



Love Las

---

**PRZEWODNIK  
RACEBOOK**

**19 LISTOPADA 2022**

---

**LOVELAS JESIENIĄ 2022**  
FINAL CYKLU 4 PORY ROKU



Nareszcie pełny rok biegania. W tym 2022 widzieliśmy się już trzy razy. Teraz czas na finał. Jesienna edycja to nasze flagowe wydarzenie, które wymyśliliśmy w 2017 roku, żeby spotkać się na koniec sezonu z biegowymi znajomymi z okolic Mielca. Wyszło na tyle dobrze, że po dekoracji uczestnicy zmusili nas do ustalenia daty drugiej edycji no i tak już zostało. Od tamtej pory weekend przed andrzejkami to weekend z LoveLas'em. W tym roku przegoniliśmy Was dodatkowo po naszych ulubionych ścieżkach zimą, wiosną i latem. Mamy nadzieję, że się podobało bo mieliśmy niezłą gonitwę, żeby co trzy miesiące Was ugościć, ale opłaciło się. Zebrałiśmy mnóstwo doświadczeń.

**TO JUŻ 10 EDYCJA  
(OFICJALNIE 9, BO JEDNA  
KTÓRA SIĘ ODBYŁA  
UWAŻANA JEST ZA  
NIEODBYTĄ :)**

## SPONSORZY I PARTNERZY

**van berde**  
TECHNIKA DROGOWA



**AKMEL**<sup>®</sup>  
agregaty prądowórcze



**m** **mcdesign**  
AGENCJA REKLAMOWA

**MKT SERWIS**



**KIA**



Nadleśnictwo Tuszyna



Nadleśnictwo Mielec



**hej**<sup>®</sup>.mielec.pl

**TVP 3**  
RZESZÓW

**Polskie Radio**  
RZESZÓW

**KORSO.PL**

## TRASY

Tym razem zapraszamy Was do biegania zarówno po mieleckich jak i tuszyskich lasach! Te mieleckie są boskie, a tuż obok po drugiej stronie szosy urzekły nas mocno tuszyskie, więc przegoniliśmy Was po nich zimą i latem. Teraz zawodnicy startujący na 50 km posmakują ścieżek po obu stronach.

### Dycha Van Berde (10+)

To trasa, którą Szymon stworzył specjalnie dla tych, którzy nie dadzą rady lub też może niekoniecznie chcą biegać długo i daleko. Co nie znaczy, że jest lekka. To taka „niby” dyszka, ale budowniczy tras 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: + /- 50 m
- Liczba punktów nawodnienia: 1 (6 km)
- Limit czasu: 120 minut
- Start: 10:00.

Zapraszamy do specjalnej grupy na Facebook'u:

**biegnę DYCHĘ VAN BERDE bo LoveLas**

### Jaśnie Pana Nordic Dyszka

Za namową Przyjaciół z MKG „Carpatia” oraz TG „Sokół” postanowiliśmy wyjść (dosłownie) na przeciw rosnącemu zainteresowaniu Nordic Walking.

- Długość: Coś około 10 km
- Przewyższenia: + /- 50 m
- Liczba punktów nawodnienia: 1 (6 km)
- Limit czasu: 180 minut
- Start: 10:10.

# TRASY

## LoveLas 25+

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

- Długość: coś około 25 km
- Przewyższenia: + /- 150 m (według ratemytrail.com)
- Liczba punktów nawodnienia: 2 (16 km, 21 km)
- Limit czasu: 240 minut
- Start: 9:00.

## Bardzo LoveLas 50+

Jeśli chcecie się bardziej zmęczyć i posmakować naszych lasów od wschodu słońca niemalże do jego zachodu to ta trasa jest dla Was!

- Długość: około 51 km
- Przewyższenia: +/- 400 (według ratemytrail.com)
- Liczba punktów nawodnienia: 4 (15 km, 25 km, 40 km, 47 km)
- Limit czasu: 480 minut
- Start: 6:30.



# WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

## Tak, jest obowiązkowe!

a skoro jest obowiązkowe to znaczy, że obowiązkowo każda osoba, która startuje powinna mieć to przy sobie przez cały czas od startu do mety.

- 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 wrywkowo 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

**Zejście z trasy należy bezwzględnie zgłosić 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.

- Dycha Van Berde oraz JP Nordic Dyszka – 1 (6 km)
- Love'Las 25 – 2 (16 km, 21 km)
- Bardzo Love'Las 50 – 4 (15 km, 25 km, 40 km, 47 km)

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

Posiłek regeneracyjny będzie wydawany zawodnikom w bazie (w szkole). Na trasie postaramy się zorganizować coś ciepłego do picia.

## **MUSICIE mieć swoje kubeczki!!!**

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

# BIURO ZAWODÓW

Baza i Biuro Zawodów zlokalizowane będą w Szkole Podstawowej w Przyłęku.

Godziny otwarcia:  
piątek 16:00 - 21:00  
sobota 5:30 - 9:45

UWAGA!  
w szkole będą dostępne prysznice i toalety :)

Link do lokalizacji szkoły: <https://goo.gl/maps/mo8MzP5WNgRwvyzj7>





---

# HARMONOGRAM

PIĄTEK (18 listopada 2022)

16:00 Start pracy Biura Zawodów w Szkole Podstawowej w Przyłęku.

