

ULTRA TISZA-TÓ 2020

HELPDESK

UTT-126
ULTRA TISZA-TÓ

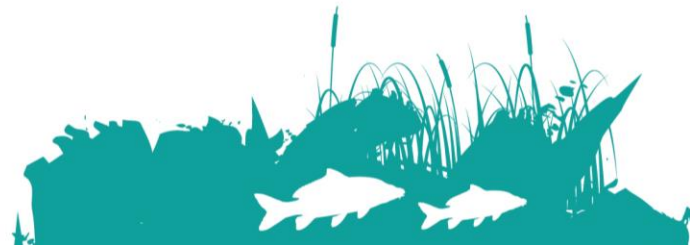
AZ UB KISKÖRE

MIRŐL LESZ SZÓ MA?

- AZ ULTRA TISZA-TÓ KIALAKULÁSÁNAK TÖRTÉNETÉRŐL
- COVID-19 BIZTONSÁGI INFÓKRÓL
- A CSAPATÖSSZEÁLLÍTÁS LÉPÉSEIRŐL
- SZAKASZBEOSZTÁSRÓL
- KÖRIDŐ MEGADÁSÁRÓL
- LOGISZTIKA MEGSZERVEZÉSÉRŐL
- TÁJÉKOZÓDÁSRÓL AZ ÚTVONALON
- FRISSÍTÉSRŐL, TÁPLÁLKOZÁSRÓL
- SZÜKSÉGES FELSZERELÉSEKRŐL
- ÉJSZAKAI SZAKASZOKRÓL
- KERÉKPÁROS KRESZ-RŐL
- AZ ULTRA TISZA-TÓ SZELLEMISÉGÉRŐL
- A BENNETEK FELMERÜLŐ EGYÉB KÉRDÉSEKRŐL



UTT-126 AZ UB KISKÖRE
ULTRA TISZA-TÓ



ULTRA TISZA-TÓ 126

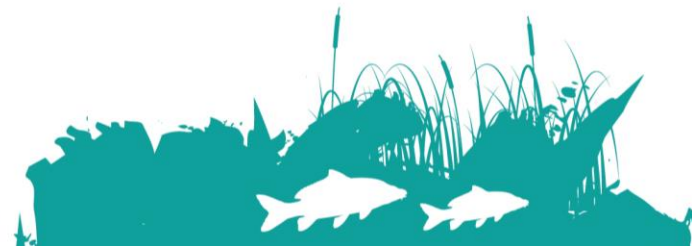
Mivel várunk benneteket?

- 126 km hosszú gyönyörű útvonallal, a Tisza-tó körül
- Gyönyörű, zöld környezettel
- Egyéni- és csapatversennyel
- Bringatúrával (idén vasárnap kerül megrendezésre)
- Félmaraatonnal, 10,5 és 5 km egyéni versennyel (szintén vasárnap rendezzük)
- Teljes frissítéssel



