

Bieg Love'Las 2021 WIOSNA

Przewodnik (czyli Race Book, ale po polsku)
Wszystko co trzeba wiedzieć



Wstęp

Love'Laski i Love'Lasy

Wszystko zaczęło się w 2017 roku, kiedy to wpadł nam do głowy pomysł, żeby zorganizować takie towarzyskie bieganie dla zaprzyjaźnionych ekip biegowych z okolic Mielca (Dębica, Połaniec, Głogów Młp., Tarnobrzeg, itp.). Na szybko - chyba w ciągu miesiąca - zorganizowaliśmy kilku partnerów, dzięki którym udało się zapewnić coś ciepłego do jedzenia, coś do wypicia, wytyczyć trasę, zrobić medale i statuetki. Wszystko to za free! Miał być formularz zapisów ot tak, żebyśmy wiedzieli mniej więcej ile osób zechce z nami pobiec i ile zupki mają przygotować podopieczni i ekipa z Domu Dziecka w Skopaniu. Trzeba było określić limit miejsc, więc określiliśmy na 200, bo tyle medali zaoferował nam partner. Myśleliśmy, że sporo zostanie i na co tyle sklejki psuć, ale skoro tyle daje to bierzemy. Lista zamknęła się w dwa dni... Ludzie wydzwaniali, żeby ich wpisać na rezerwową.

Pisząc rok temu ten przydługawy wstęp na porodówce w Rzeszowie (Wanda pchała się na świat odrobinę wcześniej niż planowano), otworzyłem tekst, który popełniłem po tej pierwszej edycji i łezka zakręciła się w oku (dla chętnych tekst tutaj). Na dzień cały podobno sparaliżowaliśmy wtedy pracę Lasów Państwowych dając im za zadanie wymyślenie nazw kategorii wiekowych bo nie chcieliśmy, żeby były jak wszędzie K20 czy M30. Skoro Love'Las to miały być kategorie leśne.

W 2020 roku do końca wierzyliśmy, że będziemy mogli tak normalnie spotkać się i wspólnie pobiegać bo to co się stało z większością biegów w pierwszym półroczu mocno nas przeraziło. Organizatorzy Rzeźnika pokazali, że można, a organizatorzy kolejnych imprez pozwalali patrzeć optymistycznie w przyszłość i wierzyć, że jednak ta normalność powoli, ale wraca. Niestety nie udało się pobiec oficjalnie co nie odstraszyło kilkudziesięciu osób, które stawiły się na starcie „biegu, który się nie odbył” zgodnie z wpisem w kalendarzu, że trzeba jechać i pobiec. Jesteśmy Wam za to bardzo wdzięczni.

Zmuszeni sytuacją przenieśliśmy oficjalny bieg na 17 kwietnia 2021, aby w wiosennych kolorach „zwiedzić” trasy Love'Lasa. Nie rezygnujemy ze wspólnego startu, a jedynie dostosowujemy wydarzenie do aktualnych warunków. Nie będzie dekoracji i oficjalnie nie będzie rywalizacji, ale będzie pomiar czasu i opublikujemy wyniki które osiągniecie zwiedzając mielecki las po oznaczonych trasach.