21:00 Koniec pracy Biura Zawodów w Szkole.

SOBOTA (19 listopada 2022)

05:30 Start pracy Biura Zawodów w Szkole Podstawowej w Przyłęku.

06:30 Start biegu Bardzo LoveLas 50 km.

08:30 Odjazd autobusu na start biegu LoveLas 25.

09:00 Start biegu LoveLas 25.

09:30 Odjazd autobusu na start Dychy Van Berde.

09:45 Odjazd autobusu na start Jaśnie Pana Nordic Dyszki.

09:45 Koniec pracy Biura Zawodów.

10:00 Start biegu Dycha Van Berde.

10:10 Start Jaśnie Pana Nordic Dyszki.

12:00 Koniec limitu czasu Dychy Var Berde.

13:00 Koniec limitu czasu LoveLas 25.

13:10 Koniec limitu czasu Jaśnie Pana Nordic Dyszki.

15:00 Koniec limitu czasu Bardzo LoveLas 50.

W Bazie w Szkole

13:00 Planowany początek dekoracji.

15:00 Zakończenie (oficjalne).

Nieoficjalnie - zostajemy w Bazie do niedzieli w południe

---

# GARŚĆ INFORMACJI

## **STREFA EXPO**

Nie liczcie na to, że tuż przed biegiem kupicie skarpety, czołówkę, żele, cokolwiek. Jeśli się uda to pojawią się wystawcy, ale raczej przyjdźcie w pełni wyposażeni.

## **Depozyt**

W Bazie w Szkole dostępny będzie depozyt. Zapewnimy Wam worki depozytowe, żeby łatwo było wszystko poukładać i potem szybko odnaleźć. Jeśli będzie fatalna pogoda i będzie lało i będzie zimno to zrobimy co w naszej mocy, abyście mogli depozyt zostawić tuż przed startem po tym jak wysiądziecie z autobusu.

## **Noclegi**

Znów możemy Wam zapewnić nocleg w szkole. W Bazie zawodów będziemy już od piątku 19 listopada. Przygotujemy tyle miejsca do spania, żeby wystarczyło zarówno dla startujących jak i dla woLLontariuszy. Zainteresowanych spaniem w szkole prosimy o maila na adres [jagoda@bieglovelas.pl](mailto:jagoda@bieglovelas.pl) Jeśli jednak oczekujecie więcej niż kawałek podłogi na sali gimnastycznej i ewentualnie materac taki wiecie, co dzieciaki na nich szaleją na W-F (być może dostaniemy fajne łóżka rozkładane) 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/>

# GARŚĆ INFORMACJI

## **Jak poprawnie zamocować CHIP**

To bardzo ważne gdzie go zamocujesz. Koniecznie do buta, 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 strefie start/meta

## **NIE BĄDŹ PIPA - ODDAJ CZIPA**

### **Punkty ITRA**

Konsekwentnie nie przydzielamy. Tak, znooowu nie. Jesteśmy konsekwentni do bólu. 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 poprzednich latach kilku osobom się to podobno udało.

### **Strefa dla Bąbelków**

Marzyliśmy o tym, aby zrobić przedszkole i dmuchańce i gry i zabawy dla dzieciaków biegaczy. Trochę spada frekwencja na biegach i ciężko jest cokolwiek planować ze sporym wyprzedzeniem - zwłaszcza coś co generuje dodatkowe koszty (nie zarabiamy na tym wydarzeniu ani złotówki), ale ustawimy namiastkę strefy dla Bąbelków (w sensie dla dzieci), gdzie miło spędzą czas - oczywiście pod okiem swoich rodziców lub bliskich.

# GARŚĆ INFORMACJI

## Postanowienia końcowe

Wszelkie sprawy niestandardowe rozpatruje koordynatorka Biura Zawodów w osobie JAGODY. 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 kobiety bo i tak zapewne będzie poddenerwowana, żeby wszystko super działało i wszyscy byli zadowoleni.

Dekoracje na szczęście znów przeprowadzimy tak normalnie, wiecie, podium, brawa, oklaski, spokojnie i przyjemnie i żeby zdjęcia ładne były. Dekoracja będzie w Bazie w szkole. Postaramy się, żeby odbyła się szybko i sprawnie około godziny 13-14:00.

Bardzo zależy nam na tym, aby wszyscy na trasach świetnie się bawili, rewelacyjnie wyszli na zdjęciach, wrócili cali i zdrowi do domów oraz wspominając to wydarzenie chcieli przyjeżdżać na kolejne edycje ze znajomymi. Wierzymy, że uda się wrócić do poziomu organizacyjnego z czasów przed COVID.

Bardzo nam zależy na zminimalizowaniu ilości wszelkich śmieci, które wyprodukowane zostaną przy okazji tego wydarzenia. Dlatego przypominamy o własny kubeczkach, miseczkach. Na zupkę i bigos będziemy mieć jednorazowe naczynia, ale jak przywieziecie swoje wielorazowe to będzie miło i przyjaźnie dla planety. Przypominamy również, że puste opakowanie po żelu jest lżejsze niż to z żelem i łatwiej jest dotrzeć z nim do mety lub punktu odżywczego (tam są kosze na śmieci). 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.

# GARŚĆ INFORMACJI

Nie możemy się Was wszystkich doczekać!  
Do zobaczenia!

LoveLaśna EKIPA woLLO

