



PIERWSZY W WIELKOPOLSCE ULTRAMARATON TRAILOWY



**KOMUNIKAT STARTOWY
z dnia 14 kwietnia 2023 r.**

INFORMACJE ORGANIZACYJNE DLA ZAWODNIKÓW ULTRAMARATONU GWiNT ULTRA CROSS

I. BAZA ZAWODÓW

Baza Zawodów znajduje się w Grodzkiej Hali Sportowej, ul. Żwirki i Wigury 2a, Grodzisk Wielkopolski

W Bazie Zawodów mieści się:

- Biuro Zawodów, otwarte: 21.04.2023 od 16:00 – 1:40 oraz 22.04.2023 od 8:00 – 14:15
- węzeł sanitarny (toalety, prysznice)
- depozyt.
- Udostępniamy możliwość bezpłatnego noclegu na hali sportowej. Nie zapewniamy materacy, śpiworów itp.

II. START ZAWODÓW

Start zawodów dla:

- **Super GWiNT 100 mil** - Grodzisk Wlkp., Park Miejski, 21 kwietnia (piątek) godz. 18.00; Przejście zorganizowane z ul. Żwirki i Wigury do Parku.
- **Normal GWiNT 110 km** - Wolsztyn, ul. Poznańska 1, Fala Park, 22 kwietnia (sobota) godz. 3.00, Odjazd autobusów*: 1:50 – 2:00;
- **Mini GWiNT 55 km** - Nowy Tomyśl, Plac Niepodległości, 22 kwietnia (sobota) godz. 12.00, odjazd autobusów*: 10:50 – 11:00;
- **Mikro GWiNT 24 km** - Porażyn, 22 kwietnia (sobota) godz. 16.00, odjazd autobusów*: 14:50 – 15:00;

*Autobusy będą podstawione na parking przy biurze zawodów na ul. Żwirki i Wigury.

III. META ZAWODÓW

Meta wszystkich dystansów ultramaratonu GWiNT Ultra Cross znajduje się w Grodzisku Wlkp., Park Miejski.

ORGANIZATORZY:

GRODZISKI KLUB BIEGACZA
ul. Żwirki i Wigury 2A
62-065 Grodzisk Wielkopolski
tel. +48 538-106-406
www.gkb.info.pl

WOLSZTYŃSKI KLUB BIEGOWY
ul. Poznańska 1
64-200 Wolsztyn
tel. +48 603-384-913
www.wolsztynskiklubbiegowy.pl

NOWOTOMYSKI KLUB BIEGACZA "CHYŻY"
Stary Tomyśl, os. Radosne 5/2
64-300 Nowy Tomyśl
tel. +48 601-539-026
www.nkbchzy.com



PIERWSZY W WIELKOPOLSCE ULTRAMARATON TRAILOWY



IV. PUNKTY KONTROLNO-ODŻYWCZE

Super GWiNT		Normal GWiNT		Mini GWiNT		Mikro GWiNT	
Miejscowość	Km	Miejscowość	Km	Miejscowość	Km	Miejscowość	Km
Grodzisk Wlkp. – Start	0	Wolsztyn – Start	0	Nowy Tomyśl – Start	0	Porążyn – start	0
Rakoniewice	21	Kuźnica Zbąska	14	Wąsowo	16	Lasówki	9
Głodno	37	Jastrzębsko Stare	25	Porążyn	31	Grodzisk Wlkp. – meta	24
Wolsztyn – przepak	55	Miedzichowo	38	Lasówki	40		
Kuźnica Zbąska	69	Nowy Tomyśl – przepak	55	Grodzisk Wlkp. – meta	55		
Jastrzębsko Stare	80	Wąsowo	71				
Miedzichowo	93	Porążyn	86				
Nowy Tomyśl – przepak	110	Lasówki	95				
Wąsowo	126	Grodzisk Wlkp. – meta	110				
Porążyn	141						
Lasówki	150						
Grodzisk Wlkp. – meta	165						

Punkty Kontrolno-Odżywcze zaopatrzone są w:

- napoje - woda, izotonik, napój typu cola, herbata i kawa. Itp.
- posiłek - owoce, krakersy, paluszki, cukier w kostkach, kabanosy itp.

Na Punktach Kontrolno-Odżywczych stanowiących przepaki dla poszczególnych biegów przewidziany jest ciepły posiłek (zupa).

Na mecie dla zawodników przewidziany jest ciepły posiłek w wersji mięsnej i wegetariańskiej.

Obsada Punktu Kontrolno-Odżywczego składa się z:

- Koordynatora PK-O,
- Sędziego PK-O,
- obsługi PK-O.

Zawodnik musi mieć numer startowy przypięty w widocznym miejscu.

