

POKYNY BEAR FOOT POĽANA 2023

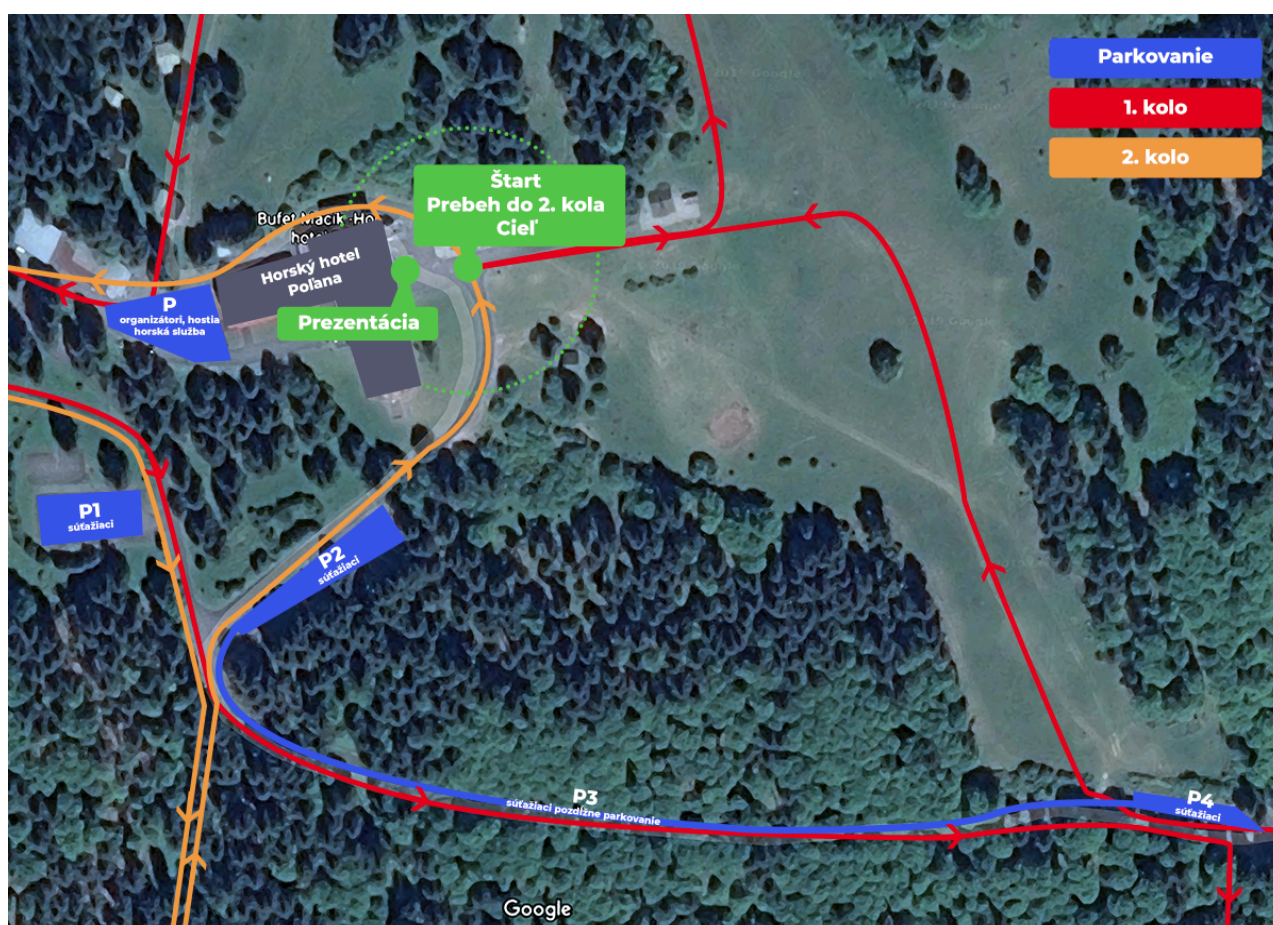
SOBOTA / 12.8.2023

Tešíme sa, že ste sa rozhodli zažiť pekné bežecké dobrodružstvo na svahoch vyhasnutej sopky Poľany týčiacej sa nad mestečkami Detva a Hriňová. Nižšie sú uvedené všetky potrebné informácie k preteku.

PRÍCHOD

Registrácia a štart sú pri Horskom hoteli Poľana. Hotel sa nachádza približne 12 km / 30 minút od Hriňovej. Odporúčame príchod od Hriňovej, kde sa budete navigovať na tabule – Poľana, príp. s GPS navigáciou. Od Hriňovej / Detvy je hotel vzdialený ešte cca 30 minút autom!

