

Sztafeta Wartkich Pieronów do Ślęzy

Spis treści

Cel	2
Działania	2
Co się obecnie dzieje/mamy	2
Spotkanie 5 marca (sobota) o godzinie 18:00 w Esencji Smaku na Wirku	2
Termin	3
Uczestnicy	3
Nocleg	3
Program (na 2 auta) -> do aktualizacji na 5 aut	3
Wstępne założenia	4
Trasa (jeszcze do aktualizacji – 5 aut)	5
Podzielona Trasa (1-wszy dzień)	7
System zmianowy	7
Auta	8
Praktyczne wskazówki	8
Koszty	9
Pytania & odpowiedzi	9

Cel

Wspólna przygoda biegowa Wartkich Pieronów w formie sztafety.

Wisienką na torcie jest wspólne wbiegnięcie na Ślężę

Jeśli nam się spodoba, to może sztafety do różnych miejsc staną się tradycją ...

Działania

Co się obecnie dzieje/mamy

1. Marcin dopina nocleg (Daj nam znać co z tą zaliczką jak już będziesz wiedział)
2. Ania, poprosiła męża o pomoc i będziemy mieli darmowe pałeczki (szykujcie ręce do oklasków). Pozostaje koszt wydrukowania naklejek.
3. Ania zajmuję się także grafiką na pałeczkę sztafetową. Razem z Darkiem będą ogarniać wydrukowanie i naklejenie.
Dla przypomnienia każdy będzie miał swoją pałeczkę – to będzie pamiątka z pierwszej sztafety.
4. Krzysiek F. podnosił pomysł zebrania przy okazji jakiś pieniędzy na cel charytatywny. Jak sprawa wygląda?
5. Chciałbym przygotować program na 5 aut (trasę można wydłużyć do około 330 km, przy okazji powinno udać nam się pobiec mniej uczęszczanymi drogami). Darek czy możemy przygotować trasę razem?
6. Czy ktoś jeszcze potrzebuje koszulkę Wartkich Pieronów?

Spotkanie **5 marca (sobota) o godzinie 18:00 w Esencji Smaku** na Wirku

(<https://g.page/restauracja-esencja-smaku?share>) a na nim:

- Decyzja, kto bierze auto – na dzisiaj potrzebujemy 5 aut
- Decyzja, kto drugim kierowcą w danym aucie
- Przypisanie aut do odcinków (również auta nr 3, nr 4, nr 5)
- Podziału reszty osób, per auto
- Symulacja sztafety (najlepiej na podstawie ekipy jednego auta) (+ po spotkaniu symulacja w terenie z kierowcami)
- Podziału na pokoje (Marcin potrzebujemy ????)
- Decyzja, kto ogarnia prowiant na paczki startowe
- Decyzja, kto ogarnia obiad w niedzielę – gdzie jemy

UWAGA: jakiegokolwiek wydatki wpisujemy w Arkuszu z czasami (druga zakładka), po to żeby móc się rozliczyć.

Wybranie kolejności zmian w danym aucie pozostawiamy do ustalenia per auto

Termin

02.04 – 03.04.2021

Uczestnicy

- | | | | |
|------------------------|--------------------|-----------------------|--------------------|
| 1. Dominik Szabatowski | 5. Adam Kordyś | 10. Krzysiek Ozdarski | 15. Michał Hauk |
| 2. Jarek Sobota | 6. Mariusz Mrochem | 11. Ania Adamus | 16. Piotrek Miczka |
| 3. Krzysztof Florian | 7. Marcin Wypler | 12. Łukasz Kurzeja | 17. Gosia Drgas |
| 4. Bożena Musiał | 8. Marlena Socha | 13. Marek Błaszczuk | 18. Tomek |
| | 9. Darek Krawczyk | 14. Michał Socha | |

Nocleg



Po mały perturbacjach, Marcin wyprowadził nas na prostą.

Nocleg mamy w „Chatce u Romana w Tąpadłach”

<https://goo.gl/maps/1iMbFScSr8npcK5R8>

Koszt za noclego 1 200 PLN całość (do 20 osób) + 60PLN/osoba za kolację (dwudatniową i śniadanie). Takie są wymagania na nocleg w czasie weekendu.

