

A man in a white t-shirt and black shorts is running on a paved square in front of a large, ornate stone church. The church has a prominent facade with a large arched window and a statue above the entrance. To the right, there is a large, detailed statue of a figure on horseback. The sky is blue with scattered white clouds.

10.-11.6.2023

**VÍTEJTE NA KAPITÁNSKÉ
SCHŮZCE**

Parametry závodu

Vypsané kategorie:

- 1) Mix 10-12 běžců - vyhlášené první 3 týmy
- 2) Mix 6-9 běžců - vyhlášený nejrychlejší tým
- 3) Ženské týmy - vyhlášený nejrychlejší tým

Trať:

36 úseků

Délka úseků od 7 do 15 km

Kombinace asfaltu, lesních a polních cest. Informace o konkrétních úsecích najdete v manuálu k trase.

Start ve Špindlerově Mlýně, cíl v Děčíně.

Startovní balíčky

K vyzvednutí buď:

- V Praze v prodejně Salming 6.-8.6. (10:30-18:30)
- Ve Špindlerově Mlýně pátek 9.8. (18:00-19:30)
- V krajním případě je možné vyzvednout startovní balíček v sobotu ráno před startem od 4:30.

Start

Proběhne ve Špindlerově Mlýně, pod sjezdovkou Svatý Petr.
V sobotu ve vlnách od 5 do 10 hod. Čas startu vašeho týmu oznámíme na webu v
sekci „Pro kapitána“ 1.6.2023

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

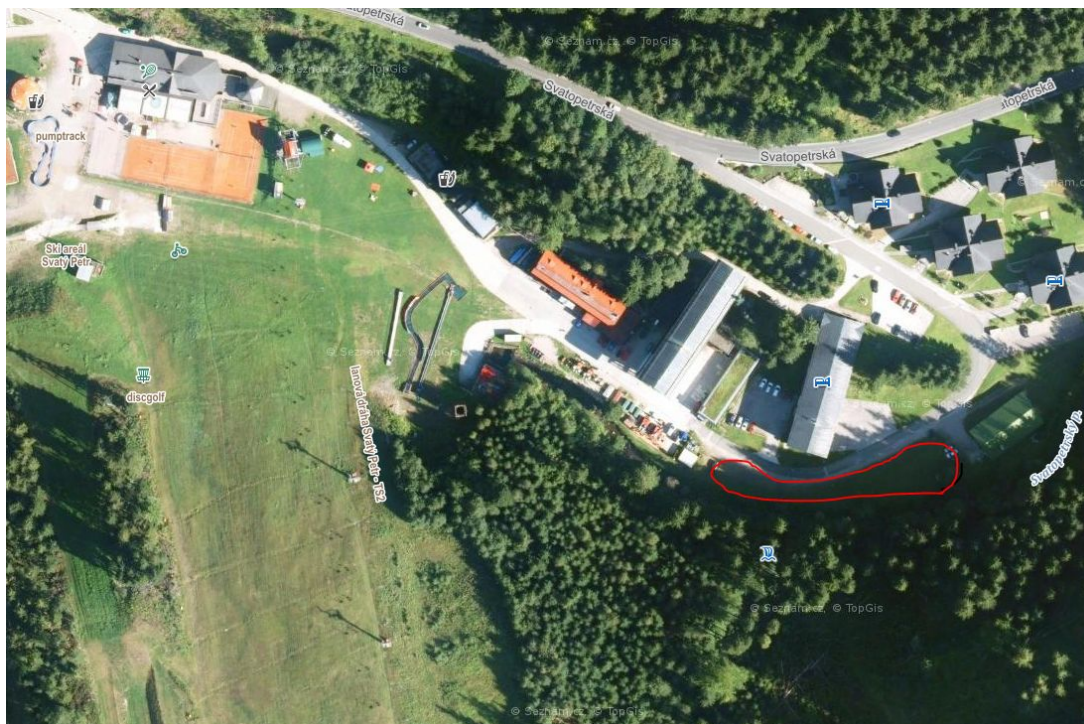
Start

Ski areál Svatý Petr GPS 50.7201922N, 15.6140467E



Parkování, přespání

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



Cíl

Pozor změna oproti předchozím ročníkům.

