

INFORMATOR WOLONTARIUSZA



Góry Opawskie 26-29 kwietnia 2024

3X BISKUPIA
KOPA

Liderzy zespołów

te osoby powinny umieć odpowiedzieć na każde Twoje pytanie

Dyrektor biegu



ARCZI Artur Góralczyk

696 033 199

Koordynatorka wolontariuszy



Urszula Strzałkowska

880 266 993

Logistyka



Marek Walecki

502 231 151

Zespół znakarzy



Łukasz Hryniów

502 619 674

Biuro zawodów



deNATKA Natalia Dąbrowska

607 405 524

Meta



ZAJEBALA Izabela Rogowska

787 833 487

Branding



PORNOSKI Robert Rogowski

888 594 362

Koordinator służb medycznych



ARTHURO Artur Błażejowski

535 349 351

Social Media



ŁYSY Z BAZARU Mariusz Bartkowiak

501 173 012

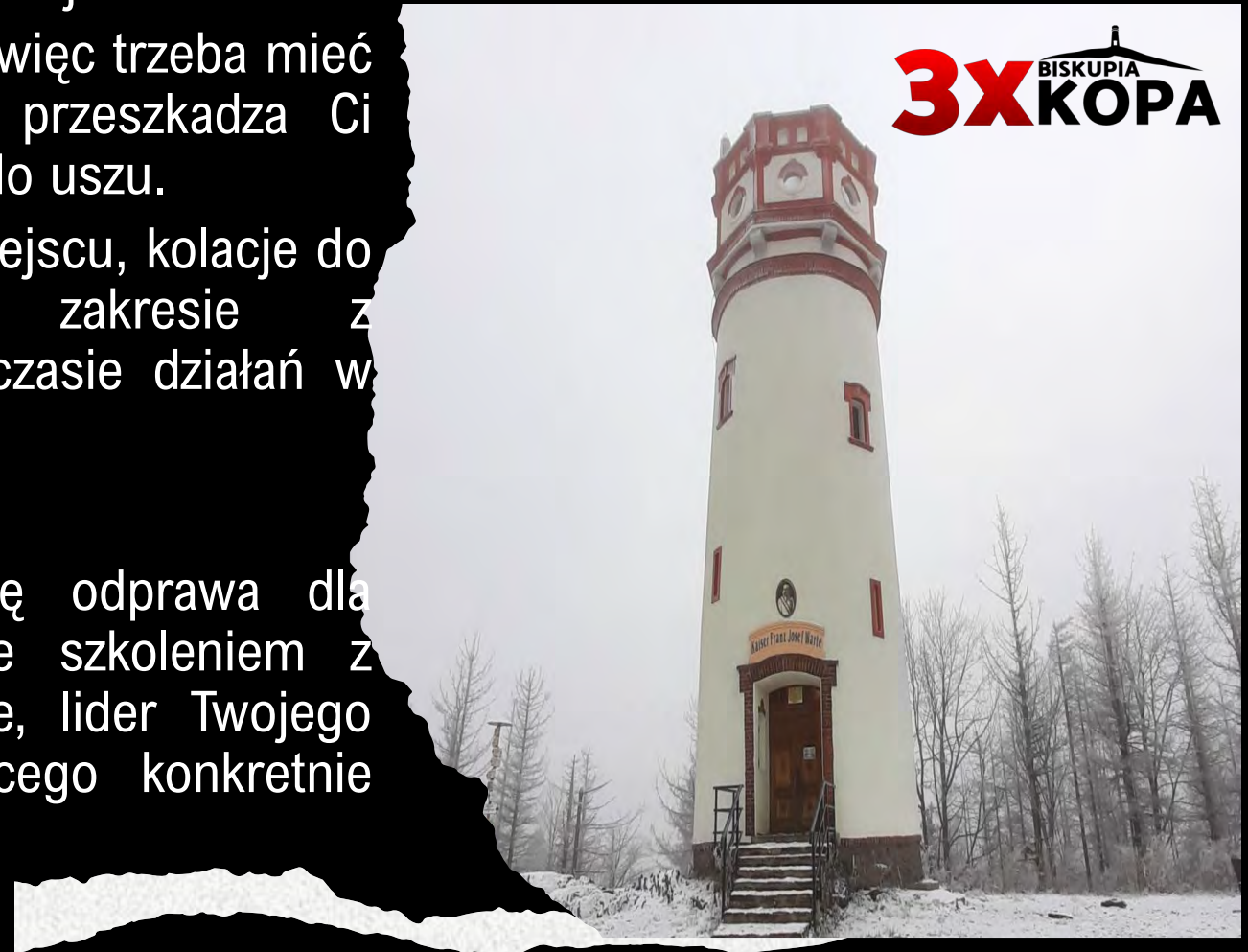
Baza WOLO - Ośrodek NATURA w Pokrzywnej

śpimy w warunkach turystycznych, a więc trzeba mieć ze sobą materac i śpiwór, a jak przeszkadza Ci chrapanie innych to również zatyczki do uszu.

Śniadania i obiady na stołówce, na miejscu, kolacje do przygotowania we własnym zakresie z ogólnodostępnych produktów, a w czasie działań w terenie w formie cateringu.

W piątek przed biegiem odbędzie się odprawa dla wszystkich wolontariuszy, połączona ze szkoleniem z udzielania pierwszej pomocy. Niezależnie, lider Twojego odcinka udzieli Ci instruktażu dotyczącego konkretnie Twoich zadań.

Jeżeli będziecie chcieli wyskoczyć po lentilky i kofolę to pamiętajcie o zabraniu ze sobą dowodu osobistego i niech o tym pamiętają również znakarze oraz obsada punktu w Janovie i Petrovych Boudach.





BISKUPIA
3XKOPA

Lokalizację najważniejszych miejsc sprawdzicie na tej mapie.

	Petrovicka Setka	3xKopa	Maraton Opawski	Dwudziestka Karlika	Głucha Dyszka
