

Terepfutó verseny szervezéséhez ajánlások

Bejelentések, engedélyek

A rendezvényt a jogszabályban rögzített előírások szerint a megfelelő hatóságok felé be kell jelenteni, és a verseny útvonalát engedélyeztetni kell (rendőrség, erdőgazdaság, terület tulajdonosa, (gépkocsi használatához külön útvonalengedély), természetvédelmi szakhatóság, egészségügyi biztosítás).

Hirdetés, reklám

Honlap: Kényelvű, online nevezési lehetőséggel ellátott honlapot érdemes készíteni (bankkártyás fizetési lehetőséggel kiegészítve). Az oldalon fel kell tüntetni a verseny pontos dátumát és helyszínét (térképpel), gps-el kimért nyomvonalas térképét, a szintdiagramot, ellenőrző-, frissítő pontokat, nevezési feltételeket, nevezési díjat, versenyszabályzatot, díjazást, a rendezőség elérhetőségét. Érdemes feltölteni fényképeket az érdekesebb látnivalókról és ha rendelkezésre áll, megjeleníteni a korábbi évek eredményeit is.

Média: helyi rádió, újság tájékoztatása, szórólapok, plakátok elhelyezése a nagyobb közösségi intézményekben, sportközpontokban, önkormányzatoknál, iskolákban, sportboltokban. Szórólapok elhelyezése a korábbi rendezvények helyszínein. Internetes reklám és a weboldal linkjének lehelyezése az ismertebb portálokon (terepfutas.lap.hu).

Pálya kijelölés

A pálya hossza: A legcélszerűbb 50-60 km közötti pályát kijelölni, az ennél hosszabbakra már kevés az érdeklődő.

A pálya szintemelkedése: A minimális szintemelkedés meghatározása egy kupasorozat esetében mindenképp megfontolandó. A 10 km-re eső szintemelkedés mértéke min. 150 méter kell, hogy legyen. A nem kupasorozatba tartozó versenyeknél is törekedni kell a fenti érték eléréséért.

Szintidő: A táv teljesítését 4 km/h tempóban kell megválasztani, hogy a gyalogosok is célba érhessenek, így megoldódik a gyalogos, kontra futó ellentét.

A pályavezetés: Egy terepfutó versenynek célja kell, hogy legyen a sportteljesítményen kívül a természeti értékek és látványosságok bemutatása. Az útvonal kijelölésénél nagy hangsúlyt kell fektetni, hogy érintsen kilátópontokat, panorámás szakaszokat, érdekes sziklaképződményeket és egyéb látványos természeti elemeket. Technikásabb szakaszokkal, mint a meredek sziklás terep (szurdokvölgyek), patakkereszteзések is lehet emelni a verseny színvonalát, azonban sportoló életét veszélyeztető szakaszokat (keskeny ösvény, szakadékkal) lehetőség szerint el kell kerülni.

A pálya vezetésénél törekedni kell az azonos rajt és cél helyszínnel rendelkező körpálya kialakítására a könnyebb szervezhetőség érdekében.

A rövidítés lehetőségét ki kell zárni a pálya nyomvonalának megfelelő vezetésével.

Az útvonal nem keresztezheti a párhuzamosan megrendezett gyalogos teljesítménytúra útvonalát.

Alternatív útvonalak: A résztvevők számát és egyben a rendezvény sikerességét növelendő érdemes rövidebb résztávokat (15-25-45 km) kijelölni. Egyrészt gondolni kell a kevésbé edzett és felkészült sportolókra, másrészt az idősebbekre és a fiatalokra.

Pálya biztosítása: A veszélyesebb közútkeresztezéseknél biztosítani kell a futók zavartalan áthaladását. Az autósok előzetes tájékoztatására mindkét irányban 200 m-es távolságban figyelmeztető táblát érdemes elhelyezni.

