

# NN ULTRABALATON 2020 HELPDESK



# MIRŐL LESZ SZÓ MA?

- AZ NN ULTRABALATON TÖRTÉNETÉRŐL
- A SZEMÉLYES PROFILRÓL
- A CSAPATÖSSZEÁLLÍTÁS LÉPÉSEIRŐL
- A SZAKASZBEOSZTÁSRÓL
- A KÖRIDŐ MEGADÁSÁRÓL
- A LOGISZTIKA MEGSZERVEZÉSÉRŐL
- A TÁJÉKOZÓDÁSRÓL AZ ÚTVONALON
- A FRISSÍTÉSRŐL, TÁPLÁLKOZÁSRÓL
- A SZÜKSÉGES FELSZERELÉSEKRŐL
- AZ ÉJSZAKAI SZAKASZOKRÓL
- A KERÉKPÁROS KRESZ-RŐL
- AZ NN ULTRABALATON SZELLEMISÉGÉRŐL
- A BENNETEK FELMERÜLŐ EGYÉB KÉRDÉSEKRŐL



# XIV. NN ULTRABALATON

- Az NN Ultrabalaton 2020-ban már a 14. körét „futja”
- Közép-Európa leghosszabb futóversenye
- Mára már igazi futózarándoklattá vált
- 2017-ben 37 perc alatt telt be a csapatok nevezési felülete... 2018-ban 22 percre volt ehhez szükség, míg 2019-ben mindössz 6 perc után kikerült a megtelt felirat és a bővítések ellenére, közel 600 csapat regisztrált a várólistára
- A táv egyénileg, csapatban és bringán is teljesíthető
- Sokak visszajelzése alapján a legjobb csapatépítő program



# SZEMÉLYES PROFIL

- A 2020-as Maratonman és Balatonman versenyeken már csak személyes profittal rendelkező versenyzők vehetnek részt
- A profilt csak egyszer kell létrehozni és az összes versenyünkhöz használható
- Minden csapattagnak rendelkeznie kell vele, mert ez alapján tudja a csapatkapitány a csapatot összeállítani rendszerünkhöz
- A 2020-as versenyre online lesz kitölthető a felelősségvállalási nyilatkozat, a profilok segítségével



# TOVÁBBI AJÁNLOTT VERSENYEINK



# - 2020 - ÚJÍTÁSOK

Pénteki ultraverseny: egyéni és 2-3 fős csapatoknak

-

Szombati csapatverseny: 4-13 fős csapatoknak

-

**GO GREEN RUN GREEN !**



# A LEGZÖLDEBB VERSENY



A szervezők - Európában elsőként - számúzték a műanyag poharakat a frissítőpontokról. Az újrahasználató poharak megvásárolhatók a Maratonman DEPO-ban és Balatonfüreden a versenyközpontban.





# A VILÁG LEGJOBB CSAPATÉPÍTŐ TRÉNINGJE!





# A CSAPATÖSSZEÁLLÍTÁS

- Reméljük már mindenhol összeállt a végleges csapat, így nektek is egyszerűbb lesz tervezni
- Fontos, hogy ismerjétek önmagatokat, teljesítőképességeteket és annak határait
- Cseréljétek telefonszámot, e-mail címet
- Ha összeszokott csapat vagytok, akkor könnyebb dolgotok van
- Feladatkörök:
  - futó
  - bringás kísérő
  - sofőr
  - egyéb



# SZAKASZBEOSZTÁS

- Javasoljuk, hogy a rövidebb szakaszokat vonjátok össze
- A szakaszválasztásnál vegyétek figyelembe - a szakaszok hossza mellett - a szintemelkedést is
- Olyan szakaszt válasszatok, amelynek szintkülönbsége vállalható számotokra (Pécsely-Vászoly-Dörgicse)
- Ebben segítséget nyújt a szinttérkép, amit minden szakasz térképe mellett megtaláltok
- Osszátok be az erőtöket, ne fussátok el az elejét, mert hosszú lesz ez a nap
- Számoljatok a pihenőidőkkel, regenerációs időikkel (sofőr-futó-bringás)
- Nagy csapat esetén legyen járműpark, ülésrend és váltórend



