



**odprawa
techniczna**



**TATRA
FEST
BIEG**

15 SIERPNIA 2020

60KM TRASY

5000M PRZEWYŻSZENIA

START | META: KUŹNICE

POWERED BY:

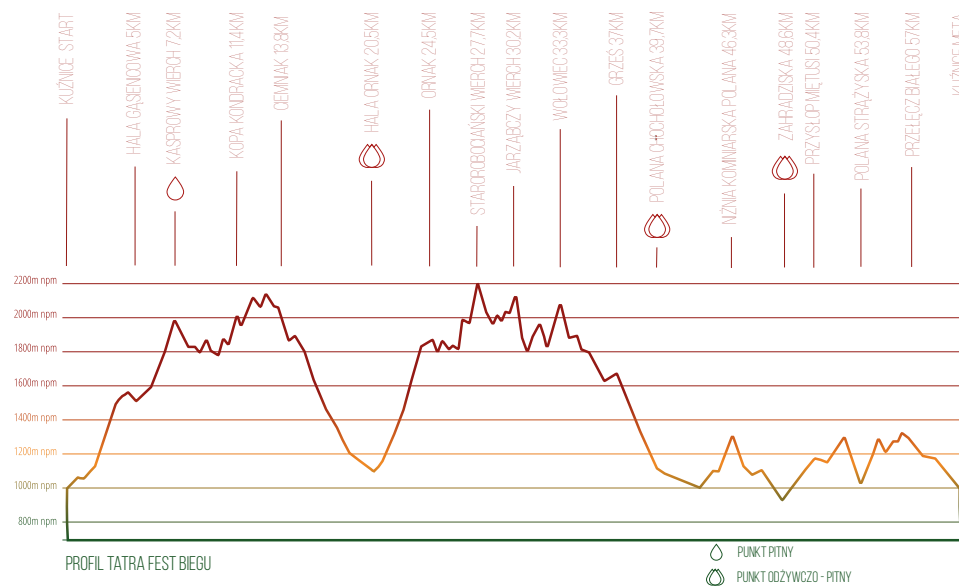
FLEXTRUM
SUPPLEMENT DIETY

suplement diety
RUSKOLINA
PLUS

ZAPRASZAMY NA OBOWIĄZKOWĄ ODPRAWĘ TATRA FEST BIEGU 2020.



TATRA FEST BIEG



PLIK .GPX

https://tatrafestbieg.pl/wp-content/uploads/2020/07/TFB_2020.gpx

POWERED BY:

FLEXTRUM
SUPPLEMENT DIETY

supplement diety
RUSKOLINA

M
A
P
Y

PROGRAM

WTOREK 11.08.2020

od godz. 20.00 dostępna będzie odprawa w formie online

CZWARTEK 13.08.2020

godz. 19.00 – 21.00 lub do do wyczerpania Waszych pytań.

Q&A na naszym profilu FB (<https://www.facebook.com/tatrafestbieg/>)

PIĄTEK 14.08.2020

Godz. 12:00-20:00 odbiór pakietów startowych

SOBOTA 15.08.2020

4:00 zbiórka, Kuźnice, Zakopane (zawodnicy docierają do Kuźnic samodzielnie)

4:15 – 4:45 weryfikacja obowiązkowego sprzętu

5:00/5:15 start grupa I / grupa II, Kuźnice

7:30/7:45 limit na Kasprowym Wierchu grupa I / grupa II (7,3km trasy)

10:00/10:15 limit przy Schronisku PTTK na Hali Ornak grupal/grupall (20,5km trasy)

12:30/12:45 limit na Kończystym Wierchu grupa I / grupa II (28,9km trasy)

15:30/15:45 limit przy Schronisku PTTK na Polanie Chochołowskiej grupal/grupall (39,7km trasy)

21:00/21:15 limit na mecie w Kuźnicach grupa I / grupa II (60,2km trasy)

12.00 – 21.00 wydawanie ciepłych posiłków na mecie, Kuźnice/Zakopane

18.00 uroczystość wręczenia nagród, Kuźnice/Zakopane, Gość specjalny JUSTYNA KOWALCZYK

UWAGA

Start o godz. 5:00 – numery startowe 1-175

Start o godz. 5:15 – numery startowe 175-350



TATRA FEST BIEG

POWERED BY:

