KOMUNIKAT PRZEDSTARTOWY

ŁEMKO MARATON 48

18.10.2025

LOKALIZACJE, HARMONOGRAM, RACEBOOK

Wszystkie przydatne podczas zawodów lokalizacje znaleźć można **TUTAJ.**

Harmonogram zawodów znajduje się **TUTAJ.**

Racebook z informacja dot. każdej z tras - **TUTAJ.**

Nawet pobieżna lektura tych linków oraz poniższych treści pozwoli rozwiać większość wątpliwości.

BIURO ZAWODÓW

Biuro Zawodów zlokalizowane będzie w Lodowisku MOSiR w Krośnie przy ul. Bursaki 41.

PROCEDURA ODBIORU PAKIETU

Aby odebrać pakiet startowy należy w biurze zawodów okazać swój dowód tożsamości (może być mObywatel).

Nie ma potrzeby przynoszenia wyposażenia obowiązkowego do biura zawodów, będzie ono sprawdzane na trasie.

Prosimy o zjawianie się w biurze możliwie wcześniej, aby uniknąć kolejek w ostatnich minutach przed startem.

Odbiór pakietu w imieniu innej osoby jest możliwy tylko w przypadku, gdy osoba, której pakiet jest odbierany zrezygnowała ze startu w zawodach. Wówczas pakiet startowy wydawany jest bez numeru i chipa startowego za okazaniem upoważnienia wg wzoru do pobrania TUTAJ.

MIEJSCE STARTU

Start trasy zlokalizowany będzie na deptaku w miejscowości Iwonicz – Zdrój.

PROCEDURA STARTU

Przed wejściem do strefy startu należy okazać dokument tożsamości.

DEPOZYTY

Uczestnicy Łemko Maraton 48 mogą zostawić depozyt na metę (max 60 L). Prosimy o pakowanie depozytów we własne worki, plecaki i torby. W pakietach startowych będą znajdowały się naklejki do oznaczania depozytów. Depozyty będzie można zostawić w oznaczonym busie przy stefie startu na godzinę przed startem. Prosimy o zostawienie depozytów co najmniej 30 minut przed startem, by uniknąć kolejek w ostatnich minutach.

Odbiór depozytów w Komańczy – w namiotach przy mecie, wg numeru startowego.

ZNAKOWANIE

Trasa będzie oznakowana następującymi środkami: 1) wiszące taśmy (na drzewach, krzakach, słupach, płotach itp.), szer. 10 cm, kolor purpurowy z logotypem Łemkowyna Trail – dodatkowo ze srebrnym odblaskiem; 2) trasery o wys. Ok. 70 cm z purpurową chorągiewką i srebrnym odblaskiem (w terenie otwartym, gdzie nie ma możliwości rozwieszenia taśm); 3) znaki poziome – strzałki namalowane w kolorze pomarańczowym na drogach.

PUNKTY ODŻYWCZE I LIMITY CZASU

Na punktach odżywczych znajdziecie:

- woda, elektrolity High5, cola, gorąca herbata i kawa – na każdym punkcie

- przekąski słone i słodkie – czekolada, paluszki słone, żelki, ciasteczka kruche

- owoce – na każdym punkcie (banany, pomarańcze lub jabłka)

Dodatkowo na wyznaczonych punktach dostępne będą dodatkowo:

- zupa i pieczone ziemniaki (Puławy Górne),

Na mecie w Komańczy czeka na Was ciepły posiłek regeneracyjny.

DOZWOLONA POMOC NA TRASIE

Pomoc osób trzecich na trasie, tzw. support, dozwolona jest wyłącznie na punktach odżywczych i w promieniu 100 m od tych punktów.

Bardzo prosimy o zrezygnowanie z supportowania zawodników w punktach, które mają ograniczoną pojemność aut (Przybyszów).

BEZPIECZEŃSTWO

W przypadku kontuzji własnej lub innego uczestnika, wypadku, innych problemów prosimy o kontakt następującymi środkami:

1) Numer ratunkowy do Organizatora: +48 693 340 130 (**UWAGA JEST TO NOWY NUMER, INNY NIŻ W LATACH POPRZEDNICH**).
2) Telefon do GOPR: +48 601 100 300
3) Kontakt osobisty z obsługą trasy, punktu odżywczego.

