM
10:50		ODPRAWA TECHNICZNA – DYSTANS 10 KM TEAM
11:00		START I FALI DYSTANS 10 KM TEAM
11:50		ODPRAWA TECHNICZNA – DYSTANS 10 KM ULTRA
12:00		START I FALI DYSTANS 10 KM ULTRA
12:50		ODPRAWA TECHNICZNA – DYSTANS 5 KM
13:00		START I FALI DYSTANS 5 KM
15:00		ODPRAWA TECHNICZNA FORMOZA KIDS – DYSTANSE 1 KM I 2 KM/ BUNKRY BLUCHERA
15:15		START FORMOZA KIDS 1 KM
16:00		START FORMOZA KIDS 2 KM
17:00		DEKORACJA FORMOZA KIDS
17:15		DEKORACJA FORMOZA WSZYSTKIE DYSTANSE
17:30		OFICJALNE ZAKOŃCZENIE ZAWODÓW

ORGANIZATOR ZAPEWNIĄ MOŻLIWOŚĆ TRANSPORTU Z MIEJSCA METY NA MIEJSCE STARTU.



- I. BIURO ZAWODÓW – w bezpośredniej bliskości Bunkrów:
<http://www.bunkryustka.pl/ustka-bunkry/>

BARDZO WAŻNE – OŚWIADCZENIE ORGANIZATORA DOTYCZĄCE OBOWIĄZUJĄCEJ SYTUACJI EPIDEMIOLOGICZNEJ I KONIECZNOŚCI ZACHOWANIA DYSTANSU SPOŁECZNEGO

Szanowni Państwo, impreza sportowa organizowana w Ustce, w dniu 26.07.2020 r. zostanie przeprowadzona zgodnie z zasadami bezpieczeństwa przedstawionymi przez Ministerstwo Sportu: <https://www.gov.pl/web/sport/iv-etap---pytania-i-odpowiedzi>.

1. Impreza sportowa zostanie podzielona na wydarzenia oddzielone od siebie o godzinę (starty dystansów).
2. Każde z wydarzeń zgromadzi nie więcej niż 300 osób, które dodatkowo będą puszczane seriami z odstępami pięciominutowymi po 15 osób.
3. W przypadku imprezy sportowej w Ustce/ Formoza Challenge dostępne są następujące wydarzenia:
 - BIEG LONG/ INDYWIDUALNIE
 - BIEG LONG/ FORMOZA ULTRA CHALLENGE
 - BIEG LONG/ FORMOZA TEAM CHALLENGE
 - BIEG SHORT/ INDYWIDUALNIE
 - BIEGI DLA DZIECI (oddzielna trasa)

Dbając o bezpieczeństwo uczestników imprezy sportowej, Organizator będzie stosował się do wytycznych sanitarnych określonych w Rozporządzeniu Rady Ministrów z dnia 29 maja 2020 r. w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii tj.:

1. Weryfikacja liczby osób uczestniczących w wydarzeniu sportowym,
2. Dezynfekcja wszystkich przeszkód/ urządzeń mających bezpośredni kontakt z uczestnikami po każdym wydarzeniu,
3. Przed każdym urządzeniem / przeszkodą dostępne będą środki dezynfekcji dla uczestników,
4. Do dyspozycji uczestników będą żele dezynfekujące przy wejściu i wyjściu z obszaru organizacji imprezy,
5. Uczestnicy imprezy ponadto będą zobligowani **do używania rękawiczek**,
6. Dezynfekcji podlegać będą węzły sanitarne,
7. Przeszkody będą dostosowane do możliwości pokonania samodzielnego, z zachowaniem dystansu społecznego,
8. Po ukończeniu rywalizacji nie będzie zorganizowanego miasteczka dla zawodników, jak w dotychczasowych edycjach (tj. wspólny posiłek po zakończonej rywalizacji),
9. Po zakończonej rywalizacji nie będzie wspólnego dekorowania / rozdania nagród – te będą wydawane indywidualnie po zakończeniu rywalizacji w biurze zawodów,
10. Nastąpi Rozdzielenie strefy startu i mety w celu ograniczenia kontaktu między wchodzącymi i wychodzącymi uczestnikami.

CO TO DLA WAS OZNACZA?

