

# JESENICKÁ 24 HODINOVKA

## POKYNY ZÁVODNÍKŮM

### Průběh závodu

- registrace: sobota 3.3. | 8:30 – 10:00 ve velkoprostorovém stanu u horského hotelu Paprsek
- výklad pravidel: 10:40 na startovišti
- start: 11:00
- ukončení závodu: 11:00 následujícího dne. V případě, že by se start opozdil, bude ukončen za 24 hodin od startu.
- vyhlášení výsledků cca hodinu po ukončení závodu.

### Úvodní poznámka k průběhu závodu

Akce je určena amatérským závodníkům a svým charakterem se jedná o vytrvalostně-recesistický závod, kde zázemí určitě není ve standardu obvyklém pro mezinárodní akce. Hlavní úlohou organizátorů je zajištění rovných podmínek pro všechny a hladkého průběhu. Od účastníků se očekává dodržování fair-play.

**Závod se řídí pravidly – najdete je v samostatné příloze.**

### Přijedete autem?

- **Řetězy bezpodmínečně nutné!**
- **Výjezd pro auta volný v sobotu od 8:00 do 10:00 hod. Potom už ne!**

Ze Starého Města pod Sněžníkem do Kunčic a dále lesní asfaltovou cestou cca 6 km k Paprsku. Cesta je široká jen na jedno auto a vyhýbání si protijedoucích vozidel je problematické. Cesta je zpočátku suchá, což by vás mohlo zlákat k vyjetí bez řetězů. Nedejte se zmást. **Řetězy jsou ve výjezdu nezbytné - bez váhání je nasadte na prvním vhodném místě, jakmile se začne na silnici objevovat led.** Spěchat se nedá, a proto si na tuto koncovku nechte alespoň půlhodinovou časovou rezervu.

Před vjezdem na lesní cestu si z varovné cedule opište kontakt na traktor, který je případně schopen vás vysvobodit, pokud byste náhodou beznadějně zapadli.

Protože na chatě se v sobotu střídají turnusy, je režim nastaven tak, že od 8:00 do 10:00 by shora nikdo jet neměl, v 10:00 hromadně odjedou hosté končící pobyt.

Pokud tušíte, že nahoru nestihnete do 10 hodin vyjet, anebo nemáte chuť se trápit se řetězy, raději jedte ze Starého Města k lyžařskému areálu Velké Vrbno. Zde pohodlně odstavíte auto na parkovišti u sjezdovky. Na Paprsek vás vyveze sedačková lanovka (40 Kč) anebo si to můžete dát pěšky (cca 1,5 km).

**Parkování** vozidel u chaty na Paprsku je možné jen ve vymezeném prostoru – uvidíte na místě. Pokud by se vaše vozidlo již nevešlo, další parkování je na Palaši, cca 400 m daleko.

### Ubytování

Závodníci nocují ve vlastních stanech, které mohou postavit pouze v prostoru k tomu vyhrazeném. Nocovat lze i v zaparkovaných vozidlech – bližší info u registrace.

### Technické zázemí

K dispozici máme **temperovaný velkoprostorový stan** se stoly, lavicemi a osvětlením. **Není zde možné** spát ani vybalovat spacáky a karimatky – všichni bychom se sem nevešli. Jako u jiných hromadných akcí - dávejte si pozor na své věci. Cenné předměty nechejte raději ve svých stanech anebo v autě.

**POZOR - VE STANU JE ZAKÁZANO POUŽÍVAT OTEVŘENÝ OHEŇ.** Hned vedle proto opět postavíme menší stan, v němž lze vařit na plynových/benzínových vařičích. Prosíme o důsledné respektování zákazu.

Dále bude připraven menší **stan pro servis lyží** vybavený osvětlením a připojením k el. proudu. Zásuvek je velmi omezený počet (i s ohledem na proudovou kapacitu jističe). Proto se může stát, že v nejnevhodnější okamžik se k proudu nedostanete. Je proto dobré zvážit, zda se nevybavit žehličkou s jiným zdrojem energie (líh apod.) **(Pozn. mažou jen slaboši)**

**Toalety** jsou zdarma přímo v zázemí velkostanu anebo na Paprsku. Sprchy za poplatek 50 Kč – domlouvá se s personálem restaurace.

**Restaurace** na Paprsku je v sobotu v provozu do 24:00 (od 22 hod. se již nevaří, max. polévka), v neděli ráno od 7:00.

**Pozor – prostory chaty (jako např. chodba a schodiště) nejsou určeny pro relax závodníků!**

## Strava

Závodníci se stravují buď v restauraci na Paprsku anebo z vlastních zásob. Jejich příprava a konzumace je v restauraci či prostorách chaty na Paprsku zakázána. Organizátoři po dobu celého závodu zajišťují v rámci svých možností bezodnou várnici s teplým čajem v prostoru startu a cíle.