UTT-126
ULTRA TISZA-TÓ

AZ UB KISKÖRE

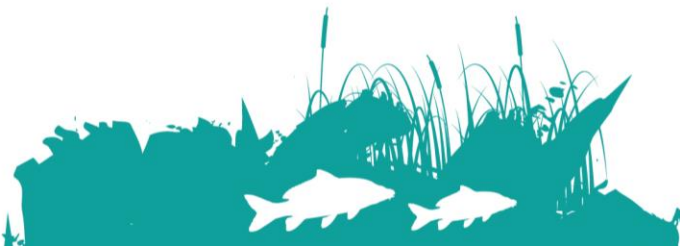


AZ UTT HŐSEI AZ EGYÉNI TELJESÍTŐK



UTT-126
ULTRA TISZA-TŐ

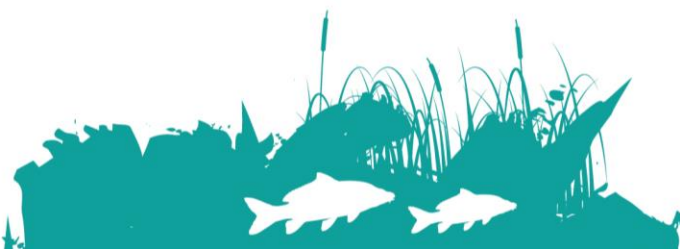
AZ UB KISKÖRE



A VILÁG LEGJOBB CSAPATÉPÍTŐ TRÉNINGJE



UTT-126 AZ UB KISZÖRE
ULTRA TISZA-TŐ

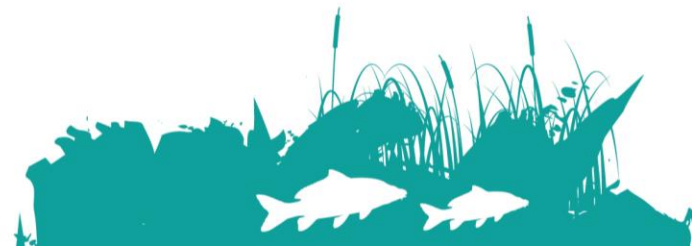


CSAPATÖSSZEÁLLÍTÁS

- Reméljük már mindenhol összeállt a végleges csapat, így nektek is egyszerűbb lesz tervezni
- Fontos, hogy ismerjétek önmagatokat, teljesítőképességeket és annak határait
- Cseréljétek telefonszámot, e-mail címet
- Ha összeszokott csapat vagytok, akkor könnyebb dolgotok van
- Feladatkörök
 - Futó
 - Bringás kísérő - kizárólag rajtszámmal rendelkező
 - Sofőr és kísérő – 2020-ban nekik otthon kell maradni, mert sem a versenyközpontba, sem a pontokhoz nem mehetnek fel



UTT-126 AZ UB KISKÖRE
ULTRA TISZA-TŐ

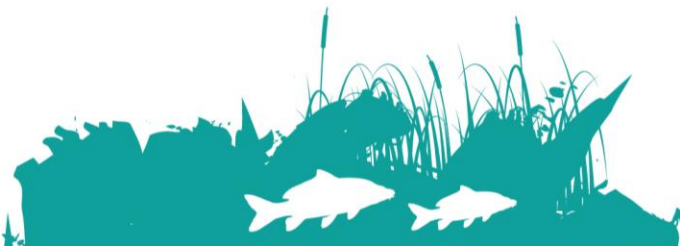


SZAKASZBEOSZTÁS

- Javasoljuk nektek, hogy a rövidebb szakaszokat vonjátok össze
- Ezen a versenyünkön nincs szintemelkedés, egyedül a Kiskörei hídra fel, illetve le vezető rész
- Erőtöket osszátok be, ne fussátok el az elejét, mert ez a nap is hosszú lesz
- Számoljatok a pihenőidőkkel, regenerációs időkkel (sofőr-futó-bringás)
- Nagy csapat esetén a járműparkkal is



UTT-126 AZ UB KISKÖRE
ULTRA TISZA-TŐ



KÖRIDŐ MEGADÁSA

A legfontosabb, hogy a szakasz kalkulátor alapján számoljátok ki a reális várható köridőt, ellenkező esetben előfordulhat, hogy a versenyt „megelőzve” fogtok futni!

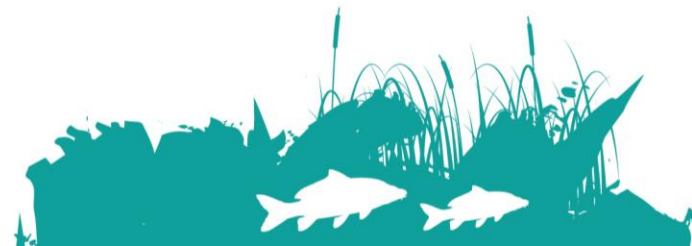
Kalkulátorba be tudjátok írni, hogy Minta Géza 6perc/km tempóban fut, így Géza várhatóan 30 perc alatt fut le egy 5km-es szakaszt.

- A rajtidőponttól számítva 18 órátk lesz a 126 km lefutására
- A rajtidőpontja minden csapatnak fix, nem módosítható



UTT-126
ULTRA TISZA-TŐ

AZ UB KISKÖRE

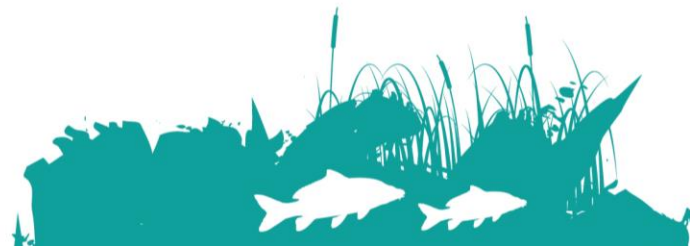


LOGISZTIKA

- **A futónál (vagy a bringás kísérőnél) mindig legyen telefon**
- A szakasz kalkulátor segítségével tudni fogjátok, hogy melyik pontra mikor ér a futó; törekedni kell arra, hogy minimum 10 perccel előbb már ott legyetek
- A szakaszok összevonására ismét felhívnanánk a figyelmeteket (néhol többet kell autózni, mint amennyi idő alatt a futó megteszi a távot)
- Váltás csak a váltóponton lehet, az időmérő chip átadásával/ csippantásával
- A váltópontokon található sátonál a staff kezében lesz az időmérő szerkezet, amelyhez hozzá kell érinteni a chipes karórát
- Információs tábla jelzi az aktuális pozíciót, illetve a következő frissítő- és váltópont távolságát