Résztvételi feltételek

Életkor: Az 50 km feletti verseny esetében a 18. életévét betöltött személy indulhat. 50 km nél rövidebb távok esetében minden 12. életévét betöltött személy szerezhethet indulási jogot.

Egészségügyi állapot: A részvételhez szükséges sportorvosi vizsgálat megkövetelését minden szervező saját maga dönti el. Azonban az igen komoly fizikális igénybevétel (főleg a hosszabb távokon) megköveteli, hogy minden sportoló évi rendszerességgel vizsgálta ki magát. Az extrém hosszú, 100 km feletti távok esetében meg kell követelni a sportorvosi vizsgálatot minden résztvevőtől.

Dopping: A doppingvétség miatt eltiltott sportolókat (aki a WADA szabályok ellen vét és ott feltüntetett anyagot használ) ki kell zárni a részvételből.

Nevezés

Online nevezés: Interneten keresztül történik a nevezés (feltételezi, hogy a versenynek van kétnyelvű hivatalos honlapja) a versenyt megelőző időszakban. Informatív adatokat szolgáltat a várható nevezők létszámáról, póló méretről, és egyéb hasznos statisztikai adatokat is nyerhetünk (nevezők megyénkénti (ország szerinti) eloszlása, mely alapján jól felmérhető, hogy mely területeken kell jobban hirdetni. Az Interneten történő nevezést kedvezményes résztvételi díjjal kell népszerűvé tenni.

Helyszíni nevezés: Törekedni kell a helyszíni nevezések minimalizálására, egyrészt mert szinte bárki számára elérhető manapság az Internet, másrészt jobban tervezhető a résztvevők száma. A helyszíni nevezésnek minden esetben 20-50 %-al többnek kell lennie az Internetes nevezésnél.

Szabályok

Rajtszám viselete: a versenyző azonosítására szolgáló rajtszámot jól látható helyen, elől kell elhelyezni.

Diszkvalifikáció: a verseny során az alábbi cselekmények azonnali kizárást vonnak maguk után.

- ellenőrző pont kihagyása,
- a kijelölt pályáról való letérés, rövidítés,
- nem megfelelő rajtszámviselet, rajtszámcsere
- a természetet károsító cselekedet (szemetelés),
- külső segítség igénybevétele (kivéve a hivatalosan engedélyezett pontokon),
- jármű igénybevétele,

- sérült, bajba jutott sporttáron való segítség elmulasztása,
- doppingolás,
- szintidő túllépés
- aki rendezővel, versenytárossal, szurkolóval durván, illetlenül beszél, vagy tettelegességet követ el, illetve aki a rendezőség utasításait a szóbeli figyelmeztetés után sem tartja be ki kell zárni a versenyből.

Rajtterület kijelölése

A rajtterületet jól megközelíthető helyre kell kitűzni. A főbb közlekedési útvonalakon érdemes előjelző táblákat kihelyezni a tájékozódás segítésére.

Időpont: A rajtot lehetőleg nem túl korai időpontra (8-9 óra) kell kitűzni. Ha párhuzamosan megrendezésre kerül gyalogos teljesítménytúra, a futóverseny rajtja mindenképp a gyalogosok indítása előtt történik.

A rajt helyszínén rajtvonalat (ha van rá lehetőség rajtkaput) kell kijelölni, mely egyben a célvonal funkcióját is betölti. A rajtot követő pálya, megfelelő szélességű, lehetőleg kissé emelkedő, nehezebb szakasz legyen a megfelelő erőviszonyok elrendeződésének érdekében.

Versenyzők azonosítása

A résztvevők azonosítására megfelelő méretű, vízálló kivitelű rajtszámot kell használni, melyhez rögzítő eszközt (gumiszalag, biztosít) kell biztosítani. A rajtszám tartalmazza baleset esetén az értesítendő személy telefonszámát. A rajtszám hátoldalán előre megjelölt helyre fel kell írni a versenyző nevét, vércsoportját, egyéb fontos megjegyzést (asztmás, allergiás), és a legközelebbi hozzátartozója elérhetőségét.