Ryszard Kętrzyński

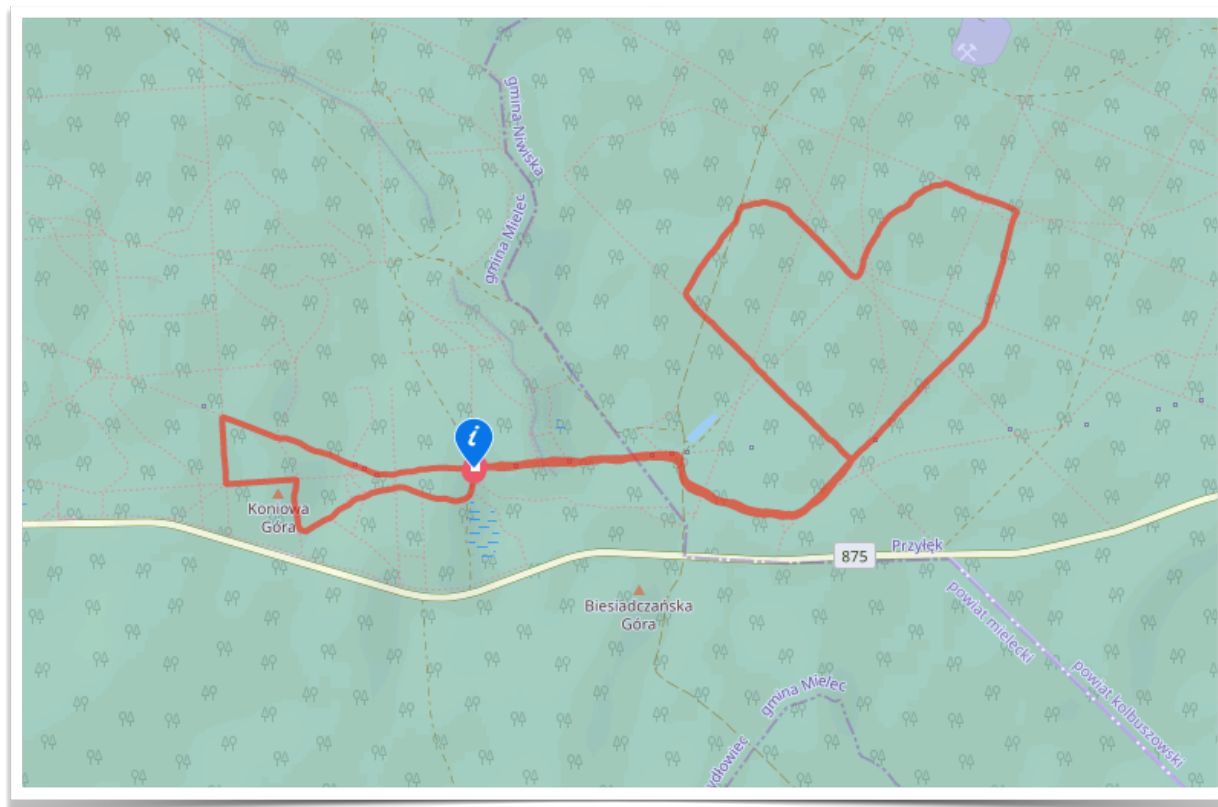
Trasy

Zapraszamy na bieganie i ściągnięcie się po mieleckich lasach! Za każdym razem, gdy wbiegamy do naszego lasu to mocno zachwycamy się przepięknymi okolicznościami przyrody. Chcemy się dzielić tymi widokami, więc znów przegonimy Was naszymi ścieżkami i mamy nadzieję, że będziecie się świetnie bawić.

Żart Chorążego (10+)

To nasza nowa trasa, którą Szymon stworzył specjalnie dla tych, którzy nie dadzą rady lub też może niekoniecznie chcą biegać dłużej i dalej. Co nie znaczy, że jest lekka. To taka niby dyszka, ale żartowniś Szymon (nasz Chorąży ten co z flagą Zabieganych Mielec biega wszędzie - nawet ultra) poprowadził ją po mocno falowanej i grząskiej drodze.