UTT-126 AZ UB KISKÖRE
ULTRA TISZA-TŐ



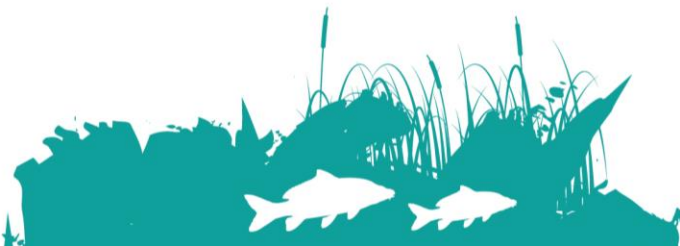
LOGISZTIKA II.

- A csapatlétszám meghatározza a gépjárművek számát, próbáljátok meg a minimálisra csökkenteni
- Kérjük a forgalomirányítók/parkoltatók utasítását minden esetben tartsátok be
- A futókat a gáton tilos autóval kísélni (bringával lehet, de csak a regisztrált bringásoknak)
- Az online programfüzetben részletesen lesz jelölve az autós útvonal, csak azon lehet haladni
- Vasúti és közúti kereszteződés nincs a futóútvonalon, de előfordulhat egy-egy külsős jármű a gáton
- Az autós útvonalon Kisköre előtt van egy vasúti (és közúti) híd, amelynek a sorompója 10 percen túl is lezárva tartható



UTT-126
ULTRA TISZA-TŐ

AZ UB KISKÖRE



LOGISZTIKA III.

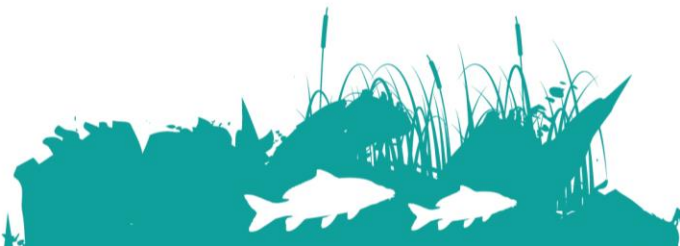
Több kiemelt, nagy pontot ajánlunk figyelmetekbe, ahol érdemes megállni:

- Abádszalók 22km
- Kisköre 32km
- Dinnyéshát 38km
- Sarud 47km
- Poroszló 55,5km
- Tiszafüred biciklis pihenő fordító 63 km
- Majd ugyanezek a pontok visszafelé



UTT-126
ULTRA TISZA-TŐ

AZ UB KISKÖRE



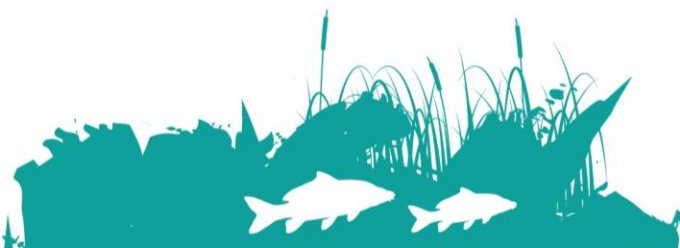
TÁJÉKOZÓDÁS AZ ÚTVONALON

- Az Ultra Tisza-tó online programfüzetében megtalálható a részletes útvonal a futók és autós kísérők részére is
- Az NN UB-val ellentétben itt nincs opcionális autós útvonal; néhol a váltópontok között jóval több az autós távolság, mint a futóké, akik a gáton haladnak, ezért minden esetben a kijelölt autós útvonalon haladjatok és használd a Waze alkalmazást
- Mindig az UTT felfestés, UTT táblák és UTT nyilak alapján haladjatok, ne az előttek futót kövessétek
- A gátra gépjárművel felhajtani tilos, itt VÉDA rendszer üzemel, a szabályszegőket akár 100 000 forintos pénzbírsággal jutalmazták



