



NIEZBĘDNIK ZAWODNIKA

FORMOZA CHALLENGE

EDYCJA/ GDYNIA

04.10.2020 r.



Drogi Zawodniczki, drodzy Zawodnicy – przedstawiamy Wam

Niezbędnik FCH 2020 GDYNIA

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 szansa: www.formozachallenge.com
TYLKO DO 30.09

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

HARMONOGRAM ZAWODÓW

GODZINA	SOBOTA 3.10	NIEDZIELA 4.10
10:00 – 17:00	ODBIÓR PAKIETÓW – PĘTLA BABIE DOŁY / UL. ZIELONA – PRZY WEJŚCIU NA PLAŻĘ	
7:30 – 11:00		ODBIÓR PAKIETÓW – PĘTLA BABIE DOŁY / UL. ZIELONA PRZY WEJŚCIU NA PLAŻĘ. UWAGA – PAKIET NALEŻY ODEBRAĆ MINIMUM GODZINĘ PRZED STARTEM
8:45		OFICJALNE OTWARCIE ZAWODÓW FORMOZA CHALLENGE GDYNIA
8:50		ODPRAWA TECHNICZNA DLA WSZYSTKICH DYSTANSÓW / PĘTLA BABIE DOŁY
9:00		START I FALI DYSTANS CLASSIC
11:00		START I FALI DYSTANS TEAM
12:00		START I FALI DYSTANS ULTRA
13:15		START FORMOZA KIDS 1 KM
14:00		START FORMOZA KIDS 2 KM
14:30		DEKORACJA FORMOZA WSZYSTKIE DYSTANSY
15:00		OFICJALNE ZAKOŃCZENIE ZAWODÓW



I. MIEJSCE IMPREZY

ul. Zielona 199, 81-197 Gdynia
Zajezdnia autobusowa/ Pętla Babie Doły
Lokalizacja GPS:
<https://goo.gl/maps/LXnmLK3hxksS61FH7>

Biuro zawodów zlokalizowane na terenie pętli autobusowej, przy wejściu na plażę Babie Doły.

Godziny funkcjonowania Biura Zawodów:

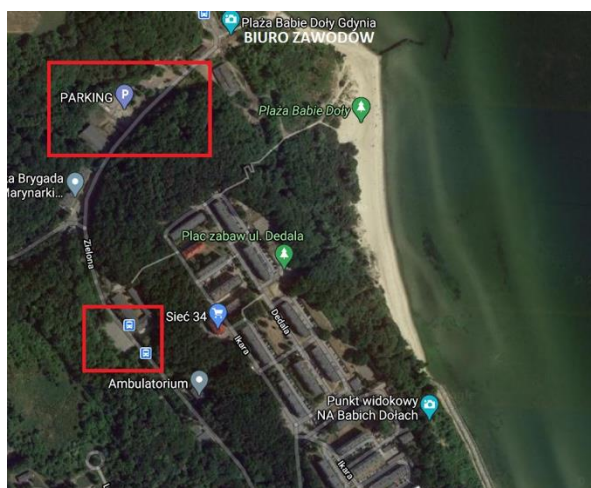
Sobota 10:00 – 17:00

Niedziela 7:30 – 11:00

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 danej czynności na ostatnią chwilę.

Parkingi – dostępne na ulicy Zielonej w oznaczonych miejscach. Zwracamy szczególną uwagę na fakt, że mają ograniczoną pojemność – jeśli braknie miejsc / parkujcie na szczycie klifu (ul. Zielona i zachęcamy do krótkiego spaceru). Parkowanie poza wyznaczonymi miejscami może skutkować odholowaniem pojazdu.



II. REŻIM SANITARNY



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

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

- a. impreza sportowa zostanie podzielona na wydarzenia oddzielone od siebie,
- b. każde z wydarzeń zgromadzi nie więcej niż 300 osób, które dodatkowo będą puszczane seriami z odstępami po max 15 osób,
- c. w przypadku imprezy sportowej w Gdyni dostępne są następujące wydarzenia rozgrywane na dystansach:

- BIEG CLASSIC INDYWIDUALNIE
- BIEG / FORMOZA ULTRA CHALLENGE
- BIEG / FORMOZA TEAM CHALLENGE
- BIEGI DLA DZIECI

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.:

- a. weryfikacja liczby osób uczestniczących w wydarzeniu sportowym,
- b. dezynfekcja wszystkich przeszkód/ urządzeń mających bezpośredni kontakt z uczestnikami po każdym wydarzeniu,
- c. przed każdym urządzeniem / przeszkodą dostępne będą środki dezynfekcji dla uczestników,
- d. do dyspozycji uczestników będą żele dezynfekujące przy wejściu i wyjściu z obszaru organizacji imprezy,
- e. uczestnicy imprezy ponadto będą zobligowani **do używania rękawiczek**,
- f. dezynfekcji podlegać będą węzły sanitarne,
- g. przeszkody będą dostosowane do możliwości pokonania samodzielnego, z zachowaniem dystansu społecznego,
- h. po ukończeniu rywalizacji nie będzie zorganizowanego miasteczka dla zawodników, jak w dotychczasowych edycjach (tj. wspólny posiłek po zakończonej rywalizacji),



- i. po zakończonej rywalizacji nie będzie wspólnego dekorowania / rozdania nagród – te będą wydawane indywidualnie po zakończeniu rywalizacji w biurze zawodów,
- j. 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!
1,5 m
ZACHOWAJ ODPOWIEDNI ODSTĘP

ZACHOWANIE DYSTANSU SPOŁECZNEGO
Zawodnicy zobowiązani są do zachowania dystansu społecznego.