Przed wszystkim:

1. Bądźcie dużo wcześniej jeśli odbieracie pakiet w dniu imprezy – będziemy dbać o to, żeby przy wydawaniu pakietów była ograniczona ilość osób – nawet kolejka będzie rozrzedzana poprzez dbanie o zachowanie 2 m odstępów. APELUJEMY, bądźcie wcześniej ze względu także na te zasady.
2. Będziemy mierzyć temperaturę – to zajmie czas / weźcie to pod uwagę i bądźcie wcześniej.
3. Przestrzegajcie zasad dystansu na ile jest to możliwe. Zasłaniajcie nos i usta – dbajcie o to aby nie kichać na innych. Dbajcie też o higienę i często dezynfekujcie ręce.
4. Poza standardowymi oświadczeniami – poprosimy Was o podpisanie oświadczenia o świadomości zagrożenia COVID-19 w dużych skupiskach ludzi i tym samym o starcie na własną odpowiedzialność – będą one w biurze zawodów.
5. Noście maseczki także przed startem / będziecie je mogli oddać do depozytu.

UWAGA! Start jest w innym miejscu niż meta/ depozyt - w linii prostej będzie ze 3 km 🚶🚶 opcji dotarcia jest kilka - można samodzielnie, można też wojskowym Jelczem, który będzie odjeżdżał co 25/30 min sprzed biura



zawodów, czyli Bunkry Blüchera Twierdza Ustka.

Zaplanujcie sobie dotarcie na start (stadion wojskowy przy jednostce - Lędowo 1) odpowiednio wcześniej!

ZE WZGLĘDU NA OBOWIĄZUJĄCE PRZEPISY – w trakcie transportu na START będzie OBOWIĄZEK NOSZENIA MASECZKI!!!

Osoby bez maseczek nie zostaną wpuszczone do wojskowych pojazdów i będą musiały udać się na start samodzielnie – **to bardzo WAŻNE!**

- II. ZGODY, odbiory pakietów – na naszej stronie POD regulaminem znajdziecie wzory oświadczeń i zgód w temacie: odbiór pakietu za inną osobę, start dziecka, zgoda na start, etc. Ułatwicie sobie życie przychodząc z wypełnionymi kwitkami:
<http://www.formozachallenge.com/regulamin/>
(USTKA)
- III. PARKING – gorąco zachęcamy do skorzystania z parkingu będącego vis-a-vis Bunkrów Blüchera. Jest on płatny, ale macie pewność, że auto bezpieczne i jesteście rzut beretem od wszystkiego z biurem zawodów włącznie. Zachęcamy do korzystania z parkingu.



- IV. DEPOZYT – wydzielone miejsce przy biurze zawodów, gdzie spokojnie pozostawicie swoje rzeczy i odbierzecie po rywalizacji. Jest was dużo, więc na oddanie i odebranie zarezerwujcie sobie dodatkowy czas.
- V. PAKIET – zwróćcie uwagę na zawartość. Koszulka – możecie pobiec, możecie zostawić na inną okazję. Chip – bezwzględnie mocujecie do buta. Zabierzcie ze sobą trytki lub taśmę – pomaga przytwierdzić do buta, na trasie może być błoto. TEAM – wy dostajecie jeden chip dla kapitana! To będzie wasz pomiar czasu. Jako drużyna macie jeden pomiar, wykonany właśnie przez jedną osobę, ale UWAGA – pomiar będzie zliczony jak WSZYSCY ZAWODNICY z danego TEAMU znajdą się na mecie!
- VI. ODPRAWA TECHNICZNA – przed startem każdego formatu robimy odprawę. Warto przyjść posłuchać jak pokonać tor bezpiecznie, co wolno a czego nie wolno. Po odprawie będzie też rozgrzewka dla chętnych.
- VII. STARTY FAL – macie w systemie tak jak się zapisaliście.

UWAGA – będzie możliwość dołączenia się do danej fali (jeżeli biegną znajomi, etc.) O tym czy jest taka opcja decydować będzie sędzia startowy obecny na miejscu startu (zamknięta strefa).

W związku z tym, że w zeszłym roku było sporo przypadków tzw. „dzikiego startu” bez pakietu – wzmocniliśmy ochronę i każdy zawodnik przed wejściem do strefy startowej będzie weryfikowany.

PAMIĘTAJCIE o zasadach dystansu społecznego / dezynfekcji i czasie jaki będzie potrzebny żeby przejść przez sito pomiaru temperatury!!!!