Tájékoztató

A versenyzőket a rajt előtt minden fontos információval el kell látni. Előzetes tájékoztató keretében térképen (kivetített vagy papír alapú) pontról pontra végig kell követni a teljes útvonalat. Tájékoztatni kell a versenyzőket frissítők számáról, fajtájáról, egyéb vízvételi lehetőségekről, orvosi ellátó helyekről, ellenőrzőpontok számáról, az útvonal jelöléséről, kitüntetett, veszélyes útvonalszakaszokról.

Frekvenciált figyelemfelhívás hangosbemondóval a rajt időpontjára. (10p, 5p, 2p, 1p a rajtig).

Ellenőrző pont

Az ellenőrző ponton a versenyzők regisztrálása folyik. Az első ellenőrző pontra kell a legnagyobb létszám, a legutolsóra a legkisebb. Az ellenőrző pontokat 100-rel korábban táblával kell előjelezni.

Az ellenőrző pontokon jelezni kell a megtett távot, illetve a következő frissítőig tartó távolságot.

Itiner

Az itinert vízhatlan anyagból kell elkészíteni. Tartalmaznia kell az útvonal vázlatos térképét az ellenőrző pontok és az útvonaljelzések feltüntetésével. Külön táblázatban érdemes

feltüntetni az egyes szakaszok hosszát, a szintemelkedést és a szakaszra érvényes útvonaljelölést. Az itiner tartalmazza a pecsételő, illetve lyukasztó helyeket is. A szöveges útvonal leírást külön lapra kell elhelyezni.

Versenyzők regisztrálása

Dugóka: a tájfutásban alkalmazott elektronikus regisztráló rendszer a legmegfelelőbb a versenyzők nyomon követésére. Egyrészt méri és tárolja a részidőket és a teljes menetidőt, másrészt a pontokon történő áthaladást is rögzíti. A szerkezetet az újunkra kell rögzíteni, így minimálisan akadályozza a versenyzést.

Chip: A dugókához hasonló elven működik, inkább az országúti futóversenyeken használják, illetve ahol kevés közbenső ellenőrzőpont található. Előnye, hogy áthaladáskor bármekkora tömeget képes regisztrálni, míg a dugókás rendszerrel esetlegesen torlódás alakulhat ki. A chipet a lábra rögzítik, így a futást nem akadályozza.

Lyukasztás: Az itineren előre kialakított helyet egy mechanikus szerkezettel lyukasztják ki. Hátránya, hogy lassú, nem rögzíti a részidőket, lyukasztólap szükséges hozzá, könnyű csalni vele.

Rajtszámírás: A legolcsóbb ellenőrző regisztráló módszer. Hátránya hogy nagyobb tömeg esetén nem látszik mindenki rajtszáma, illetve nagy a hibalehetőség a rajtszám felírásakor (másik lehetőség, hogy diktafonra mondjuk fel, így az egyes versenyzők közti különbség is rögzítésre kerül). A részidőket szintén nem rögzíti.

Rajtszám festés: A rajtszámra vízhatlan filctollal kerül jelzés. A részidőket nem rögzíti, nehézkes.

Pecsételés: Vízhatlan kivitelben nehéz megoldani, a részidők dokumentálása és a regisztrálás lassú, pecsételő lap szükségeltetik.

Útvonal jelölés

Szalagozás: A legelterjedtebb útvonal-jelölési módszer. Megfelelő sűrűséggel, jól látható helyre kihelyezve megfelelő tájékozódást segítő eszköz. Csak műanyag alapanyagú, piros-fehér csíkozású, vagy egyéb rikító színű szalagot érdemes használni. Hátránya, hogy átköthetik.

Festés: A terepfutó versenyeket érdemes turistajelzéssel ellátott útvonalakon megrendezni. A jelzések minden rendezvény előtt ellenőrizni kell, és karban tartani. A jelzés nélküli utakat szalagozással kell megjelölni.

