



NN ULTRABALATON 2024 HELPDESK

RUN & ROLL FESTIVAL
 NN

XVIII. ULTRABALATON

SINCE 2007

MIRŐL LESZ SZÓ MA?

- A SZEMÉLYES PROFILRÓL
- STAFÉTAPP APPLIKÁCIÓRÓL
- A CSAPATÖSSZEÁLLÍTÁS LÉPÉSEIRŐL
- A SZAKASZBEOSZTÁSRÓL
- A KÖRIDŐ MEGADÁSÁRÓL
- A LOGISZTIKA MEGSZERVEZÉSÉRŐL
- A TÁJÉKOZÓDÁSRÓL AZ ÚTVONALON
- A FRISSÍTÉS RÓL A VERSENYEN
- A SZÜKSÉGES FELSZERELÉSEKRŐL
- AZ ÉJSZAKAI SZAKASZOKRÓL
- A KERÉKPÁROS KRESZ-RŐL
- AZ NN ULTRABALATON SZELLEMISSÉGÉRŐL
- NN UB BIOTECH USA CHARITY PROGRAMRÓL
- A BENNETEK FELMERÜLŐ EGYÉB KÉRDÉSEKRŐL



SZEMÉLYES PROFIL

- A 2024-es eseményeken, csak személyes profillal 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 a rendszerünkben.
- A 2024-es versenyre, online lesz kitölthető a felelősségvállalási nyilatkozat, a profilok segítségével. Kérjük, jelezzétek a tagoknak, akinek még nincs profilja, hogy hozza létre!



STAFÉTAPP APPLIKÁCIÓ

- A StafétApp a 2023-as UB-n óriási segítség volt nektek a logisztikában, tervezésben, amit majdnem a mezőny 97 % használt!
- A StafétApp nem csak az UB-n, hanem a többi versenyen is segítségetekre lesz, ezért is érdemes lesz letölteni.
- A StafétApp alap verziója továbbra is ingyenes, és a CSK tudja majd a saját csapatát regisztrálni, de minden csapattagnak rendelkeznie kell profillal a használatához.
- A StafétAppot kísérők is használhatják, így nekik is sok érdekes infót tartogat majd.
- Idén is lesz a StafétAppnak prémium verziója, mely kihagyhatatlan ajánlattal vár majd benneteket!
- A verseny alatt a legfontosabb kapocs lesz a szervező és a pályán lévő versenyző között!



MIVEL BEVÁLT ... 😊

GYERMELYI TÉSZTAPARTI
Lesz húsmentes változat is!

-

Egyéni és 2-3-4-5 fős csapatoknak csütörtökön délután

-

**6-13 fős csapatoknak pénteken délután, az első 5000 fő
versenyközpontba érkezőnek!**

-



FONTOS 2024. ÉVI ÚJÍTÁSOK! ☺

Egyéni és 2-5 fős csapatok rajt- és célterülete a Spar parkolóban, 6-13 főseké marad az Annagora Aquaparban!

Nincsenek vasúti időjövőírások, de pontőrök lesznek, akik szalaggal is biztosítanak, KAMERÁZNAK. Tilos jelzés esetén továbbra sem lehet átkelni, a KRESZ szabályai érvényesek! Szabályszegés esetén a teljes csapatot kizárjuk!

Lesz felvezető rendőrmotoros, akit nem lehet megelőzni!

Minden ponton le tudod adni a kocsikban felgyülemlett szemetet!

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



FELVEZETŐ RENDŐRMOTOR! 😊

Az általatok megadott köridők alapján engedélyezzük pontok kitelepítését. Az útvonal és vasúti átjárók használatára fix időintervallumot kapunk!

A mezőny elején felvezető rendőr motoros megy, akit megelőzni tilos a futónak!

A pontok nyitása és zárása publikus, tehát láthatod mi az az időpont, ami előtt nem tudsz odaérni!

