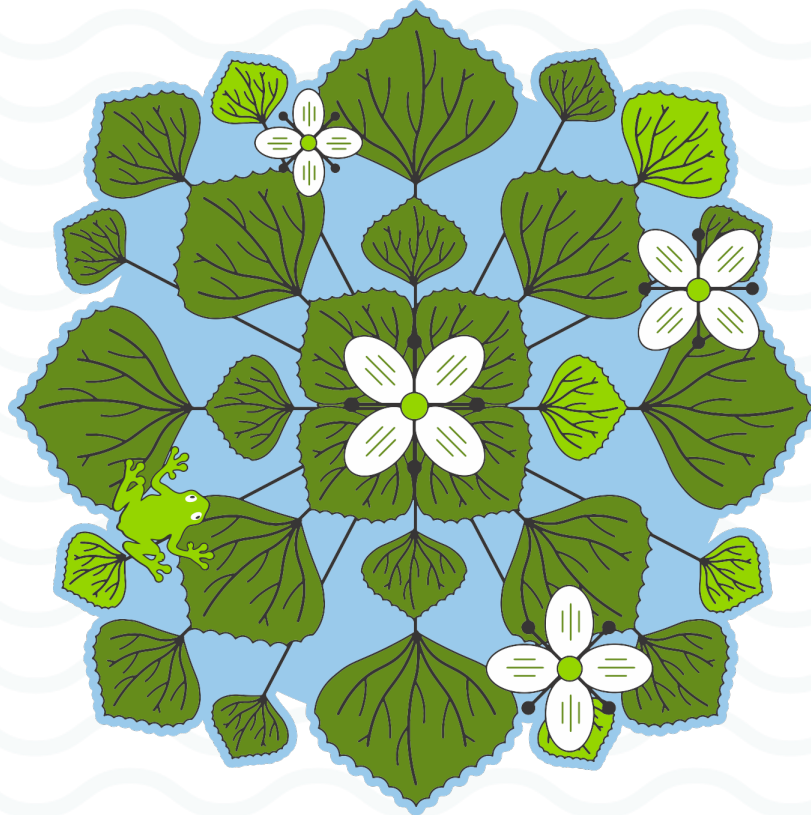


# ULTRA TISZA-TÓ 2021 HELPDESK



**UTT-130**  
ULTRA TISZA-TÓ

AZ UB KISKÖRE

# MIRŐL LESZ SZÓ MA?

- INDULÁSI FELTÉTEKRŐL ÉS COVID BIZTONSÁGI INFÓKRŐL
- A CSAPATÖSSZEÁLLÍTÁS LÉPÉSEIRŐL
- SZAKASZBEOSZTÁSRÓL
- KÖRIDŐ MEGADÁSÁRÓL
- LOGISZTIKA MEGSZERVEZÉSÉRŐL
- TÁJÉKOZÓDÁSRÓL AZ ÚTVONALON
- FRISSÍTÉSRŐL, TÁPLÁLKOZÁSRÓL
- SZÜKSÉGES FELSZERELÉSEKRŐL
- ÉJSZAKAI SZAKASZOKRÓL
- KERÉKPÁROS KRESZ-RŐL
- AZ ULTRA TISZA-TÓ SZELLEMISSÉGÉRŐL
- A BENNETEK FELMERÜLŐ EGYÉB KÉRDÉSEKRŐL



**UTT-130**  
ULTRA TISZA-TÓ

AZ UB HISKÖRE



# ULTRA TISZA-TÓ 130

## Mivel várunk benneteket?

- 130 km hosszú gyönyörű útvonallal a Tisza-tó körül
- Gyönyörű, zöld környezettel
- Egyéni - és csapatversennyel
- Bringatúrával (idén vasárnap kerül megrendezésre)
- Félmaratonnal, 10 km és 5 km egyéni versennyel
- Teljes frissítéssel
- Zsíroskenyér partival



**UTT-130**  
ULTRA TISZA-TÓ

AZ UB KISKÖRE



# AZ UTT-130 HŐSEI AZ EGYÉNI TELJESÍTŐK

Rekord létszámú ultrafutó a versenyen!

