

Kawa na ławę... ;-)

Noc STO-nogi Milanówek

;-)

Dla tych co nie lubią czytać regulaminów
czyli
„kawa na ławę” (a właściwie dlaczego nie IZO?)

Tak się złożyło, że niespodziewanie wyczerpał nam się limit uczestników. Was to smuci, a nas cieszy. A tak na poważnie, to nie możemy zwiększać limitu, bo park przy Muzeum - z jego „dziewiczymi” alejkami - nie jest z gumy i więcej nas nie pomieści. A kto się nie załapał to niech i tak przyjedzie. Może coś się zwolni. A jak nie, to zawsze można się „ukulturnić”, bo Muzeum Anny i Jarosława Iwaszkiewiczów w Stawisku będzie otwarte do 16:00. No i pokibicować można, i znajomych spotkać, i polansować się troszę - co kto lubi.

A przy okazji - każdy uczestnik biegu za okazaniem numeru startowego będzie mógł zwiedzić muzeum za cenę biletu ulgowego. Warto więc przyjechać wcześniej

PRZYJAZD

Warto więc przyjechać wcześniej, bo łatwiej będzie zaparkować. Najlepiej wjechać bramą główną od strony drogi 719. Na parking pokierują was harcerze. Słuchajcie ich, bo - było nie było - to mundurowi. Pamiętajcie tylko, że parking jest nieoświetlony, więc jak ktoś się boi ciemności, to lepiej mu będzie zostawić samochód pod Centrum Handlowym Podkowa Leśna i stamtąd podejść do biura zawodów na nóżkach w ramach rozgrzewki. Prosimy też o to wszystkich, którzy z różnych względów nie planują zabawić u nas dłużej. Trudno jest z Muzeum wyjechać w trakcie imprezy. Ze względów bezpieczeństwa

Brama główna zostanie zamknięta o 15:55

A kto się spóźni, to też zapraszamy pod Centrum Handlowe. Nie zostawiamy samochodów przed bramą główną na drodze 719. To bardzo niebezpieczne dla was i dla innych kierowców. I mandat można zarobić przy okazji. Na teren Muzeum będzie można wejść i wyjść bez problemów przez furtkę. A dla co bardziej sprytnych mam złą informację. Brama boczna od ul. Gołębiej też będzie zamknięta od godz. 15:55. A tam już furki dla pieszych nie ma.

Oczywiście można przyjechać WKD-ką. Niestety nie zdążyliśmy tym razem załatwić darmowych przejazdów. Ze stacji Podkowa Zachodnia ulicami Zachodnią i Gołębią jest naprawdę niedaleko. UWAGA - planowane są jakieś remonty, prosimy dokładnie sprawdzić rozkład.

BIURO ZAWODÓW

Jest naprawdę niedaleko od parkingu to nasze Biuro Zawodów. Biuro – to brzmi dumnie. W tym wypadku to jest STO-nogowy namiot, gdzie nasze jakże miłe wolontariuszki odbiorą od was oświadczenie, że jesteście zdrowi na ciele i umyśle, wydadzą numer startowy, chip, wodę i co tam jeszcze będą miały w zanadru. Nie prowadzimy depozytu, więc cenne rzeczy trzymajcie „przy orderach” ewentualnie w samochodzie. Można będzie w namiocie porzucić swoje manatki, jednak nie bierzemy za nie odpowiedzialności. Dobra informacja dla spóźnialskich. Będzie można się odprawić jeszcze przez około godzinę po rozpoczęciu biegu, ale nie nadużywajcie cierpliwości szefowej biura - dobrze Wam radzę.

Jak już ktoś definitywnie się zmęczy, i zakończy bieganie to proszony jest, by to zgłosić do biura zawodów i oddać chip. Taki chip to się nam i wam jeszcze przyda, a poza tym system pomiarowy nie zwariuje gdy po biegu pójdziecie kibicować innym.

Wszystkich biegnących obowiązuje prosta zasada – chip przy bucie, numer na przedzie. Wszystkie elementy odblaskowe są jak najbardziej mile widziane na trasie oprócz świecących sznurówek i lampek przy butach. Takie gadzety skutecznie blokują sygnał z chipa, i cały wasz wysiłek może pójść na marne. Jak już poprzypinacie sobie to i tamto, to możecie spokojnie kierować się już na start.