ORGANIZATORZY:

GRODZISKI KLUB BIEGACZA
ul. Żwirki i Wigury 2A
62-065 Grodzisk Wielkopolski
tel. +48 538-106-406
www.gkb.info.pl

WOLSZTYŃSKI KLUB BIEGOWY
ul. Poznańska 1
64-200 Wolsztyn
tel. +48 603-384-913
www.wolsztynskiklubbiegowy.pl

NOWOTOMYSKI KLUB BIEGACZA "CHYŻY"
Stary Tomyśl, os. Radosne 5/2
64-300 Nowy Tomyśl
tel. +48 601-539-026
www.nkbchzy.com



PIERWSZY W WIELKOPOLSCE ULTRAMARATON TRAILOWY



V. LIMITY CZASU NA PUNKTACH KONTROLNO-ODŻYWCZYCH I NA MECIE

Organizator wprowadza dla zawodników następujące limity czasu na Punktach Kontrolno - Odżywczych:

Miejscowość	Wydarzenie	Rodzaj punktu	Godzina limitu
Grodzisk	Start Super GWiNT	Start	21.04.2023 18:00
Rakoniewice		Punkt Kontrolno Odżywczy	21.04.2023 21:30
Głodno		Punkt Kontrolno Odżywczy	21.04.2023 24:00
Wolsztyn	Start Normal GWiNT	Start, Punkt Kontrolno Odżywczy – Przepak	22.04.2023 3:00
Kuźnica		Punkt Kontrolno Odżywczy	22.04.2023 5:30
Jastrzębsko		Punkt Kontrolno Odżywczy	22.04.2023 7:00
Miedzichowo		Punkt Kontrolno Odżywczy	22.04.2023 9:00
Nowy Tomyśl	Start Mini GWiNT	Start, Punkt Kontrolno Odżywczy – Przepak	22.04.2023 12:00
Wąsowo		Punkt Kontrolno Odżywczy	22.04.2023 14:30
Porażyn	Start Mikro GWiNT	Start	22.04.2023 16:00
Porażyn		Punkt Kontrolno Odżywczy	22.04.2023 17:00
Lasówki		Punkt Kontrolno Odżywczy	22.04.2023 19:00
Grodzisk	Meta	Meta biegów	22.04.2023 21:00

W przypadku niezmieszczenia się przez zawodnika w limicie czasu na Punkcie Kontrolno-Odżywczym objętym tym limitem, zawodnik zostaje zdyskwalifikowany.

W takim przypadku zawodnik nie ma prawa kontynuować zawodów i zobowiązany jest stosować się do wskazówek Sędziego PK-O oraz Koordynatora PK-O.

VI. PRZEPAKI

Punkty przepakowe zostaną zorganizowane dla zawodników biegu Super GWiNT i Normal GWiNT. Dla zawodników biegów Mini GWiNT i Mikro GWiNT nie przewiduje się przepaków.

W pakietach startowych będą znajdowały się worki foliowe:

- 2 sztuki w dwóch różnych kolorach dla zawodników biegu Super GWiNT- zielony do Wolsztyna, niebieski do Nowego Tomyśla,
- 1 sztuka dla zawodników biegu Normal GWiNT - niebieski do Nowego Tomyśla.
- Dodatkowy worek żółty do pozostawienia rzeczy w depozycie Biura Zawodów. Dla zawodników wszystkich biegów.

z przeznaczeniem na spakowanie depozytów na punkty przepakowe. Te same worki należy wykorzystać do pozostawienia depozytów na punktach przepakowych, które zostaną przewiezione przez organizatorów na metę w Grodzisku.

Waga depozytu nie powinna przekraczać 2 kg.

Depozyt na punkty przepakowe powinien zostać przekazany organizatorom w Bazie Zawodów:

- dla biegu Super GWiNT - w piątek 21 kwietnia najpóźniej do godziny **17.30**,
- dla biegu Normal GWiNT - w sobotę 22 kwietnia najpóźniej do godziny **1.40**.

ORGANIZATORZY:

GRODZISKI KLUB BIEGACZA
ul. Żwirki i Wigury 2A
62-065 Grodzisk Wielkopolski
tel. +48 538-106-406
www.gkb.info.pl

WOLSZTYŃSKI KLUB BIEGOWY
ul. Poznańska 1
64-200 Wolsztyn
tel. +48 603-384-913
www.wolsztynskiklubbiegowy.pl

NOWOTOMYSKI KLUB BIEGACZA "CHYŻY"
Stary Tomyśl, os. Radosne 5/2
64-300 Nowy Tomyśl
tel. +48 601-539-026
www.nkbchzy.com



PIERWSZY W WIELKOPOLSCE ULTRAMARATON TRAILOWY



Możliwość pozostawienia organizatorom depozytów na przepaki stanowi ułatwienie organizacyjne dla zawodników. Jest to uzależnione od ich indywidualnych potrzeb. Zawodnicy nie mają obowiązku pozostawienia organizatorom depozytów i korzystania z przepaków.