Děčín – u Tyršova mostu

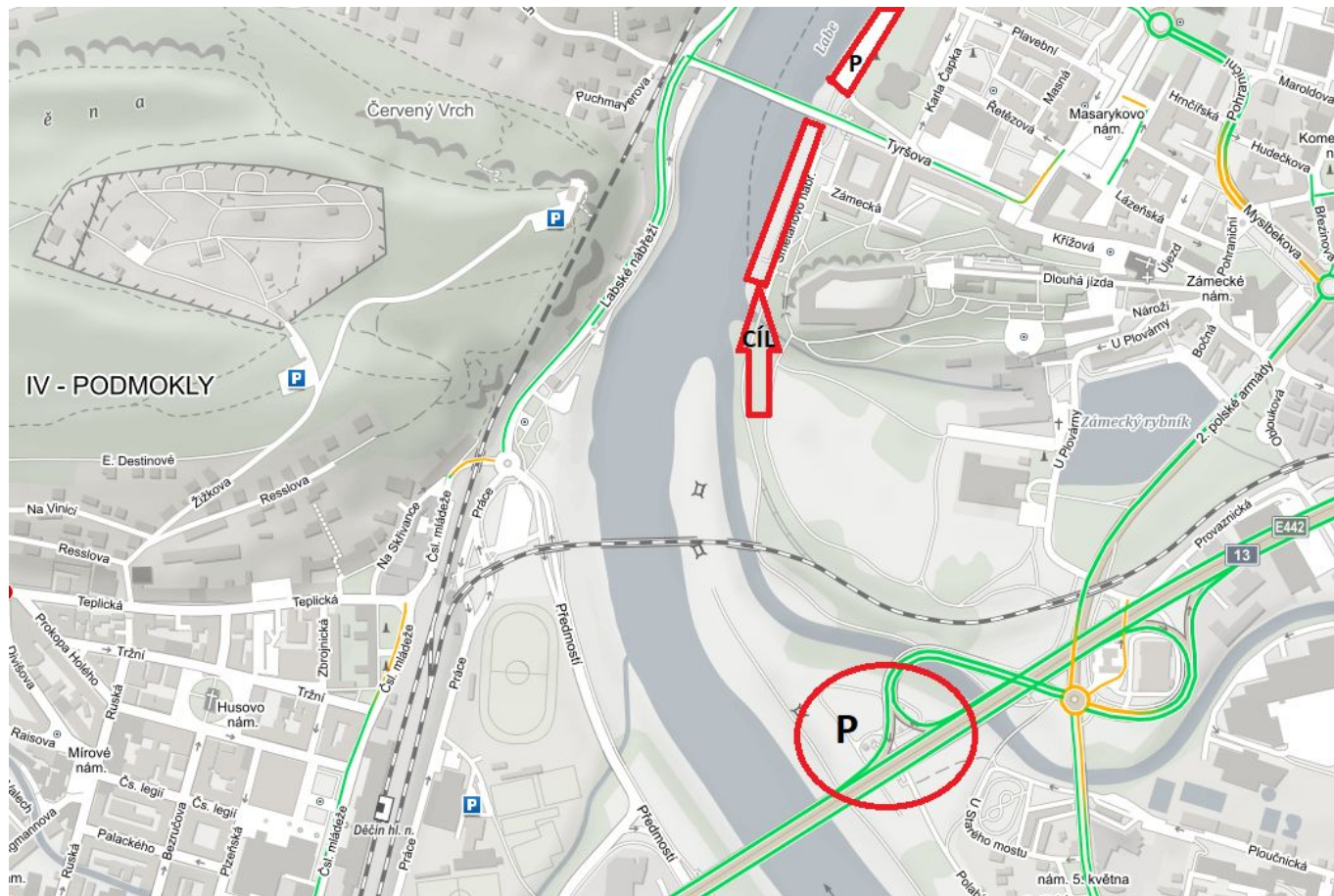
Bude zde možnost zakoupit občerstvení (Pivo, Limo, káva, Hamburgery)

Parkování je možné na parkovišti Labská – před městskou knihovnou nebo na Masarykově náměstí.

