



VÍTEJTE NA KAPITÁNSKÉ SCHŮZCE

Parametry závodu

Štafetový závod pro 6 – 12 běžců

36 úseků

Délka úseků od 6 do 14 km

Kombinace asfaltu a terénu zhruba 50:50

Start ve Špindlerové mlýně, cíl v Děčíně

Start

Proběhne ve Špindlerově Mlýně, pod sjezdovkou Svatý Petr.
V sobotu ve vlnách od 5 do 9 hod. Čas startu vašeho týmu oznámíme na webu v sekci Pro kapitána 11.5.2022

Výdej startovních balíčků v pátek 20.5. od 18 do 20 hod nebo v sobotu 21.5. před startem od 4:30 do 8:30.

10 minut před startem si startující závodník vyzvedne od pořadatele GPS tracker.

V pátek večer i v sobotu ráno bude otevřený gastropřívěs.

Strava – Start

Gastropřívěs přímo v místě startu.

Večerní menu

- Polévka + pečivo
 - Burger
- Sandwich / bageta ready to go (3 druhy i vegetariánská)
- Balené potraviny (sušenky, čokolády)
- Nápoje: Pivo, Limo, Voda,...

Ranní menu

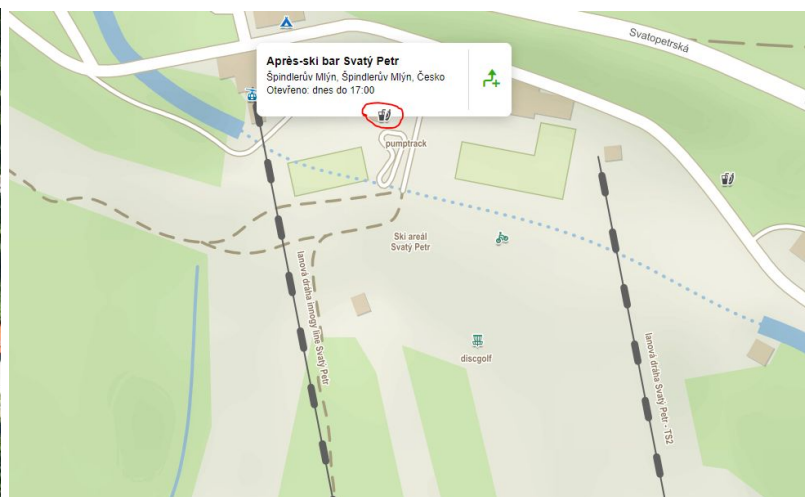
- Polévka
- Výběr sladkého pečiva
- Párky, chléb, omáčka
 - Vejce (sázená)
- Sandwich / bageta ready to go
 - Balené potraviny
 - Nápoje: Káva, Čaj