FLEXTRUM
SUPLEMENT DIETY

suplement diety
RUSKOLINA

P
R
O
G
R
A
M

COVID

Ze względu na obostrzenia wynikające z COVID-19 wprowadzone zostały zmiany organizacyjne. Spodziewajcie się zatem, że będzie nieco inaczej niż dotychczas, ale dokładamy wszelakich starań aby było bezpiecznie :)

Biuro Zawodów

- w kolejce do biura prosimy zachować dystans społeczny 1,5m
- przed wejściem do biura prosimy o dezynfekcję rąk i założenie maseczki
- aby odebrać pakiet startowy należy mieć ze sobą dowód osobisty oraz poświadczenie ubezpieczenia na terenie Słowacji od akcji ratunkowej przy użyciu śmigłowca i ratowników górskich na dni 15-16.08.2020
- prosimy również o zabranie własnego długopisu
- prosimy o odbieranie pakietów na przestrzeni całego dnia, aby uniknąć wieczornej kumulacji zawodników (by zachować dystans społeczny).

Strefa Startu / Mety

- aby utrzymać dystans społeczny, starty odbędą falami po ok 175 osób
- w oczekiwaniu na start, zachowajcie wymagany dystans społeczny - 1,5 m
- przed wejściem strefy startu zdezynfekuj dłonie
- w strefie startu / mety obowiązuje noszenie maseczek, które można zdjąć po przebiegnięciu linii startu
- ubikacja dla startujących zlokalizowana jest w Zajeździe Kuźnickim, natomiast po zakończeniu TFB można skorzystać z

Toalety w budynku Jaworzynka tylko z numerem startowym

- wejście do toalet możliwe jedynie z masce!

Reasumując - dbajmy o siebie wzajem!



TATRA FEST BIEG

POWERED BY:
FLEXTRUM
SUPPLEMENT DIETY
RUSKOLINA
SUPPLEMENT DIETY

C
O
V
I
D

BIURO ZAWODÓW

ADRES:

Centrum Edukacji Przyrodniczej TPN, ul. Chałubińskiego 42a

GODZINY OTWARCIA

Godz. 12:00-20:00

PAKIETY STARTOWE

1. Odbiór pakietu wyłącznie osobisty za okazaniem dowodu osobistego poświadczenia ubezpieczenia oraz podpisaniu stosowych oświadczeń

(Covid, RODO oraz świadomości zagrożeń wynikających z udziału w TFB)

2. Konieczna jest maseczka, dystans społeczny, odkażanie rąk oraz własny długopis.

3. W ramach pakietu otrzymacie:

- numer startowy

- chipa

- worek na depozyt (depozyt pozostawiony w miejscu start/meta)

- gadżety od sponsorów: produkty Flextrum & Ruskolina Plus, pasek do numerów Dynafit, żel Ale, baton Ale,

izotonik Ale, żelki Ale, opaskę Attiq, butelkę biegową Fuelbelt, dwa produkty Nikwax Basewash



TATRA FEST BIEG

POWERED BY:

FLEXTRUM
SUPPLEMENT DIETY

supplement diety
RUSKOLINA

Z
A
W
B
I
U
R
O
O
W
O
D
Ó
W

WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

Zapoznajcie się z obowiązkowym wyposażeniem i nie zapomnijcie sprawdzić przed wyjściem na start czy wszystko wzięliście:

- maseczka, szalik lub buff do zakrycia nosa i ust
- własny kubek
- plecak lub nerka biegowa mieszcząca całe obowiązkowe wyposażenie
- co najmniej 1 litr płynów w plecaku, bukłaku, bidonie/bidonach na starcie. Sugerujemy uzupełnianie do 2 litrów płynów w każdym punkcie odżywczym
- dwa batony lub żele energetyczne
- naładowany telefon komórkowy z włączonym roamingiem
- folia NRC o wymiarach 140 x 200 cm
- dowód tożsamości
- latarka lub czołówka wyposażona w dobre baterie
- czapka lub chusta na głowę i rękawiczki oraz maseczka, szalik lub buff do zakrycia nosa i ust
- kurtka wiatroodporna z długim rękawem (może być bez kaptura)
- gotówka w wysokości 20 zł
- gwizdek
- bandaż elastyczny i jałowy opatrunek
- potwierdzenie posiadania opłaconego ubezpieczenia obejmującego akcję ratowniczą na terenie Słowacji (na 15 i 16 sierpnia 2020 r. w przypadku przesunięcia terminu zawodów)
- numer startowy (przyjęty z przodu, na piersi lub w pasie, zawsze widoczny!) - dostarczony przez Organizatora
- mapa Tatr Zachodnich –w wersji tradycyjnej lub w telefonie lub zegarku