Tipp: Ha az első hat órában rajtolsz, ne az első szakaszra oszd be a gyors futóidat, így nem előződ meg a rendőrmotorost!



EGYÉNI NAP FRISSÍTŐPONT FRISSÍTÉS! ☺



CSAPATNAP FRISSÍTŐPONT FRISSÍTÉS! 😊



CSAPATOK

SZÁLLÁSFOGLALÁS! ☺

Javasoljuk, hogy olyan szállást foglalj, ami módosítható vagy lemondható!

-

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

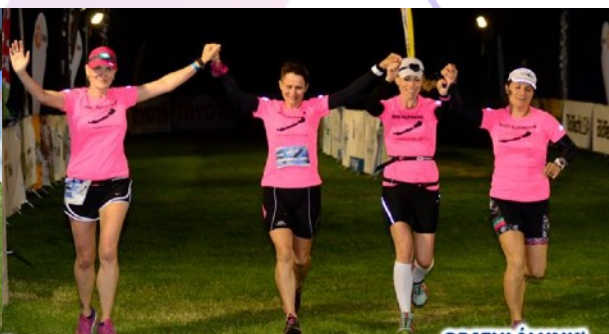
-

A mi favoritunk a Margaréta Hotel, ami a versenyközponttól öt perc sétára található!



A VILÁG LEGJOBB CSAPATÉPÍTŐ TRÉNINGJE!

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



A LEGZÖLDEBB VERSENY



2020-ban – Európában elsőként – számúztuk a műanyag poharakat a frissítőpontokról.
Az újrahasználató poharak megvásárolhatók a Maratonman DEPO-ban
és Balatonfüreden a versenyközpontban,
de a verseny idejére bérelni is lehet.



A CSAPAT LOGISZTIKA

- Reméljük már mindenhol összeállt a végleges csapat, így nektek is egyszerűbb lesz tervezni
- Töltsétek le az UB applikációt, a StafétAppot!
- 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 időkkel (sofőr-futó-bringás).
- Nagy csapat esetén legyen járműpark, ülésrend és váltórend.



KÖRIDŐ MEGADÁSA

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

- A StafétApp köridő kalkulátorába 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 köridők + egy óra (5-13 fős csapatok esetében max. 27 óra, 4 főseknek 28 óra, 3 főseknek 29 óra, míg a párosoknak 30 óra) áll rendelkezésre a 211 km lefutására
- A köridő módosítására 2024.03.01-ig volt 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!
- Ellenőrizd a pontok nyitvatartását a StafétAppban vagy a weboldalon, a szakaszlistában!
- A StafétApp segítségével tudni fogjátok, hogy melyik pontra, mikor ér a futó; törekedjete arra, hogy minimum 10 perccel előtte már ott legyetek.
- A szakaszok összevonására ismét felhívánk a figyelmeteket, idén már több, mint 55 váltópont van.
- 2-3-4-5 fős versenyben max. 2 időmérő pont hagyható ki, de a StafétApp zökkenőmentes használata miatt javasoljuk, hogy minden ponton csippantsatok.
- 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, melyet próbáljátok meg minimálisra csökkenteni.
- A forgalomirányítók/parkoltatók utasítását minden esetben be kell tartani, ellenkező esetben a szabályszegés kizárást vonhat maga után.
- **Az északi parton nincs közutas szakasz, de ha lenne, akkor azon tilos a futót autóval lépésben kísérni!**
- 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, gondold arra: lehet, hogy épp a te kísérőid próbálnak elérni a következő pontra.
- Vasúti kereszteződéseknel nincs időjáváírás, pontór viszont lesz, de a KRESZ szabályai továbbra is érvényben vannak.



MOBIL WC

Minden váltópontra viszünk ki mobil WC-eket, amit a szombati napon kétszer is 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!

A StafétAppban minden olyan pontot feltüntettünk, ahol hagyományos wc-k lesznek elérhetőek!



