

# NorDan RUN

## Komunikat startowy nr. 2

### Trasy, ich oznakowanie i punkty kontrolno-odżywcze:

1. Trasy będą oznakowane za pomocą różnokolorowych taśm i strzałek. Każda trasa ma odrębną identyfikację kolorystyczną. Odpowiedni kolor symbolizujący wybraną trasę, znajdzie się także na numerze startowym uczestnika.
  - Dystans 10 km – kolor niebieski.
  - Dystans 24 km – kolor żółty.
  - Dystans 50 km – kolor czerwony.
2. Prosimy zapoznać się z mapami tras i korzystać ze śladów GPX, które są dostępne na <https://www.nordanrun.pl/trasy> W przypadku braku oznakowania należy kierować się śladem GPX.
3. Na wszystkich trzech trasach zawodów oprócz punktów kontrolno-odżywczych będą zorganizowane:
  - Stałe i lotne punkty zabezpieczenia medycznego.
  - Lotne punkty kontrolne.
4. Wyposażenie uczestników:
  - Wyposażenie obowiązkowe uczestników zawodów na trasach 24 i 50 km obejmuje:
    - Sprawny i naładowany telefon komórkowy, z wpisanym numerem do zabezpieczenia medycznego zawodów.
    - Dokument tożsamości.
    - 0,5 litra napoju na startcie.
    - Kubek, butelkę lub bidon do napojów na punktach kontrolno-odżywczych.
    - Folię termoizolacyjną (NRC).
  - Wyposażenie zalecane uczestników zawodów na wszystkich trzech trasach obejmuje:
    - Odzież chroniącą przed zimnem i deszczem.
    - Apteczkę pierwszej pomocy (zalecane wyposażenie: plastry, środki opatrunkowe, środki przeciwbólowe, bandaż elastyczny).
    - Żywność.
  - Wyposażenie zalecane uczestników zawodów na trasie 10 km obejmuje:
    - Sprawny i naładowany telefon komórkowy z wpisanym numerem do zabezpieczenia medycznego zawodów.
    - Dokument tożsamości.
    - 0,5 litra napoju na startcie.
    - Kubek, butelkę lub bidon do napojów na punktach kontrolno-odżywczych.
5. Uczestnicy zobowiązani są do umieszczenia numeru startowego w widocznym miejscu na przedniej stronie ciała, w sposób umożliwiający odczytanie numeru startowego.

6. Wykaz punktów kontrolno-odżywczych na trasach wraz z godzinami ich pracy:

- Trasa 10 km:
  - start o godzinie – 11:00,
  - łączny limit czasu – 2h,
  - punkty na trasie (PKO) – 1

Miejsce	Km	Godziny pracy PKO	Limin czasu na PKO	Żywność
Zjazd z drogi na Szlak Żurawi (Chorzemin)	5,5	11:00 – 17:00	Brak limitu	Woda i owoce

- Trasa 24 km:
  - start o godzinie – 10:00,
  - łączny limit czasu – 4h,
  - punkty na trasie (PKO) – 2

Miejsce	Km	Godziny pracy PKO	Limin czasu na PKO	Żywność
Wiata leśna pomiędzy „Mostek nad Dojcą” a Jezioro Piekiełko (Jelonek)	12,5	09:30 – 12:30	12:00	Woda, cola, izotonik, owoce i krakersy
Zjazd z drogi na Szlak Żurawi (Chorzemin)	19,5	11:00 – 17:00	Brak limitu	Woda i owoce

- Trasa 50 km:
  - start o godzinie – 09:00,
  - łączny limit czasu – 8h,
  - punkty na trasie (PKO) – 4

Miejsce	Km	Godziny pracy PKO	Limin czasu na PKO	Żywność
Wiata leśna pomiędzy „Mostek nad Dojcą” a Jezioro Piekiełko (Jelonek)	12,5	09:30 – 12:30	11:00	Woda, cola, izotonik, owoce i krakersy
Wiata leśna „Leśna Zatoka” Jezioro Kuźnickie (Kuźnica Zbąska)	26	10:00 – 13:30	13:00	Woda, cola, izotonik, owoce, krakersy, ser, kabanosy i pieczywo
Skrzyżowanie dróg gruntowych pomiędzy Nowa Tuchorza a Stara Tuchorza	35	10:30 – 15:30	15:00	Woda i owoce
Zjazd z drogi na Szlak Żurawi (Chorzemin)	45,5	11:00 – 17:00	Brak limitu	Woda i owoce

7. Na punktach kontrolno-odżywczych nie będzie kubków jednorazowych. Uczestnicy zobowiązani są do posiadania własnego kubka, butelki lub bidonu.
8. Po upływie przewidzianego na punkcie kontrolno-odżywczym limitu czasowego, punkt zostanie zamknięty. Uczestnicy, którzy nie opuszczą punktu kontrolno-odżywczego w przewidzianym limicie czasowym lub dotrą na punkt po jego zamknięciu, zostaną zdyskwalifikowani i nie będą mogli kontynuować zawodów.
9. Personel medyczny może podjąć decyzję o konieczności opuszczenia trasy przez uczestnika w przypadku zagrożenia jego życia lub zdrowia.

- 10.** Nie licząc sytuacji wymagających interwencji medycznej, organizator nie zapewnia transportu uczestników z punktów kontrolno-odżywczych.
  
- 11.** Korzystanie przez uczestników na trasach zawodów ze zorganizowanej pomocy osób trzecich niezwiązanych z organizacją zawodów, jest dozwolone wyłącznie w odległości maksymalnie 50m od punktów kontrolno-odżywczych. Pomoc osób trzecich poza wyznaczonymi obszarami będzie skutkować dyskwalifikacją uczestnika.