Společný doběh - foto.

Koncert.

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.

Trasa

GPX jsou ke stažení v kapitánské sekci

Kapitánská sekce



Trasa na mapy.cz



Kapitánská schůzka - záznam ložské prezentace



Objednávky



Manuál k trase 2023



Nahlášení jmen a úseků - nahlášte od 1.5.2023



Kontrola nahlášených časů (zde můžete zkontrolovat vámi zadané údaje o běžcích a jejich časech)



Nahlášení časů - nahlášte od 1.5.2023



GPX soubory trasy



Časy startů - budou oznámeny 1.6.2023

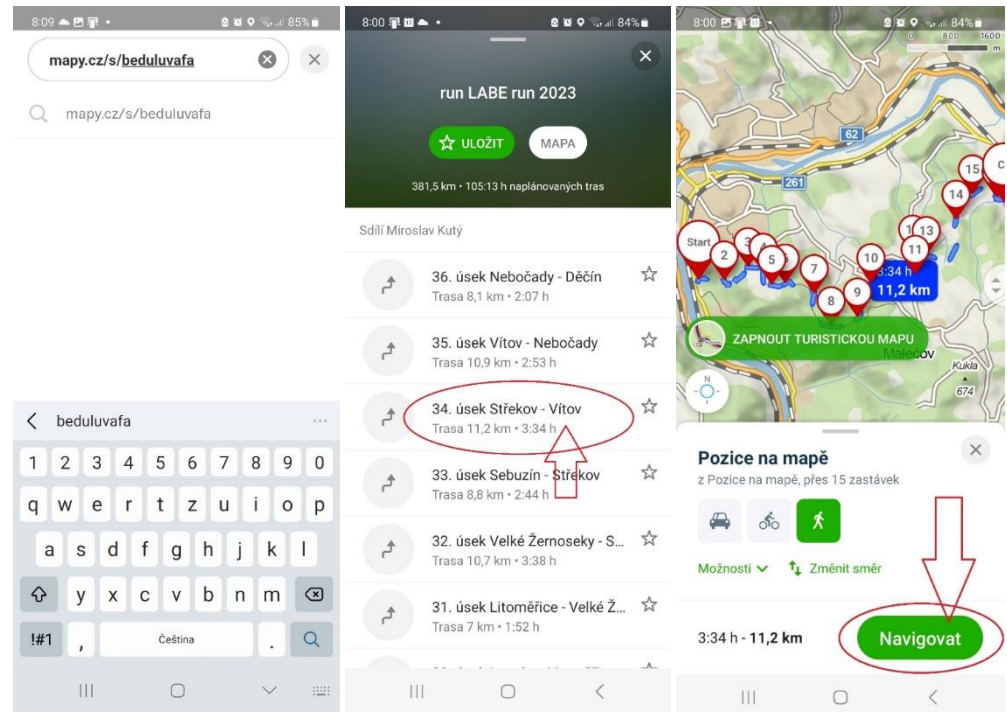
Navigace v mapy.cz

1) Stažení aplikace mapy.cz z Google play (Android) nebo AppStore (iPhone)

2) Otevřít aplikaci mapy.cz a do vyhledávacího pole zadat odkaz na mapu

3) Otevře se vám mapa závodu.
V ní klikněte na úsek,
který máte běžet

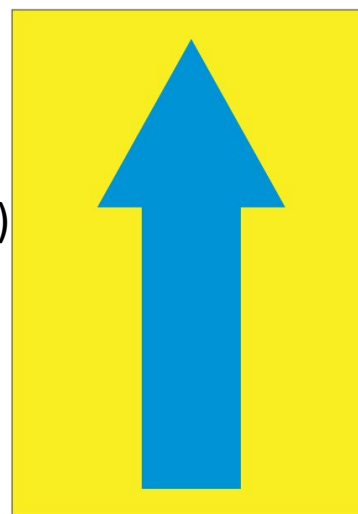
4) Klikněte na navigovat.