# 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: Minta Géza 6perc/km tempóban fut, így Géza várhatóan 30 perc alatt fut le egy 5km-es szakaszt
- A rajtidőponttól számítva a megadott köridőtök + egy óra órátok (max 29 óra) lesz a 220.9km lefutására (8:40/km tempó)
- A köridő módosítására 2020.03.01-ig van lehetősége a csapatkapitánynak, saját személyes profilján keresztül
- A rajtidőpontja minden csapatnak fix, nem módosítható



# LOGISZTIKA MEGSZERVEZÉSE

- 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, idén már 47 váltópont van
- 4-13 fős csapatok esetében bárhol megtörténhet a váltás az időmérő chip átadásával, de továbbra is azt javasoljuk, hogy a pontokon váltsatok
- 2-3 fős versenyben max. 2 pont hagyható ki
- A váltópontokon található sátonnál lesz az időmérő szerkezet, amelyhez hozzá kell érinteni a chipes karórát
- Információs tábla jelzi az aktuális pozíciót, illetve a következő frissítő és váltópont távolságát



# LOGISZTIKA MEGSZERVEZÉSE II.

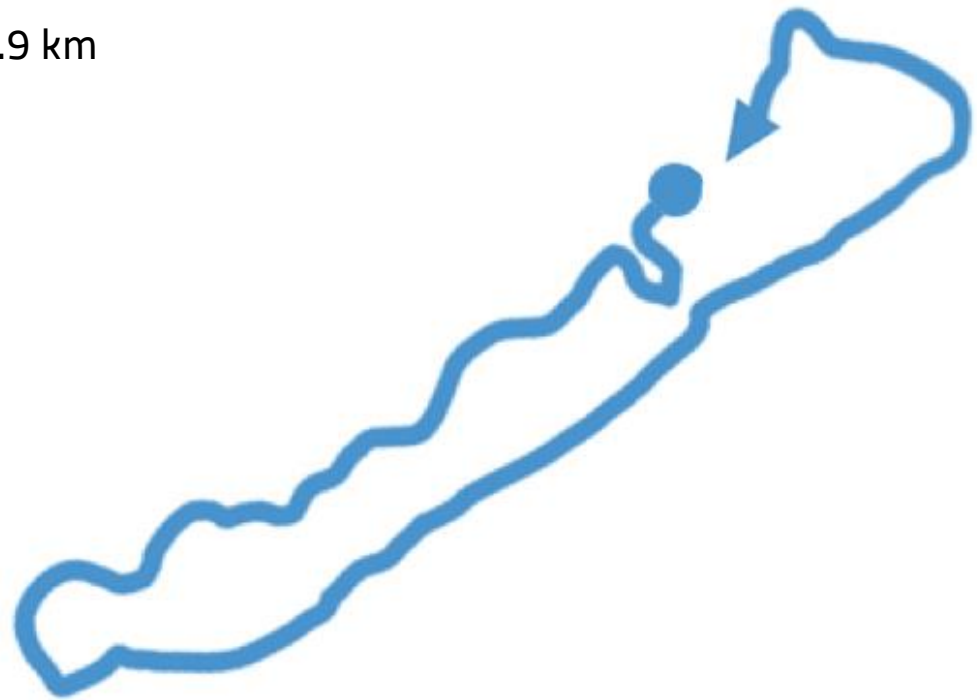
- A csapatlétszám meghatározza a gépjárművek számát, próbáljátok meg a minimálisra csökkenteni
- A forgalomirányítók/parkoltatók utasítását minden esetben be kell tartani, ellenkező esetben a szabályszegés kizárást von maga után
- A futókat Aszófőtől Badacsonyörsig tilos autóval kísérni (bringával lehet)
- A programfüzet idén már csak online formátumban érhető el, ebben részletesen lesz jelölve az autós útvonal, a járművekkel csak azon lehet haladni
- A kereszteződéseknel a forgalomirányítók felváltva engedik el az autósokat és a futókat
- Ha futóként pár másodpercet várakoznod kell, gondolj arra: lehet, hogy épp a te kísérőid próbálnak elérni a következő pontra
- Vasúti kereszteződéseknel időjöváírás történik