120 fő 130 kilométeres induló

200 fő 65 kilométeres induló

47 db 2 fős csapat

Ultrafutóink zöld rajtszámot viselnek!



**UTT-130**  
ULTRA TISZA-TŐ

AZ UB HÍSKÖRE



# A VILÁG LEGJOBB CSAPATÉPÍTŐ TRÉNINGJE



**UTT-130**  
ULTRA TISZA-TÓ

AZ UB HÍSKÖRE



# A CSAPAT ÖSSZEÁLLÍTÁS

- Reméljük már mindenhol összeállt a végleges csapat, így Nektek is egyszerűbb lesz tervezni
- Fontos, hogy ismerjétek önmagatokat, teljesítőképességeteket és annak határait
- Cseréljétek telefonszámot, email-címet 😊
- Tartsatok személyes csapatmegbeszélést, ahol véglegesíthetitek a szakaszbeosztást és a feladatokat!
- **Feladatkörök**
  - Futó
  - Bringás kísérő ( rajtszámmal rendelkező )
  - Sofőr és kísérő, szurkoló



**UTT-130**  
ULTRA TISZA-TŐ

AZ UB HÍSKÖRE



# A SZAKASZBEOSZTÁS

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



**UTT-130**  
ULTRA TISZA-TŐ

AZ UB KISKÖRE



# 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 köridő + 1 órátk lesz a 130 km lefutására
- A rajtidőpontokat június 15-én tesszük közzé, minden csapatnak fix, nem módosítható.



**UTT-130**  
ULTRA TISZA-TŐ

AZ ÚJ KISKÖRE





# LOGISZTIKA

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



**UTT-130**  
ULTRA TISZA-TŐ

AZ UB HÍSKÖRE



# 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 kísérni (bringával lehet )
- Az online programfüzetben részletesen lesz jelölve az autós útvonal, csak azon lehet haladni, használjátok a Waze alkalmazást melyen az UTT-130 váltópontjai megtalálhatóak!
- Vasúti és közúti kereszteződés nincs a futóútvonalon, de előfordulhat egy-egy külsős, vagy STAFF által vezetett jármű a gáton.
- Az autós útvonalon Kisköre előtt van egy vasúti és közúti híd, aminek a sorompója 10 percen túl is lezárva tartható



**UTT-130**  
ULTRA TISZA-TŐ

AZ ÚB KISKÖRE



# LOGISZTIKA III.

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

- **Abádszalók 22km**
- **Kisköre 32km**
- **Dinnyéshát 38km**
- **Sarud 47km (itt csak kártyás fizetés lehetséges)**
- **Poroszló 55,5km**
- **Tiszafüred fordító 65 km**
- **Majd ugyanezek a pontok visszafelé**



**UTT-130**  
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 UB-val ellentétben itt nincs opcionális autós útvonal és a váltópontok között jóval több az autós távolság mint a futóké akik a gáton haladnak, ezért minden esetben a kijelölt autós útvonalon haladj, 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 Wéda rendszer üzemel és a szabályszegőket akár 100 000 forintos pénzbírsággal jutalmazzák!



**UTT-130**  
ULTRA TISZA-TÓ

AZ UB KISKÖRE



# Időmérés

A versenyen a már megszokott chipes időmérés lesz!

Kérjük csapattagokat, hogy váltásnál a chipet adják át! :-)

Az egyéni indulók részére, az időmérés nem opcionális,  
**MINDEN PONTON KÖTELEZŐ!**

Csapatok részére az időmérés opcionális!

Az időeredmények megtalálhatóak menüpontban a verseny  
oldalán!