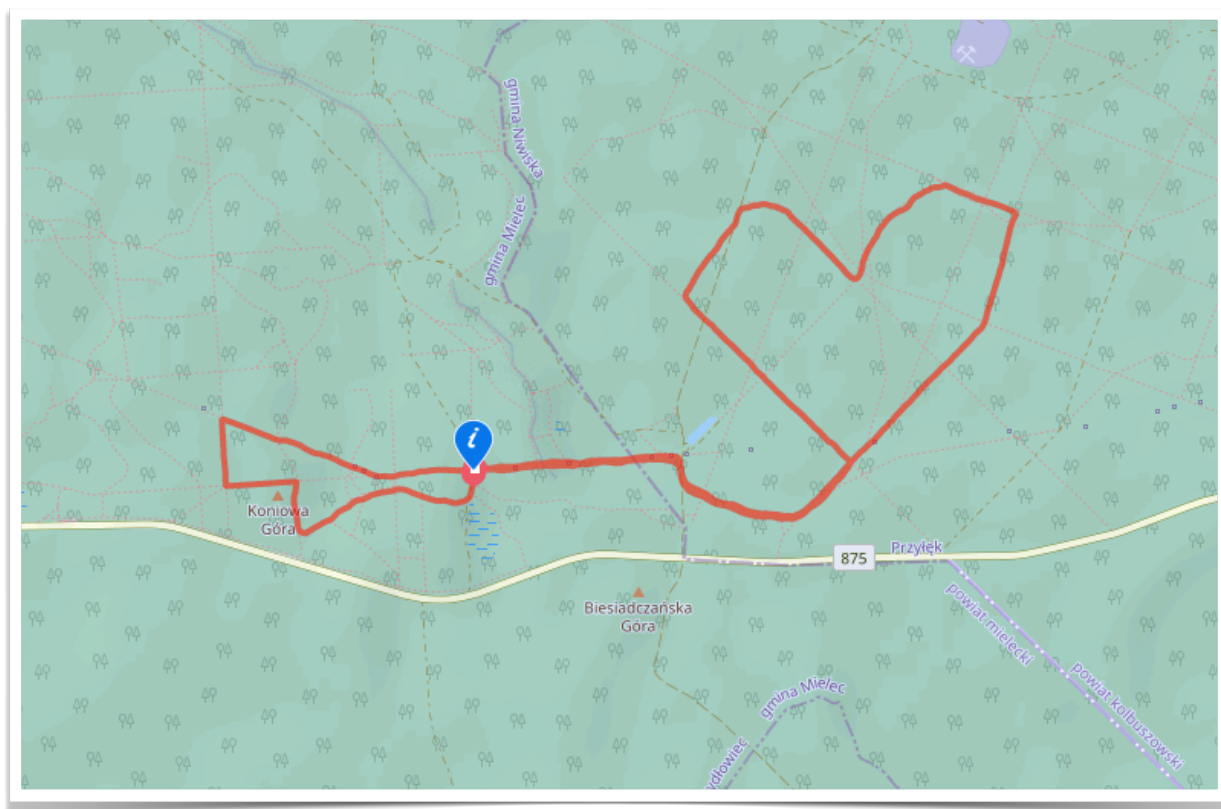
- Długość: Coś około 10 km;
- Przewyższenia: + /- 40 m;
- Liczba punktów nawodnienia: brak;
- Limit czasu: 100 minut;
- Start: 10:00.



Jaśnie Pana Nordic Dyszka (10+)

To nasza nowa trasa. Za namową Przyjaciół z MKG „Carpatia” oraz TG „Sokół” postanowiliśmy wyjść (dosłownie) na przeciw rosnącemu zainteresowaniu Nordic Walking. Zawodnicy z kijkami przejdą trasą Żartu Chorążego, którą Szymon stworzył specjalnie dla tych, którzy nie dadzą rady lub też może niekoniecznie chcą biegać dłużej i dalej. Co nie znaczy, że jest lekka.