Start

Ski areál Svatý Petr GPS 50.7201922N, 15.6140467E



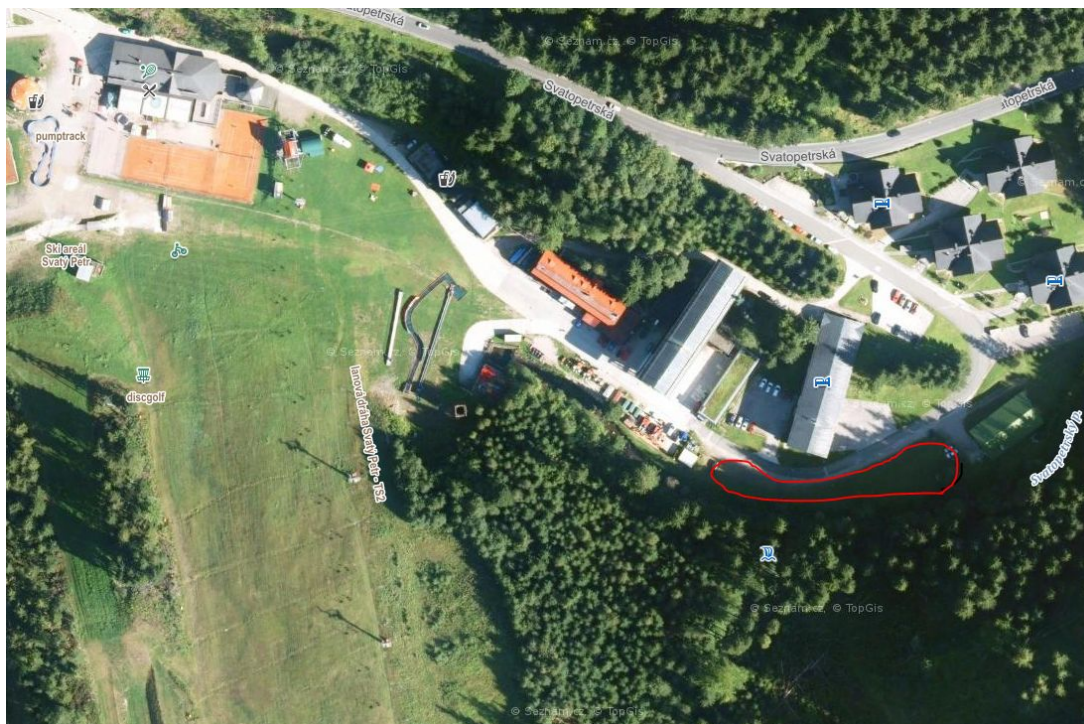
Startovní balíčky



Výdej startovních balíčků v pátek 20.5. od 18 do 20 hod nebo v sobotu 21.5. před startem od 4:30 do 9:30 v místě startu pod sjezdovkou Svatý Petr. Zde se bude také před startem vydávat GPS tracker. Tracker lze vyzvednout jen těsně před startem z důvodu synchronizace a kontroly funkčnosti.

Parkování, přespání

Parkovat a přespát v autech nebo stanech je možné naproti hotelu Lenka u Svatopetrského potoka.



Cíl

V kempu Děčín.

Bude zde možnost zakoupit občerstvení (Pivo, Limo, káva, pečené maso)

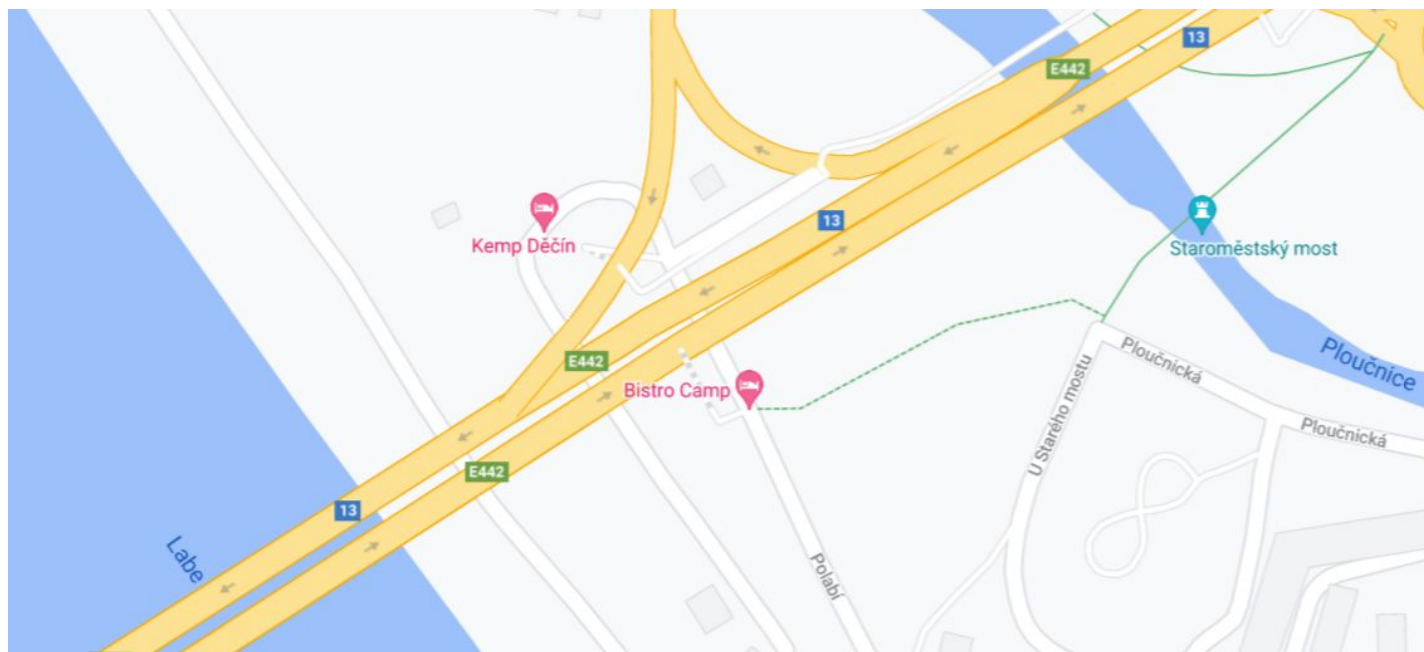
Parkování je možné přímo před kempem pod mostem.