UTT-126
ULTRA TISZA-TÓ

AZ UB KISKÖRE



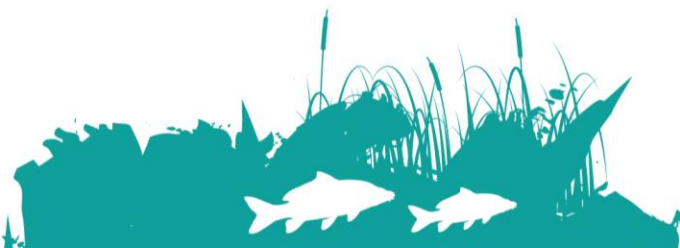
FRISSÍTÉSRŐL, TÁPLÁLKOZÁSRÓL

- Alapszabály: soha ne a versenyen kísérletezz új termék kipróbálásával
- Csak olyan zselét, gél, isot (cipőt, ruhát) használj, amit edzésen már próbáltál, nálunk BioTechUSA frissítés lesz, most még van idő kipróbálni
- Kb. 4-5 kilométerenként van frissítőpont
- Csapatok asztala: víz, iso, banán, mazsola, keksz, ropi, szőlőcukor
- Egyéni (és 2-3 fős) asztal: BioTechUSA energiaszelet, gél , magnézium, aszalt gyümölcsök, csoki, gumicukor, sajt, paradicsom, méz, vajás kenyér, befőtt, citrom, kovászos uborka, illetve 2 ponton (Abádszalókon és Sarudon) meleg étel, minden állomáson hűtőládákban jég
- A csapatokat kérjük, hogy az egyéni asztaláról ne frissítsenek, mert arra az egyéni teljesítőknek van szüksége a célba érkezéshez
- A vasárnapi bringatúrán 4 frissítőpont van az útvonalon
- Az autóban, a bringán legyen nálatok extra: víz, iso, csoki, gél



UTT-126
ULTRA TISZA-TŐ

AZ UB KISKÖRE

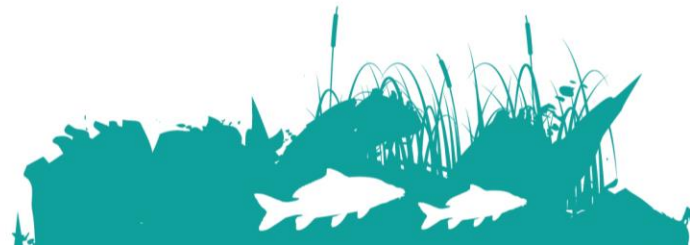


MIRE LESZ SZÜKSÉGETEK?

- ✓ Két pár futócipő
- ✓ Rövid és hosszú ruha
- ✓ Esőkabát
- ✓ Törölköző
- ✓ Bemelegítő krém
- ✓ Izomlazító krém
- ✓ Ragtapasz
- ✓ Hintőpor
- ✓ Vazelin
- ✓ Programfüzet
- ✓ Saját étel és ital
- ✓ Fejlámpa
- ✓ Elem a fejlámpához
- ✓ Telefontöltő
- ✓ Bringához pumpa, cseregumi
- ✓ Fényvisszaverő ruházat, kiegészítők
- ✓ Védőhuzat az ülésre



UTT-126 AZ UB KISKÖRE
ULTRA TISZA-TŐ



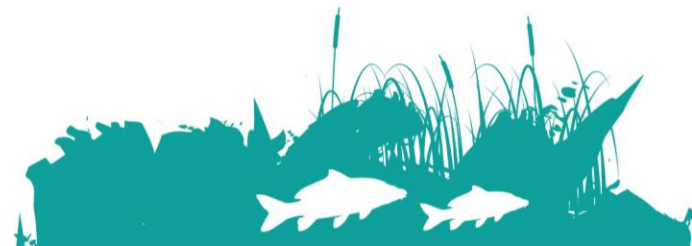
COVID-19 INTÉZKEDÉSEK

- Az idei esemény zárt, kísérők számára nem látogatható
- Felelősvállalási nyilatkozatban kell nyilatkozotok, hogy az elmúlt 14 napban nem voltatok lázas betegek és tudomásotokkal a környezetetekben sem volt fertőzött beteg
- A biztonságos távolságtartás érdekében az egyéni és 2-7 fős csapatok szombaton míg 8-10 fős csapatok vasárnap rajtolnak
- A versenyközpontba, amely egy félszigeten fekszik, kizárólag a rajtszámmal rendelkező sportolókat engedünk be, vagy a CSK-t vagy felhatalmazottját, aki felveheti a rajtszámaitokat
- A vátópontokra is csak kizárólag rajtszámmal rendelkező futók mehetnek fel
- A személyzet maszkban és gumikesztűben dolgozik majd a pontokon
- A frissítés során az ételeket a személyzettől kérd, a folyadékot is ők adják az általad hozott pohárba