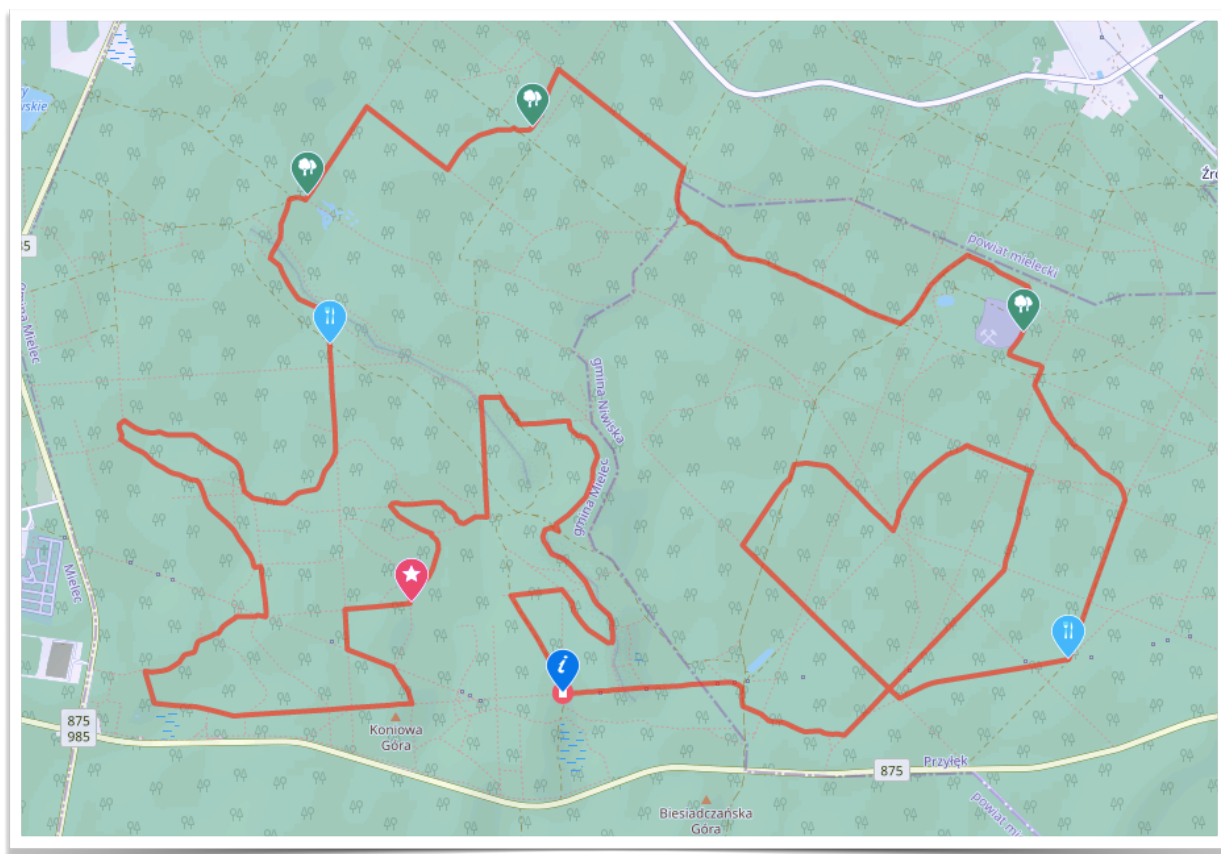
- Długość: Coś około 10 km;
- Przewyższenia: + /- 40 m;
- Liczba punktów nawodnienia: brak;
- Limit czasu: 120 minut;
- Start: 10:05.



Love'Las 25+

To nasza flagowa trasa, którą Szymon rok rocznie delikatnie modyfikuje, żebyście nie popadli w rutynę.

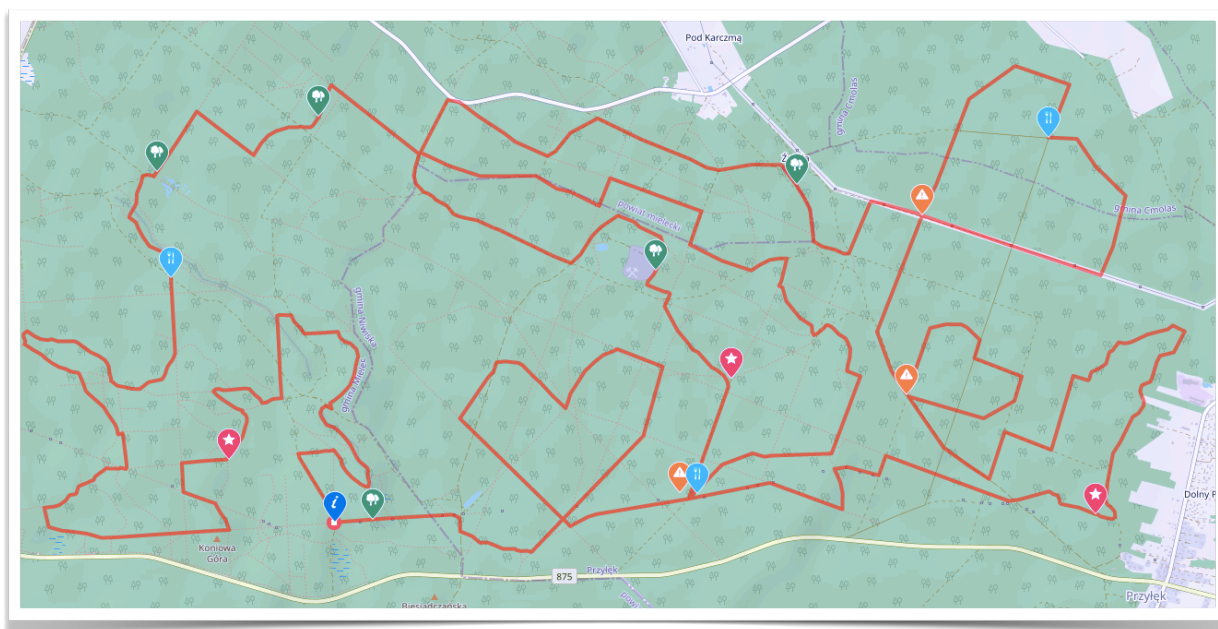
- Długość: Coś około 25 km;
- Przewyższenia: + /- 480 m;
- Liczba punktów nawodnienia: 2 (11 km, 18 km);
- Limit czasu: 200 minut;
- Start: 10:20.