START	POKRZYWNA				GŁUCHOŁAZY
	6.00	8.00		10.00	
META	POKRZYWNA				GŁUCHOŁAZY
	NIEDZIELA		SOBOTA		NIEDZIELA
	2.00	0.00	18.00	12.00	12.00
PUNKT KOPA gotowość od 7.00	NIEDZIELA	SOBOTA			GŁUCHOŁAZY NIEDZIELA
	0.30	22.30	16.30	10.30	
PUNKT JANOV gotowość od 9.30	SOBOTA				10.00 – 11.00
	20.00		16.00		
PUNKT PETROVE BOUDY gotowość od 14.00	NIEDZIELA				
	0.00				

Grupy zadaniowe

[Logistyka](#)

[Znakarze](#)

[Biuro zawodów](#)

[Start / Meta](#)

[Punty odżywcze](#)



kliknij interesującą Ciebie grupę i zapoznaj się z jej podstawowymi zadaniami

Logistyka – przed biegiem

środa - piątek

- odbiór pojazdów, transport sprzętu, produktów i materiałów oraz ich podział
(w piątek ostatni dojeżdżający przed wyjazdem z Opola dzwoni i dowozi rzeczy z magazynków – trzeba mu dać wcześniej klucz)

piątek

- przygotowanie pomieszczenia biura zawodów i breanding przy biurze zawodów
(w tym ekran reklamowy)
 - przygotowanie strefy START / META
 - ✓ rozstawienie płotków w pozycji startowej,
 - ✓ podciągnięcie kabli elektrycznych,
 - ✓ breanding na płotkach i okolic startu,
 - ✓ rozstawienie bram startowych (gmina Głuchołazy, 3x Bieg Opolski),
 - ✓ rozstawienie zadaszenia do dekoracji,
 - ✓ ustawienie namiotów (na przepaki, dla zmian sztafetowych (do 8.30 to namiot dla VIP-ów z kawą i pączkami), magazynowego przy strefie dekoracji, 4-rech namiotów bufetowych, namiotu medycznego, pomiaru czasu i pod nagłośnienie)
- przekazanie terenu pod ochronę
- zapakowanie busów na poszczególne punkty,
 - rozstawienie barier drogowych na drodze startowej (pojazd + 2 osoby)

