



KOMUNIKAT STARTOWY

PROGRAM IMPREZY

12 września 2018 (środa):

17:00 – 20:00 Odbiór pakietów startowych UKP100 oraz KP30 w Gdańsku, Sklep Biegowy, CH Manhattan, ul. Grunwaldzka 82

14 września 2018 (piątek):

18:00 – 01:00 Wydawanie pakietów startowych Biegu Ultramaraton Kaszubska Poniewierka **(wyłącznie UKP100)** Biuro zawodów przy starcie Sopot, ul. Herberta 9

18:00 – 22:00 Sklepik Poniewierki w miejscu wydawania pakietów. **UWAGA: płatność wyłącznie gotówką.**

15 września 2018 (sobota):

01:40 – 01:50 Odprawa dla Zawodników startujących w **UKP100**

01:50 – 01:55 Weryfikacja oznaczeń żeli i batonów w strefie startu **UKP100**

02:00 Start UKP100

04:00 – 06:30 Godziny otwarcia PK1 Gdańsk Wróblówka (28km/UKP100)

06:00 – 10:00 Godziny otwarcia PK2 Skrzyszewo (51km/UKP100)

07:30 – 13:00 Godziny otwarcia PK3 Kartuzy (70km/UKP100)

09:00 – 12:00 Wydawanie Pakietów startowych Biegu Kaszubska Poniewierka 30 **(KP30)** w Biurze Zawodów zlokalizowanym na terenie Centrum Aktywnego Wypoczynku Wieżyca-Koszałkowo

09:15 – 17:00 Godziny otwarcia PK4 Brodnica Dolna (→ 87km/UKP100 →17km/KP30 →117km/UKP130 HARD)

10:00 – 19:00 Sklepik Poniewierki w miejscu wydawania pakietów. **UWAGA: płatność wyłącznie gotówką.**

11:00 DJ WŁODI

11:00 – 12:00 Spodziewany 1 zawodnik **UPK100**

12:00 – 17:00 Badania cukru i ciśnienia prowadzone przez wolontariuszki Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych

12:30 – 12:35 Odprawa dla Zawodników startujących w **KP30**

12:35 – 12:45 Weryfikacja oznaczeń żeli i batonów w strefie startu **KP30**

12:45 – 12:55 Wspólna rozgrzewka



13:00

Start KP30

- 13:00 – 18:00 Godziny pracy bezpłatnej strefy masażu FizjoLab
- 14:00 Otwarcie biegów dla dzieci
- 14:10 4, 5, 6 lat (roczniki: 2013-2011) - dystans: ok. 100 metrów
- 14:30 7, 8, 9 lat (roczniki: 2010-2008) - dystans: ok. 250 metrów
- 14:50 10, 11, 12 lat (roczniki: 2007-2005) - dystans: ok. 500 metrów
- 15:15 Spodziewany 1 zawodnik **KP30**
- 18:00 Zamknięcie mety w Wieżycy-Koszałkowie
- 18:15 – 19:00 Ceremonia wręczenia nagród oraz zamknięcie Zawodów
- 19:00 – 19:15 Losowanie nagród
- 19:15 – 23:00 Impreza integracyjna, zespół muzyczny, ognisko

WAŻNE ZMIANY I KOMUNIKATY:

1. W związku z budową linii energetycznej w leśnictwie Skrzyszewo (ok 49km trasy) drobnym korektem ulega trasa UKP100/130. Zaktualizowane tracki GPS wszystkich tras dostępne są tutaj:
 - [KP30](#)
 - [UKP100](#)
 - [UKP130](#)

Zmiany nie są znaczne i nie wpłyną na długości dystansów.
2. Przypominamy, że obowiązkowo wszyscy zawodnicy muszą wyraźnie oznaczyć żele, batony itp. wpisując swój numer startowy na opakowaniu. Ma to na celu identyfikację i ew. dyskwalifikację osób śmiejących na trasie. Jesteśmy wszyscy jedynie gośćmi w lesie i zostawmy porządek po sobie. Na PK będą śmietniki i tam zostawiacie zużyte opakowania. UWAGA: oznaczenia będą weryfikowane przed startem.
3. Rywalizujemy fair-play
4. Chip jest przytwierdzony do numeru startowego
5. W przypadku zejścia z trasy koniecznie należy zgłosić ten fakt wolontariuszowi oraz oddać numer startowy z przytwierdzonym chipem (jeśli zbieracie numery na pamiątkę to będzie on do odbioru po zawodach). Pamiętajcie: nawet jeśli jesteście bezpieczni, Organizator musi wiedzieć co się z Wami dzieje
6. Zawodników UKP100 oraz KP30 prosimy o zabranie kubków wielorazowego użytku. Nie musi być to profesjonalny kubek biegowy. Macie szerokie pole do inwencji. Naszym celem jest minimalizacja plastikowych śmieci na punktach żywieniowych