Więc przy okazji część posiłku mamy z głowy

Program (na 2 auta) -> do aktualizacji na 5 aut

- 1 DZIEŃ
 - sztafeta zmianowa Ruda Śląska Pogoń -> Sobótka
 - 8:15 – 12:15 Pogoń -> Moszna
 - **Auto nr 1.** Biegacze startują z Pogoni i biegną do Kędzierzyna. Stamtąd auto z biegaczami przemieszcza się do Mosznej

- **Auto nr 2** przemieszcza się do Kędzierzyna, stamtąd biegacze biegną do Zamku w Mosznej
- 12:15 -13:00 PRZEPAK w Mosznie – wspólna przerwa (Auto 1 i 2)
- 13:00 – 17:30 Moszna -> Sobótka
 - **Auto nr 1.** Biegacze startują z Mosznej i biegną do Grodków. Stamtąd auto z biegaczami przemieszcza się do Sobótki
 - **Auto nr 2** przemieszcza się do Grodków, stamtąd biegacze biegną do Sobótki
- Ok 19 Kolacja + Relaks

Opcjonalnie: możemy też wspólnie wszyscy ruszyć biegiem z Pogoni (jako starter) i po 1 km rozdzielamy się jak wyżej

- 2 DZIEŃ
 - Śniadanie 8:00 – 8:30
 - 9:00 Start sztafety zmianowej Sobótki-> start szlaku na Ślężę
 - Wspólny bieg na Ślężę –11: 00 na szczycie
 - 12:30-13:15 wspólny obiad
 - 17:30 na Pogoni

Wstępne założenia

- Sztafeta 2 dniowa (Pogoń Ruda Śląska -> Ślęża)
- 10 osób
- 2 auta
- Po dwóch kierowców w aucie (każdy biegnie)
- Każdy dostaje pakiet startowy np. (kołoczek, woda, jakiś baton)
- Na pierwszy dzień bierzemy prowiant ze sobą. Kolację mamy wspólną, kupujemy razem z noclegiem
- Zmiany po +/- 5 km
- W czasie zmiany biegniemy indywidualnie, nie ma przy nas samochodu, często biegniemy poboczami zachowuje przepisy ruchu drogowego oraz zdrowy rozsądek
- Sumarycznie ok 20km/osobę pierwszego dnia (każdy zadeklarował indywidualnie w arkuszu)
- Średnie tempo 6:15 km/h
- Każdy uczestnik ma pałeczkę sztafetową
- 1 dzień sztafeta zmianowa do okolic Sobótki + kolacja i relaks w miejscu noclegu
- 2 dzień sztafeta zmianowa pod podnóża Ślęzy + wspólny wbieg na Ślężę
- Wbiegamy w koszulce Wartkich Pieronów na szczyt Ślęzy
- Po zdobyciu Ślęzy – zbiegamy – wspólny obiad i powrót autami do domu
- Biegniemy bez względu na pogodę, jeśli deszcz to trudno

W przypadku większej ilości osób – zmiana trasy/iloci aut/systemu zmianowego – tak aby na pierwszy dzień przypadło ok 20km/osobę

Trasa (jeszcze do aktualizacji – 5 aut)