# LOGISZTIKA MEGSZERVEZÉSE III.

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

- Badacsonyörs-Varga Pincészet 52.9 km
- Gyenesdiás 81.5 km
- Keszthely 86.3 km
- Fonyódliget 121.3 km
- Balatonboglár 126.5 km
- Balatonszárszó 142.7 km
- Zamárdi 153.4 km
- Siófok 166.6 km
- Balatonfűzfő 193.7 km





# TÁJÉKOZÓDÁS AZ ÚTVONALON

- XIV. NN Ultrabalaton online programfüzetében megtalálható a részletes útvonal a futók és autós kísérők részére is, az autósoknak pedig elérhető lesz az útvonal a WAZE felületén is
- Mindig a kijelölt autós útvonalon haladjatok, ellenkező esetben zsákutcákba juthattok, megbüntethet a rendőr, vagy kizárhatunk a versenyből
- Mindig az NN UB-felfestés, NN UB-táblák és NN UB-nyilak alapján haladjatok, ne az előttek futót kövessétek; volt olyan év, amikor 70 futó tévedt el, mert egy versenyen kívül futó embert követtek
- Az északi parton TILOS a futót autóval kísérni, ennek betartását 30 motoros figyeli

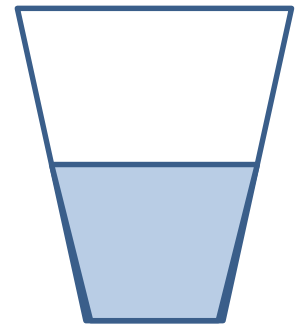


# FRISSÍTÉSRŐL, TÁPLÁLKOZÁSRÓL

- Alapszabály: soha ne a versenyen kísérletezz új termék kipróbálásával
- Csak olyan zselét, gélt, iso-t (cipőt, ruhát) használj, amit edzésen már próbáltál
- Egyetlen ponton sem lesz műanyag pohár, így pohárról neked kell gondoskodni

Kb. 5 km-enként van frissítőpont

- Szombaton 4-13 fős csapatok asztala: víz, iso, banán, szőlőcukor
- Pénteken, az ultraversenyen, az egyéni (2-3 fős) asztalon: extra sajt, paradicsom, aszalt gyümölcsök, haribo gumicukor, Milka csoki, kovászos uborka, oliva bogyó, ropi, keksz, méz, vajás kenyér, befőtt, citrom, kóla, illetve 5 ponton meleg étel
- Bringa: 8 bringás frissítőpont van az útvonalon
- Autóban, bringán legyen nálatok extra: víz, iso, csoki, gél



# MIRE LESZ SZÜKSÉGTEK?

- ✓ Két pár futócipő
- ✓ Rövid és hosszú ruha
- ✓ Esőkabát
- ✓ Törölköző
- ✓ Bemelegítő krém
- ✓ Izomlazító krém
- ✓ Ragtapasz
- ✓ Hintőpor
- ✓ Vazelin
- ✓ NN Ultrabalaton programfüzet
- ✓ Saját étel és ital
- ✓ Fejlámpa
- ✓ Elem a fejlámpához
- ✓ Telefon töltő
- ✓ Bringához pumpa, pótkerék
- ✓ Fényvisszaverő ruházat, kiegészítők
- ✓ Védőhuzat az ülésre



# ÉJSZAKAI SZAKASZOK

## LÁTNI ÉS LÁTSZÓDNI!!!

- Nem elég ha az útvonalat látjátok, nektek is látszódni kell
- Fejlámpa és fényvisszaverő ruházat viselése kötelező
- Egyes szakaszokon egyáltalán nincs közvilágítás, így elengedhetetlen a lámpa használata
- Mindig legyen nálatok több elem
- Kerékpárosok esetében is kötelező a fényvisszaverő, bukósisak, lámpa
- Ezek hiánya kizárást von maga után



