

РЪКОВОДСТВО ЗА БЕГАЧИ

12-15.06/2020 Г.

с. Кладница-България



„LAST MAN STANDING”

**БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ ЗА ИЗМИНАТИТЕ
КИЛОМЕТРИ И НАБРАНА ПОЛОЖИТЕЛНА
ДЕНИВЕЛАЦИЯ**

Всеки състезател трябва да разпечата и попълни декларация за освобождаване от отговорност! Без предоставянето ѝ, при проверката преди старта, няма да бъде допуснат до участие!!!

<https://trailorultra.com/downloads/Declaration-BG.pdf>

ПРОГРАМА

12.06.2020 г. /петък/

- 14:00 до полунощ – организиране на базов лагер в района на Старт/Финала
- 17:00-20:00 – проверка на стартови номера и попълнена декларация за освобождаване от отговорност

13.06.2020 г. /събота/

- 08:00-09:00 – последен шанс за записване на място /без предварителна регистрация на сайта/
- 08:00-09:30 - проверка на стартови номера и попълнена декларация за освобождаване от отговорност
- 09:45-09:55 – чекиране и влизане в стартовата зона
- 09:55-09:59 – няколко думи от организаторите
- 10:00 – СТАРТ /5 минути преди всеки старт се дава звуков сигнал с мегафон, и самият старт, също се обявява с мегафон/

14-15.06.2020 г. /неделя-понеделник/

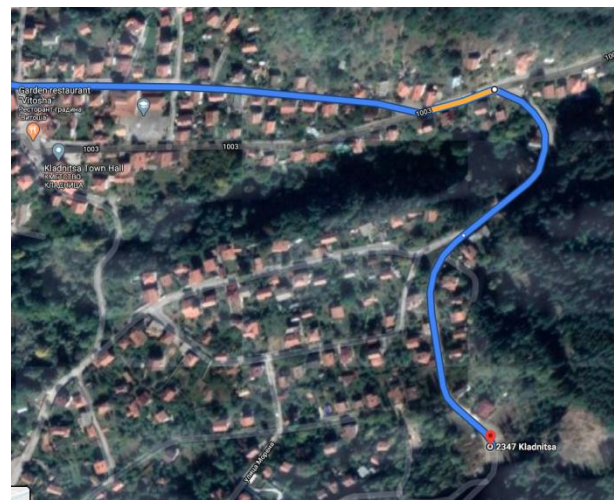
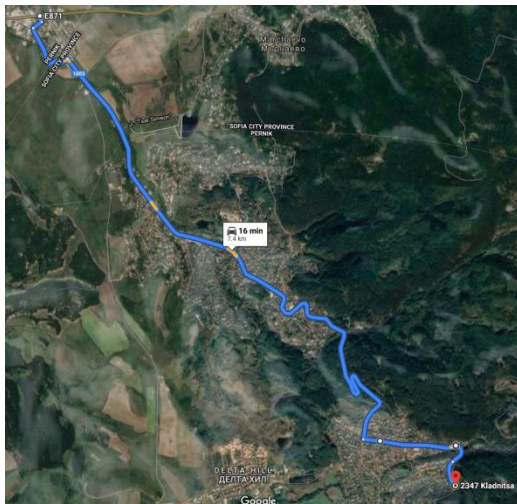
- LAST MAN STANDING – Състезанието е с отворен край. Награждаването на победителя и закриване на състезанието ще се състои, след като единственият оцелял състезател направи своята последна обиколка!

ЛОГИСТИКА

Как да стигнем до Старт/Финала

С автомобил:

От София/Перник - по старото шосе свързващо двата областни града, се завива на кръстовището с бензиностанция ШЕЛ в посока с. Рударци. От там се кара по пътя за х. Селимица/с. Кладница. Минавайки през с. Кладница, в посока хижата, на края на селото има отбивка вдясно по черен път, проходим за автомобили, обозначен с жълта алпийска маркировка за Черни връх и с. Чуйпетлюво. Тръгва се по него, следвайки маркировката, и след 300 м се излиза на обособен паркинг, където е Старт/Финала с голяма дървена табела на ПП Витоша.



С маршрутката:

Тръгва от Руски паметник на всеки кръгъл час, като най-ранната е в 6:00 часа. От Кладница тръгва сутринта в 5:20 и след това отново на всеки кръгъл час. В Кладница маршрутката спира в центъра на селото и от там до старта са 950 м.



От площада има два варианта да се стигне до Старт/Финала пеша. Може да се мине по пътя на автомобила, който ви предложихме по-горе или както е показано на снимката по варианта със сините точки.

Със спокоен ход разстоянието се взима за около петнадесет минути.

Организиране на подкрепителен пункт

В района на Старт/Финала има възможност за палатков лагер и паркиране на автомобили. Все пак, добрите места близо до стартовата арена са ограничени и пристигналите първи, ще си изберат най-подходящите за организиране на лагер/подкрепителен пункт места!