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 a informační cedulí s popisem a mapou následujícího úseku.

Značení na trati a značení předávek

Značení silnicích na zemi bude vlevo, v místě kde máte za provozu běžet.

Značení křižovatek:

Šipky budou umístěny před křižovatkou, aby běžec dopředu věděl, kam odbočit.

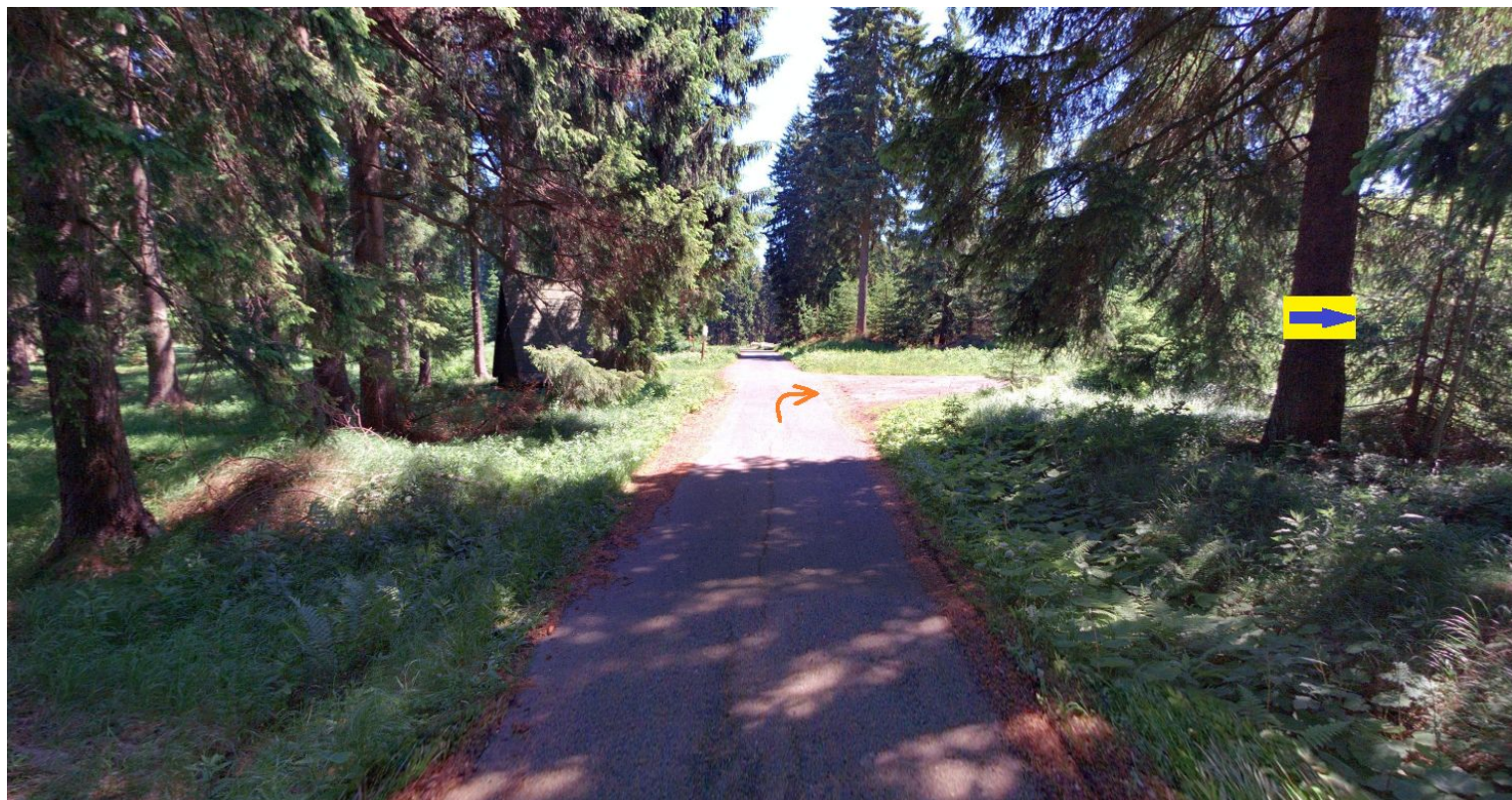
Přímo v odbočení bude na zemi šipka oranžovým sprejem.