Logistyka – w dniu biegu



przed startem (każdorazowo)

przełożenie bannerów i przygotowanie na drodze startowej

po starcie o 8.00

- przestawienie płotków w pozycję finiszową z wydzielonym ciągiem dla pieszych,
UWAGA: mogą wbiegać zawodnicy z Petrovickiej Setki kończący pierwszą pętlę
- przystosowanie biura zawodów pod salę do masaży

później pozostają 4 osoby:

szef,
magazynier,
kierowca RAV4 (na wypadek konieczności dowiezienia produktów na punkty),
jedna osoba z ekipy technicznej

spakowanie do pojazdu na Głuchołazy (pojazd z punktu Pokrzywna)

- po 17.00 - podium, nagrody, medale i sprzętu biura zawodów, w tym pakiety startowe,
- po 20.00 - 2 namioty z punktu przejściowego, 6 stołów i obrusów, minimum 4 krzesła, zadaszania nad podium i ekran reklamowy i bramy zza punktu przejściowego
- po 20.00 – z pojazdu z Punktu Janov wypakować śmieci, agregat, paliwo, oświetlenie (można doświetlić metę), sprzęt i produkty żywnościowe, dopakować napoje i dodać kubki jednorazowe oraz worki na śmieci – ten pojazd zabezpiecza punkt nawadniania w Głuchołazach z ekipą z punktu Janov (po przepakowaniu odjeżdżają na bazę)
- po 22.00 - dopakowanie pozostałych pakietów startowych z dystansu 10 km z depozytu
- po 2.00 - bramy startowej i metowej, namiotu spod nagłośnienia i samego nagłośnienia oraz sprzętu pomiaru czasu i nieodebranych depozytów i bramy z punktu Kopa (na bazie)

Ekipa działająca do 22.00 obstawia w dniu następnym wyjazd do Głuchołaz

Ekipa działająca do limitu wraz z I zmianą z Punktu Kopa grupuje płotki w pakiety do transportu

Kierowcy (podlegają pod Szefa Logistyki)

bus osobowy

- przywóz młodzieży ze Szkoły Medycznej z Prudnika (medycy na punkty, masażyści)
- odwiezienie młodzieży ze Szkoły Medycznej z Prudnika
- po zakończeniu jazd z soboty na niedzielę klucze zostawiają w recepcji
(w niedzielę busy zabezpieczają wyjazd do Głuchofał: jeden bus bierze obsada biura zawodów, drugi obsada punktu nawadniania)

busy dostawcze (3)

- 3 pojazdy punktowe (kierowcy – osoby z obsady punktu)

pickapy (3)

- 1 pojazd dla Punktu Kopa (kierowca – osoba z obsady Petrovych Boud),
po wwiezieniu sprzętu i produktów wraca na dół i jest pakowany na Petrowe Boudy, gdzie zostaje do końca
po 19.00 zwózka zbędnych rzeczy z Punktu Kopa do busa pod schroniskiem
- RAV4 pozostaje jako pojazd alarmowy (na wypadek konieczności dowozu produktów na punkty)
- 1 pojazd Parku Krajobrazowego Gór Opawskich (1 osoba – pracownik PKGO):

ten pojazd nie może wyjechać za granicę

- 6.00 przywóz obsady Punktu Kopa
- 14.00 dowóz obiadu i zwózka połowy obsady Punktu Kopa
- 19.00 zmiana obsady Punktu Kopa

quady (3)

- 1 pojazd dla medyków (kierowca – członek patrolu),
- 1 pojazd w dyspozycji znakarzy,
- 1 pojazd w dyspozycji szefa logistyki

Znakarze

środa - piątek

- znakowanie tras
- odprawy: środa: OSP Jarnołówek, czwartek: Juvenia Głuchołazy

sobota – obstawy Punktów Kontrolnych ([mapka](#))

Sprawdzenie stanu oznakowania 1 pętli od 5.30, 2 pętli od 7.30, trzeciej pętli od Ziemowita od 11.30 i Petrovickiej Pętli od 13.30 + rozstawienie trójkątów ostrzegawczych przy drogach w Czechach