ВОДА

Най-близката свободно достъпна чешма с питейна вода, се намира на 250-300 м от Старт/Финала до параклиса Св. Георги Победоносец. По трасето на RATCU има още две чешми. Първата, е на втория км след старта вляво от пътя, на 5 метра пред строителен обект /частен имот без ограда/. Втората, е

на 10 км след специфична брезова гора до нов заслон. Минават се няколко реки и потоци с витوشка вода, за които не можем да бъдем сигурни дали са безопасни за пиене!

МАГАЗИН

Най-близкият магазин за хранителни стоки, се намира на площада на селото /спирката на маршрутката/ на около 950 м от Старт/Финала.

ТОАЛЕТНА/СЪБЛЕКАЛНЯ

Няма организирана тоалетна и съблекалня, поради невъзможността да изпълним предписанията на здравните власти свързани с епидемията от COVID-19 за общи помещения. Всички участници и придружаващите ги приятели са длъжни, съобразно тяхната лична отговорност и култура да опазват природата и чистотата в зоната на Старт/Финала. Наличието на собствен плик за боклук е повече от задължителен, както и изхвърлянето в него на всички възможни продукти, плод на нашата дейност ;-)

Т Р А С Е

Желанието ни беше трасето на RATCU да минава през с. Кладница, за да създадем възможност за съприкосновение и съпреживяване на събитието между състезателите и местните хора. За съжаление, все още в България няма изграден достатъчно афинитет към спорта и взехме решение да променим Старт/Финала, като съкратим максимално частта минаваща през селото. Промените в основните параметри на трасето, като дължина и денивелация са пренебрежимо малки и те **остават първоначално обявените 11,5 км с Д+525 м.** Направената корекция на трасето избягва почти изцяло асфалтовата част с минаване през селото и е заменена с черен път, и мека горска пътека. **Може да намерите актуалния трак на сайта ни или като приложение в писмото до вас с това ръководство!**

Разликата между най-ниската и висока точка от трасето е 472 м.

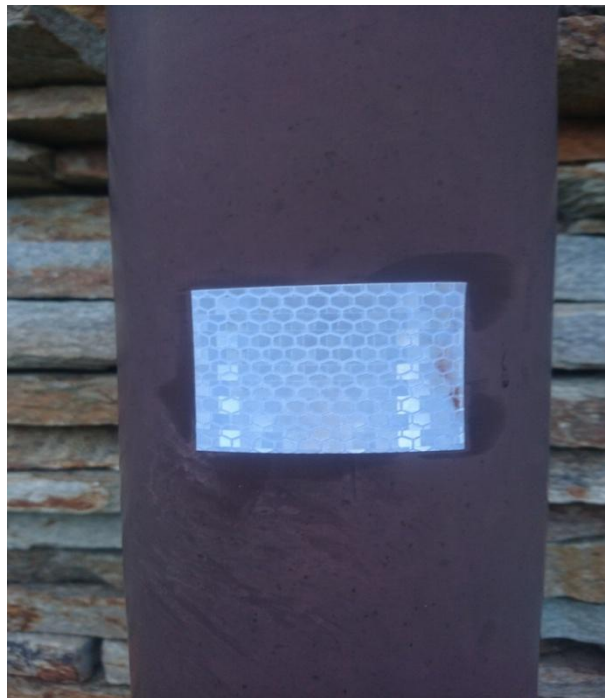
Участъците с равен терен, изкачване и спускане са разпределени приблизително така:

- Равно: 2500 м
- Изкачване: 5600 м
- Спускане: 3400 м

Цялото трасе е чисто и предразполага към дълго и приятно бягане. Има две прекосявания на по-пълноводни реки, където вляво от брода има мостчета, за тези които предпочитат да не се мокрят ;-)



Маркировката ще е временна и представлява червено-бяла лента със светлоотразителен бял елемент на края. На ключови места, за нощните етапи, ще има самостоятелни бели светлоотразителни елементи с правоъгълна форма.



ПРАВИЛА

Целта на всеки участник в RATCU е да пробяга, колкото се може повече обиколки по кръгово трасе /11,5км, Д+525м/ с пресечен терен в рамките на 2 /два/ часа за всяка обиколка. Всички участници стартират едновременно с масов старт първата обиколка и след това „ОЦЕЛЕЛИТЕ” всяка следваща обиколка отново заедно с масов старт, точно два часа след старта на предходната обиколка. „ОЦЕЛЕЛИТЕ” са всички тези бегачи, които са успели да пробягат съответната обиколка в рамките на два часа. Ако някой не се включи в cutoff-а от 2 часа, на която и да е обиколка, и/или не стартира заедно с другите точно на втория час от предходния старт, следва незабавна дисквалификация и отпада от класирането.