7. Organizujemy darmowe biegi dla dzieci. Zapisy i regulamin biegów tu:
<https://elektronicznezapisy.pl/event/3016/strona.html>
 8. Wszyscy zawodnicy proszeni są o weryfikację statusów płatności. W przypadku niezgodności prosimy o kontakt na:
zapisy@kaszubskaponiewierka.pl 693-454-021
 9. W strefie mety będzie organizowany bezpłatny pomiar glukozy i ciśnienia krwi w godzinach 12:00 – 17:00 prowadzony przez panie wolontariuszki z Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych – DLA KIBICÓW I SYMPATYKÓW PONIEWIERKI.
 10. Zapraszamy wszystkich na imprezę integracyjną po biegu i pozostania z nami do niedzieli!
 11. Pytania proszę kierować na zapisy@kaszubskaponiewierka.pl
 12. W tym roku nasz partner, firma Popler, zapewnia transmisje internetową z Wieżycy. Będziecie mogli zobaczyć start biegu na 30km i oglądać zawodników kończących bieg na obydwu dystansach. Transmisja będzie dostępna w sobotę, 15 września od godziny 12:30. Video dostępne pod linkiem tu: <http://www.kaszubskaponiewierka.pl/live-2018/>
Zapraszamy do oglądania i kibicowania!
 13. Jeden z naszych Partnerów - Sklepy Turystyczne Tuttu, przygotował dla Was rabat -13% na rzeczy marki Fjord Nansen*. Wśród asortymentu tej marki znajdziecie m.in.
 - koszulkę biegową z motywem wikinga - <http://bit.ly/2Q1ZUHt>
 - chusty 8w1 - <http://bit.ly/2wEuK0w>
 - bieliznę termoaktywną idealną na jesienne i zimowe biegi - <http://bit.ly/2Q3hASP>Sklepy oprócz produktów marki Fjord Nansen oferują także duży wybór sprzętu i akcesoriów turystycznych oraz odzieży na każdą porę roku i każdy wyjazd.

Aby skorzystać z rabatu wejdź na www.tuttu.pl/code i wpisz kod poniewierka03. Zniżkę -13% można również wykorzystać w sklepach stacjonarnych (Gdańsk, Poznań, Katowice lub Chwaszczyno Globtrek).
- *Oferta ważna do 30.09.2018, nie łączy się z innymi rabatami i promocjami
14. Podczas Kaszubskiej Poniewierki grupa badaczy z AWiS Gdańsk będzie prowadziła badania na temat sposobów ochrony organizmu przed uszkodzeniami wewnętrznymi spowodowanymi biegami długodystansowymi. Badania prowadzono już tym roku na maratonach w Dębnie, Gdańsku, Krakowie oraz podczas Dolnośląskiego Festiwalu Biegów Górskich, szczegóły:
<http://www.lks-ostromecko.pl/wp-content/uploads/2018/09/projekt-ultramaratoniczykaszubskaponiewierka.doc>
 15. **WAŻNE:** W przypadku ogólnych pytań czy wątpliwości dotyczących treści komunikatu prosimy kontaktować się z nami wyłącznie mailowo na adres: kontakt@kaszubskaponiewierka.pl. Mamy gorący okres przed zawodami, pracujemy w terenie i nie jesteśmy w stanie na czas odpowiadać na komentarze na FB, Insta, zapytania do Fanpage itd. Dlatego prosimy o kierowanie wszystkich pytań jednym kanałem komunikacji dostępnym dla wszystkich. Kontakt dotyczący zapisów i płatności pozostaje ten sam czyli: zapisy@kaszubskaponiewierka.pl



III ULTRAMARATON KASZUBSKA PONIEWIERKA – dystans główny

1. SZCZEGÓŁY TRASY

Start: 15.09.2018, godzina 02:00, Sopotu, ul. Herberta 9 (u podnóża Łysej Góry)

Meta: Centrum Aktywnego Wypoczynku Wieżyca-Koszałkowo

Dystans: 100km, bieg liniowy

Przewyższenie: D+2300m/D-2200m

Punkty ITRA/UTMB: 4 nowe / 2 stare

Liczba przepaków: 1 / limit wagi 5kg

Depozyt na metę: TAK / limit wagi 10kg

Limit czasu: 16h

Mapa, track gps:

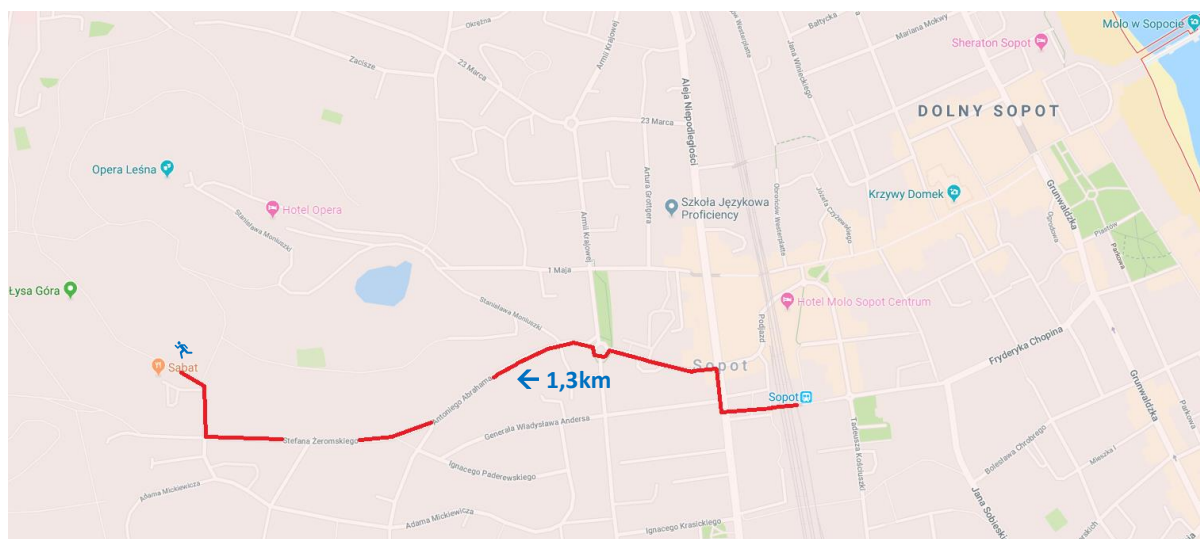
- [UKP100](#)
- [UKP130](#)

DOJAZD NA START

UWAGA: Organizator nie zapewnia dojazdu na start zawodów. Dojazd na start zawodów w Sopocie jest możliwy komunikacją publiczną (sugerujemy transport kolejowy – SKM).

Prosimy o sprawdzenie aktualnych rozkładów jazdy u przewoźników:

<http://www.skm.pkp.pl/>



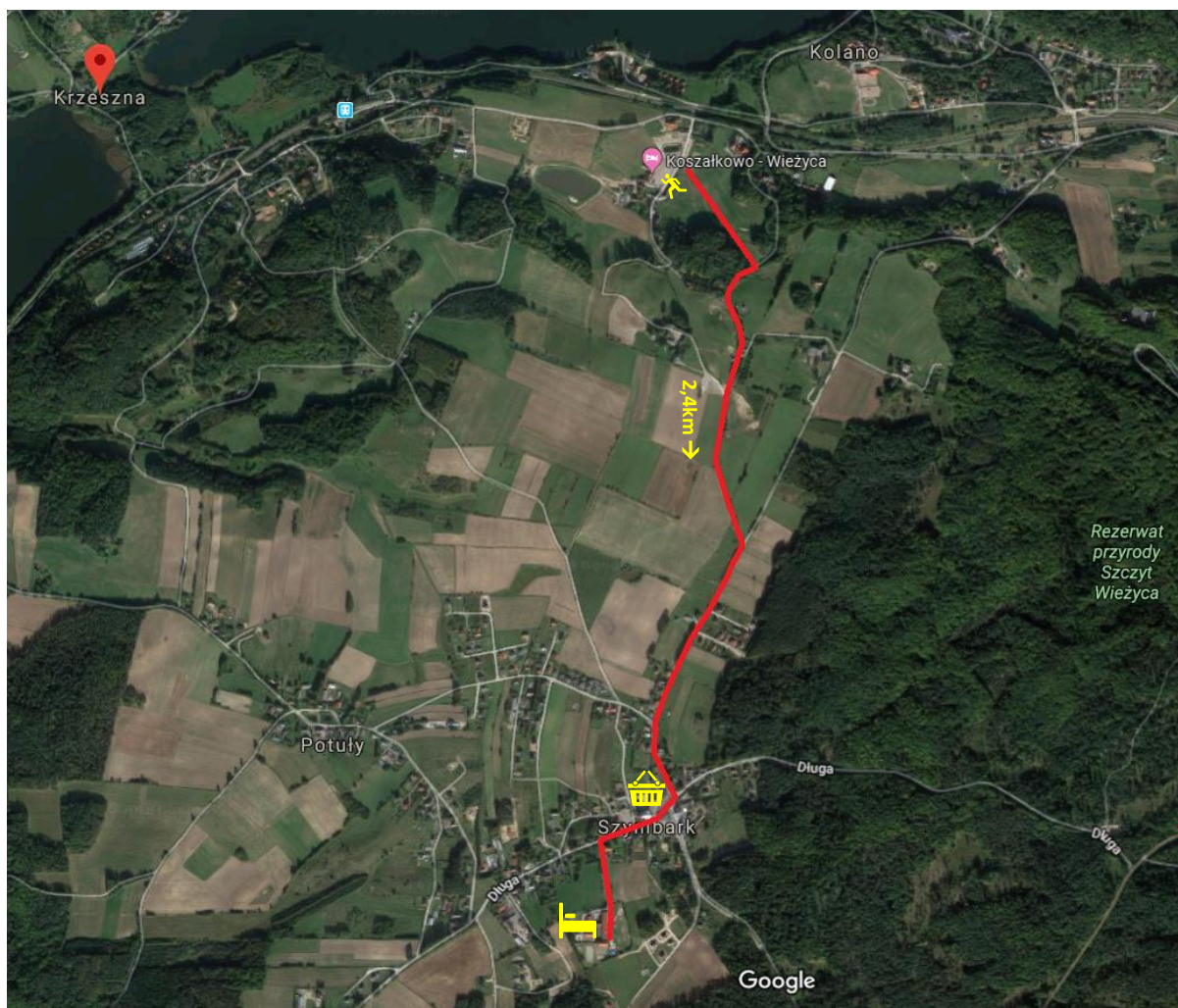
2. NOCLEGI

Nie zapewniamy możliwości noclegu przed startem UKP100 w Sopocie. Najbliższy i najtańszy znany nam nocleg jest w Domu Studenckim nr 8 Uniwersytetu Gdańskiego - rezerwacja samodzielna. Możliwe, że w strefie startu będzie kilka zadaszonych miejsc (w namiocie), ale prosimy o to ew. pytać w mailach gdyż ilość miejsc będzie bardzo ograniczona.

Zapewniamy za to możliwość noclegu na mecie w warunkach turystycznych (noc z 15 na 16 września) w sali gimnastycznej szkoły w Szymbarku, ul. Szkolna 1. Baza noclegowa jest oddalona od biura zawodów ok 2,5km. Na miejscu do dyspozycji zawodników będą toalety oraz prysznice. Zalecamy



zabrać ze sobą karimatę oraz śpiwór. Transport do szkoły z mety będzie zapewniony, stosowną informację dotyczącą godziny odjazdu busa będzie ogłaszał spiker w strefie mety. Szkołę należy opuścić 16 września do godz. 10:00.



Osoby, które zadeklarowały chęć noclegu na polu namiotowym w okolicy mety mają taką możliwość. Na miejscu zapewniamy toalety i prysznice. Ilość tych miejsc jest bardzo ograniczona zatem nie ma możliwości decyzji na ten rodzaj noclegu jeśli uczestnik nie zadeklarował tego wcześniej w formularzu zapisów. Pole namiotowe jest dodatkowo płatne zgodnie z cennikiem ośrodka.

3. DEPOZYTY

- Organizator przewiduje transport depozytu na metę o limicie wagi 10kg oraz depozytu na przepak w Skrzyszewie o limicie wagi 5kg. UWAGA: depozyt lub przepak musi zmieścić się w plecaku bądź worku maksymalnie 80 litrowym. Depozyty muszą być opatrzone informacją z numerem startowym w celu identyfikacji właściciela. Organizator zapewnia worki.
- Depozyty należy zostawić przed startem UKP100 w Sopocie, w wyznaczonym miejscu na terenie Biura Zawodów
- Depozyty będą do odbioru na mecie w Wieżycy-Koszałkowie **po godzinie 14:00** na podstawie numeru startowego.



4. OZNACZANIE ŻELI ORAZ BATONÓW

Ze względu na dbałość o czystość lasów Organizator wprowadza obowiązek znakowania batonów oraz żeli markerem przez opisanie numerem startowym. Oznaczenia będą weryfikowane przed startem zawodów.

5. KUBKI

Uczestnicy UKP100 zobowiązani są posiadać kubek wielorazowy lub inne naczynie, z którego zalecamy korzystać na trasie. UWAGA: Organizator nie zapewnia jednorazowych kubków na punktach ze względów ekologicznych.

