

# NN ULTRABALATON 2022

## HELPDESK



# MIRŐL LESZ SZÓ MA?

- AZ NN ULTRABALATON TÖRTÉNETÉRŐL
- INSTANT VERSENYEKRŐL
- A SZEMÉLYES PROFILRŐL
- ÚJ APPLIKÁCIÓRŐL
- COVID INFÓKRŐL
- A CSAPATÖSSZEÁLLÍTÁS LÉPÉSEIRŐL
- A SZAKASZBEOSZTÁSRŐL
- A KÖRIDŐ MEGADÁSÁRŐL
- A LOGISZTIKA MEGSZERVEZÉSÉRŐL
- A TÁJÉKOZÓDÁSRŐL AZ ÚTVONALON
- A FRISSÍTÉSÉRŐL A VERSENYEN
- A SZÜKSÉGES FELSZERELÉSEKRŐL
- AZ ÉJSZAKAI SZAKASZOKRŐL
- A KERÉKPÁROS KRESZ-RŐL
- AZ NN ULTRABALATON SZELLEMISSÉGÉRŐL
- NN UB BIOTECH USA CHARITY PROGRAMRŐL
- A BENNETEK FELMERÜLŐ EGYÉB KÉRDÉSEKRŐL



# NN ULTRABALATON TÖRTÉNELEM

- Az NN Ultrabalaton 2022-ben már a 16. körét „futja”
- Közép-Európa leghosszabb futóversenye
- Mára már igazi futózarándoklattá vált
- 2020-ban mindössze 6 perc, 2021-ben 3 perc, míg 2022-ben 2 perc alatt lett teltházas az esemény
- A 210 kilométeres táv egyénileg, csapatban és bringán is teljesíthető
- Sokak visszajelzése alapján a legjobb csapatépítő program



# INSTANT ULTRABALATON

- Instant Bringatúra
- Instant Camino
- PUB, az ultrázás egyik legnehezebb formája
- Az instant eseményeket megtalálod a verseny honlapján a [www.ultrabalaton.hu](http://www.ultrabalaton.hu) címen! (Instant Bringatúra, Camino kiírás hamarosan)



# PUB, AVAGY A PRIVÁT ULTRABALATON

- A vírus hívta életre 2020-ban, hiánypótlásnak indult, sikertörténet lett belőle.
- Célja az ultraversenyzők fókuszba helyezése és az ultrafutás népszerűsítése.
- Minden hónapban, egy kvalifikációs versennyel rendelkező, online jeladóval felszerelt egyéni futó, 32 óra alatt megpróbálja körbefutni a tavat.
- Az eddigi indulók szerint a PUB-ot megcsinálni nehezebb, mint az egyéni versenyt befejezni.
- A PUB rekordot Bódis Tomi tartja, aki pokoli hőségben futotta meg a kört.
- Kamenszki Anikó az eddigi egyetlen hölgy teljesítő, aki sikerrel körbeért.
- Három olyan PUB teljesítő is van, aki segítő nélkül ért körbe: ebből Csipi már dupla teljesítő, Blaskó Misi is két kört futott és jelenleg ő a segítő nélküli kategória csúcstartója, de a legnagyobb figyelmet mégis Gyöngyösi Robi heroikus küzdelme kapta, aki az eddigi leghidegebb időben teljesítette a kört.
- A PUB eseményeket megtalálod a verseny honlapján a [www.ultrabalaton.hu](http://www.ultrabalaton.hu) címen!



# SZEMÉLYES PROFIL

- A 2022-es Maratonman és Balatonman versenyeken, csak személyes profillal rendelkező versenyzők vehetnek részt (<https://www.vprofil.hu/>)
- 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 rendszerünkben
- A 2022-es versenyre online lesz kitölthető a felelősségvállalási nyilatkozat, a profilok segítségével. Kérjük, jelezzétek a tagoknak, akinek még nincs profilja, hogy hozza létre!



# APPLIKÁCIÓ

- A 2022-es UB-n – igaz, hogy teszt üzemmódban - de lesz applikáció, mely sokat segít nektek a logisztikában, tervezésben.
- Az App nem csak az UB-n, hanem a többi versenyen is segítségekre lesz, ezért is érdemes lesz letölteni.
- Az App ingyenes, és a CSK tudja majd a saját csapatát regisztrálni, de minden csapattagnak rendelkeznie kell profillal a használatához.
- Az Appot kísérők is használhatják, így nekik is sok érdekes infót tartogat majd.
- A verseny alatt a legfontosabb kapocs lesz a szervező és a pályán lévő versenyző között!



# COVID INFÓK

- Jelenleg a tavalyi Covid szabály van érvényben, mely szerint a versenyen kizárólag versenyengedély birtokában, vagy védettségi igazolvánnyal lehet részt venni.
- Kulcsszó a „JELENLEG”, mert a rajtcsomag átvételéig ez akár változhat is.
- Szabályt nem mi hozzuk, azt tesszük, ami a Magyar Közlönyben elő van írva, de a betartatása kötelességünk, még akkor is, ha ezzel számotokra akarva-akaratlanul kellemetlenséget okozunk!
- Megértéseteket köszönjük!