TÁJÉKOZÓDÁS AZ ÚTVONALON

- XVIII. NN Ultrabalaton online programfüzetében megtalálható a részletes útvonal a futók és autós kísérők részére is, az autósok pedig használják a StafétAppot!
- 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, akár a weboldalról, akár a StafétAppból.
- 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 kilométerenként van váltópont, ahol tudtok frissíteni.
- Szombaton 6-13 fős csapatok asztala: víz, iso, banán, szőlőcukor, sós ropi, mazsola.
- Pénteken, az ultraversenyen, az egyéni (2-3-4-5 fős) asztalon: sajt, paradicsom, aszalt gyümölcsök, Milka csoki, csemege uborka, oliva bogyó, ropi, keksz, vajás kenyér, befőtt, citrom, kóla, BioTechUSA termékek, illetve 5 ponton meleg étel és kávé.
A frisstőpontokon csak rajtszámossal tudtok majd frissíteni!
- Kerékpáros indulóknak 8 bringás frissítőpont van az útvonalon.
- Kísérő autóban, bringán legyen nálatok extra: víz, iso, csoki, gél



MIRE LESZ SZÜKSÉGETEK?

- ✓ Két pár futócipőre
- ✓ Rövid és hosszú ruhára
- ✓ Esőkabátra
- ✓ Törölközőre
- ✓ Bemelegítő krémre
- ✓ Izomlazító krémre
- ✓ Ragtapaszra
- ✓ Hintőporra, vazelinre
- ✓ Fényvisszaverő ruházatra, kiegészítőkre
- ✓ StafétApp applikációra
- ✓ Órára, telefonra letöltött útvonalra
- ✓ Saját ételre és italra
- ✓ Fejlámpára
- ✓ Elemre a fejlámpához
- ✓ Telefon töltőre
- ✓ Bringához pumpára, pótbelsőre

ÉJSZAKAI SZAKASZOK

LÁTNÍ ÉS LÁTSZÓDNI ELVET KÖVESSÉTEK!

- Nem elég, ha az útvonalat látjátok, nektek is látszódnótok kell!
- Fejlámpa és fényvisszaverő ruházat viselése kötelező az éjszakai szakaszokon!
- Egyes szakaszokon egyáltalán nincs közvilágítás, így elengedhetetlen a lámpa használata.
- Mindig legyen nálatok csere elem, akkumlátor.
- 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.
- Bíztasd 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 NN 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 rajtszámos 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 frissítőpontokon!



BIOTECH USA NN 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 hamarosan, rájuk szavazni pedig a BioTechUSA oldalán fogtok tudni.
- A chip kauciót felajánlók között, egy 2025. évi NN UB csapatnevezést sorsolunk ki.
- Hamarosan jövünk a részletekkel!



RAJT- ÉS CÉLFOTÓ AZ NN BIZTOSÍTÓ JÓVOLTÁBÓL

- ANNAK ÉRDEKÉBEN, HOGY MINDEN CSAPATRÓL OLYAN RAJT- ÉS CÉLFOTÓT ADHASSUNK AJÁNDÉKBA, AMIN CSAK A CSAPAT TAGJAI SZEREPELNEK, A TAVALYI ÉV MINTÁJÁRA A RAJT- ÉS CÉLTFOLYOSÓNÁL 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 REGISZTRÁCIÓT KÖVETŐEN 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!



A photograph of two female runners in profile, running towards the right. The runner in the foreground is wearing a white tank top, a white cap with a yellow logo, and a blue wristband. She is waving her right hand. The runner behind her is wearing a white t-shirt with yellow accents and glasses. They are running on a path with trees in the background under a warm, golden sunset sky. The right side of the image features a blue and purple geometric overlay containing text and logos.

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

RUN & ROLL FESTIVAL
 NN

XVIII. ULTRABALATON

SINCE 2007