TATRA FEST BIEG

POWERED BY:

FLEXTRUM
SUPPLEMENT DIETY

suplement diety
RUSKOLINA

W O
Y B
P O
O W
S I
A A
Ż Z
E K
N O
I W
E E

PRODUKTY NA PUNKTACH ODŻYWCZYCH

KASPROWY WIERCH – woda, izotonik

HALA ORNAK – woda, izotonik, cola, arbuzy, pomarańcze, banany, suszone morele, rodzynki

SCHRONISKO W DOL. CHOCHOŁOWSKIEJ - woda, izotonik, cola, arbuzy, banany, suszone morele, rodzynki, zupa

ZAHRADZISKA - woda, izotonik, cola, pomarańcze, banany, suszone morele, rodzynki, słodka przekąska

BEZPIECZEŃSTWO NA PUNKTACH ODŻYWCZYCH!

- wejście na punkty odżywcze w maskach i po dokonaniu dezynfekcji rąk
- na pierwszym punkcie odżywczym korzysta się wyłącznie z napojów serwowanych w kubkach jednorazowych. Napoje do bidonów / kamelbaków nalewają wolontariusze
- na pozostałych punktach odżywczych wolontariusze uzupełnią Wasze kubki/flaski/kamelbaki oraz podają Wam na tacce wybrane przekąski
- support i przepak możliwy tylko w obrębie punktów regeneracyjnych - w promieniu 20 m od bufetu



TATRA FEST BIEG

POWERED BY:

FLEXTRUM
SUPLEMENT DIETY

suplement diety
RUSKOLINA

P
U
N
K
T
Y

O
D
Ż
Y
W
C
Z
E

BEZPIECZEŃSTWO

Tatra Fest Bieg jest jednym z najtrudniejszych biegów ultra w Polsce przede wszystkim ze względu na eksponowany teren, po którym przebiega trasa. Pomimo rywalizacji należy zachować szczególną ostrożność w rejonie Suchych Czub Goryczkowych jak i na zbiegach ze szczytów Tatr Zachodnich. Ponadto apelujemy o uzupełnianie płynów do pojemności co najmniej 2l na punktach żywieniowych, w szczególności na Hali Ornak gdyż przed Wami najtrudniejszy fragment trasy Tatra Fest Biegu (bardzo długi bieg po grani bez dostępu do wody pitnej - brak punktów regeneracyjnych jak i źródeł wody na grani!). Większość trasy zawodów prowadzi w górskim, trudno dostępnym, w którym udzielenie pomocy specjalistycznych służb ratowniczych może wiązać się z długim oczekiwaniem. W sytuacji wypadku każdy z uczestników biegu jest zobowiązany do wezwania pomocy oraz udzielenia pomocy doraźnej poszkodowanemu biegaczowi.

- W przypadku niekorzystnych prognoz meteorologicznych organizatorzy zastrzegają sobie prawo do zmiany trasy lub przeniesienia dnia startu biegu z soboty na niedzielę (16.08) oraz, w przypadku bardzo złych prognoz, do zmiany terminu zawodów.
- Organizator nie zapewnia uczestnikom ubezpieczenia NNW na terenie Polski i Słowacji
- W przypadkach szczególnych, mając na uwadze dobro zawodników, Organizator w porozumieniu z lekarzem imprezy lub ratownikiem medycznym ma prawo do wycofania zawodnika z rywalizacji.
- Zawodnicy niemieszczący się w limicie czasu mogą kontynuować na własną odpowiedzialność wyścig, ale nie będą brani pod uwagę w klasyfikacjach końcowych. Zawodnikom przemieszczającym się po trasach imprezy poza wyznaczonymi limitami Organizator nie gwarantuje obsługi technicznej, wsparcia bufetowego i zabezpieczenia medycznego. Zawodnicy, którzy nie ukończyli zawodów w limitach czasowych powinni samodzielnie powrócić do Zakopanego. Sugerujemy w miarę możliwości zejście doliną Kościeliską lub Chochołowską i skorzystanie z transportu publicznego.

Jeśli znajdziecie się w sytuacjach awaryjnych dzwońcie!

Trudności natury medycznej - 730 112 999

Trudności orientacyjne - 664 991 675 lub 721 346 128

Wypadek natury medycznej tel. do TOPR 601 100 300

Nad Waszym bezpieczeństwem na trasie i na mecie czuwać będą ratownicy TOPR oraz ratownicy medyczni.