Společný doběh - foto.

Ubytování přímo v kempu již není možné, je naplněna kapacita.

V cíli jsou k dispozici sprchy a toalety.

Cíl



Trasa

Vždy nejaktuálnější trasa je na webu <https://runlaberun.cz/o-zavodu/> a v kapitánské sekci.

Pro lepší orientaci důrazně doporučujeme nahrát trasu do hodinek nebo mobilního telefonu. Zatím se vždy našly úseky, kde nám někdo značení zničil.

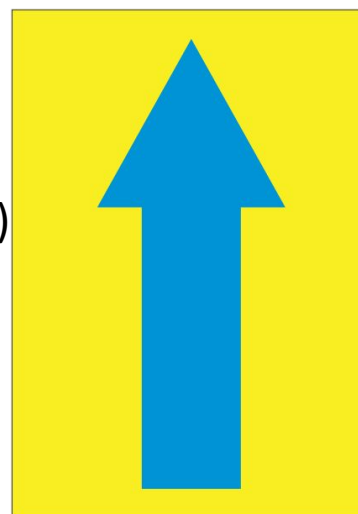
Pro navigaci mobilním telefonem stačí nainstalovat aplikaci mapy.cz, vybrat úsek a zvolit naviguj. Mobil můžete dát do kapsy a zapnout nahlas zvuk. Tímto způsobem se orientujeme i my a funguje to velice dobře.

K dispozici bude sledování běžců online na mapě, doporučujeme sledovat aktuálně běžícího člena týmu a pokud by se vzdálil od trasy, zavolat mu.
Odkaz na GPS sledování bude na hlavní stránce webu run LABE run.

Značení na trati a značení předávek

Trať bude značena:

- Oranžový sprej (na zemi)
- Modro-zeleno-bílé fáborky
- Šipkami (modrá šipka na žluté desce)



Žádné jiné typy značení nebudou použity. Pokud tedy narazíte na jiné značení není naše, neřídte se jím!

Předávky budou označeny modrou vlajkou s logem závodu.

Předávky

Běžec, který se chystá k převzetí štafety nahlásí organizátorovi své číslo v dostatečném předstihu, před samotným předáním štafety. Běžec, který předal štafetu jde ihned k organizátorovi nahlásit svoje startovní číslo! Jde o kontrolu, že máme váš tým správně zapsaný. Můžeme sice dohledat váš doběh z GPS trackeru, ale není to přesný údaj.

Na předávkách musí dojít k předání GPS trackeru, který slouží jako štafetový kolík.

Předávky jsou situovány tak, aby kolem nich šlo zaparkovat více vozidel. Manuál k jednotlivým předávkám a možnostem parkování naleznete v kapitánské sekci.