Победител е този бегач, който успее да завърши в рамките на контролното време за обиколка /два часа/, кумулативно една обиколка повече от всички други участници. Ако двама или повече участници завършат в рамките на контролното време еднакъв брой обиколки, не се излъчва победител!

По трасето на RATCU не се толерира, каквато и да е външна помощ, освен в зоната на Старт/Финала. Използването на щеки е забранено! При установяване на външна помощ, следва незабавна дисквалификация.

RATCU продължава до тогава, докато по трасето има участник успяващ да пробяга обиколката в рамките на контролното време от два часа.

RATCU 2020 /COVID-19 EDITION/ е изцяло безплатно и непрофесионално събитие за първото си издание ;-). **Всеки участник трябва да се погрижи за своята храна, хидратация и зона за почивка на Старт/Финала.**

Всеки бегач участва в RATCU на своя отговорност! Наличието на застраховка, покриваща активности в планината, е силно препоръчително. При възникване на инцидент трябва да се позвъни на спешния тел. 112 или потърси директно съдействието на ПСС 1470.

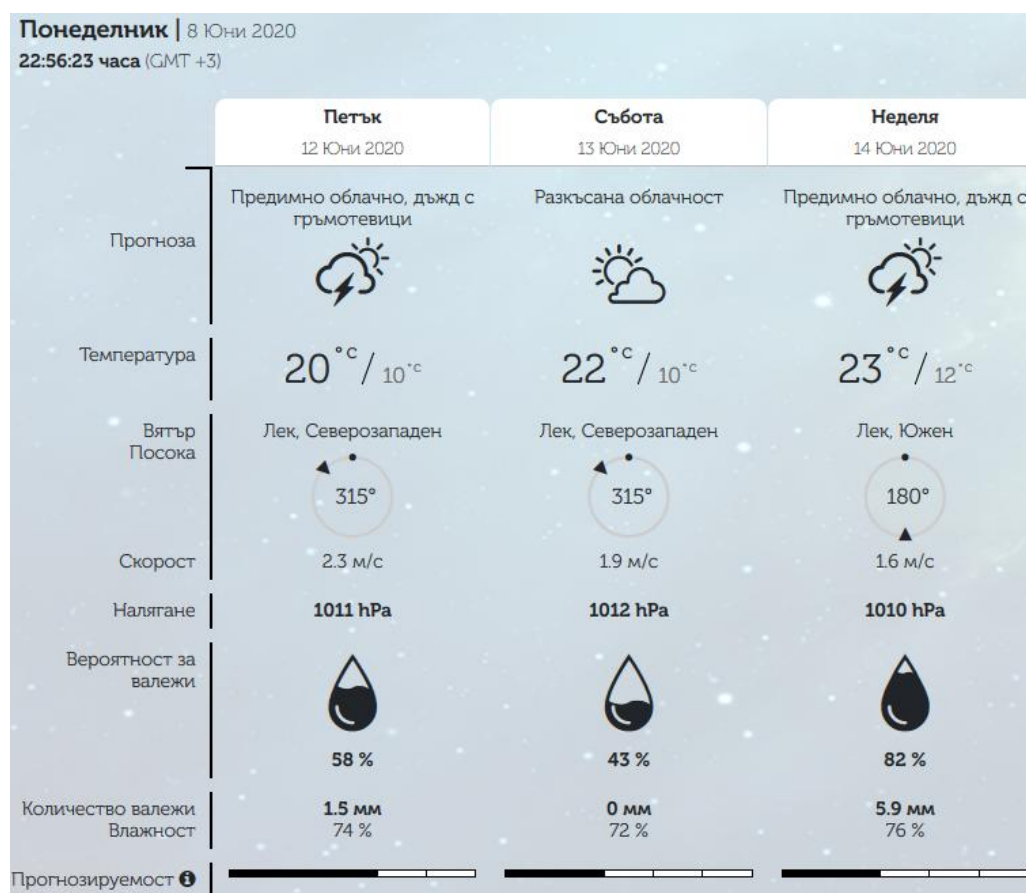
Препоръчваме инсталиране на всеки мобилен телефон на приложението на ПСС за бързо локализиране и комуникация със спасителите при евентуален инцидент!

Задължителна екипировка

- Мобилен телефон
- Челник – за етапите в периода от 20:00-06:00 часа включително
- Вода – 500 мл
- Енергиен бар или гел – 1 бр.
- Яке/мембрана, при лошо време и за етапите в периода от 20:00-06:00 часа включително

*Ако някой иска топъл билков чай, без подсладител за етапите след 20 часа вечерта, да си носи канче/чашка.

ПРОГНОЗА ЗА ВРЕМЕТО



За повече подробности се запознайте с информацията публикувана на сайта ни: www.trailorultra.com

Актуална информация преди и по време на самото събитие, може да получавате от нашата фейсбук страница: <https://www.facebook.com/TrailOrUltra/>

Тел. за връзка с организаторите 0893322700/11

„И нема се пуашите, Вие беганњето си го знаете“