START

Na start trzeba poczekać do godziny 16:00. Miejsce startu będzie oznaczone chorągwiemi i taśmami. Nie idźcie pod bramę startową, bo to jest tym razem brama „metowa”. Start będzie miał przewężenie nie dlatego, żebyście mieli okazję się poprzytulać, tylko po to byście się nie pozabijali po wbiegnięciu w wąskie alejki trasy biegowej. Nie wychodźcie więc poza wyznaczony sektor. Prosimy też byście się rozsądnie ustawili. Im mniej „kółek” w planie tym bardziej z tyłu. W końcu to głównie zabawa. Swoje życiówki już i tak w tym sezonie pewnie pobiliście. Można też zacząć później. System i tak liczy wasze zaliczone okrążenia. Czas będzie się liczył tylko dla tych z czołówki.

TRASA

„Czołówki” na trasie przydadzą się chyba każdemu. Na pewno tym, którzy planują więcej jak dwa kółka. Zaczynamy jeszcze przy świetle dziennym, żeby każdy mógł się zaznajomić ze specyfiką trasy. A jest ona baaardzo trailowa (znaczy zróżnicowana). Kto już biegał, ten wie o co chodzi. Kto pierwszy raz, ten się przekona. Jedno jesteśmy w stanie obiecać. Ani metra asfaltu, ani metra kostki. Uważajcie więc pod nogi. Czekają was takie niespodzianki jak: zakręt śmierdzi, tajniak krawężnik, golgota, czy aleja korzenna. Trasa oznaczona jest biało-czerwonymi szarfami (takie mieliśmy, więc to nie z okazji 100 rocznicy). Po zmroku zobaczycie elementy odblaskowe – czerwone po prawej, białe po lewej. Tradycyjnie będą palić się też znicze w punktach charakterystycznych trasy (żadnego związku z zaduszkami). Kto się zmęczy, to po minięciu punktu pomiarowego pod bramą startową może się udać do strefy regeneracji i po chwili odpoczynku wrócić na trasę. W strefie obowiązuje zasada – WYŁĄCZ CZOŁÓWKĘ. Świecą coraz lepiej – rażą coraz bardziej. Kto stwierdzi, że ma dość oddaje chipa i już na luziku może zająć się pieczeniem kiełbasy.

STREFA REGENERACJI

Kiełbasy to nie jedyna atrakcja Strefy Regeneracji. W strefie będzie palić się ognisko, żeby można było te kiełbasy upiec, a przy okazji ogrzać się nieco. Będzie legendarna grochówka. Będą ciepłe napoje. Biegową tradycją jest, że biegacze i ich przyjaciele chwalą się swoimi kuchennymi specjami. Przynoszą te delicje, a nasi wolontariusze dbają o to, by każdy biegacz w miarę możliwości mógł ich zakosztować. W zeszłym roku furorę robiły „kulki mocy”. Zobaczmy co w tym roku wymyślicie. Mniemam. Jak ktoś ma urodziny, albo rocznicę ślubu to proszę się nie krępować. Tortem urodzinowym też nie pogardzimy. A i chóralne „sto lat” możemy odśpiewać na finał.

ZAKOŃCZENIE IMPREZY

Finał biegu nastąpi o godzinie 19:00. Równo 3 godziny od startu zamykamy trasę. Kto zdąży do tej pory rozpocząć okrążenie, będzie mógł je dokończyć. My będziemy czekać i kibicować najwytrwalszym. Potem musicie nam dać chwilę na ogarnięcie. A warunki - jak wiecie - są „bojowe”. Jak tylko komputer wypłuje wyniki, rozpoczniemy dekorację zwycięzców. Będzie ich trochę, bo to nie tylko Noc STO-nogi, ale i finał Maratonu Miast Ogrodów. Warto jest więc zostać do końca, bo będziemy nagradzać nie tylko tych najszybszych, ale i najwytrwalszych.

Rozumiemy jednak, że nie wszyscy będą mogli dotrzeć do zakończenia Biegu. Prosimy tych co bardziej zmotoryzowanych, którzy zaparkują na terenie Muzeum, żeby zgłosili się do kogoś z organizatorów. Ponieważ

wyjazd koliduje z trasą biegu załatwimy bezpieczny przejazd do bramy i buzi na drogę damy.

Przyjeżdżajcie więc do Stawiska na VI Noc STO-nogi. Na naszego Biegowego Hubertusa. Pobiegamy, pośmiejemy się, pokibicujemy, a potem ze spokojnym sumieniem będzie można zacząć roztrenowanie. Czy to nie piękna wizja?
Do zobaczenia