Potvrzovací značky:

Značka bude cca každých 200 – 300 m. Barevnou fáborkou nebo šipkou na zemi.

I přes značení používejte navigaci v [mapy.cz](https://www.mapy.cz) a máte jistotu.

Značení na trati a značení předávek



Předávky

Běžec, který se chystá k převzetí štafety nahlásí organizátorovi své startovní 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. Informace k parkování najdete v Manuálu.

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

Všechny předávky jsou vybaveny mobilními toaletami, nebo toaletami v přilehlých budovách.

Předávky

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). V případě že nebudete stíhat zavírací dobu předávek, kontaktuje vás organizátor. V každém případě vždy můžete doběhnout až do cíle, počkáme tam na vás, takže žádný stres.

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

Každý rok má z toho nestíhání někdo obavy. Nebojte, stihnete to 😊

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	

Povinná výbava

Výbava běžce

- Čelovka (mezi 21 a 6 hodinou)
- Reflexní vesta / kšandy / sprej (mezi 21 a 6 hodinou)
- Nabitý mobilní telefon (u sebe při běhu)
- Mapa úseku (papírová, nebo elektronická verze v mobilu – mapy.cz)

Výbava v autě

- Manuál run LABE run (ke stažení v kapitánské sekci)
- Náhradní baterie do čelovky (2x čelovka v autě)
- 2x reflexní vesta / kšandy v autě (příp. sprej)
- Nabíječka na mobil
- Kontakt na organizátory
- Autolékárníčka (navíc doporučujeme tejpky, tekutý obvaz, dostatek náplastí)

Manuál

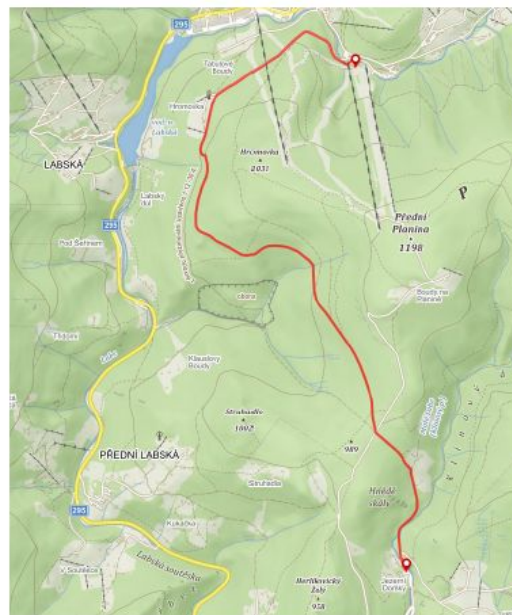
V každém autě mějte vytištěný manuál. Před vyběhnutím na trať si prohlédněte popis úseku.

V manuálu jsou nejdůležitější informace k trati. Jak pro běžce, tak pro doprovodné vozidlo.

Letos je manuál doplněn QR kódy, které odkazují na místo, kde se nachází další předávka.

Manuál je v kapitánské sekci.