# TOVÁBBI AJÁNLOTT VERSENYEINK



# 6. ULTRA TISZA-TÓ 130

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

Mivel várunk benneteket?

- 130 km „KÖRREL”
- NN UB-t érő helyekkel
- Gyönyörű, zöld ökokörnyezettel
- Egyéni- és csapatversennyel
- Bringatúrával
- Teljes frissítéssel
- Mizuno eseménypólóval
- Befutóéremmel
- Zsíros kenyér partival a célban



## 2. BURGER KING ULTRA LUPA TÓ

2021-ben debütált az Ultra Lupa-Tó, az NN UB egyéjszakás verziója, mely egy egyedülálló kalandra hív benneteket a Dunakanyarba

Mivel várunk benneteket?

- NN UB-t érő helyekkel
- Fantasztikus körrel a Dunakanyarban
- Kompozással a Dunán
- Egyéni- és csapatversennyel, bringatúrával és swim-runnal!
- Mizuno befutópólóval
- Befutóéremmel
- Teljes frissítéssel
- Vasárnapi strandolással a Lupa Beachen



# 4. 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?

- NN UB-t érő helyekkel
- 115 km „KÖRREL”
- Gyönyörű őszi erdővel
- Hazánk leggyorsabb 100 km feletti terepultrájával
- Bombabiztos pályajelöléssel
- Egyéni- és csapatversennyel
- Mizuno befutópólóval
- Befutóéremmel
- Teljes frissítéssel
- Tésztapartival, breakfast gardennel a verseny reggelén és a végén egy gulyáspartival



# MIVEL BEVÁLT ... ☺

## GYERMELYI TÉSZTAPARTI

-

Pénteki ultraverseny: egyéni és 2-3-4 fős csapatoknak  
csütörtökön

-

Szombati csapatverseny: 5-13 fős csapatoknak pénteken

-



# FONTOS 2022. ÉVI VÁLTOZÁSOK! ☺

A 4 fős csapatok már az ultrákkal rajtolnak pénteken!

Nincsenek vasúti időjövőírások, de pontőrök lesznek, és tilos jelzés esetén továbbra sem lehet átkelni, a KRESZ szabályai érvényesek!

Lesz applikáció, amit KÖTELEZŐ letölteni! ☺

A kereszteződésekben, ahol nincsen kijelölt zebra, a forgalomirányítók nem állíthatják meg az autókat, így a futónak nincsen elsőbbsége. Kérjük, légy körültekintő!

Négy ponton is le tudod adni a kocsikban felgyülemlett szemetet!

Idén közzétesszük a pontok nyitását és zárását is, melyeket az átlalatok megadott köridők alapján alakítunk ki!



# SZÁLLÁSFOGLALÁS! 😊

Javasoljuk, olyan szállást foglalj, ami módosítható vagy lemondható!

-

A versenyközponthoz közeli szállások hamar betelnek, érdemes minél hamarabb foglalj!

-

A mi favoritunk a Margaréta Hotel, ami közvetlen a Tesco mellett található!





# A VILÁG LEGJOBB CSAPATÉPÍTŐ TRÉNINGJE!

Ez a kör erősebbre kovácsolja a barátságokat,  
kibékíti a haragosokat ☺





# A LEGZÖLDEBB VERSENY



A szervezők 2020-ban - Európában elsőként - számúzták a műanyag poharakat a frissítőpontokról. Az újrahasználató poharak megvásárolhatók a Maratonman DEPO-ban és Balatonfüreden a versenyközpontban, de a verseny előtt bérelni is lehet.



# A CSAPAT LOGISZTIKA

- Reméljük már mindenhol összeállt a végleges csapat, így nektek is egyszerűbb lesz tervezni
- Töltsétek le az UB appot
- Fontos, hogy ismerjétek önmagatokat, teljesítőképességeteket és annak határait
- Cseréljétek telefonszámot, hozzatok létre közös messenger csoportot!
- 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
- 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!

- A kalkulátorba és az applikációba is be tudjátok írni: Minta Géza 6 perc/km tempóban fut, így Géza várhatóan 30 perc alatt fut le egy 5km-es szakaszt
- A rajtidőponttól számítva a megadott köridőtök + egy óra (5-13 fős csapatok esetében max 27 óra, 4 főseknek 28 óra, míg a 3 főseknek 29 óra) lesz a 210 km lefutására
- A köridő módosítására 2022.03.01 éjfélig van lehetősége a csapatkapitánynak, saját személyes profilján keresztül.
- A rajtidőpontja minden csapatnak fix, nem módosítható, de ha később nagyot változna a csapat és emiatt szeretnétek köridőt módosítani, írjátok meg, ha tudunk, segítünk!



# FONTOS INFÓK I.

- A futónál vagy a bringás kísérőnél mindig legyen telefon!
- Csekkold a pontok nyitvatartását az appon és a szakasztérképeken!
- Az applikáció 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 több, mint 50 váltópont van.
- 5-13 fős csapatok esetében bárhol megtörténhet a váltás az időmérő chip átadásával, de továbbra is azt javasoljuk, hogy a kijelölt pontokon váltsatok.
- 2-3-4 fős versenyben max. 2 időmérő pont hagyható ki.
- A váltópontokon található sátonál lesz az időmérő szerkezet, amelyhez hozzá kell érinteni a chipes karórát.
- Információs tábla jelzi az aktuális pozíciót, illetve a következő frissítő és váltópont távolságát.