Uwaga: To jest pierwsza wersja trasy, jeszcze nie atestowana 😊

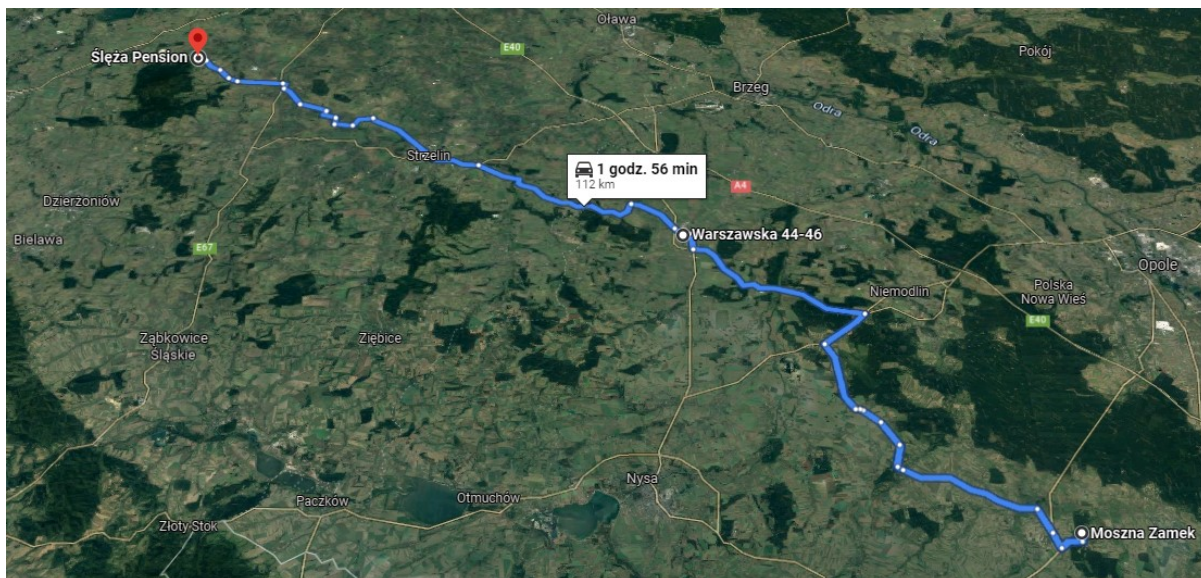
Wybierając ją wybrałem opcje rower – żeby były mniej uczęszczane drogi, należy jednak się upewnić czy nie wiedzie przez las gdzie nie przejedzie auto, a jeśli tak to odpowiednio zmienić.

1. Dzień 1 – Do południa - Pogoń Ruda Śląska -> Zamek w Mosznie
[Pogoń -> Kędzierzyn Koźle -> Moszna](#)



- Auto Nr 1 ogarnia trasę Pogoń -> Kędzierzyn Koźle ul Władysława Orkana 3-1 (przed Kanałem Gliwickim)
- Auto Nr 2 Ogarnia trasę: Kędzierzyn Koźle ul Władysława Orkana 3-1 (przed Kanałem Gliwickim) -> Moszna Zamek, Zamkowa 1, 47-370 Moszna

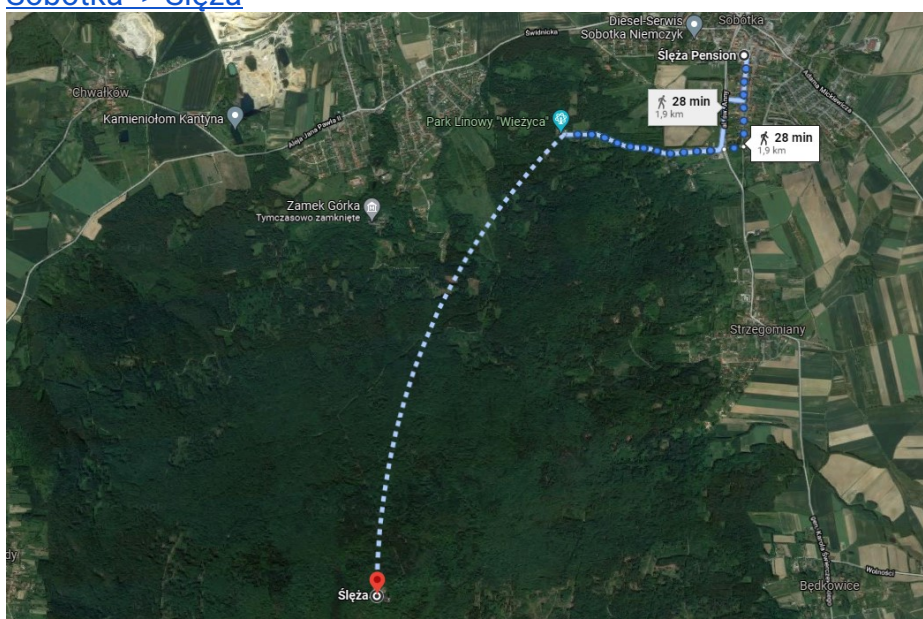
2. Dzień 1 – Po południu - Zamek w Mosznie -> Sobótka (Hotel Śleża Pension)
[Moszna -> Grodków -> Sobótka](#)



