



IV GÓRSKI BIEG **FRASSATIEGO**

informator o biegu

▲ Przed startem...

DOJAZD DO MIĘDZYBRODZIA: W związku z trwającą przebudową drogi wojewódzkiej z Kobiernic przez Porąbkę do Żywca, najprościej dojechać do Międzybrodzia od strony Bielska, drogą przez przeł. Przegibek. Wszystkim, którzy mają możliwość jechać z tego kierunku, zalecamy wybór tej drogi. Jeśli jednak wybierzesz drogę od strony zapory w Tresnej lub od strony Kęt przez Porąbkę, uwzględnij w planie podróży kilka odcinków ruchu wahadłowego – nie jedź na ostatni moment, ponieważ w weekendy mogą się tam tworzyć korki. W tej chwili to dość uciążliwy remont, ale wyobraź sobie jak wygodnie będzie się dojeżdżało na biegi w Krainie Beskidzkich Jezior, gdy będziemy mieli tu piękną, nowiuteńką drogę wzdłuż brzegu jeziora!

PARKINGI: Dzięki życzliwości gminy Czernichów przygotowaliśmy dla Was na sobotę bezpłatny parking przy stadionie (wjazd od ul. Strażackiej), a dzięki gościnności leśniczego, pana Adama Badana, kolejne bezpłatne miejsca parkingowe znajdziecie na łące (wjazd od ul. Sportowej). Oba te parkingi będą czynne od g. 6:00. Jeśli w tych lokalizacjach zabraknie miejsc, do dyspozycji będzie też parking przy ośrodku Relax (nad samym jeziorem, naprzeciwko orlika, 50 m. od startu/mety). Ten parking jest płatny (15 zł/cały dzień) i będzie czynny od godziny 7:00. Od sobotniego poranka na parkingi będą Was kierować nasi wolontariusze. Dla usprawnienia ruchu prosimy o włożenie za szybę białej kartki A4 – dzięki temu kierujący ruchem będą wiedzieli, że mają do czynienia z osobami jadącymi na bieg.

UWAGA: PROSIMY NIE ZASTAWIAĆ POBOCZA UL. SPORTOWEJ (KONIECZNOŚĆ ZACHOWANIA DROŻNOŚCI) ANI NIE PARKOWAĆ NA PARKINGU PRZY PLACU ŚW. AMBROŻEGO (RYNECZEK PRZY SKLEPIE LEWIATAN) – TO MIEJSCE ROBIENIA PRZEZ MIESZKAŃCÓW SOBOTNICH ZAKUPÓW – BARDZO ZALEŻY NAM NA TYM, ABY NIE ZABLOKOWAĆ IM TYCH KILKU MIEJSC PARKINGOWYCH W REJONIE SKLEPÓW I PIEKARNI.

KIBICE I SUPPORT: Gorąco zachęcamy Was do tego, abyście przyjechali do Międzybrodzia z rodzinami i przyjaciółmi! Zaproście Waszych bliskich do wspólnego kibicowania, zabrania wszelkiego rodzaju trąbek, dzwonków i innych akcesoriów kibica! Nawet w razie niepogody, na starcie/mecie będzie na nich czekał duży namiot festiwalowy o powierzchni 300 m², ze stołami i ławkami. A w razie pogody? Najpiękniejsze z beskidzkich jezior, piękne szlaki (można przecież wybrać się na wycieczkę trasą biegu!), możliwość wypożyczenia sprzętu wodnego, foodtrucki i po prostu mnóstwo świetnej zabawy. Support dopuszczamy w tym roku na całej trasie zawodów, jednak szczególnie zachęcamy do wsparcia biegaczy na przeł. Przegibek – można tam dojechać samochodem z centrum Międzybrodzia w 10 minut, będzie tam też zorganizowana strefa kibica.

Drugi punkt regeneracyjny znajduje się przy stacji narciarstwa biegowego na Magurce Wilkowskiej. Na Magurkę bez odpowiedniej zgody straży gminnej Wilkowice nie wjedziecie samochodem, ale z przeł.