# FONTOS INFÓK II.

- A csapatlétszám meghatározza a gépjárművek számát, próbáljátok meg minimálisra csökkenteni.
- A forgalomirányítók/parkoltatók utasítását minden esetben be kell tartani, ellenkező esetben a szabályszegés kizárást von maga után.
- **Idén az északi parton nincs közutas szakasz, de ha lenne, akkor azon tilos a futót lépésben kísélni!**
- A programfüzet ismét csak online formátumban lesz elérhető, ebben részletesen lesz jelölve az autós útvonal, a járművekkel csak azon lehet haladni.
- Ha futóként pár másodpercet várakoznod kell a kereszteződéseknel, gondolj arra: lehet, hogy épp a te kísérőid próbálnak elérni a következő pontra.
- Vasúti kereszteződéseknel nincs időjövőírás, pontőr viszont lesz, de a KRESZ szabályai továbbra is érvényben vannak.



# MOBIL WC.

Minden váltópontra viszünk ki mobil WC-ket, amit a mezőny felénél kitakarítunk, így a mezőny második fele is tiszta illemhelyeket talál majd.

## FONTOS KÉRÉS!

Ne dobj szemetet a mobil WC-be, mert nem tudjuk kitakarítani. Kérjük, a szemetet a kukába dobd vagy add le a ponton, ahonnan mi elszállítjuk!



# TÁJÉKOZÓDÁS AZ ÚTVONALON

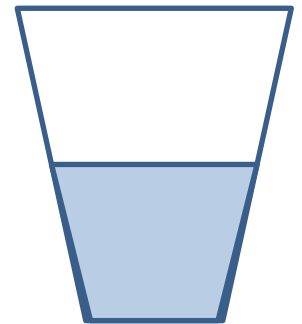
- XVI. NN Ultrabalaton online programfüzetében megtalálható a részletes útvonal a futók és autós kísérők részére is, az autósoknak pedig elérhető lesz az útvonal a WAZE felületén is.
- Mindig a kijelölt autós útvonalon haladjatok, ellenkező esetben zsákutcákba juthattok, megbüntethet a rendőr, nehezebben éritek el a következő pontot.
- Használjátok a verseny útvonalát jelző tracket, amit órára vagy telefonra is letölthettek.
- Track hiányában 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.





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



# MIRE LESZ SZÜKSÉGETEK?

- ✓ Két pár futócipő
- ✓ Rövid és hosszú ruha
- ✓ Esőkabát
- ✓ Törölköző
- ✓ Bemelegítő krém
- ✓ Izomlazító krém
- ✓ Ragtapasz
- ✓ Hintőpor, vazelin
- ✓ Fényvisszaverő ruházat, kiegészítők
- ✓ NN Ultrabalaton online programfüzet
- ✓ Órára, telefonra letöltött útvonal
- ✓ Saját étel és ital
- ✓ Fejlámpa
- ✓ Elem a fejlámpához
- ✓ Telefon töltő
- ✓ Bringához pumpa, pótbelső



# 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 vonhat 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), mert emberfeletti teljesítményt nyújtanak
- Ügyeljünk a Balaton környékének tisztaságára; az autókban felhalmozott szemetet le lehet adni a pontokon, mi pedig elszállítjuk onnan
- Ne csak az UB-n légy zöld! Ügyelj a mindennapokban is környezetedre, mivel a Földet nem apáinktól örököltük, hanem unokáinktól kaptuk kölcsön!



# SZABÁLYOK

## KÖTELEZŐ

- A futótársakat bízgatni, 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

- Piros jelzés esetén a vasúti átkelőkön áthaladni
- Verbális vagy fizikai erőszakot alkalmazni
- Szemetelni
- Dohányozni a váltó- és/vagy frissítópontokon



# BIOTECH USA UB CHARITY

- Idén is lesz Charity program, mely az elmúlt években sok átalatok választott célnak nyújtott nélkülözhetetlen segítséget
- A Charity programban résztvevő csapatokat külön ajándékkal jutalmazzuk
- A Charity célokra idén is lehet javaslatot tenni, rájuk szavazni a BioTech USA oldalán tudtok majd.
- A Charity részére a chip kauciót felajánlók között egy 2023. évi UB csapatnevezést sorsolunk ki.
- Hamarosan jövünk a részletekkel!



# 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 5-10 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 ÚTVONALON A FUTÓFOTÓ MUNKATÁRSAI KÉSZÍTENEK KÉPEKET RÓLATOK, MELYEK MEGTEKINTHETŐEK ÉS MEGVÁSÁROLHATÓAK A **FUTÓFOTÓ** OLDALÁN
- A CHARITY PROGRAMBAN RÉSZTVEVŐ CSAPATOKNAK KÜLÖN FOTÓVAL KEDVESKEDÜNK!





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