**UTT-130**  
ULTRA TISZA-TŐ

AZ UB KISKÖRE



# FRISSÍTÉSRŐL, TÁPLÁLKOZÁSRÓL

- Alapszabály: soha ne a versenyen kísérletezz új termék kipróbálásával.
- Csak olyan zselét, gélt, iso-t (cipőt, ruhát)használd, amit edzésen már próbáltál, nálunk BioTech frissítés lesz, most még van időtök kipróbálni.
- Kb. 4-5 kilométerenként van frissítőpont.
- 3-10 fős csapatok asztala: Hűtött víz, BioTech USA iso, banán, keksz, sós ropi, szőlőcukor.
- Egyéni (és 2 fős) asztal: Hűtött víz, BioTech USA iso, energiaszelet, gél, magnesium, aszalt gyümölcsök, gumicukor, sajt, paradicsom, vajás kenyér, befőtt, citrom, kovászos uborka, illetve 2 ponton Abádszalókon és Sarudon meleg étel, minden állomáson hűtőládákban jég, **AMELYET A ZÖLD RAJTSZÁMOS ULTRAFUTÓKNAK BIZTOSÍTUNK!**
- 3-10 fős csapatokat kérjük, hogy az egyéni asztaláról ne frissítsetek, mert arra mind szükségük van a célba érkezéshez!
- A vasárnapi bringatúrán 4 frissítőpont van az útvonalon.
- Autóban, bringán legyen nálatok extra: víz, iso, csoki, gél.
- Idén lesz szivacsos frissítés a pontokon, ahol a magaddal hozott szivacsot, sapkát be tudod vizezni!



**UTT-130**  
**ULTRA TISZA-TŐ**

AZ ÚB KISKÖRE



# JÉG INFÓ

Minden pontra nyitásra a tavalyi év dupláját azaz 4 hűtőbox, azaz összesen 60 kg jeget fogunk kivinni.

Az utolsó box megkezdéséig mind a zöld rajtszámú egyének és mind a kék rajtszámú csapatok közül a chipet viselő futónak tudunk jeget biztosítani!

Az utolsó box megkezdésétől kizárólag a zöld rajtszámú egyének részére tudunk jeget biztosítani, a délutáni újratöltésig!



**UTT-130**  
ULTRA TISZA-TŐ

AZ UB KISKÖRE



# RUN GREEN

- Az egyszer használatos műanyag poharakat és evőeszközöket tányérokat számúztük, így frissítést továbbra is kizárólag saját hozott pohárba biztosítunk
- A versnyközpontban tudsz ilyen poharat díjmentesen kölcsönözni 1500 Ft kaució megfizetése mellett melyet a verseny végén visszaváltunk, részedre a kakciót visszafizetjük.
- Az állomásokon a hulladékot szelektíven gyűjtjük ( sárga zacskó az összenyomott pet palack, kék zacskó a paír hulladék, fekete zacskóba a többi kommunális hulladékot tedd )



**UTT-130**  
ULTRA TISZA-TŐ

AZ UB HISKÖRE





# MIRE LESZ SZÜKSÉGTEK?

- ✓ Soft cup, a frissítéshez
- ✓ Két pár futócipő
- ✓ Rövid és hosszú ruha
- ✓ Esőkabát
- ✓ Törölköző
- ✓ Bemelegítő krém
- ✓ Ragtapasz
- ✓ Hintőpor
- ✓ Vazelin
- ✓ Szivacs, vagy futósapka
- ✓ Online programfüzet
- ✓ Saját étel és ital
- ✓ Fejlámpa
- ✓ Elem a fejlámpához
- ✓ Telefon töltő
- ✓ Bringához pumpa, pótkerék
- ✓ Fényvisszaverő ruházat, kiegészítők
- ✓ Védőhuzat az ülésre
- ✓ Szúnyogriasztó
- ✓ Naptej



**UTT-130**  
ULTRA TISZA-TŐ

AZ UB HISKÖRE



# COVID 19 INTÉZKEDÉSEK

- Az idei eseményen való részvételt Magyarország Kormánya rendeletben szabályozta!
- A rajtcsomag átadásának feltétele, hogy a csapatkapitány a Felelősvállalási nyilatkozatban igazolja, hogy a csapatában tartozó összes csapattag és kísérők, a rajtcsomag átvételének napján rendelkeznek a Magyar Közlönyben előírt versenyengedéllyel vagy védettségi igazolvánnyal. ( Friss PCR teszt, antigéntest igazolás sajnos nem elfogadható )
- A biztonságos távolságtartás érdekében az egyéni rajtokat követően a csapatokat az eddigi évektől eltérően nagyobb közökkel indítjuk!
- A versenyközpontba mely közterületen fekszik korlátozás nélkül beléphet bárki, és a jelenlegi intézkedések alapján a maszkviselet nem kötelező.
- A személyzet védettségi kártyával rendelkező tagjai maszk nélkül teljesítenek szolgálatot!
- Idén lesz ugynevezett szivacsos frissítés, ahol a ponton lévő tartályból a nálad lévő szivacsot, sapkát megnedvesítheted! A szivacsos frissítő nem mobil mosdó!