## Zdravotní zabezpečení

Každý se účastní závodu na vlastní nebezpečí. Taková akce je pro organismus poměrně extrémní zátěží, proto by do ní účastníci měli jít jen v dobré fyzické i psychické kondici a v každém okamžiku si být vědomi vlastních možností (*pozn. mrtvých hrdinů jsou plné hřbitovy*).

Každý účastník závodu musí být vybaven vlastní lékárníčkou, v níž doporučujeme nepodcenit zásobu desinfekce a náplastí na puchýře a otlačeniny, krémík na opruzeniny apod. U organizátorů je zdravotnický materiál pouze pro případ urgentní první pomoci. V případě, že je kdokoliv svědkem nehody či zdravotních potíží jiného závodníka nebo diváka, je povinen poskytnout odpovídající první pomoc a bezprostředně informovat pořadatele závodu.

**V případě života ohrožujících stavů neváhejte volat přímo horskou službu na tel. 583 294 110 či integrovaný záchranný systém na č. 112.**

## Trať

Po celé délce závodního okruhu bude připravena stopa pro běh klasickým způsobem. Souběžně je poměrně dost prostoru i pro bruslení - vždy je nutné zachovat stopu pro klasiku! Rolba nesmí vjet do prudkého výjezdu ze spodní cesty ke státní hranici. Tento cca 300 metrový úsek je pouze provizorně ušlapán, což vás může překvapit v prvních kolech závodu.

Závod se koná za běžného provozu na turistických trasách, Zejména v sobotu odpoledne a dopoledne v neděli se tu budou pohybovat také „civilní“ běžkaři. Berte na ně prosím ohled!

## Povinné vybavení

Od soumraku do svítání je povinná dobře svítící čelovka. Bez funkčního světla nebudete na trať vůbec vpuštěni. Doporučujeme i reflexní pásky na oděvu – významně se snižuje riziko kolize. Nezapomeňte náhradní baterie.

## Doprovod a podpora závodníků

Týmy mají podporu dalších osob neúčastnících se závodu zakázánu. Sóló závodníci mají nárok na podporu jedné oficiálně přihlášené osoby – nahlásí se na registraci před startem, uhradí poplatek ve výši 50 Kč, který opravňuje ke vstupu do temperovaného stanu, konzumaci z „bezodné“ várnice a vůbec k aktivní účasti v závodu.

## Doporučené vybavení

Nadmořská výška 1 000 m a termín akce slibují noční mrazy a další nepřízeň počasí (mlha, vítr, intenzivní sněžení, déšť), které v žádném případě neradíme podceňovat. Kromě dostatečně teplého oblečení včetně náhradní čepice a rukavic, doporučujeme brýle s čirým nebo žlutým sklem, případně i běžné sluneční tmavé brýle, ochranný krém do mrazu i proti slunci, balzám na rty a náhradní ponožky.

Běžecké vybavení včetně vyzkoušených bot snad netřeba zmiňovat, nezapomeňte však vosky pro všechny možné teploty od – 15°C do + 10°C. Pro klasiku přišly takřka vždy ke slovu i klistry (stopa zesklvatí navzdory okolnímu prašanu).

Zimním horským podmínkám doporučujeme přizpůsobit i volbu spacáku, karimatky a stan odolávající větru.

**Mějte dostatek suchého oblečení** – velkoprostorový stan bývá temperován na maximálně 10 až 15 °C. Není zde šance propocené svršky usušit nebo se skutečně prohřát. Letos poprvé máme slíben nový otopný systém s větším výkonem. Dokud jej nevyzkoušíme v praxi, je lepší být připraven na studenější odchov.

## Odstoupení ze závodu

Pokud se rozhodnete svou účast v závodu ukončit, neprodleně to prosím oznamte také organizátorům závodu. Startovné není možné vrátit, a to ani v případě, že jej máte uhrazeno a nedostavíte se ke startu.

## Možnost zrušení akce:

V případě extrémních povětrnostních podmínek ohrožujících účastníky závodu či v případě jiných podobně závažných okolností, si vyhrazujeme závod přerušit či úplně zrušit.

## Důležité kontakty:

- Organizátoři: 734 264 151 - Michael Pokorný | 607 965 699 – Gabriela Veselá
- Chata na Paprsku: 583 294 100
- Horská služba: 601 302 616

## A něco navíc

Během závodu fotíme. Jestli můžete, oblékejte se pestře, vtipné rekvizity a kostýmní doplňky jsou vítány. Každý od nás obdrží termokalíšek na čaj. Ale protože jsou lehké, vítr si s nimi kolem várnice pohrává. Nejen z ekologického pohledu, ale hlavně z praxe doporučujeme si vzít nějaký vlastní hrníček, který ve větru neodletí.