- Auto Nr 1 ogarnia trasę: Moszna Zamek, Zamkowa 1, 47-370 Moszna -> Grodków Warszawska 44-46
- Auto Nr 2 ogarnia trasę: Grodków Warszawska 44-46 -> Śleża Pension, Świętego Jakuba 4, 55-050 Sobótka

3. Razem na Śleże

[Sobótka -> Śleża](#)



Uwaga Jeśli zdecydujemy się na nocleg w innym miejscu niż Sobótce, to 2-giego dnia biegniemy sztafetę do Sobótki, a stąd już biegniemy na Ślężę razem
Jest też opcja że śpimy w inny miejscu a drugiego dnia zaczynamy z miejsca gdzie skończyliśmy dnia pierwszego

Podzielona Trasa (1-wszy dzień)

<https://drive.google.com/drive/mobile/folders/1OmwyBB-k0CmWwS7sBae6JToEpVcglpe6>

System zmianowy

A więc jak wygląda sztafeta

Każdy w jednym rzucie pokonuje odcinek około 5km. Dlaczego około, bo auto musi gdzieś zaparkować na poboczu, więc może być 4,7 km, 5,2 km, ale też np. 6,5 km bo nie ma się gdzie zatrzymać (brak pobocza, skrzyżowania itd.)

Kierowca za każdym razem zeruje w Aucie dystans i mierzy odcinek 5 km

Biegacz zeruje na zegarku.

Biegacz biegnie po trasie nawet jeśli przekroczy swoje 5km, czekając na auto go minie i się zatrzyma.

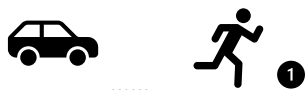
W przypadku wątpliwości dzwoni.

Jeśli nie jest pewien trasy, jest na rozdrożu dzwoni -> zatrzymuje się i dzwoni

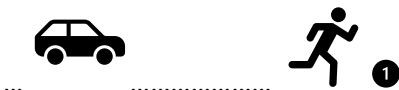
1. Start – 0 km (dystans na którym jest Wartki Pieron)
Rusza Wartki_1, auto stoi



2. 1km (Wartki_1 jest na 1km, auto dalej stoi)



3. 2km (Wartki_1 jest na +/- na 2 km auto rusza)



4. Auto mija Wartkiego_1 na ok 2,5km (weryfikacja czy Wartki jest na trasie zgodnie z planem)



UWAGA: Do minięcia Wartkiego przez Auto, Wartki nie może iść za potrzebą czy zejść z trasy. Jeśli auto nie zauważy Wartkiego -> coś jest nie tak, szukamy się, dzwoniemy.

5. Auto dojeżdża do ok 5km i zgodnie z przepisami bezpiecznie parkuje na poboczu, stacji etc. **Wypuszcza od razu Wartkiego_2 i czeka na Wartkiego_1. W tym samym momencie Wartki_1 i Wartki_2 są na trasie**

5km – auto stoi, Wartki_1 na trasie (pewnie ok 3 km), Wartki_2 na trasie



6. Wartki_1 dobiega do auta



7. Auto rusza tak aby minąć Wartkiego_2 w połowie jego dystansu



I tak dalej aż auto z biegaczami zrobi swój odcinek.