Úsek č.	1		
Start	Špindlerův Mlýn – Skiareál Svatý Petr	GPS Startu	50.7202411N, 15.6133217E
Cíl	Jezerní Domky	GPS Cíle	50.6792622N, 15.6198347E
Stoupání (m)	264		
Klesání (m)	240		
Vzdálenost (km)	7,2		
Povrch	50% Panelová cesta + asfalt, 50% hliněné stezky		
Parkování (cíl)	Přímo u předávky velké parkoviště		
Cesta autem	Ze Špindlerova Mlýna směr Vrchlabí, odbočit na Strážné a Mlýnské Domky		



Po startu se držte panelové cesty. Stále po cyklostezce po asfaltové cestě až na Krásné pláně. Pozor na Krásných pláních se kříží několik turistických značek, držte se zelené. 150 m před předávkou se oddělte od zelené a seběhněte podél Malého Labe přes most na parkoviště s předávkou. Pozor od předávky poběží v protisměru další běžci na druhý úsek, nenechte se zmást.

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 21 a 6 hodinou musí mít běžec povinně funkční, zapnutou čelovku a reflexní vestu či kšandy. Další doporučené bezpečnostní prvky: reflexní pásy, blinkačky, reflexní sprej. Pokud běžec nebude mít čelovku a reflexní prvky (21:00 až 6:00) nebude vpuštěn na trať.

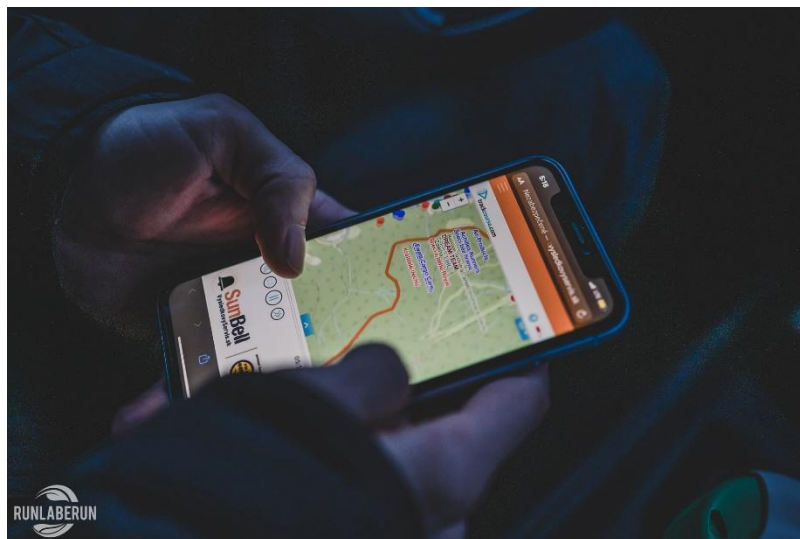
Na předávkách se pohybujte opatrně. Prosíme aby auta na předávkách projížděla pomalu.

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 8000 Kč. Zařízení naštěstí vysílá svou polohu, takže ho můžete zpětně dohledat.

Během závodu může a pravděpodobně i někdy dojde ke ztrátě signálu. Všechny závodníky monitorujeme. Nemusíte chybu hlásit, v zázemí je člověk, který se bude trackerům věnovat a tyto výpadky řešit. Výpadek může trvat v řádu několika minut.