6. WYPOSAŻENIE

Uczestnicy bezwzględnie przez cały czas uczestnictwa w Biegu zobowiązani są posiadać:

- naładowany telefon komórkowy, z którego istnieje możliwość wykonywania połączeń, a którego to telefonu numer zostanie przekazany Organizatorowi przed rozpoczęciem Biegu,
- dowód osobisty lub paszport,
- czip do pomiaru czasu dostarczony w pakiecie startowym,
- numer startowy przypięty w widocznym miejscu z przodu,
- urządzenie emitujące własne światło (czołówka / latarka),
- kubek wielorazowy (na punktach żywieniowych Organizator nie zapewnia kubków plastikowych)

Oprócz wyposażenia obowiązkowo Organizator zaleca posiadanie:

- folii NRC,
- plecaka biegowego /nerki,
- bukłaku lub bidona/bidonów o łącznej pojemności co najmniej 1 litra,
- stroju dopasowanego do warunków atmosferycznych,
- ok 20 PLN w gotówce na wypadek nagłej potrzeby zakupu czegoś w sklepie na trasie Biegu.

7. LIMITY CZASOWE

- Na 28km (Gdańsk Wróblówka) – 4h 30min (wyjście z punktu nie później niż 6:30)
- Na 51km (Skrzeszewo) – 8h (wyjście z punktu nie później niż 10:00)
- Na 70km (Kartuzy) – 11h (wyjście z punktu nie później niż 13:00)
- Na 100km (Wieżyca-Koszałkowo) 16h – (zamknięcie mety o godzinie 18:00)

8. ODBIÓR PAKIETÓW

- **12.09.2018 (środa)** w punkcie odbioru pakietów zlokalizowanym w Gdańsku, Sklep Biegowy, CH Manhattan, ul. Grunwaldzka 82 w godzinach **17:00 – 20:00**,
- **14.09.2018 (piątek)** w godzinach **18:00 – 01:00** w Biurze Zawodów w Sopocie, ul. Herberta 9.

UWAGA: w Sopocie wydajemy tylko pakiety na UKP100/130 HARD. Po 12.09.2018 pakiety KP30 można odebrać wyłącznie w Wieżycy-Koszałkowie.



9. ZASADY PORUSZANIA SIĘ NA TRASIE

- Zawodnicy mają obowiązek się do zasad ruchu drogowego,
- Wolontariusze pracujący na trasie nie mają uprawnień do zatrzymania ruchu drogowego. Prosimy o zachowanie szczególnej ostrożności przy przekraczaniu dróg publicznych,
- Zawodnicy mają obowiązek poinformowania Organizatora o ew. wcześniejszym zejściu z trasy Biegu,
- Trasa Biegu będzie oznaczona, co nie zwalnia z obowiązku jej kontrolowania.
- Zawodnicy, którzy nie zmieszczą się w limicie na punkcie kontrolny mają obowiązek oddać numer startowy z chipem kierownikowi PK (numer będzie do odbioru na mecie zawodów)
- **UWAGA: W związku z przebiegiem trasy w sąsiedztwie budowy linii energetycznej 400kV na 49 – 50km trasy UKP100/130 zaleca się zachowanie szczególnej ostrożności. Trasa będzie szczegółowo oznaczona. Obowiązuje kategoriyczny zakaz poruszania się poza trasą zawodów.**

10. WSPARCIE ZAWODNIKÓW NA TRASIE (SUPPORT)

Na trasie **UKP100** dozwolone jest wsparcie osoby nadającej tempo biegu (tzw pace'owanie) od punktu żywieniowego **PK4: Brodnica Dolna** pod warunkiem, że zawodnik niesie całe niezbędne wyposażenie sam i korzysta ze swojego jedzenia i picia.

11. POWRÓT Z METY

Po zakończeniu zawodów zapraszamy na imprezę integracyjną. Osoby chcące wrócić do Trójmiasta informujemy, że istnieje taka możliwość transportem publicznym. Prosimy zapoznać się z aktualnym rozkładem jazdy dot. stacji **Krzeszna**

Prosimy o sprawdzenie aktualnych rozkładów jazdy u przewoźników:

<http://www.skm.pkp.pl/>

12. PUNKTY ODŻYWCZE

- PK1 Gdańsk Wróblówka, 28km (woda, cola, izo, banan, pomarańcze, drożdżówki, żelki, cukierki, bakalie, krakersy, masło orzechowe, paprykarz wege, pasztet, pieczywo)
- PK2 Skrzyszewo, 51km (woda, cola, izo, banan, pomarańcze, drożdżówki, żelki, cukierki, bakalie, krakersy, masło orzechowe, paprykarz wege, pasztet, pieczywo, smalec, ogórek, kawa, herbata)
- PK3 Kartuzy, 70km (woda, cola, izo, banan, pomarańcze, drożdżówki, żelki, cukierki, bakalie, krakersy, masło orzechowe, paprykarz wege, pasztet, pieczywo, kawa, cytryny, sól)
- PK4 Brodnica Dolna, 87km (woda, cola, izo, banan, pomarańcze, drożdżówki, żelki, cukierki, bakalie, krakersy, masło orzechowe, paprykarz wege, pasztet, pieczywo, cytryny, sól)



III KASZUBSKA PONIEWIERKA 30 – dystans dodatkowy

1. SZCZEGÓŁY TRASY

Start: 15.09.2018, 13:00 Centrum Aktywnego Wypoczynku Wieżyca-Koszałkowo

Meta: Centrum Aktywnego Wypoczynku Wieżyca-Koszałkowo

Dystans: 30 km, pętla

Przewyższenie: D+950m/D-950m

Punkty ITRA: 1

Liczba punktów żywieniowych: 1

Liczba przepaków: 0

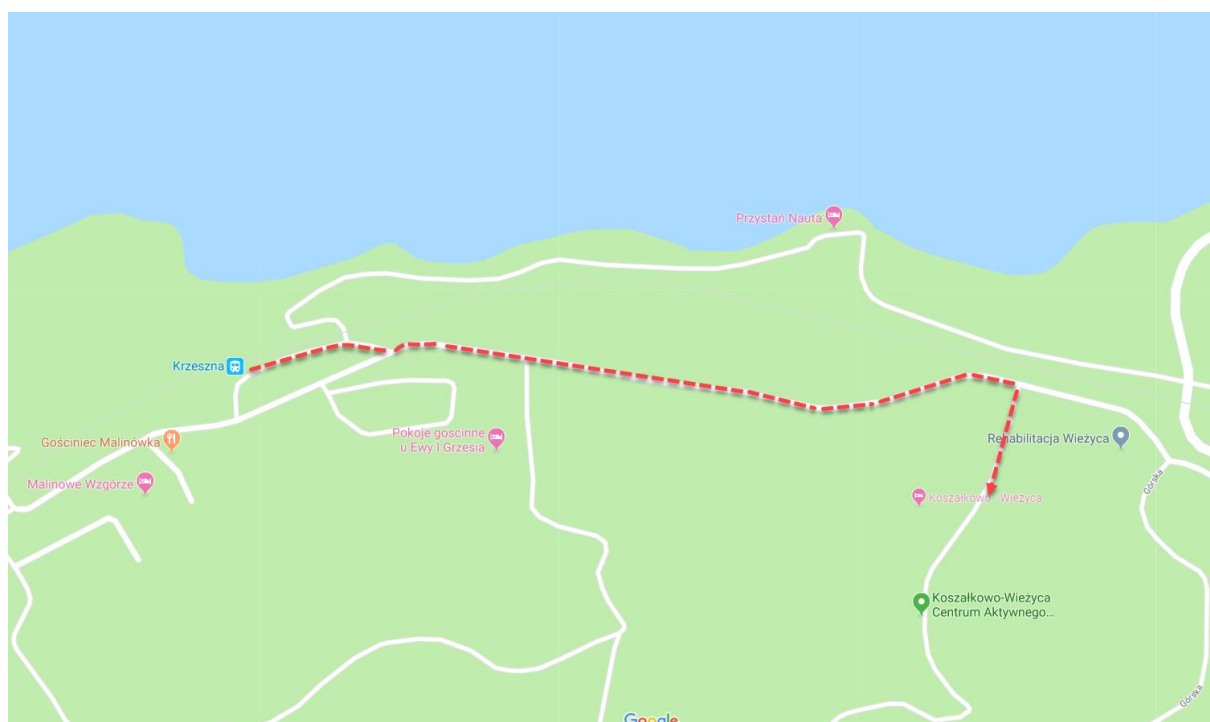
Depozyt na czas biegu: TAK / limit 5kg

Limit czasu: 5h

Mapa, track gps: [KP30](#)

2. DOJAZD NA START

UWAGA: Organizator nie zapewnia dojazdu na start zawodów. Dojazd na start zawodów jest możliwy transportem publicznym (PKM/SKM). Prosimy zapoznać się z aktualnym rozkładem jazdy (stacja docelowa: **Krzeszna**, która jest położona ok 800m od bazy zawodów).