Auta

- Auta im większe gabarytowo tym wygodniej
- Ja mogę wziąć jedno auto
- Potrzebne 2-gie auto
- Potrzeba drugiego kierowcę do każdego auta (bo kierowca też będzie biegł)

Praktyczne wskazówki

- Koszulki na każdą zmianę
- Zapasowe buty na wypadek deszczu
- **Odblaski** (trasa nie jest wyłączona z ruchu, często biegniemy po poboczach, może być ruch)
- Coś na deszcz
- Prowiant na pierwszy dzień we własnym zakresie (spokojnie dacie radę bez obiadu, nawet się o tym nie myśli)
- Zapasowe spodnie, spodenki
- Ręczniki
- Posegregować rzeczy, tak żeby nam się sprawnie wyciągało na konkretną zmianę,
- Buty na podbieg Ślęży
- Osoba która właśnie przebiegła siada na przednim siedzeniu pasażera, bo będzie pewnie spocona – potrzebuje czasu żeby się ostudzić a tam więcej miejsca
- Trasa będzie udostępniona więc dobrze wcześniej ustalić kolejność i zapoznać się z trasą

- Trzeba wziąć pod uwagę że będziemy biegli inny odcinek niż się przygotowaliśmy bo np. roboty drogowe – objazd, komuś się wydłużył odcinek itd.
- Będziemy śledzili trasę na komórce
- Biegamy po drodze, nie mamy obstawy. Poruszamy się po lewej stronie po poboczu, chyba że jest chodnik.
- Dobrze zebrać po 200 PLN i
- Fajnie rozdzielić zadania (i kasę)
 - Prowiant na kolacje + śniadanie - zrobione
 - Pałeczki sztafetowe - zrobione
 - Prowiant na pakiety + ciastka
 - Nocleg - zrobione
 - Auta/kierowcy
 - Obiad na drugi dzień

Koszty

Powinniśmy się zmieścić w ok 200 PLN na osobę przy 10 osobach i dwóch autach

Jeśli chcemy obniżyć koszty to możemy zrobić wspólna posiłki – przybliżone ceny

- Pakiet startowy + jakieś ciastka w kartonie dużym – 10 PLN
- Pałeczka sztafetowa – 6 PLN
- 60 pln za osobę – dwudaniowa kolacja + śniadanie

Taki pomysł żeby nalepić na pałeczkę:

Wartkie Pierony sztafeta 2022

Ruda Śląska -> Ślęza

- Nocleg – 1 200 za dom PLN (przy 18 osobach 67 PLN na osobę)
- Benzyna - 48 - 55 PLN (założenia 6pln za litr, spalanie 10 l, 2 auto po 400 km), może lekko
- Wspólny obiad następnego dnia – 35 PLN

Pytania & odpowiedzi

1. Nie wiem czy dam radę tempem 6:15. Jeśli pobiegnę 6:30? Co wtedy, czy mogę jechać?

Pewnie że możesz, to nie jest problem. W ogóle się tym nie martwię, dlaczego?

- a. Patrząc na tamten rok większość osób biegała po lesie regularnie poniżej 5:45
 - b. Po stadionie biegamy regularnie poniżej 6:00
 - c. Tak dobierzemy się w grupki w autach, żeby było także zróżnicowanie szybkościowe. Ty pobiegiesz 6:30, inna osoba 6:00 czy 5:45, czy 5:30
 - d. Mamy pewien zapas ogólny
2. To jest wiosna, początek roku nie wiem czy dam radę 20 km ?
 - a. To nie jest 20 km jednym ciągiem. Miedzy kolejnymi zmianami dla danej osoby jest ponad 2 godziny przerwy na regenerację

- b. Mogą być faktycznie przypadki, że ktoś może nie czuć się na siłach -> bierzemy to pod uwagę przy dobieraniu się w autach. Może być kilka scenariuszy:
 - Inni bieżą więcej zmian
 - Pojawił się pomysł 3-ciego auta, gdzie które robi mniej zmian, biegamy po kilka osób
- c. Poza tym, no słuchajcie, to może być pewien motywator, żeby solidnie przepracować zimę 😊. Niemniej damy radę jako grupa, dajcie tylko znać że chcecie mniej zmian.