**UTT-130**  
ULTRA TISZA-TŐ

AZ ÚB HISKÖRE



# ÉJSZAKAI SZAKASZOK

- LÁTNI ÉS LÁTSZÓDNI!!!
- Nem elég ha az útvonalat látjátok, nektek is látszódni kell, a gáton a bringások éjjel is közlekednek.
- Fejlámpa viselése a futókon 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-130**  
ULTRA TISZA-TŐ

AZ ÚB KISKÖRE



# BRINGATÚRA, BRINGÁS KÍSÉRŐK



**UTT-130**  
ULTRA TISZA-TŐ

AZ ÚB HÍSKÖRE



# ÉREMÁTADÁS A CÉLBAN

A célbaérkezést követően érmet kizárólag rajtszám ellenében adunk át, így kérjük ha a befutónál valamely csapattagotok nem tud jelen lenni rajtszámát hozzátok magatokkal. Rajtszám felmutatása mellett az érmek a verseny utáni héten a versenyirodán átvehetőek.



**UTT-130**  
ULTRA TISZA-TŐ

AZ UB HISKÖRE



# EREDMÉNYHIRDETÉS

A csapatverseny eredményhirdetésének időpontját június 15-ig tesszük közzé. Díjat az UTT-130 eseményen és az általunk szervezett összes további versenyen, kizárólag az eredményhirdetés keretei között adunk át.

Kérjük a dobogós sportolókat, hogy személyes jelenlétükkel tiszteljék meg a versenyt és versenytársaikat, pontosan jelenjenek meg az eredményhirdetésen.

Az eredményhirdetést lekéső díjazottak részére díjat utólag nem adunk át és nem postázunk.



**UTT-130**  
ULTRA TISZA-TŐ

AZ UB HÍSKÖRE



# AZ UTT SZELLEMISÉGE

- Tartsd be a Covid 19 infókat, kérjük 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 és ultrafutókat (zöld rajtszám), mert emberfeletti teljesítményt nyújtanak!
- Ügyeljünk a tó környékének tisztaságára! (Az autókban felhalmozott szemetet le lehet adni a pontokon, mi pedig elszállítjuk onnan)
- Küzdj becsülettel, és inkább emelt fővel tudd feladni a versenyt, mint becsapd magadat és másokat!



**UTT-130**  
ULTRA TISZA-TŐ

AZ UB KISKÖRE



# SZABÁLYOK :-)

## KÖTELEZŐ

- A futótársakat biztatni, különös tekintettel a zöld rajtszámos egyéni futókat
- A rajtszámot elől, jól látható helyen viselni, a gáton jobbra tartás van!
- A KRESZ-t betartani
- A rendezők, forgalomirányítók utasításait betartani
- Jól érezni magatokat 😊

## TILOS

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



**UTT-130**  
ULTRA TISZA-TŐ

AZ ÚB KISKÖRE





# BEFUTÓFOTÓK

Annak érdekében, hogy minden csapatról olyan célfotó készülhessen, amin csak a csapat tagjai szerepelnek, az ub mintájára a befutófolyosón úgynevezett zsilipeltető rendszert üzemeltethetünk.

Kérlek, számítsatok rá, hogy a beérkezések során a csapattagoknak érkezési sorrendben akár 5-10 percet is várakoznia kell.

Ha nem szeretnél célfotót, az utolsó időmérő pontnál, mely a zsilipeltető rendszer előtt található, elkerülheted a sorbanállást.

**A fotók megtekinthetők és megvásárolhatóak a Futofotó weboldalán.**



**UTT-130** AZ UB HISKÖRE  
**ULTRA TISZA-TŐ**



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



**UTT-130** AZ UB HISKÖRE  
ULTRA TISZA-TŐ