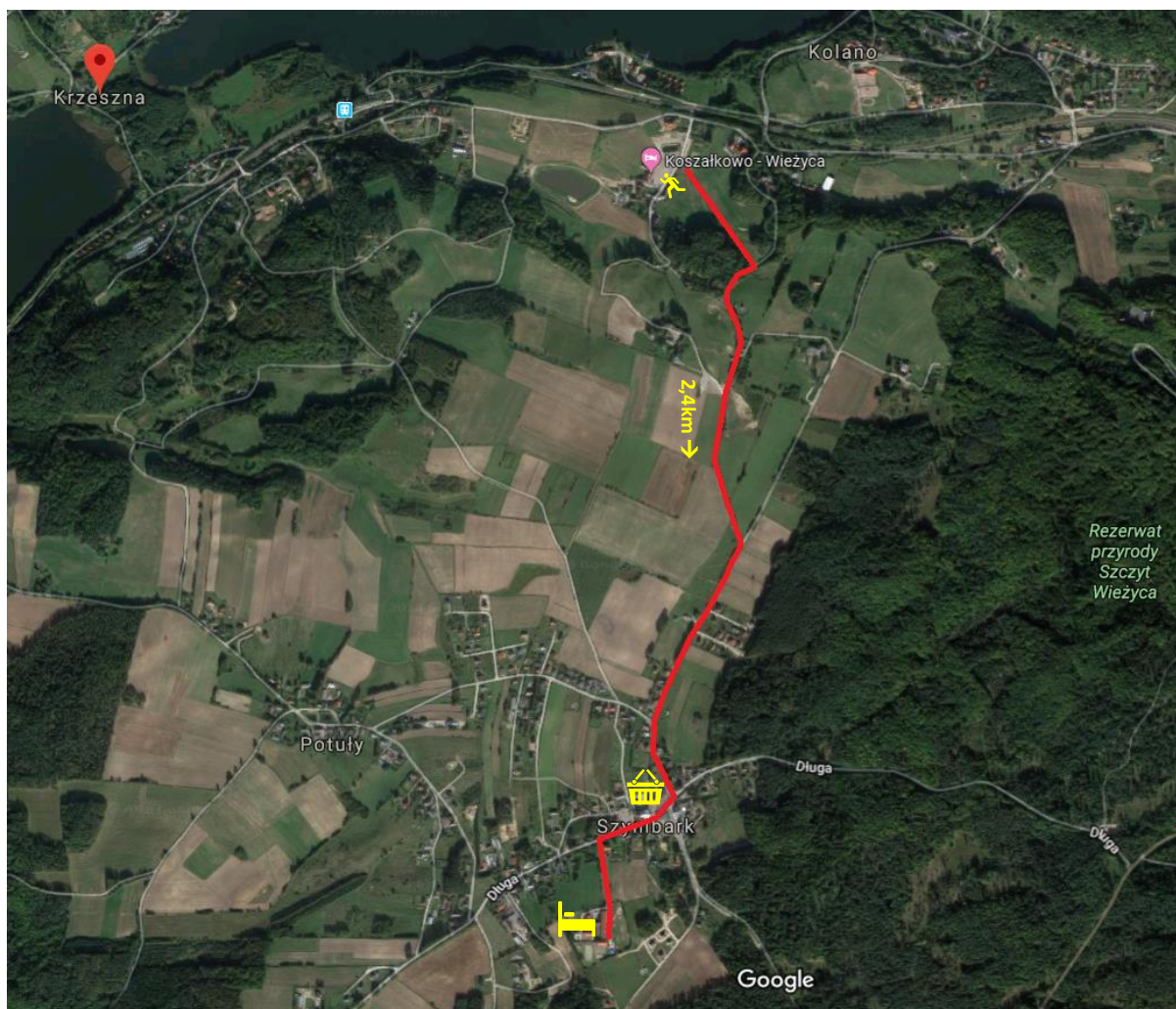
Prosimy o sprawdzenie aktualnych rozkładów jazdy u przewoźników:

<http://www.skm.pkp.pl/>



3. NOCLEG

Zapewniamy możliwość noclegu na mecie w warunkach turystycznych (noc z 15 na 16 września) w sali gimnastycznej szkoły w Szymbarku, ul. Szkolna 1. Baza noclegowa jest oddalona od biura zawodów ok 2,5km. Na miejscu do dyspozycji zawodników będą toalety oraz prysznice. Zalecamy zabrać ze sobą karimatę oraz śpiwór. Transport do szkoły z mety będzie zapewniony, stosowną informację dotyczącą godziny odjazdu busa będzie ogłaszał spiker w strefie mety. Szkołę należy opuścić 16 września do godz. 10:00.