- PK-1 (8.00-8.20) – obsada mety
- PK-2 (8.00-8.20) – obsada mety
- PK-3 (6.40-13.00)
- PK-4 (8.40-10.10)
- PK-5 + PK-6 (7.15-11.40)
- PK-7 (8.55-14.30)
- PK-8 (11.30-14.15) – obsada punktu KOPA
- PK-9 (12.00-12.50)
- PK-10 (12.10-21.20)
- PK-11 (12.30-20.05)
- PK-12 (12.40-20.15 – obsada OSP (zabezpieczenie drogi finiszowej)
- PK-20 (7.30-9.15 i 9.30-11.40) – jak będzie jakaś wolna młodzież, tam jest wiatka

sobota – zamykający trasy

- jedynie dla 1 i 2 pętli, zawodnicy ULTRA będą mieli trackery (podlegają szefowej znakarzy)

Działania w niedzielę

Biuro zawodów

piątek

- czynne od 16.00 – 22.00

sobota

- czynne od 5.00 – 7.45
- 7.45 – jedna osoba na PK-1, jedna osoba na PK-2
- od 8.00
 - obsada przechodzi na metę
 - kierownik biura segreguje dokumentację, nadzoruje przeniesienie sprzętu do namiotu magazynowego (biuro zawodów zamienia się w salę do masażu), ogarnia skrzynki ze sprzętem (pod kątem działania biura w Głuchołazach) i zabezpiecza kasę oraz nadzoruje dekoracje o 12.00 i o 17.00

Depozyt (jednocześnie biuro zawodów dla Głuchej Dyszki)

- piątek czynny od 16.00 – 22.00
- sobota czynny od 6.00 – 2.30 (od 5.00 do 8.00 – w tym czasie przyjęcie rzeczy do depozytu ma pierwszeństwo przed wydawaniem numerów na 10 km)

Działania w niedzielę

Start / Meta

7.45 – 8.30

- jedna osoba na PK-1 i jedna na PK-2 (wychodzą z biura zawodów)

Rotacje

- do 12.00 wszystkie osoby z biura zawodów, później zmiana co 5 godzin
 - 12.00 – dekoracje Dwudziestki Karlika
- 12.00 – 17.00 – 5 osób
 - 17.00 – dekoracje Maratonu Opawskiego
- 17.00 – 22.00 – 5 osób (ta ekipa obstawia BZ w Głuchołazach w niedzielę) – od 20.00 zwiija się bufet przejściowy, te osoby mogą zejść na bazę
 - od 14.15 do 20.00 kontrola wyposażenia rozpoczynających 4 pętlę (czołówka, lampka czerwona tylna)
 - od 15.30 do 16.00 kontrola wyposażenia rozpoczynających 3 pętlę (czołówka)
- 22.00 – 2.00 – 3 osoby

Obciążenie ilościowe:

- strefa medalowa – do 12.00 4 osoby, później 2 osoby
- bufet finiszera – do 12.00 2 osoby, później 1 osoba (w bufecie finiszera – samoobsługa)
- punkt przejściowy – do 12.00 4 osoby, później 2 osoby + od 14.00 do 20.00 kucharz z zupą
- dekoracje zwycięzców (12.00 i 17.00) – 2 osoby (w czasie zmian ekip)

Stały punkt medyczny

- ścisła współpraca w kwestii zmian obsady oraz posiłków

Działania w niedzielę

Punkt odżywczy KOPA



Czas działania (7.15 – 0.30)

- wjazd busem punktowym pod schronisko, pojazdem z PKGO i z punktu Petrove Boudy – pojazdy terenowe zabezpieczą dowóz sprzętu i produktów na górę
- od 11.30 do 14.00 jedna osoba na PK-8
- pełna osada do 14.00, później zostają dwie osoby, zmiana ok. 19.00
- po 19.00 pojazdem z punktu Petrove Boudy zwózka zbędnego sprzętu i produktów do busa pod schronisko
- o północy dojeżdżają osoby do pomocy przy zwinięciu punktu

Punkt odżywczy JANOV



Czas działania (9.30 – 20.00)

- 13.30 – 15.00 – rozstawienie namiotu na Petrovych Boudach
(2 osoby, jadą i wracają pojazdem z punktu,
odbierają na Petrovych Boudach obiad dla całej obsady)
- 21.30 – przepakowanie pojazdu na punkt nawadniania w Głuchołazach
 - wypakować
 - śmieci,
 - agregat,
 - paliwo,
 - oświetlenie (można doświetlić metę),
 - sprzęt i produkty żywnościowe,
 - dopakować
 - napoje
 - kubki jednorazowe
 - worki na śmieci