Buďte prosím ohleduplní k ostatním a snažte se parkovat co nejvíc úsporně. Udržujte prosím čistotu.

Ocenění

Vítězný tým získává právo startovat v dalším ročníku ve žlutých dresech pro celkového vítěze.

Vítězný tým vrchařských premií získává právo startovat v následujícím ročníku v zelených dresech.



Vrchařská prémie

Soutěž o vítěze vrchařské soutěže se skládá z vybraných úseků, na kterých tým získává body. Body ze všech vrchařských úseků se sčítají a tým s největším počtem bodů se stává vítězem. Vítěz vrchařské soutěže získává právo běžet v následujícím ročníku v zelených trikotech.

Úseky jsou rozděleny do dvou kategorií.

1. kategorie obsahuje úseky s převýšením větším jak 300 m.
2. kategorie obsahuje úseky s převýšením větším jak 100 m.

Číslo úseku 1. kategorie		2		3		5		32	34
Číslo úseku 2.		1	1	6	7	12	22		
Body	1. místo	2. místo	3. místo	4. místo	5. místo	6. místo	7. místo	8. místo	
1. kategorie	20	16	12	9	6	4	2	1	
2. kategorie	5	4	3	2	1	0	0	0	

Důležitá pravidla

Kompletní pravidla naleznete na webu <https://runlaberun.cz/o-zavodu/>

1. Závodník nesmí běžet dva po sobě následující úseky.
2. Jeden tým může použít maximálně 3 vozidla
3. V případě zranění běžce v průběhu úseku, může být nahrazen jiným běžcem z daného týmu. Musí být dodrženo pravidlo č. 1.
4. Předávka štafety musí proběhnout na organizátory určeném místě.
5. Každý člen týmu musí běžet alespoň 1 úsek
6. Při seběhnutí mimo trať je běžec povinen vrátit se na místo, ze kterého trať opustil a z tohoto místa může pokračovat v závodě.

Důležitá pravidla

7. Mezi 20 a 6 hodinou ranní je běžec povinen použít zapnutou čelovku a reflexní oděv (vesta).

9. Každé z předávkových míst má stanovenou dobu, ve které bude předávkové místo otevřeno a uzavřeno. V tomto čase pořadatel předpokládá průběh všech týmů. Pokud bude tým rychlejší než je předpoklad (nahlášené časy běžců kapitánem) a dostane se na předávku dříve, než je otevírací doba předávky, bude tým zastaven. Čas zdržení bude pořadatelem z výsledného času odečten (neztrácíte čas). Pokud nebude tým stíhat, může trasu dokončit s tím, že bude organizátora aktuálně informovat o časech doběhnutí na předávky.

... Časový limit je ale nastaven tak, aby váš tým předávky v pohodě stíhal.

Důležitá pravidla

10. Běžec musí zdolat svůj úsek bez cizí pomoci či využití dopravních prostředků. Spolu s běžcem může na trať vyrazit 1 doprovodný člen, který může jet na kole nebo běžet. Tento doprovod smí být po celou dobu úseku pouze za běžcem. Při zjištění, že se doprovod pohybuje před běžcem, nebo vedle něj, bude týmu udělena penalizace 3 hodiny.

Povinná výbava

Výbava běžce

- Čelovka (mezi 20 a 6 hodinou)
- Reflexní vesta / kšandy / sprej (mezi 20 a 6 hodinou)
- Nabitý mobilní telefon
- Mapa úseku (papírová, nebo elektronická verze v mobilu)

Výbava v autě

- Popis tratě, mapky
- Náhradní baterie do čelovky (2x čelovka v autě)
- 2x reflexní vesta / kšandy v autě (příp. sprej)
- Nabíječka na mobil
- Kontakty na organizátory
- Autolékárnička (navíc doporučujeme tejpky, tekutý obvaz, dostatek náplastí)

Bezpečnost

Všichni běžci jsou účastníky silničního provozu, proto musí dodržovat pravidla bezpečnosti pohybu po pozemních komunikacích. Zejména pokud se pohybujete po silnici držte se vlevo.