VIII. REGULAMIN – rzucie okiem. Co wolno, czego nie wolno:
<http://www.formozachallenge.com/regulamin/>
Zasadniczo na 90% przeszkód będzie sędzia/wolontariusz. Idea naszej rywalizacji jest taka, żeby pokonywać te przeszkody a nie je omijać czy zmieniać trasę. Będziemy pilnowali tego bardziej niż dotychczas.
Jeżeli nie pokonasz danej przeszkody możesz wykupić się przysiadami, burpeesami czy pompkami. Każdy przypadek oszukiwania, omijania przeszkód będzie skutkował DSQ (czyli dyskwalifikacją).

BEZPIECZEŃSTWO wasze i innych. Zwróćcie na to szczególną uwagę, nie popychajcie, nie napierajcie na innych. Jeżeli widzicie, że ktoś potrzebuje pomocy zgłoście wolontariuszowi – mamy pełne zabezpieczenie medyczne imprezy, pomoc zaraz się zjawi.
Jeżeli sami czujecie że forsujecie swoje ciało za bardzo – zwolnijcie, szkoda zdrowia. Nigdy nie zostawiajcie swoich!

NA trasie zobaczycie wolontariuszy **DEZENFEKUJĄCYCH PRZESZKODY** – do dyspozycji będą także dodatkowo dla Was środki dezynfekcyjne przed startem i na mecie!

IX. FORMATY – info o formatach znajdziecie tutaj:
<http://www.formozachallenge.com/formaty/>
Rzucie okiem na wybrany przez Was format.
Uwagi techniczne są w zasadzie do dwóch z nich:

ULTRA – można mieć swój plecak, dajemy też nasz z czeschosłowackiego demobilu 😊 Jest ultra – niewygodny i to jest celowe 😊

W plecaku około 8 kg piachu.

Nie musicie biec w mundurach – lećcie jak chcecie!

Gumowe AK – 47. Zeszły rok dał nam mocno popalić – pogubiliście ponad 20 karabinów. W związku z tym kto zgubi swojego kałacha w tym roku – dostaje DSQ i dożywotni zakaz startu w tej formule na naszej imprezie 😞 Nie ma lekko – moja broń to moje przeznaczenie, etc. Kto oglądał filmy wojenne ten wie! Nie gubimy broni.

X. TRASA – znajdziecie poniżej:
Co ważne – na trasie macie 1 punkt odżywczy z wodą. Można się napić i zregenerować!
SHORT:

<https://www.gpsies.com/map.do?fileId=byxofdtwpsduteh>

LONG: ultra, team

https://www.alltrails.com/explore/map/ustka-formoza-challenge?u=m&fbclid=IwAR1jGzmpjt7heccTf3dzgn_ij0nbcFDYI4DxRYYN9fG24TailXdZX3CcJZM

UWAGA

TRASA ZOSTAŁA LEKKO SKRÓCONA – jakieś 500 m. NIE Dobiegacie do BUNKRÓW. Meta znajdować się będzie na plaży na wysokości wejścia do portu.

Powód jest jeden – musimy Was rozproszyć i zapobiec zbieraniu się w jednym miejscu. Przed Bunkrami, gdzie jest duży ruch to byłoby niemożliwe.

Dlatego – zakończycie rywalizację na plaży, otrzymacie medal i będziecie mogli udać się do strefy dezynfekcji i po odbiór swoich rzeczy.

Przewidujemy dla Was możliwość opłukania się pod tzw. grzybkim w porcie. Trasę z plaży w kierunku bunkrów pokonujecie już jako finiszery FCH oczywiście z zachowaniem dystansu 2m.

XI. PRZESZKODY – zapoznajcie się z nimi:
<http://www.formozachallenge.com/przeszkody/>
Ogólnie bezpieczeństwo najważniejsze – pamiętajcie o tym przy pokonywaniu przeszkód.



PLYWANIE – zasadniczo wymagamy, ale w Ustce są raczej bagna i brodzenie. Wejście do morza oczywiście będzie, ale po szyję 😊

XII. NA MECIE

Jesteście, dobiegliście – co dalej?

Oczywiście medal! Pamiętajcie oddać chip do specjalnego boxa przy pomiarze czasu.

ULTRA – oddają karabin, będziemy tego pilnowali. Osoby, które pogubiły – dyskwalifikacja dożywotnia z tego formatu!

TAK jak było wyżej – META JEST NA PLAŻY / Trasa rywalizacji jest skrócona ze względu na warunki sanitarne.

Przypominamy, że z tych samych względów **NIE MA** także na mecie poczęstunku.