TATRA FEST BIEG

POWERED BY:

FLEXTRUM
SUPPLEMENT DIETY

supplement diety
RUSKOLINA

B
E
Z
P
I
E
C
Z
E

C
Z
E
Ń
S
T
W
O

OZNACZENIA NA TRASIE

Każdy z uczestników imprezy zobowiązany jest do przemieszczania się po oznaczonej przez organizatora trasie. Trasa przebiegać będzie regularnymi szlakami na terenie Tatrzańskiego Parku Narodowego. Dodatkowo oznaczona zostanie chorągiewkami (traserami) koloru żółtego oraz czerwonego i strzałkami. Na trasie rozmieszczeni będą również sędziowie tras i ratownicy. Niezależnie od oznaczeń każdy zawodnik podczas całego biegu zobowiązany jest do posiadania mapy! Jeżeli uważasz, że jakieś oznakowanie jest nieczytelne nie „poprawiaj” go samodzielnie! Zadzwoń pod nr +48 664 991 675 i poinformuj o tym sędziego głównego! Jeżeli się zgubiłeś, cofnij się do ostatniego miejsca, gdzie widziałeś oznakowanie trasy.

PRZEBIEG TRASY



NIE BIEGNIJ TAM



PODĄŻAJ ZA STRZAŁKĄ



TATRA FEST BIEG

POWERED BY:

FLEXTRUM

SUPPLEMENT DIETY

RUSKOLINA

O
Z
N
A
C
Z
E
N
I
A
N
A

REZYGNACJA Z BIEGU

Zawodnicy wycofujący się z udziału w zawodach w trakcie trwania imprezy niezależnie od przyczyny rezygnacji zobowiązani są do niezwłocznego poinformowania o tym fakcie Organizatora.

- W przypadku wycofania się zawodnika w trakcie trwania biegu, fakt ten należy zgłosić dzwoniąc pod numer telefonu kom.

Organizatora, tel. +48 791 686 987 lub + 48 664 991 675 celem uniknięcia rozpoczęcia akcji ratowniczej.

- W przypadku gdy skutkiem niepoinformowania Organizatora o wycofaniu się z wyścigu zostaną podjęte działania poszukiwawcze, wszystkie koszty akcji ratowniczej pokrywa poszukiwany zawodnik.

DODATKOWE INFORMACJE

Pomiar czasu CHIP (but, kostka), międzyczas w Dolinie Kościeliskiej

Limity czasowe obowiązują w momencie wyjścia z punktu.

Wyjście z punktu po czasie = DNF



TATRA FEST BIEG

POWERED BY:

FLEXTRUM
SUPPLEMENT DIETY

suplement diety
RUSKOLINA

R
E
Z
Y
G
N
A
C
J
A

KARY

1. Komisja Sędziowska w porozumieniu z Organizatorem może nałożyć na Uczestnika następujące kary:

- Upomnienie
- Kara czasowa
- Dyskwalifikacja

2. Zawody odbywają się na terenie Tatrzańskiego Parku Narodowego i zawodnicy zobowiązani są do przestrzegania zasad obowiązujących na terenie TPN, tj: - zakazu schodzenia ze szlaku - zakazu wyrzucania śmieci poza strefę bufetów regeneracyjnych (w promieniu do 10 m) - zakazu hałasowania - zakazu płoszenia zwierząt - nieprzestrzegania regulaminu Tatrzańskiego Parku Narodowego

3. Zawodnicy mogą zostać ukarani/zdyskwalifikowani w przypadku

- nieprzestrzegania zasad fair play
- pominięcia punktu kontrolnego

4. W przypadku dyskwalifikacji organizator nie zwraca wpisowego.



TATRA FEST BIEG

POWERED BY:

FLEXTRUM
SUPPLEMENT DIETY

supplement diety
RUSKOLINA

K
A
R
Y

POWODZENIA!

Drodzy!

Pamiętajcie prosimy aby nie zaśmiecać trasy biegu.



Sz szczególnie polecamy Waszej uwadze poniższy filmik o idei Leave no Trace

<https://www.youtube.com/watch?v=kzpDhR0Se0g&feature=youtu.be>

Dziękujemy za uwagę!



TATRA FEST BIEG

POWERED BY:

FLEXTRUM

suplement diety
RUSKOLINA

FLEXTRUM
SUPLEMENT DIETY

suplement diety
RUSKOLINA
PLUS



P
O
W
O
D
Z
E
N
I
A