Bardzo Love'Las 50+

Gdybyście chcieli się bardziej zmęczyć i posmakować mieleckich lasów od wschodu słońca niemalże do zachodu. Tym razem w jednym kawałku bez kręcenia się po pętłach. Chyba, że bardzo bardzo chcecie to pytajcie o możliwość 2x50...

- Długość: aż ponad 50 km;
- Przewyższenia: +/- 960
- Liczba punktów nawodnienia: 4 (11 km, 18 km, 30 km, 44 km)
- Limit czasu: 400 minut;
- Start: 7:00.



Wyposażenie obowiązkowe

Każdy zawodnik powinien posiadać:

- trwale przymocowany numer startowy w widocznym miejscu
- chip do pomiaru czasu dostarczony przez organizatora
- własny kubek na napoje lub bidon o pojemności nie mniejszej niż 250 ml
- sprawny telefon komórkowy z w pełni naładowaną baterią, o numerze telefonu podanym organizatorom podczas rejestracji
- folia NRC

Wyposażenie obowiązkowe może być weryfikowane przy odbiorze pakietów startowych, przy wejściu do strefy startu oraz wyrwkowo na trasie.

W przypadku trudnych warunków atmosferycznych lub specjalnych warunków epidemiologicznych (Organizator poinformuje o tym przed startem) wyposażeniem obowiązkowym będzie:

- wiatro- wodoodporna kurtka
- wiatro- wodoodporne rękawiczki
- chusta wielofunkcyjna typu „buff” lub czapka

W biurze zawodów, w strefie start/meta oraz w miejscach gdzie trudno będzie o zachowanie odpowiedniego dystansu prosimy o zakładanie na usta i nos maseczek ochronnych.

Limity czasowe

Informacja dla tych, co obawiają się, że nie podołają limitowi końcowemu. Ograniczenia i limity nie interesują nas :) Za wyjątkiem limitu połówkowego jeśli ktoś będzie nas cisnął o możliwość zaliczenia „setki”. Tutaj będziemy bezwzględni i nie pozwolimy biec dalej zawodnikowi, który nie ogarnie pierwszej pętli zanim nastąpi oficjalny start Bardzo Love’Las.

- Żart Chorążego - 100 minut od startu
- Jaśnie Pana Nordic Dyszka - 120 minut od startu
- Love’Las 25+ - 200 minut od startu
- Bardzo Love’Las 50+ - 400 minut od startu

Zejsście z trasy należy bezwzględnie zgłosić sędziemu, ekipie ratunkowej lub telefonicznie do organizatora pod nr telefonu 512 505 419.

Punkty kontrolne i żywieniowe

Na trasie Biegu będą punkty z napojami i przekąskami.

- Love’Las 25 - 11 km, 19 km,
- Bardzo Love’Las 50 - 11 km, 19 km, 31 km, 43 km.

Na trasie mogą znajdować się dodatkowe punkty kontrolne pomiaru czasu. Ominięcie któregośkolwiek będzie skutkowało dyskwalifikacją zawodnika.

Posiłek regeneracyjny będzie wydawany zawodnikom na mecie. Na trasie postaramy się zorganizować coś ciepłego do picia.

Na punktach oraz na mecie nie będzie naczyń. Kubeczki na napoje na trasie oraz na herbatkę musicie ogarnąć we własnym zakresie. Ograniczamy do minimum ilość naczyń jednorazowych oraz śmieci, których i tak sporo zapewne wygenerujemy.