Przegibek najkrótsza trasa to około 2 km (to odpowiedź dla Waszego ewentualnego suportu – trasa biegu odbija wcześniej w dół w stronę Mikuszowic, gdzie zlokalizujemy punkt kontrolny – sugerujemy więc biegaczom nie korzystać ze skrótu).

BIURO ZAWODÓW: Będzie zlokalizowane w szkole podstawowej (skrzyżowanie ulic Żywieckiej i Bielskiej, ul. Bielska 2, Międzybrodzie Bialskie) i czynne w dniu 10 czerwca od 17:00 do 21:30 oraz w dniu 11 czerwca od 6:30 do 8:50. Wejście na teren szkoły, do biura zawodów będzie od bramą od strony ul. Bielskiej (przy przystanku autobusowym).

W miarę możliwości prosimy o odbiór pakietów już w piątek, aby w sobotę uniknąć dużego zatłoczenia. W mailu otrzymaliście załączniki: oświadczenie zawodnika – prosimy o wcześniejsze wydrukowanie,



wypełnienie, podpisanie i zabranie ze sobą. W biurze podchodzicie do stanowiska przypisanego do Waszego numeru startowego, składacie oświadczenie, potwierdzacie tożsamość dokumentem ze zdjęciem i odbieracie pakiet startowy, w którym oprócz gadżetów znajdziecie przede wszystkim numer startowy z wklejonym czipem do pomiaru czasu (prosimy nie odklejać tych gąbeczek z tyłu numeru!!!). Niektóre stanowiska w biurze zawodów będą wyposażone w pętle indukcyjne – jeśli jesteś osobą korzystającą z aparatu słuchowego, skorzystaj z tego stanowiska, nawet jeśli Twój numer startowy jest przypisany do innego stanowiska – ważny jest dla nas Twój komfort.

WAŻNE! NA ODWRODZIE NUMERU STARTOWEGO WPISZCIE NUMER TELEFONU DO OSOBY, Z KTÓRĄ POWINNIŚMY SIĘ KONTAKTOWAĆ W RAZIE WYPADKU NA TRASIE! NUMER DO KOORDYNATORA BAZY ZAWODÓW I POMOCY MEDYCZNEJ ZNAJDZIECIE NA NUMERACH STARTOWYCH.

FOT. ARCHIWUM WŁASNE



▲ W dniu zawodów i na trasie biegu...

PROCEDURA STARTU: Start i meta są zlokalizowane tradycyjnie na łące nad samym brzegiem jeziora Międzybrodzkiego, za orlikiem przy ul. Sportowej (mapka). Startujecie punktualnie o 9:30. Z biura zawodów najkrótsza droga wiedzie od skrzyżowania przy szkole w dół ulicą ks. prałata Banasia (w stronę kościoła) i po jakichś 200 metrach od skrzyżowania w prawo na mostek przez potok.

Strefa startu będzie wydzielona - wejście do strefy otworzymy o 8:40 i zamkniemy o 8:55. Prosimy o nie przychodzenia na ostatni moment, bo wchodząc do strefy możecie spodziewać się wyrywkowych kontroli wyposażenia obowiązkowego.

Co jest na liście wyposażenia? Uczestnicy mają obowiązek być wyposażeni w naładowany telefon. Elementem wyposażenia obowiązkowego są również osobisty kubek (na punktach nie będzie kubeczków jednorazowych) lub bidon/softflask/

bukłak/lub jakikolwiek pojemnik Z NAPOJEM o minimalnej objętości 0,5 l., folia NRC, numer startowy.

Jeśli prognozy pogody będą niekorzystne do wyposażenia obowiązkowego możemy dodać również kurtkę przeciwdeszczową lub w przypadku zapowiadanych upałów nakrycie głowy, ale o tym poinformujemy w osobnym komunikacie w piątek (obserwujcie stronę internetową zawodów lub fb). Pakując się na zawody zabierzcie również te rzeczy ze sobą.