3. Nie czuję się dobrze w orientacji w terenie. A jak się zgubię?

Bardzo popularne pytanie. Jedni lepiej czują się po tym względem inni gorzej. Jak najbardziej normalne

- a. Dlatego tak wygląda system zmianowy. Odcinki +/- 5 km, i samochód mija biegacza po ok 2,5 km jego biegu, aby zweryfikować czy wszystko jest ok
- b. Dobieramy odpowiednio skład aut, aby były osoby, które lepiej i gorzej czują się w orientacji w terenie
- c. Ustalamy kolejność wcześniej i sprawdzamy czy czujemy się z tym dobrze. Czy jakieś miasto, dużo skrzyżowań wypada na osobę, która dobrze się z tym czuje. Oczywiście jak pisałem wcześniej staramy się zapoznać +/- z całą trasą
- d. Możemy wgrać trasę na zegarek, telefon
- e. Wymieniamy się telefonami z innymi. W razie wątpliwości dzwonimy.

4. Czy można biec w parach czy po kilka osób?

Tak, przy czym sprawdzimy jaka jest przyczyna

- a. Bo chce więcej przebiec. Pewnie leć.
- b. Bo się czuje mocny. Pewnie leć.
- c. Bo chce pomóc innej osobie. Pewnie leć
- d. Bo boje się że się zgubię -> myślę że w zdecydowanej większości odpowiedzi na pyt 3 powinny pokryć temat. Jeśli ktoś nadal nie czuje się komfortowo -> w porządku, porozmawiamy, znajdziemy wspólnie najlepsze rozwiązanie, może zmiana z kimś będzie najlepszym rozwiązaniem

5. Jeśli stworzy się grupka osób, które nie czują się pewne, że przebiegną 20 km jednego dnia. Czy jest opcja dodatkowego/awaryjnego auta, które będzie jechać/biegać z Autem nr 1 lub nr 2?

W pierwszej kolejności wolałbym odpowiednio poukładać biegaczy w istniejących autach i postawić na różnorodność. Ktoś nie może 20km tylko 15 km, a ktoś inny spokojnie 25 km, to inna osobą weźmie zmianę i po temacie.

Jeśli będzie nas więcej niż 10 osób, to te auto dodatkowe może być opcją, o której nie pomyślałem wcześniej.

Np. przy 15 osobach, nie zwiększamy trasy, tylko

- a. 2 auta jadą razem (np. Auto nr 1 i Auto nr 3) – i zmiany 2 osobowe na pewnych zmianach
- b. Dzielimy trasę na 3 auta, po mniejszą ilość zmian

Wolałbym opcję a), ale to jest kwestia do ustalenia. Myślę, że po zebraniu grup i pierwszym dopasowaniu się do aut, będziemy dużo więcej wiedzieli i wspólnie zdecydujemy co nam lepiej działa.

6. Co jeśli kogoś złapie kontuzja?

W pierwszej kolejności udzielamy pomocy. Sprawdzamy czy potrzebna jest pomoc lekarska, czy taka osoba może podróżować autem.

- a. Jeśli możemy kontynuować, to ogarniamy odcinek w ramach auta. Jeden za wszystkich, wszyscy za jednego
- b. Jeśli nie, dajemy znać inny autom -> sytuacja awaryjna. Wspólnie decydujemy czy przerywamy zabawę.

Na pewno zdrowie i bezpieczeństwo takiej osoby (zresztą nas wszystkich) jest na pierwszy miejscu

7. Czy trzeba się przebierać po zmianie?

Nie trzeba 😊, ale jeśli będzie padać albo będziecie spoceni to bardzo możliwe że będziecie chcieli. Ja zmieniałem koszulki i czułem się lepiej. Fajnie jak w miejscu noclegu jest pralka i można je przeprać wieczorem

Siedzenia aut dobrze wyścielić kocami, ręcznikami, pokrowcami, żeby nie nasiąknęły potem

Ponieważ mamy Panie i Panów, dobrze zadbać o to, aby czuć się komfortowo w czasie przebierania. np.

- a. Poncho do przebierania (takie jak do morsowania)
- b. Jak się Panie przebierają to faceci wychodzą