UTT-126
ULTRA TISZA-TŐ

AZ UB KISKÖRE

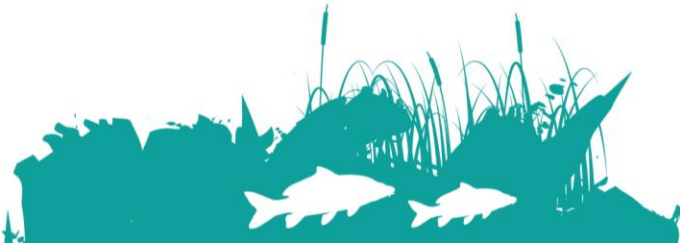


RUN GREEN

- Az idei évben az egyszer használatos műanyag poharakat és evőeszközöket tányérokat száműztük, így frissítést kizárólag saját hozott pohárba biztosítunk
- A versnyközpontban tudsz ilyen poharat bérelni melyet a verseny végéig váltunk vissza
- Az állomásokon a hulladékot szelektíven gyűjtjük (sárga zacskó az összenyomott pet palack, kék zacskó a paírhulladék, fekete zacskóba a többi kommunális hulladékot tedd)



UTT-126 AZ UB KISKÖRE
ULTRA TISZA-TŐ

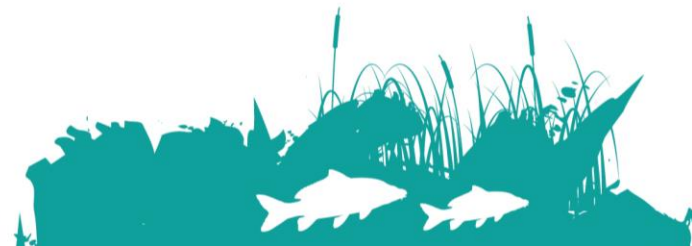


ÉJSZAKAI SZAKASZOK

- LÁTNI ÉS LÁTSZÓDNI
- Nem elég, ha az útvonalat látjátok, nektek is látszódni kell, az gáton a bringások éjjel is közlekednek
- Fejlámpa viselése a futóknak - napnyugta után - kötelező
- A legtöbb szakaszon egyáltalán nincs közvilágítás, így elengedhetetlen a lámpa használata
- Mindig legyen nálatok több elem is
- Kerékpárosok esetében is kötelező a fényvisszaverő ruházat, bukósisak (nappal is), lámpa
- Ezek hiánya kizárást von maga után



UTT-126 AZ UB KISKÖRE
ULTRA TISZA-TŐ

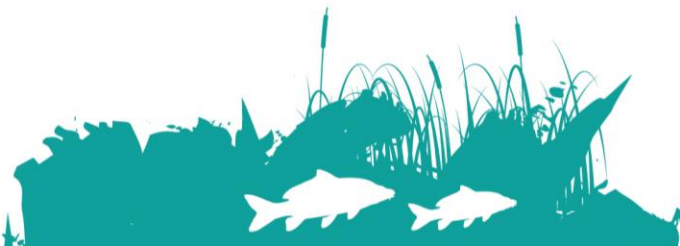


BRINGATÚRA, BRINGÁS KÍSÉRŐK



UTT-126
ULTRA TISZA-TŐ

AZ UB KISKÖRE



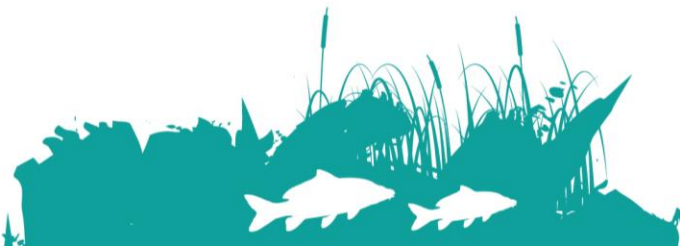
AZ UTT SZELLEMISÉGE

- Tartsd be a Covid-19 szabályokat, ne a kiskaput keresd!
- Egymás kölcsönös tisztelete, legyen szó sporttársakról, forgalomirányítókról, állomáson dolgozókról
- Sportszerűség: segíts más futóknak, ha szükségük van rá
- Bíztsd, és tiszteld az egyéni indulókat (zöld rajtszám), mert emberfeletti teljesítményt nyújtanak
- Ügyeljünk a tó környékének tisztaságára! (Az autókban felhalmozott szemetet le lehet adni a pontokon, mi pedig elszállítjuk onnan)
- Az állomásokra kihelyezett mellékhelyiségeket használjátok