Mapa hotel: <https://goo.gl/maps/F7PFH2bHxjwkUX8Y7>



PARKOVANIE

K dispozícii je dostatok parkovacích miest. Parkovanie bude riadené organizátormi, najvzdialenejšie parkovisko je od miesta štartu max. 10 minút chôdzou. Parkovanie je bezplatné. Pri parkovaní sa riadte pokynmi organizátorov. **Príchod a odjazd na parkoviská (P, P1, P2, P3) bude obmedzený od 10:00 do 10:15 a od 10:30 do 11:30, v prípade, že potrebujete prísť / odísť v danom čase využite parkovisko P4 alebo voľný priestor od 10:15 do 10:30.**

Pre fanúšikov, podporovateľov, rodinu, kamarátov je k dispozícii bufet na Poľane, kde bude aj prezentácia a zároveň tadiaľto budú prebiehať do ďalšieho úseku.

PREZENTÁCIA

Prezentácia prebieha v mieste štartu, pri Horskom hoteli Poľana od 7.30 do 9.30 hod. **Žiadame, aby ste si priniesli vytlačný formulár, ktorý je potrebný pre registráciu, bez tohto formulára nebude možný štart na pretek!**

PRETEK

Štart preteku: 10.00 hod.

Časový limit na prebeh do 2. kola je 1:45 hod.

Časový limit na dokončenie preteku je 3:40 hod.

Vyhlasenie víťazov preteku: 13.00 hod.

Terén: lesné chodníky a cesty, lúky, asfalt

1. úsek (4,5 km) – Horský hotel Poľana – Bystré vrátka – prvotné krátke stúpanie a následné súvislé klesanie, občerstvovacia stanica na 4,5 km / žltá značka

2. úsek (5,5 km) – Bystré vrátka – Horský hotel Poľana – súvislé stúpanie,
Upozornenie: V tomto úseku sa nachádza Vodopád Bystré, dbajte na zvýšenú pozornosť, popri vodopáde sa prechádza po schodoch (prosím dbajte na dodržiavanie FairPlay), občerstvovacia stanica na 10 km / zelená značka

3. úsek (5,5 km) – Horský hotel Poľana – Kaľamárka – súvislé klesanie, občerstvovacia stanica na 15 km / modrá značka

4. úsek (5,5 km) – Kaľamárka – Horský hotel Poľana / červená značka

OBČERSTVENIE POČAS PRETEKU

Občerstvenie počas preteku je zabezpečené 3 občerstvovacími stanicami. Avšak vzhľadom k tomu že sa jedná o horský beh odporúčame podľa vlastného uváženia zobrať si prípadne aj vlastné zásoby so sebou na beh.

Občerstvovacie stanice budú obsahovať:

- 1. Občerstvovacia stanica - Bystré Vrátko** – voda, iontový nápoj
- 2. Občerstvovacia stanica - Horský hotel** - voda, iontový nápoj, Coca Cola, Red Bull, banány, melón
- 3. Občerstvovacia stanica – Kaľamárka** - voda, iontový nápoj, Coca Cola, Red Bull, banány, melón

Horská desiatka má identické pokyny – 1. + 2. úsek (10 km).

OBČERSTVENIE PO DOBEHU

Po dobehnutí do cieľa je pre každého pretekára zabezpečená teplá strava vo forme cestovín alebo gulášu.

CHRÁNENÁ KRAJINNÁ OBLASŤ POĽANA

Celý pretek sa odohráva v CHKO Poľana, preto prosíme pristupujte s úctou k prírode a obaly od gélov, tyčínok je potrebné zahodiť na občerstvovacích staniciach alebo v cieľi. Odhodenie obalov mimo občerstvovacích staníc je prísne zakázané.

Poľana je domovom Medveďa hnedého, pri takej početnej skupine a pohybe organizačného tímu, horských záchranárov a pretekárov je šanca na stret s medveďom minimálna. Trať je taktiež zabezpečená v spolupráci so zamestnancami Správy CHKO Poľana. **Avšak nariaďujeme používať roľničku počas celého preteku, ktorú nájdete v štartovom balíčku.** Samozrejme buďte obozretní na celej trati.

O bezpečnosť a zdravie sa postará Horská služba, preto odporúčame poistiť sa na deň preteku pre zásah horskej služby, ktorý veríme, že nikto nebude potrebovať.

Držíme vám palce a užite si Poľanu naplno.