Előjelző táblák: A frissítő állomásokat, ellenőrző pontokat 100 m-rel előre kell jelezni, vízhatlan, legalább A/4-es táblán. Több táv keresztezésekor szintén táblákkal és nyilakkal kell jelezni, hogy az adott táv merre folytatódik. A nagyobb elágazásoknál szintén célszerű nyilakkal segíteni a tájékozódást.

Frissítés:

A frissítő pontokat min.10 km-es gyakorisággal kell kitzúzni, de a nehezebb szakaszon ennél sűrűbben érdemes. Egy 60 km-es távon 5 frissítőpontot érdemes létesíteni. 10km-ig elegendő

a tiszta víz. 20 km-től kezdődően izotónikus ital, esetleg kóla szükségeltetik. Gyümölcsök: gerezdekre vágott citrom, narancs, banán. A banánt héjában hagyva, bevágva érdemes kínálni. Kockacukor, szőlőcukor, müzliszelet, csokoládé (kicsomagolt állapotban, és darabolva). Száraz keksz és kétszersült vagy kenyér darabok mézzel. Féltávtól érdemes néhány cikk paradicsomot egy tányér konyhasóval kirakni, illetve magnézium, Magne B6 tablettát az esetleges izomgörcsök kezeléséhez.

A nagyobb frissítőket olyan helyekre kell telepíteni, amelyek könnyen megközelíthetőek, és lehetőleg ne emelkedővel folytatódjon az út, mert lejtőn és síkon könnyebb frissíteni. A frissítőket 100 méterrel korábban jelezni kell. A frissítópontot követően szemetes zsákokat kell elhelyezni.

A frissítő pontok személyzetének számát a várható, egyidőben érkező létszám alapján kell meghatározni. A frissítőket külön asztalon, műanyag pohárba kell kitölteni. A szilárd frissítőket kicsomagolt, fogyasztásra alkalmas állapotban kell tárolni.

A frissítő pontokon jelezni kell a megtett távot, illetve a következő frissítőig tartó távolságot.

Célba érkezés

A legpraktikusabb célkaput felállítani. A holtversenyt egyértelműen ki kell zárni. A célvonalhoz versenybírókat kell állítani, aki a rajtszám felírásával hitelesíti a célba érkezést és az esetleges szabálytalanságokat is feljegyzi.

Az eredménylistát folyamatosan frissítve minél hamarabb ki kell helyezni. A versenyt követően 24 órán belül online eredménylista megjelenítése a verseny honlapján.

Díjazás

Pénzdíj: Ha van rá lehetőség az 1-3 (1-6) férfi és női helyezettek azonos mértékű, a helyezések szerint arányos meghatározott pénzdíjat kell felajánlani.

Serleg, érem: Az 1-3. (1-6.) férfi és női helyezettet serleg és érem díjazásban kell részesíteni. A serleg helyet egyéni, a városra, tájra jellemző – a verseny emblémájával elátott – tárgyat is fel lehet ajánlani (kolomp).

Tárgyjutalom: fejlámpa, zokni, technikai felső, cipő, sapka, óra, kulacsos övtáska stb.

Közösségi díjazás: minden sikeres célba érkezőt érdemes megjutalmazni, hogy legyen valami emléke a versenyről (emblémázott póló)

Egyéb szolgáltatások

Orvosi ellátás: a célban a kisebb sérülések kezeléséhez egy egészségügyi szakembert kell rendelni (vízhólyag, húzódás, izomgörcs). A komolyabb létszámú és megerőltetőbb versenyeken érdemes mentőket készenlétben tartani a cél helyszínén.

Tisztálkodási lehetőség: slag, illetve gőzborotva a cipők tisztításához, zuhanyzási lehetőség.

Étkezés: A versenyt követően a versenyzőket érdemes könnyű étellel kínálni (sós leves, tészta)

Csomagmegőrzés: A rajt és cél területén csomagmegőrzést kell biztosítani.