



NIEZBĘDNIK ZAWODNIKA FORMOZA OBORNIKI



Drogie zawodniczki, drodzy zawodnicy – przedstawiamy Wam

Niezbędnik FCH 2020 OBORNIKI!

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 31.08

Po tym terminie możliwe zapisy na naszą imprezę tylko w biurze zawodów!

I. MIEJSCE IMPREZY - <http://bit.ly/2JCs1qw>

Biuro zawodów na terenie Toru Motocrosowego otwarte:

Piątek 14 – 20

Sobota 12 – 20

Niedziela 7-14

Pamiętajcie, żeby być co najmniej godzinę przed startem waszej fali. Weźcie pod uwagę dojazd, parkowanie, ew. kolejkę w biurze zawodów. Nie zostawiajcie odbioru pakietu na ostatnią chwilę! To ważne, żebyście uniknęli niepotrzebnych nerwów.

DODATKOWO - Stosujemy się do reguł dystansu społecznego, stąd będzie ograniczona ilość osób w biurze zawodów. To może wydłużyć czas oczekiwania na odbiór pakietów. Zaplanujcie to wcześniej i nie zostawiajcie na ostatnią chwilę.

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

Szanowni Państwo, impreza sportowa organizowana w Obornikach w dn. 5-6.09 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.
2. Każde z wydarzeń zgromadzi nie więcej niż 300 osób, które dodatkowo będą puszczane seriami z odstępami po max 15 osób.
3. W przypadku imprezy sportowej w Obornikach dostępne są następujące wydarzenia:
 - BIEG LONG/ INDYWIDUALNIE
 - BIEG LONG/ FORMOZA ULTRA CHALLENGE
 - BIEG LONG/ FORMOZA TEAM CHALLENGE
 - BIEG LONG RECON
 - BIEG SHORT/ INDYWIDUALNIE



- BIEG SHORT NIGHT (nocny) 5.09
- 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?

Przede 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.

- II. **BIURO ZAWODÓW** – na terenie Toru, duży czerwono-żółty namiot. Tam załatwicie zgody i odbierzecie pakiet. **UWAGA** – 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/>

- III. **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/>

- IV. **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!

- V. **DEPOZYT** – wydzielone miejsce przy biurze zawodów, gdzie spokojnie pozostawicie swoje rzeczy i odbierzecie po rywalizacji. **UWAGA** – rzeczy w depozycie będą dezynfekowane.
- VI. **PAKIET** – zwróćcie uwagę na zawartość. Koszulka – możecie pobeć, możecie zostawić na inną okazję. Chip – bezwzględnie mocujecie do buta. Zabierzcie ze sobą trytki lub taśmę – pomagają przytwierdzić do buta, na trasie może być błoto. **TEAM** – wy dostajecie pałeczkę sztafetową z chipem. Za Chiny królewskie nie możecie jej zgubić – to wasz pomiar czasu. Jako drużyna macie jeden pomiar, wykonany właśnie poprzez ten wasz atrybut 😊 **ULTRA** – za zgubione karabiny będzie konieczność zwrotu równowartości karabinu 400 pln / w biurze zawodów.
- VII. **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.
- VIII. **STARTY FAL** – sprawdźcie o której startujecie – wszystko w systemie zapisów www.formozachallenge.com / dalej **REJESTRACJA**

UWAGA – w wyjątkowych przypadkach będzie możliwość dołączenia się do danej fali (jeżeli biegna 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.

- IX. **FORMATY** – info o formatach znajdziecie tutaj:
<http://www.formozachallenge.com/formaty/>



Rzucicie okiem na wybrany przez Was format.
Uwagi techniczne są w zasadzie do dwóch z nich:

ULTRA – rekomendujemy posiadać swój plecak, który my dociążymy. Jeśli takiego nie macie - wypożyczymy nasz z czechosłowackiego demobilu

😊 Jest ultra – niewygodny i to jest celowe 😊

W plecaku około 8 kg piachu.

Nie musicie biec w mundurach – leciecie 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 konieczność zwrotu równowartości karabinu w biurze zawodów. Nie ma lekko – moja broń to moje przeznaczenie, etc. Kto oglądał filmy wojenne ten wie! Nie gubimy broni.

RECON – zaliczacie orientację po drugiej stronie rzeki. Musicie znaleźć punkty na mapie – to Wam daje punkty na trasie i zlicza się do waszej statystyki. Dostajecie mapkę – MUSICIE mieć swój KOMPAS.

Pamiętajcie też że czas płynie nieubłaganie, więc na RECONIE też się trzeba śpieszyć 😊

Po powrocie z RECONA kontynuujecie rywalizację po torze przeszkód do mety – UWAGA -trasą 5 KM!!!! (czyli na rozwidleniu – punkcie żywieniowym – w lewo).

Z racji tego, że RECON dzieje się po drugiej stronie rzeki – przerzuca Was Formoza pontonem.



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



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

PŁYWANIE – zasadniczo wymagamy, ale na SHORT jest możliwość obiegnięcia zbiorników wodnych (i tyrolki) co tym samym zwiększa czas pokonania toru.

- 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!

TEAM – oddają pałeczki sztafetowe.

Przypominamy, że w tym roku ze względu na panującą pandemię **NIE MA** poczęstunku i klasycznej strefy FINISZERA.

Będzie możliwość opłukania się po rywalizacji pod zorganizowanymi prysznicami bez wydawania piwa i jedzenia.





HARMONOGRAM

FORMOZA CHALLENGE OBORNKI



GODZINA	PIATEK 4.09	SOBOTA 5.09	NIEDZIELA 6.09
7:00 – 14:00			ODBIOR PAKIETÓW – TOR MOTOCROSSOWY UWAGA – PAKIET NALEŻY ODEBRAĆ MINIMUM GODZINIE PRZED STARTEM
14:00 – 20:00	ODBIOR PAKIETÓW NA TERENIE TORU MOTOCROSSOWEGO W OBORNKACH		
12:00 – 20:00		ODBIOR PAKIETÓW NA TERENIE TORU MOTOCROSSOWEGO W OBORNKACH	
8:30			OFICJALNE OTWARCIE ZAWODÓW FORMOZA CHALLENGE OBORNKI
8:50			ODPRAWA TECHNICZNA – DYSTANS RECON I LONG
9:00			START I FALI DYSTANS RECON
9:30			START I FALI DYSTANS LONG
10:00			ODPRAWA TECHNICZNA – DYSTANS TEAM
10:30			START I FALI DYSTANS TEAM
11:00			ODPRAWA TECHNICZNA – DYSTANS ULTRA
11:30			START I FALI DYSTANS ULTRA
12:30			ODPRAWA TECHNICZNA – DYSTANS SHORT
13:00			START I FALI DYSTANS SHORT
14:00			ODPRAWA TECHNICZNA FORMOZA KIDS – DYSTANS 1 KM I 2 KM
14:30			START FORMOZA KIDS 1 KM
15:30			START FORMOZA KIDS 2 KM
16:30			OFICJALNE ZAKOŃCZENIE ZAWODÓW
21:00		OFICJALNE OTWARCIE ZAWODÓW FORMOZA NIGHT CHALLENGE I ODPRAWA TECHNICZNA	
21:30		START ZAWODÓW FORMOZA NIGHT CHALLENGE	
22:30		DEKORACJA ZAWODNIKÓW I ZAKOŃCZENIE PIERWSZEGO DNIA ZAWODÓW	