TRASA: jej długość wynosi 21,8 km oraz 1120 m. sumy podbiegów. Na trasie znajdziecie co najmniej dwa punkty regeneracyjne – na 9 km na przeł. Przegibek (jedzenie słodkie, słone, owocowe, woda, izotonik, punkt prowadzi P.T.G. Sokół) oraz na Magurce, przy budynku GOSiR Wilkowice (woda, coca-cola - punkt prowadzi Klub Wolontariusza Gminy Czernichów). Na barierkach umieszczone będą worki na śmieci – prosimy o segregowanie odpadów. **Na punktach będą też punkty kontrolne,**

FOT. ROMAN KOSZOWSKI / FOTO GOŚĆ



FOT. ROMAN KOSZOWSKI / FOTO GOŚĆ



dlatego nawet jeśli nie chcecie korzystać z napojów czy jedzenia, pamiętajcie, aby punktów nie omijać i mieć w widocznym miejscu numer startowy. Oprócz Magurki i Przegibka na trasie będą zlokalizowane jeszcze inne punkty sędziowsko-kontrolne – miejcie numery startowe w widocznym miejscu.

Odcinki po drogach publicznych, oprócz początkowego odcinka po starcie (ul. Sportowa, Żywiecka, Bielska, rozgrywane są zgodnie z przepisami ruchu drogowego, przy otwartym ruchu. Prosimy o stosowanie się do przepisów, trzymanie się lewej strony drogi (asfaltowe odcinki drogi na Nowy Świat na początku biegu i ostatni odcinek biegu w centrum Międzybrodzia). Szczególną ostrożność zachowajcie też przekraczając ruchliwe drogi na Przegibku i ul. Żywiecką w centrum Międzybrodzia pod koniec biegu.

Na mecie otrzymacie medal, znajdziecie napoje, a na numerze startowym bon na ciepły posiłek regeneracyjny – do zrealizowania w strefie regeneracyjnej mety – będzie to duży namiot o powierzchni 300 m². W razie upału czy deszczu zarówno biegacze jak i Wasze osoby towarzyszące będziecie mieli gdzie się schronić.

Nad Waszym bezpieczeństwem na trasie będzie czuwało kilka zespołów pierwszej pomocy – będą to zespół GOPR oraz wspierające ich zespoły lokalnych OSP. W razie konieczności nie bójcie się prosić ich o pomoc. Pomagajcie też sobie nawzajem – nawet najlepszy system zabezpieczenia nie zastąpi wzajemnej pomocy, bo w razie wypadku w 99 proc. pierwszą osobą, która może udzielić pomocy jest inny biegacz. Jeśli widzisz, że ktoś potrzebuje Twojej

pomocy – pomóż, a jeśli stan tego wymaga, nie zostawiaj go samego. Ściganie jest piękne, ale nie najważniejsze w życiu, a wypadek może przydarzyć się każdemu.

W razie upalnej pogody nie zapominajcie o nawodnieniu i elektrolitach – na punkcie na Przegibku będą do Waszej dyspozycji m.in. izotonik i słone orzeszki.

OZNACZENIA TRASY: Trasa będzie oznaczona taśmami biało-bienieskimi, tabliczkami pionowymi ze strzałkami i logo biegu, sporadycznie również malowanymi oznaczeniami poziomymi. W kluczowych miejscach postaramy się o obecność wolontariuszy. Poza krótkim odcinkiem bezpośrednio przed przeł. Przegibek całość tras jest poprowadzona szlakami turystycznymi. Ich

FOT. ROMAN KOSZOWSKI / FOTO GOŚĆ



kolor jest zaznaczony na mapce, którą otrzymacie w pakietach startowych. Jeśli zauważycie, że oznaczenia zostały pozrywane lub poprzestawiane – dajcie nam znać na numer koordynatora znajdujący się na numerze startowym. Na stronie biegu, w zakładce trasa, znajdziecie też plik z trackiem biegu, do ściągnięcia i wgrania na zegarek.

▲ Dla chętnych...

■ Dekoracja najszybszych zawodników OPEN, w kategoriach wiekowych i kategorii dodatkowej – MP Duchowieństwa w Biegach Górskich i najszybszych biegaczy gminy Czernichów odbędą się w namiocie przy mecie około godziny 14:30. Warunkiem otrzymania statuetki i/lub nagrody jest osobisty udział w dekoracji.