UTT-126
ULTRA TISZA-TŐ

AZ UB KISKÖRE



SZABÁLYOK

KÖTELEZŐ

- A futótársakat bízgatni, különös tekintettel a zöld rajtszámos egyéni futókat
- A rajtszámot elől, jól látható helyen viselni
- A karszalagot viselni
- A KRESZ-t betartani
- A rendezők, forgalomirányítók utasításait betartani
- Jól érezni magatokat

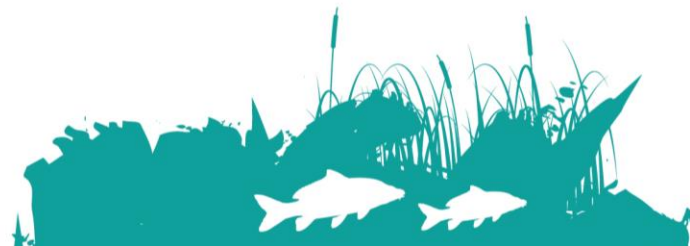
TILOS

- Szemetelni
- Dohányozni a váltó/frissítő pontokon
- Bringavázon utazni



UTT-126
ULTRA TISZA-TŐ

AZ UB KISKÖRE

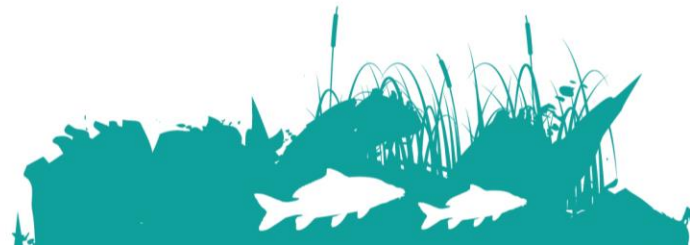


BEFUTÓFOTÓK

- ANNAK ÉRDEKÉBEN, HOGY MINDEN CSAPATRÓL OLYAN CÉLFOTÓ KÉSZÜLHESSEN, AMIN CSAK A CSAPAT TAGJAI SZEREPELNEK, AZ NN UB MINTÁJÁRA A BEFUTÓFOLYOSÓN UGYNEVEZETT ZSILIPELTETŐ RENDSZERT ÜZEMELTETHETÜNK
- KÉRLEK, SZÁMÍTSATOK RÁ, HOGY A BEÉRKEZÉSEK SORÁN A CSAPATTAGOKNAK ÉRKEZÉSI SORRENDEN AKÁR 5-10 PERCET IS VÁRAKOZNI KELL
- HA NEM SZERETNÉL CÉLFOTÓT, AZ UTOLSÓ IDŐMÉRŐ PONTNÁL, AMELY A ZSILIPELTETŐ RENDSZER ELŐTT TALÁLHATÓ, ELKERÜLHETED A SORBANÁLLÁST



UTT-126 AZ UB KISKÖRE
ULTRA TISZA-TŐ



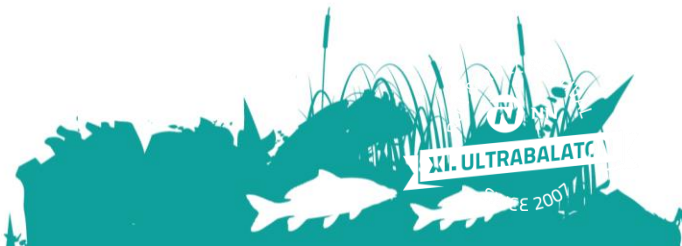
Éremátadás a célban

- A célba érkezést követően, az érmet kizárólag rajtszám ellenében adunk át, kérjük, ha a befutónál valamely csapattagotok nem lesz jelen, a rajtszámát hozzátok magatokkal
- A rajtszám bemutatása mellett az érmek később, a versenyirodán is átvehetők



UTT-126
ULTRA TISZA-TŐ

AZ UB KISKÖRE



ITT A VÉGE, FUSS EL VÉLE... VÁRJUK KÉRDÉSEITEKET!



UTT-126
ULTRA TISZA-TŐ

AZ UB KISKÖRE