Ponadto bardzo mocno zalecamy zainstalowanie bezpłatnej **aplikacji RATUNEK** w telefonie. Aplikacja umożliwia bardzo szybkie ustalenie pozycji wzywającego pomoc, co znacznie ułatwia ratownikom GOPR odnalezienie ofiar wypadku. Więcej o aplikacji tutaj: http://ratunek.eu/

Kategorycznie zabrania się dzwonienia pod numer ratunkowy w kwestiach organizacyjnych, logistycznych itp. Numer ten służy wyłącznie do informowania o sytuacjach zagrażających zdrowiu i życiu uczestników. We wszystkich pozostałych kwestiach należy dzwonić pod numer + 48 883 886 219.

WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

Każdy z zawodników zobowiązany jest do posiadania wyposażenia obowiązkowego zgodnie z regulaminem przez cały czas trwania rywalizacji, a także w strefie startu. Zawodnik nieposiadający wyposażenia obowiązkowego na trasie zostanie zdyskwalifikowany (nie dot. gotówki, która może zostać wydana na trasie).

Organizator dopuszcza możliwość kontroli wyposażenia na trasie oraz mecie zawodów. Wejście do strefy startu będzie możliwe wyłącznie za okazaniem dokumentu tożsamości (dowód osobisty, prawo jazdy lub paszport). Możliwa jest też wyrywkowa kontrola reszty wyposażenia w strefie startu.

REZYGNACJA Z KONTYNUOWANIA ZAWODÓW

Przypominamy, że w przypadku rezygnacji z kontynuowania zawodów, zawodnik powinien możliwie szybko powiadomić o tym fakcie Organizatora: 1) telefonicznie +48 693 340 130 lub 2) osobiście – na jednym z punktów odżywczych. Organizator zastrzega sobie prawo do obciążenia kosztem akcji ratunkowej zawodnika, który nie dopełni tego obowiązku, w rezultacie czego akcja zostanie wszczęta bezcelowo. Zwiezienie zawodników, którzy zrezygnują z rywalizacji przewidziane jest tylko z punktów odżywczych. Nie dotyczy to oczywiście kontuzji i sytuacji uniemożliwiających zawodnikowi poruszanie się o własnych siłach.

ZAMÓWIENIA ZE SKLEPIKU

Zamówienia opłacone w sklepiku online będą do odbioru przy biurach zawodów. Prosimy o przygotowanie numeru zamówienia oraz imienia i nazwiska osoby kupującej w celu sprawnego odbioru zamówień.

STREFA METY

W strefie mety do dyspozycji zawodników będzie ogrzewana hala namiotowa, toalety, prysznice, myjka ciśnieniowa do mycia butów i bardzo brudnej odzieży, a także gorący posiłek regeneracyjny i ognisko. Przed skorzystaniem z infrastruktury na mecie, w przypadku dużych zabrudzeń odzieży i obuwia bardzo prosimy o korzystanie z myjki oraz zachowanie porządku w kontenerach łazienkowych. W Komańczy w noc z soboty na niedzielę zawodnicy mogą przenocować w szkole w warunkach turystycznych (własna karimata i śpiwór). Transport do szkoły z placu będzie odbywał się wg zapotrzebowania samochodem lub busem. Do transportu oraz do szkoły nie będą wpuszczane osoby w brudnej odzieży. Bardzo prosimy o szczególną ostrożność w szkole, by nie zniszczyć oraz nie pobrudzić wyposażenia klas.

AUTOBUSY

Aby skorzystać z przejazdów autobusowych zamówionych i opłaconych wcześniej przez sklepik internetowy, nie potrzeba mieć ze sobą dowodu zakupu. Nie wydajemy biletów w fizycznej formie. Osoba koordynująca transport autobusowy będzie posiadała wszystkie listy imienne na poszczególne kursy i wejścia do autobusów odbywać się będą na tej podstawie. Osoby nieposiadające biletu na dany kurs lub nieposiadające biletu w ogóle będą mogły skorzystać z transportu wyłącznie w przypadku pozostania wolnych miejsc. Wstęp do autobusów możliwy będzie tylko w czystej odzieży i obuwiu. Osoby mogące zabrudzić tapicerkę i wyposażenie autobusu nie będą wpuszczane.

Do zobaczenia w Krośnie,

Organizatorzy