Mezi 20 a 6 hodinou musí mít běžec povinně funkční, zapnutou čelovku a reflexní vestu či kšandy. Další doporučené bezpečnostní prvky: reflexní pásy, blinkačky, reflexní sprej.

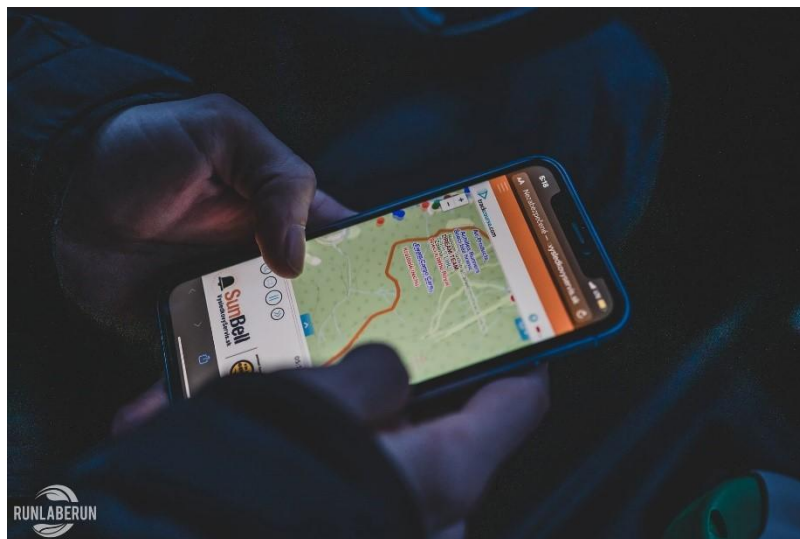
Na předávkách se pohybujte opatrně. Prosíme aby auta na předávkách pojížděla pomalu.

GPS Tracking

Probíhá za pomoci zařízení, které bude zároveň sloužit jako štafetový kolík. Tracker musí mít vždy právě běžící člen týmu u sebe.

Výhoda je, že vidíte polohu svého běžce i vašich soupeřů online na trati.

Živě můžete sledovat běžce přes náš web <http://runlaberun.cz/live>



GPS Tracking

Krabičku není potřeba během závodu obsluhovat. Dostanete ji zapnutou a baterie vydrží celý závod. Krabička je umístěna v obalu, který lze umístit na ruku (pásek na suchý zip). Při sundávání rozepněte suchý zip a sundejte krabičku. Nestrhávejte jí z ruky, když je pásek stažený zipem.

Po proběhnutí cílem prosím hned vraťte krabičku organizátorům.

V případě ztráty zařízení účtujeme pokutu 3000 Kč.

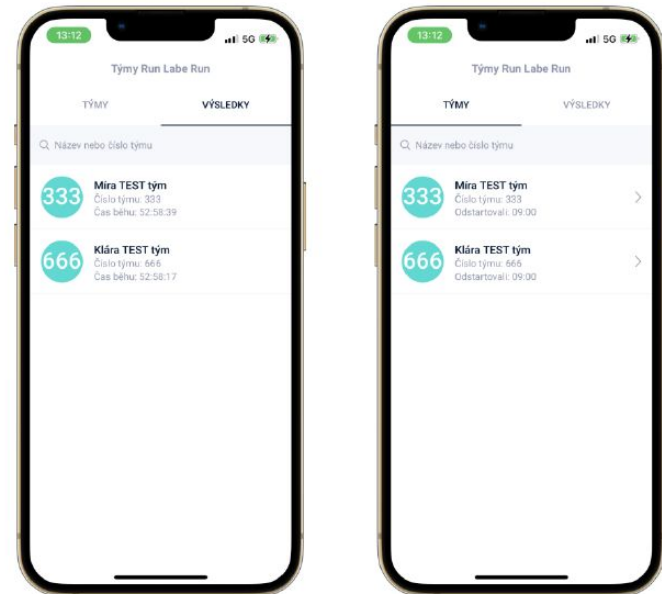
Mobilní aplikace

Aplikace bude dostupná ke stažení těsně před závodem z App Storu pro Apple zařízení a Google Play pro Android zařízení.