VII. WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE I ZALECANE

1. Wyposażenie obowiązkowe zawodników obejmuje:
 - a) latarkę czołwkę, (Obowiązkowa dla Super i Normal GWiNT, zalecana dla Mini GWiNT i Mikro GWiNT)
 - b) telefon komórkowy,
 - c) minimum 0,5 litra napoju na startcie (bidon, bukłak),
 - d) dokument tożsamości,
 - e) kubek wielorazowego użytku.
 - f) folia NRC
 - g) elementy odblaskowe na odzieży
2. Wyposażenie zalecane uczestników obejmuje:
 - a) odzież chroniąca przed zimnem i deszczem,
 - b) apteczkę pierwszej pomocy (zalecane wyposażenie: plastry, środki opatrunkowe, środki przeciwbólowe, bandaż elastyczny),
 - c) prowiant na drogę.

VIII. DOZWOLONE WSPARCIE ZAWODNIKA TRASY SUPER GWiNT (100 MIL)

INFORMACJE OGÓLNE

1. Ze względu na bezpieczeństwo zawodników pokonujących trasę Super GWiNT (100 mil) przewidujemy możliwość ich wsparcia przez osoby trzecie niebędące zawodnikami (tzw. osoby eskortujące).
2. Wsparcie polega na możliwości pokonania przez osobę eskortującą określonego przez organizatorów odcinka trasy Super GWiNTa w charakterze osoby towarzyszącej zawodnikowi.
3. Zadaniem osoby eskortującej jest czuwanie nad bezpieczeństwem zawodnika i monitorowanie jego stanu psychofizycznego. W przypadku załabnięcia zawodnika na trasie, osoba eskortująca ma obowiązek natychmiastowego powiadomienia organizatorów o tym fakcie, pozostania przy zawodniku do czasu przybycia pomocy i podjęcia niezbędnych czynności ratunkowych z zakresu pierwszej pomocy.
4. Osoba eskortująca nie może nieść wyposażenia zawodnika, w tym jego jedzenia i picia. Jeżeli fakt niedozwolonego wsparcia zostanie ujawniony, eskortowany zawodnik podlega dyskwalifikacji.
5. Organizator nie zapewnia zawodnikom wsparcia osób eskortujących. Znajduje się to w gestii zawodnika.
6. Jednemu zawodnikowi może towarzyszyć na trasie 1 osoba eskortująca.
7. Osoba eskortująca wspiera zawodnika wyłącznie na własną odpowiedzialność.
8. Osoba eskortująca nie korzysta z jedzenia i napojów stanowiących wyposażenie PK-O.

ORGANIZATORZY:

GRODZISKI KLUB BIEGACZA
ul. Żwirki i Wigury 2A
62-065 Grodzisk Wielkopolski
tel. +48 538-106-406
www.gkb.info.pl

WOLSZTYŃSKI KLUB BIEGOWY
ul. Poznańska 1
64-200 Wolsztyn
tel. +48 603-384-913
www.wolsztynskiklubbiegowy.pl

NOWOTOMYSKI KLUB BIEGACZA "CHYŻY"
Stary Tomyśl, os. Radosne 5/2
64-300 Nowy Tomyśl
tel. +48 601-539-026
www.nkbchzy.com



PIERWSZY W WIELKOPOLSCE ULTRAMARATON TRAILOWY



PUNKTY LEGALNEGO WSPARCIA

9. Osoby eskortujące mogą wspierać zawodników wyłącznie od następujących Punktów Kontrolno-Odżywczych:

- PK-O w Porażynie (około 24 km do mety w Grodzisku),
- PK-O w Lasówkach (15 km do mety w Grodzisku).

10. Organizator nie zapewnia dowozu osób eskortujących na Punkty Kontrolno-Odżywcze. Zapewnienie transportu i logistyki znajduje się wyłącznie w gestii osób eskortujących.

PROCEDURA ZGŁOSZENIA OSOBY ESKORTUJĄCEJ

11. Osoba zamierzająca eskortować zawodnika ma obowiązek zgłosić ten fakt Koordynatorowi PK-O. W tym celu:

a) wpisuje się na listę znajdującą się u Koordynatora PK-O podając:

- imię i nazwisko i nr telefonu kontaktowego,
- imię i nazwisko oraz numer startowy zawodnika wspieranego,

b) podpisuje oświadczenia o stanie zdrowia i o eskortowaniu zawodnika na własną odpowiedzialność. (oświadczenie dostępne na stronie ultragwint.pl)

ORGANIZATORZY:

GRODZISKI KLUB BIEGACZA
ul. Żwirki i Wigury 2A
62-065 Grodzisk Wielkopolski
tel. +48 538-106-406
www.gkb.info.pl

WOLSZTYŃSKI KLUB BIEGOWY
ul. Poznańska 1
64-200 Wolsztyn
tel. +48 603-384-913
www.wolsztynskiklubbiegowy.pl

NOWOTOMYSKI KLUB BIEGACZA "CHYŻY"
Stary Tomyśl, os. Radosne 5/2
64-300 Nowy Tomyśl
tel. +48 601-539-026
www.nkbchzy.com