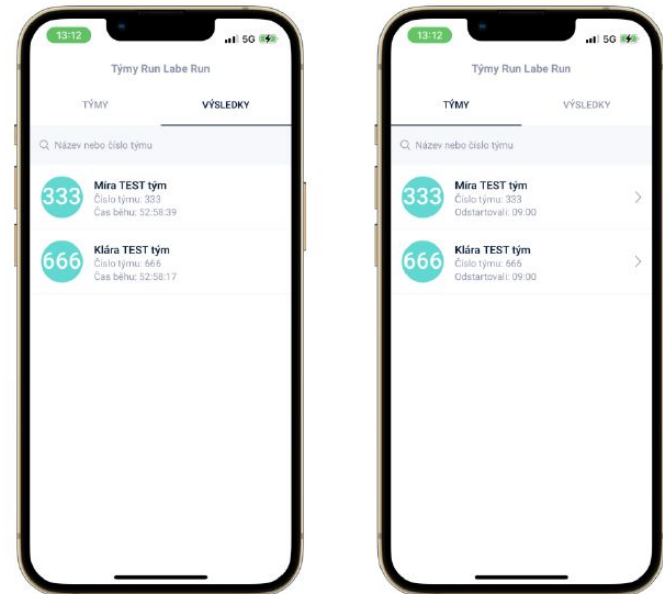
Mobilní aplikace

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**

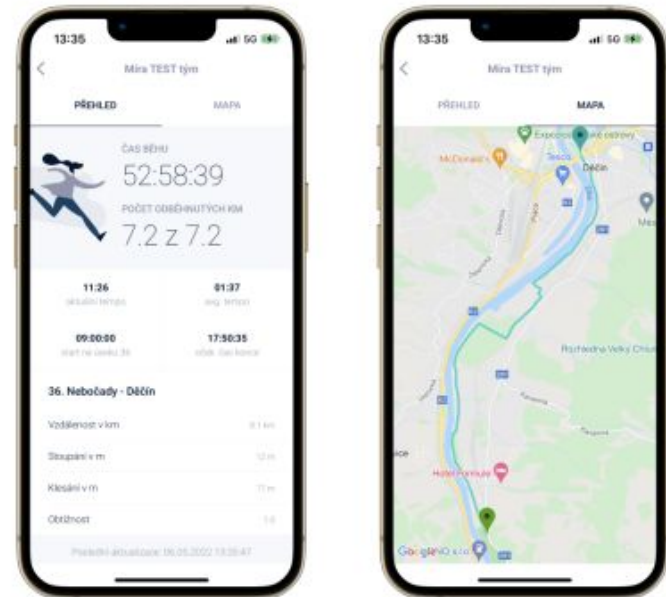


Mobilní aplikace

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.

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)

Zdravotníci

Na trase se bude pohybovat vozidlo se zdravotníky. V případě potřeby nám dejte vědět a zdravotníci za vámi vyrazí. Kontakt na

zdravotníky je **724 333 404**

V případě vážného zranění vždy volejte záchranou službu **155**

Aplikace záchranka – doporučujeme stáhnout do telefonu. Lze si přes ní zavolat pomoc, automaticky odešle vaši polohu.



Komunikace s organizátory

Během závodu bude funkční tel. číslo:

736 249 963

Zde vám budu v nutných případech k dispozici já.

Hlavní komunikaci prosím směřujte na WhatsApp.

Všechny kapitány přidáme do WhatsApp skupiny, kam budeme během závodu posílat informace. Tato skupina bude sloužit zejména ke komunikaci od organizátora k vám. Nezahlcujte prosím skupinu pozdravy či zprávami týkajícími se pouze vašeho týmu. K tomu použijte soukromou zprávu na WhatsAppu.

Pro ostatní komunikaci mezi týmy i námi, založíme skupinu na WhatsApp, ze které se případně můžete odhlásit. Bude sloužit k volnému chatu.

Startovní vlny

Kdo neposlal časy a běžce, co nejdříve je nahlaste přes kapitánskou sekci!

1.6. oznámení rozdělení do vln. Informace bude dostupná na webu runlaberun.cz/pro-kapitana nebo v kapitánské sekci.

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.

Pravidla a FairPlay

Vždy je možné najít a využít díru v pravidlech. Řiďte se prosím duchem FairPlay, jak tomu bylo zatím každý rok a závod si užíjme.

Vzhledem k dění okolo týmu Kalokaghatia na VltavaRunu bylo oproti loňsku upraveno pravidlo o střídání zraněného běžce. Ve zkratce. Je tam nově podmínka, že tým nesmí být rychlejší po výměně běžce, než je nahlášený čas. I tak se dá pravidlo zneužít. Věříme že jste všichni běžci, kteří běží hlavně pro radost a pravidla nebudete zneužívat.

Ostatní pravidla zůstávají stejná oproti loňsku. Dostupná jsou na webu.

Dotazy

Nyní je zde prostor pro vaše dotazy.

Dotazy pište do Chatu, budeme na ně postupně odpovídat.

Prosím neřešme co se stalo na letošním VltavaRunu a týmu Kalokaghatia. O tom již bylo napsáno a řečeno dost.

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