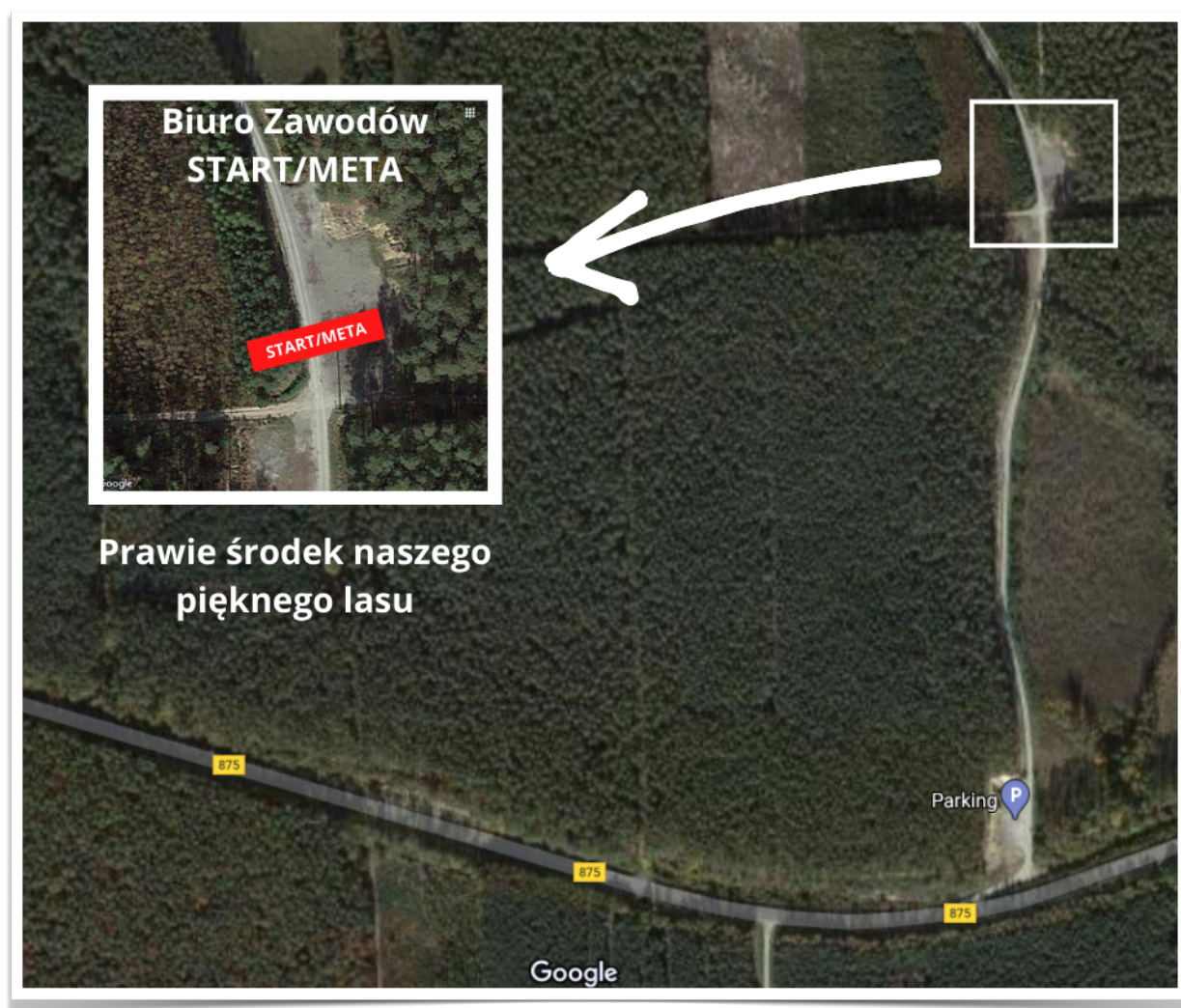
Biuro zawodów

Baza i główne biuro zawodów tym razem (oby tylko tym razem) będą w namiocie w strefie START/META zlokalizowanej prawie w środku naszego pięknego lasu.

Godziny otwarcia:

piątek 17:00 - 22:00

sobota 5:30 - 10:00



Współrzędne parkingu: <https://goo.gl/maps/LW6vodrszMRZ35nC8>

Transport zawodników

Przyjeżdżacie do Mielca i zostawiacie pojazdy na parkingu przy Cmentarzu komunalnym, a my zawozimy Was do strefy start/meta autobusem. Powrót na parking również Wam zapewnimy.