Seznam týmů

Obrazovky obsahují:

1. Seznam týmů **před závodem**
2. Vyhledávat tým podle **názvu** nebo **čísla** týmu
3. Po **odstartování** se přesměrovat do detailu trackingu
4. Seznam týmů, které **doběhly** do cíle na záložce **výsledky**

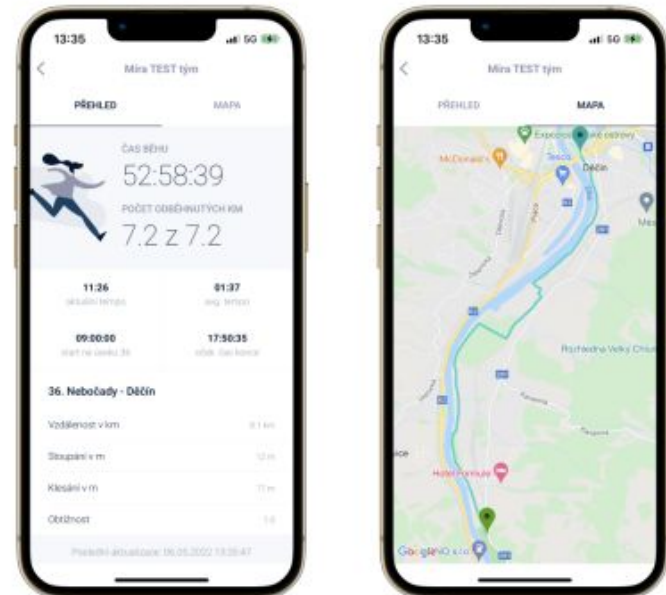


Mobilní aplikace

Live tracking

Obrazovky obsahují:

1. Live tracking na **aktuálním** úseku běžce
2. Informace o úseku
3. Real time **statistiky** běžce
4. Sledování polohy běžce na **mapě**



+ očekávaný čas doběhu běžce na předávku. Počítá se z aktuálních dat běžce na úseku.

Soupiska týmu

V případě změny člena týmu je potřeba znovu vyplnit celý formulář s členy týmu a jejich časy.

Pokud budete měnit pořadí členů týmů na jednotlivých úsecích zašlete prosím změnu na mail info@runlaberun.cz.

Nezapomeňte na pravidlo, že jeden běžec nesmí běžet dva úseky po sobě.

Hygienická opatření

Všechny předávky jsou vybaveny antibakteriálním gelem na ruce, je zde pro všechny běžce.

Všechny předávky jsou vybaveny mobilními toaletami, nebo (pokud to jde) toaletami v přilehlých budovách.

V cíli jsou i sprchy.

Místa, kde se dá přespát v autě/stanu/ pod širákem

Tyto informace jsou také v manuálu k trasám.

Kostomlátky – velké parkoviště v jabloňovém sadu (cca 200 m od předávky)

Pardubice – v areálu lanového centra (je to hned u předávky)

Dobříň – velké parkoviště u Pískovny (v místě předávky)

Zdravotník

Na trase se bude pohybovat vozidlo se zdravotníky. V případě potřeby nám dejte vědět kde a jaké zranění nastalo a my zdravotníky vyšleme za vámi.

Všechny kapitány přidáme do WhatsApp skupiny, kde můžeme během závodu komunikovat.

Termíny

11.5. oznámení rozdělení do vln.

20.5. od 18 do 20 hod, 21.5. před startem od 4:30 do 9:30 výdej startovních balíčků.

Dotazy

Nyní je zde prostor pro vaše dotazy.

Dotazy pište do Chatu, budeme na ně postupně odpovídat.

**Děkujeme za přízeň a
těšíme se na startu!**