■ Jeśli zostajecie w Międzybrodziu do wieczora lub na cały weekend warto odwiedzić takie miejsca jak góra Żar (można wjechać kolejką z Międzybrodzia Żywieckiego), schronisko na Magurce lub na Hrobaczej Łące. Dobrze zjecie m.in. w Willi Ponikiewka (centrum, jeden z naszych partnerów – polecamy świetne kanapki na gorąco), pizzerii Fanaberia (obok Centrum kultury w budynku OWR Silesia), restauracji na górze Żar, a świetną pizzę serwują też w ośrodku „Nad Wodospadem” – 500 m. ul. Bielską, obok przystanku małą uliczną w lewo). Jeśli macie ochotę na górskie klimaty, polecamy wycieczkę samochodową na przełęcz Kocierską – tam, w karczmie przy hotelu Kocierz zjecie m.in. najlepsze pierogi w okolicy, a przy okazji znajdziecie bardzo dobre szlaki na wycieczkę z dziećmi.

■ Przed zawodami w rejonie biura zawodów będziesz mógł zaopatrzyć się w potrzebne suplementy - stoisko przygotuje dla Was firma Weron.pl, która zapewni też doskonale zbilansowane izotoniki Hydrafit na punktach regeneracyjnych. Jeśli chcesz zaopatrzyć się w suplementy po niższych kosztach, to nasz partner przygotował dla Ciebie taką możliwość: **w sklepie Weron.pl skorzystaj z kodu: „biegfrassatiego” aby otrzymać rabat 15% na produkty nie objęte promocją. Kod jest aktywny do 31 lipca.**

■ Na mecie z kolei na Wasze obolałe mięśnie będzie czekał punkt masażu, zorganizowany przez Centrum Medyczne Syntonic - to profesjonalni fizjoterapeuci, którzy na co dzień zajmują się zdrowiem wielu biegaczy górskich, m.in rekordzistą naszej trasy Marcinem Kubicą. Dawid i Magda nie tylko rozmasują obolałe nogi, ale też chętnie podzielą się z Wami swoją bogatą wiedzą z zakresu fizjoterapii i treningów.

■ Jako, że patronem naszego biegu jest bł. Pier Giorgio Frassati, człowiek, który łączył w swoim życiu trzy pasje - do gór, ludzi i pasję wiary, osoby chętne chcemy zaprosić do uczestnictwa w Mszy świętej, która zostanie odprawiona w intencji uczestników biegu w parafialnym kościele pw. Marii Magdaleny w Międzybrodziu Bialskim w dniu biegu o godzinie 6:40.

▲ **Oznacz nas na facebooku lub instagramie!**

Będziemy Ci bardzo wdzięczni, jeśli oznaczysz nas

na facebooku lub instagramie, zrecenzujesz naszą imprezę lub podzielisz się ze swoimi znajomymi wrażeniami z biegu. Zapraszamy też do polubienia i obserwowania naszego fanpage'a – będziemy tam publikować galerie zdjęć i materiały filmowe z imprezy.

Jako ekipa organizacyjna „Frassatiego” już teraz **zapraszamy Cię na partnerski, jesienny Festiwal Maraton Trzech Jezior, gdzie przygotowujemy dla Was cztery trasy (46 km, 25 km, 17 km i Czupeł Vertical) oraz możliwość startu w trzydniowym Grand Prix Trzech Jezior (vertical+46km+17km).**

W czasie tej imprezy pokażemy Wam również piękne, znacznie bardziej dzikie rejony na wschodnim brzegu jeziora. Link do zapisów i szczegółowe opisy tras wraz z trackami gpx znajdziesz na www.maraton3jezior.com. Zapraszamy też na fanpage festiwalu i do naszej grupy fb „Biegam w Beskidach”.

Do zobaczenia w Krainie Beskidzkich Jezior!

**ZAPRASZAMY
DO UCZESTNICTWA
W **ODPRAWIE**
TECHNICZNEJ ONLINE
ZA POŚREDNICTWEM
NASZEGO FANPAGE'A
NA FB W PIĄTEK O 20:00.**