W strefie start/meta mogą być różne warunki i może być ciężko zaparkować samochód. Przygotujemy kilka miejsc parkingowych, ale jest tam niewiele miejsca i zapewne wykorzystają go zawodnicy startujący o 7:00 na trasę Bardzo Love'Las, zatem gorąco zachęcamy Was do wykorzystania tego, że firma ERBUS jest tak dobroduszna i chce Was przetransportować swoim superultraolinkuzif autokarem TAM i Z POWROTEM (albo jak kto woli fte i wefte).

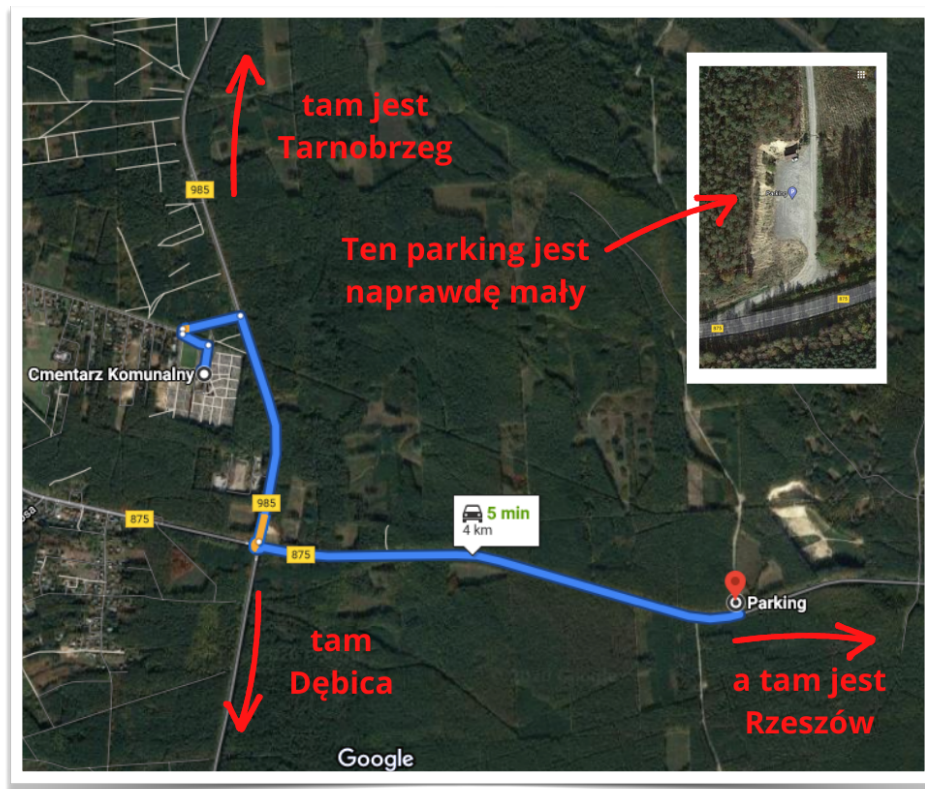
6:00 wywozimy Bardzo Love'Lasów

8:00 zaczynamy wozić Love'Lasów. Ostatni kurs przewidujemy o 9:40

Strefa start/meta

Do tej strefy przywiezie Was autokar. Postaramy się wygospodarować jak najwięcej miejsc parkingowych, ale będzie ciężko bo miejsca jest mało, bo Policja może wlepić mandaty jak zostawicie bolidy nie tam gdzie trzeba, bo są zakazy parkowania i jest spory ruch bo główna droga w stronę Rzeszowa, bo TAK!

Link do lokalizacji strefy start/meta: <https://goo.gl/maps/SVSbzY1om2GwRhtc8>



Strefa EXPO

W tym roku nie będzie strefy EXPO bo z wiadomych przyczyn nie możemy Wam oraz ewentualnym wystawcom zapewnić odpowiednich warunków do tego.