NAKAZ NOSZENIA MASECZEK OCHRONNYCH
Zawodnicy zobowiązani są do zakrywania ust i nosa w biurze zawodów oraz w strefie zmian, aż do momentu startu

DEZYNFEKCJA
Płyn do dezynfekcji będzie znajdować się przy wejściu do Biura Zawodów oraz do Strefy Zmian.
Strefa zmian będzie regularnie dezynfekowana

ZAWODY BEZ UDZIAŁU PUBLICZNOŚCI
Zawody odbędą się bez udziału publiczności, w celu uniknięcia skupisk ludzkich

STREFA FINISHERA
W tym roku nie będzie zorganizowana Strefa Finishera oraz ceremonia rozdania nagród.
Nagrody do odbioru w Biurze Zawodów.



- III. BIURO ZAWODÓW – na końcu ulicy Zielonej duży namiot Gdyni. Jeśli będą niesprzyjające warunki – przeniesiemy Biuro Zawodów 300 metrów w górę ulicy Zielonej do Kantyny Oficerskiej bazy Lotnictwa.

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/>

- IV. 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.

NALEŻY ODEBRAĆ PAKIET Z WYDRUKOWANUMI I WYPEŁNIONYMI kwitkami:

<http://www.formozachallenge.com/regulamin/>

- V. REGULAMIN – koniecznie rzućcie okiem. Co Wam wolno, a czego Wam 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 skutkowało DSQ (czyli dyskwalifikacją).

BEZPIECZEŃSTWO wasze i innych. Zwróćcie na to szczególną uwagę, nie popychajcie, nie napierajcie na innych. Jeżeli widzicie, że ktoś potrzebuje pomocy zgłóście wolontariuszowi, bądź sami pomóżcie – 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! – to jest motto, które powinno być z Wami podczas biegu!

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



- VI. DEPOZYT – wydzielone miejsce przy biurze zawodów, gdzie spokojnie pozostawicie swoje rzeczy i odbierzecie po rywalizacji. UWAGA – rzeczy w depozycie będą dezynfekowane. Do pozostawienia w depozycie jedynie małe gabarytowo rzeczy. Nie będziemy przyjmowali toreb podróżnych.
- VII. PAKIET – Koszulka – możecie pobeć, 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 i mokro.
TEAM – Jako drużyna macie jeden pomiar, czyli jeden chip dla kapitana drużyny.
ULTRA – za zgubione karabiny będzie konieczność zwrotu równowartości karabinu, także pilnujcie karabinu, jak oka w głowie! Koszt zakupu karabinu - 250 pln.
- VIII. 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.
- IX. STARTY FAL – sprawdźcie o której startujecie – wszystko w systemie zapisów : <https://zapisy.sts-timing.pl/546/lista.php>

UWAGA – w wyjątkowych przypadkach będzie możliwość dołączenia się do danej fali (jeżeli biegają 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 na naszych imprezach było sporo przypadków tzw. „dzikiego startu” bez pakietu – wzmocniliśmy ochronę i każdy zawodnik przed wejściem do strefy startowej będzie weryfikowany.

- X. FORMATY – info o formatach znajdziecie tutaj: <http://www.formozachallenge.com/formaty/>
Uwagi techniczne są w zasadzie do dwóch z nich:

ULTRA – rekomendujemy posiadać swój plecak, który my dociążymy (worek z piaskiem). Jeśli takiego nie macie - wypożyczymy nasz z czeschosłowackiego demobilu 😊 Jest ultra – niewygodny i to jest celowe 😊

W plecaku około 8 kg piachu.



Nie musicie biec w mundurach – lecicie 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.

FORMOZA KIDS – przypominamy, że jest to bieg 4FUN – czyli dla zabawy. Nie przewidujemy nagród za miejsca, klasyfikacji, etc. – jest to impreza dla zabawy. Oczywiście z medalami dla każdego małego komandos.

- XI. TRASA – znajdziecie poniżej:
Trasa może ulec lekkiej modyfikacji, wszystko będzie zależne od warunków pogodowych ;)



Link do trasy:

https://www.alltrails.com/explore/map/fch_gdynia_babie_doly_wariant2



XII. PRZESZKODY – zapoznajcie się z nimi:

<http://www.formozachallenge.com/przeszkody/>

Ogólnie bezpieczeństwo najważniejsze – pamiętajcie o tym przy pokonywaniu przeszkód. Jeżeli nie czujecie się na siłach – będzie możliwość wykupienia się od przeszkody (padnij – powstań, pompki, przysiady). O ilości decydują sędziowie na przeszkodach. Pamiętajcie – słuchajcie swojego organizmu i nie forsujcie się zbytnio. Chodzi o bezpieczne pokonanie wszystkich przeszkód.

Przy okazji apel – przeszkody są po to, aby je pokonać, a trasa wyznaczona w określony sposób, aby ją przebiec. Nie rozumiemy osób, które skracają trasę, czy uciekają przed pokonaniem danej przeszkody. Apelujemy o fair play do wszystkich. To ma być wyzwanie dla Was, a nie oszukiwanie samych siebie!

XIII. 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 swój chip (jeden dla kapitana)

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 na Babich Dołach. Nie gwarantujemy ciepłej wody, ale opłukać się będzie można.

[DODATKOWE INFORMACJE:](#)

UBEZPIECZENIE - impreza jest ubezpieczona w zakresie OC. Zachęcamy do nabycia ubezpieczenia NNW, jest to wręcz symboliczny koszt – rekomendujemy rozwiązanie proponowane przez TU Europa – link tutaj:

<https://tueuropa.pl/ubezpieczenia-sportowe/ubezpieczenie-nnw-sport.htm>

NNW mamy oczywiście dla biegu FORMOZA KIDS.

W razie pytań – piszcie na kontakt@formozachallenge.com

DO ZOBACZENIA NA TRASIE!