Osoby, które zadeklarowały chęć noclegu na polu namiotowym w okolicy mety mają taką możliwość. Na miejscu zapewniamy toalety i prysznice. Ilość tych miejsc jest bardzo ograniczona zatem nie ma możliwości decyzji na ten rodzaj noclegu jeśli uczestnik nie zadeklarował tego wcześniej w formularzu zapisów. Pole namiotowe jest dodatkowo płatne zgodnie z cennikiem ośrodka.

4. DEPOZYT

- Organizator przewiduje depozyt dla zawodników 30km na czas biegu. Zawodnicy mogą nadać depozyty przed startem Biegu w specjalnie oznaczonym miejscu przy Biurze Zawodów. Worek na depozyt zostanie wydany na żądanie jeśli zawodnik wyrazi taką potrzebę.
- Depozyty będą do odbioru na mecie na podstawie numeru startowego.



5. OZNACZANIE ŻELI ORAZ BATONÓW

Ze względu na dbałość o czystość lasów Organizator wprowadza obowiązek znakowania batonów oraz żeli markerem przez opisanie numerem startowym. Oznaczenia będą weryfikowane przed startem zawodów.

6. KUBKI

Uczestnicy Biegu Kaszubska Poniewierka 30 zobowiązani są posiadać kubek wielorazowy lub inne naczynie, z którego zalecamy korzystać na trasie. UWAGA: Organizator nie zapewnia jednorazowych kubków na punktach ze względów ekologicznych.

7. WYPOSAŻENIE

Uczestnicy bezwzględnie przez cały czas uczestnictwa w Biegu zobowiązani są posiadać:

- naładowany telefon komórkowy, z którego istnieje możliwość wykonywania połączeń, a którego to telefonu numer zostanie przekazany Organizatorowi przed rozpoczęciem Biegu,
- dowód osobisty lub paszport,
- czip do pomiaru czasu dostarczony w pakiecie startowym,
- numer startowy przypięty w widocznym miejscu z przodu.

Oprócz wyposażenia obowiązkowo Organizator zaleca posiadanie:

- folii NRC,
- plecaka biegowego /nerki,
- bukłaku lub bidona/bidonów o łącznej pojemności co najmniej 1 litra,
- stroju dopasowanego do warunków atmosferycznych.

8. LIMITY CZASOWE

Na dystansie Kaszubska Poniewierka 30 obowiązuje limit czasowy 5h (zamknięcie mety o godzinie 18:00).

9. ODBIÓR PAKIETÓW

- **12.09.2018 (środa)** w punkcie odbioru pakietów zlokalizowanym w Gdańsku, Sklep Biegowy, CH Manhattan, ul. Grunwaldzka 82 w godzinach **17:00 – 20:00**,
- **15.09.2018 (sobota)** w godzinach **09:00 – 12:00** w Biurze Zawodów zlokalizowanym na terenie Centrum Aktywnego Wypoczynku Wieżyca-Koszałkowo

10. ZASADY PORUSZANIA SIĘ NA TRASIE

- Zawodnicy mają obowiązek się do zasad ruchu drogowego,
- Wolontariusze pracujący na trasie nie mają uprawnień do zatrzymania ruchu drogowego. Prosimy o zachowanie szczególnej ostrożności przy przekraczaniu dróg publicznych,
- Zawodnicy mają obowiązek poinformowania Organizatora o ew. wcześniejszym zejściu z trasy Biegu,
- Trasa Biegu będzie oznaczona, co nie zwalnia z obowiązku jej kontrolowania.



11. WSPARCIE ZAWODNIKÓW NA TRASIE (SUPPORT)

Na trasie **KP30**, ze względu na krótki dystans wsparcie osoby nadającej tempo jest niedozwolone.

12. PUNKTY ODŻYWCZE

PK Brodnica Dolna, 17km (woda, cola, izo, banan, pomarańcze, drożdżówki, żelki, cukierki, bakalie, krakersy, masło orzechowe, paprykarz wege, pasztet, pieczywo, cytryny, sól)

13. POWRÓT Z METY

Po zakończeniu zawodów zapraszamy na imprezę integracyjną. Osoby chcące wrócić do Trójmiasta informujemy, że istnieje taka możliwość transportem publicznym. Prosimy zapoznać się z aktualnym rozkładem jazdy dot. stacji **Krzeszna**.

Prosimy o sprawdzenie aktualnych rozkładów jazdy u przewoźników:

<http://www.skm.pkp.pl/>