Prelekcje

Jak wyżej niestety. Nie będzie. Zastanawiacie się teraz zapewne po co o tym piszemy skoro tego nie będzie. Otóż piszemy ten przewodnik (RaceBooka, ale wolimy po polsku) na podstawie ubiegłorocznego, a za rok pewnie będziemy pisać kolejny na podstawie tego właśnie, więc żeby nam nic nie umknęło to nie kasujemy :)

Depozyt

W Bazie zawodów czyli w tym roku to jest w strefie start/meta dostępny będzie depozyt. Zapewnimy Wam worki depozytowe, żeby łatwo było wszystko poukładać i potem szybko odnaleźć.

Noclegi

W tym roku niestety nie możemy Wam zapewnić noclegu w Bazie bo szkoła z wiadomych przyczyn jest niedostępna. Jeśli jednak chcecie przyjechać do Mielca na dłużej to zagłównijcie na [booking.com](https://www.booking.com) i poszperajcie tam za noclegami. My polecamy dwie miejscówki sprawdzone przez zawodników poprzednich edycji, gdzie na hasło Zabiegani Mielec być może uda się Wam wynegocjować jakieś specjalne traktowanie.

Premium Hostel&Bistro <https://www.facebook.com/PremiumMielec/>

Piano Cafe <https://www.facebook.com/pianocafemielec/>

Jak poprawnie zamocować CHIP

To bardzo ważne gdzie go zamocujesz. Koniecznie do buta! I koniecznie do swojego! Przed ostatnią dziurką sznurowadeł, żeby nie spadł jak rozwiąże Ci się but. Jeśli Twoje buty się nie rozwiązują bo są to np. Salomony to możesz użyć trytytki lub założyć chip do specjalnej opaski przyczepianej wokół kostki, którą można kupić w internetach lub w EXPO przy którejkolwiek imprezie biegowej.

Po biegu koniecznie zwróć chip w wyznaczonym miejscu w strefi start/meta

Punkty ITRA

Nie przydzielamy. Tak, znooowu nie. Jesteśmy konsekwentni. Jeśli natomiast chcecie się wymienić np. punktami z Biedronki, Lidla, Delikatesów, Payback lub Vitay to nie mamy nic przeciwko i możemy jakoś to zorganizować. W tamtym roku kilku osobom się to podobno udało.

Postanowienia końcowe

Wszelkie sprawy niestandardowe rozpatruje koordynatorka Biura Zawodów w osobie Jagódki. To taka mała, pyskata, kochana i ciepła osóbka - mama Wandy. Aby zwiększyć swoje szanse na pozytywne załatwienie spraw u tej osoby należy być grzecznym, uśmiechniętym i przyjaznym. Pamiętajcie - nie wkurwiać kobiet jeszcze bardziej!

Dekoracje tych co im się będzie spieszyło i okaże się, że pobiegli najszybciej odbywać się będą na bieżąco. Jak na metę wpadnie trzeci zawodnik z klasyfikacji to całą trójkę zapraszamy na „pudło”, wręczamy co trzeba wręczyć, robimy pamiątkowe zdjęcia i nie zatrzymujemy dłużej. Takie niestety czasy, że nie możemy Was trzymać i kumulować w jednym miejscu. Bardzo zależy nam na tym, aby wszyscy świetnie bawili się na trasach, rewelacyjnie wyszli na zdjęciach i wrócili cali i zdrowi do domów i wspominając to wydarzenie chcieli wrócić w 2021 ze znajomymi. Gorąco w to wierzymy, że za rok będziemy mogli wrócić do poziomu organizacyjnego z 2019 gdzie było i EXPO i prelekcje fajnych ludzi i prysznic i kuchnia. A mieliśmy w tym roku jeszcze zrobić przedszkole i dmuchańce i gry i zabawy dla dzieciaków biegaczy no i kurcze się niestety nie udało.

Bardzo nam zależy również na zminimalizowaniu ilości wszelkich śmieci które wyprodukowane zostaną przy okazji tego wydarzenia, dlatego też przypominamy o własny kubeczkach, miseczkach. Przypominamy również, że puste opakowanie po żelu jest lżejsze niż to z żelem i łatwiej jest dotrzeć z nim do mety. My naprawdę Kochamy nasz LAS i nie życzymy sobie, żeby ktokolwiek go zaśmiecał, zwłaszcza biegnąc w organizowanym przez nas wydarzeniu. W związku z tym będziemy bezwzględnie dyskwalifikować zawodników, którzy mają w nosie ład, porządek i czystość.

Link do regulaminu [>TUTAJ<](#)