# BRINGATÚRA, BRINGÁS KÍSÉRŐK



# NN UB SZELLEMISSÉGE

- 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 elöl és hátul is), mert emberfeletti teljesítményt nyújtanak
- Ügyeljünk a Balaton környékének tisztaságára; az autókban felhalmozott szemetet le lehet adni a pontokon, mi pedig elszállítjuk onnan
- Az állomásokra kihelyezett, naponta többször tisztított mellékhelyiségeket használjátok





# SZABÁLYOK

## KÖTELEZŐ

- A futótársakat biztatni, különös tekintettel a zöld rajtszámú egyéni futókra
- A rajtszámot elől, jól látható helyen viselni
- A karszalagot viselni
- A KRESZ-t betartani
- A rendezők, forgalomirányítók utasításait betartani
- Jól érezni magatokat 🖥️

## TILOS

- Sportolóhoz nem méltóan viselkedni
- Verbális vagy fizikai erőszakot alkalmazni
- Szemetelni
- Dohányozni a váltó- és/vagy frissítőpontokon



# BEFUTÓFOTÓK

- ANNAK ÉRDEKÉBEN, HOGY MINDEN CSAPATRÓL OLYAN CÉLFOTÓT ADHASSUNK AJÁNDÉKBA, AMIN CSAK A CSAPAT TAGJAI SZEREPELNEK, A TAVALYI ÉV MINTÁJÁRA A BEFUTÓFOLYOSÓN ÚN. ZSILIPELTETŐ RENDSZERT ÜZEMELTETÜNK
- KÉRJÜK, SZÁMÍTSATOK RÁ, HOGY A CSAPATTAGOKNAK ÉRKEZÉSI SORRENDEN AKÁR 5-20 PERCET IS VÁRAKOZNI KELL
- HA NEM SZERETNÉL INGYENES CÉLFOTÓT, AZ UTOLSÓ IDŐMÉRŐ PONTNÁL, AMELY A ZSILIPELTETŐ RENDSZER ELŐTT TALÁLHATÓ, ELKERÜLHETED A SORBAN ÁLLÁST
- A RAJT ÉS CÉLFOTÓKAT DÍJMENTESEN TUDJÁTOK LETÖLTENI AZ NN BIZTOSÍTÓ WEBOLDALÁRÓL
- AZ UTVONALON A FUTÓFOTÓ MUNKATÁRSAI KÉSZÍTENEK KÉPEKET RÓLATOK, MELYEK MEGTEKINTHETŐEK ÉS MEGVÁSÁROLHATÓAK A FUTÓFOTÓ OLDALÁN



# 4. ULTRA TISZA-TÓ 126

Országot jártunk, megpillantottuk és beleszerettünk a Tisza-tó festői környezetébe - ezért úgy döntöttünk, hogy elvisszük oda is az NN UB szellemiségét.

Mivel várunk benneteket?

- 126 km „ KÖRREL”
- Gyönyörű, zöld ökokörnyezet
- Egyéni- és csapatverseny
- Bringatúra
- Vasárnap vízitúrával, hogy egy másik oldalát is lássátok a tónak 😊
- Teljes frissítés
- Mizuno eseménypólóval
- Befutóéremmel
- Zsíroskenyérpartival a célban



# 2. BURGER KING ULTRABALATON TRAIL

2019 -ben debütált az NN UB terep verziója mely osztatlan sikert aratott és már első alkalommal több mint 1600 versenyzőnek adott felejthetetlen élményt a Bakonyban

Mivel várunk benneteket?

- 110 km „ KÖRREL”
- Gyönyörű őszi erdővel
- 2263 méter szinttel
- Hazánk leggyorsabb 100 km feletti terepultrájával
- Bombabiztos pálya jelöléssel
- Egyéni- és csapatversennyel
- Mizuno befutópólóval
- Befutóéremmel
- Teljes frissítés
- Tésztarpartival, breakfast gardennel a verseny reggelén és a végén egy gulyáspartival



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