Punkt odżywczy PETROVE BOUDY



Czas działania (14.00 – 24.00)

- 6.00 dowóz sprzętu i produktów na punkt Kopa
- 13.00 jadąc na punkt należy zabrać obiad dla całej obsady Punktu Janov – 2 osoby z Punktu Janov pomogą rozstawić namiot.
- po 19.00 zwózka z punktu Kopa zbędnego sprzętu i produktów do busa pod schronisko

Na wyposażeniu dwóch punktów odżywczych:



Kopa i Janov

**będą beczutki z alkoholem – obowiązuje samoobsługa:
informujecie o zawartości beczutki, ale nie namawiacie do spożycia.**

Niedziela - Głuchołazy



Logistyka (4 osoby)

- 6.00 – śniadanie
- 6.30 – wyjazd do Głuchołaz (bus dostawczy ze sprzętem – kierowca jeden z wyjeżdżających)
- 6.45 – 7.30 - rozstawienie 2 namiotów: biura zawodów i depozytu (2 wspólne namioty, wspólna obsługa),
- 7.30 – 8.30 - rozstawienie bramy startowej i tła do dekoracji
- 9.50 – 13.00 – 1 osoba obsługa PK-1 ([mapka](#))

Biuro zawodów (4 osoby)

- 6.30 - śniadanie
- 7.15 – wyjazd do Głuchołaz (bus osobowy – kierowca jeden z wyjeżdżających)
- 8.00 – 9.45 – działanie biura zawodów
- 8.30 – 13.30 – działanie depozytu (obsada 2 osoby z Logistyki)

Pomiar czasu, nagłośnienie i konferansjer

- 7.30 - śniadanie
- 8.15 – wyjazd do Głuchołaz (bus MOSiR i pomiaru czasu)

Niedziela - Głuchołazy

Znazarze (1 osoba)

- 7.30 - śniadanie
- 8.15 – wyjazd do Głuchołaz (dojazd z MOSiR-em)
- 8.30 – 9.45 – sprawdzenie oznakowania trasy (można na crossie lub rowerze)
- 9.50 – 10.10 – obsada PK-1 (z 1 osobą z Logistyki), zmiana oznakowania za ostatnim
- 10.10 – 13.30 – zbieranie oznakowań trasy od PK-1 za zamykającym

Obsada punktu nawadniania

- 8.30 - śniadanie
- 9.15 – wyjazd do Głuchołaz (bus dostawczy z punktu Janov oraz bus osobowy – kierowcy dwoje z wyjeżdżających)
- 9.30 – odbiór busa osobowego spod muszli w Głuchołazach (trzecia osoba z prawem jazdy !)
- 11.30 – koniec działania, zjazd do bazy wszystkimi trzema pojazdami
- od 13.45 przewóz wolontariuszy do Głuchołaz

Strefa medalowa i dekoracje

- obsada biura zawodów
- w tym czasie logistycy mogą związać sprzęt biura zawodów, bez składania namiotów, w których jest depozyt

Niedziela - Głuchołazy

Dekoracje

- od 12.15 busy osobowe będą przewozić wolontariuszy z bazy do Głuchołaz
- **o 13.00 na scenę wychodzą wszyscy wolontariusze**
- po zejściu ze sceny wolontariuszy (ok. 13.30)
 - wyjazd z Głuchołaz ekipy działającej od rana na obiad i odpoczynek
 - pozostali czekają na koniec dekoracji, zwijają sprzęt, sprzątają teren i wracają do bazy – będą kursować busy



Niedziela – Pokrzywna, Jarnołówek

wszystkie osoby niezaangażowane w działania w Głuchołazach



Logistyka

- pogrupowanie płotków do transportu zwrotnego
- odłączenie instalacji elektrycznej
- rozstawienie w biurze zawodów elementów do suszenia (w razie opadów)
- przegląd i posortowanie breandingu (czy wymagają mycia, prania)
- zapakowanie busów do transportów zwrotnych wg miejsc docelowych
- transport zwrotny sprzętu
- zapakowanie busów do transportów zwrotnych wg miejsc docelowych
- i jak się uda to jeszcze raz:
- transport zwrotny sprzętu
- zapakowanie busów do transportów zwrotnych wg miejsc docelowych
- uprzątnięcie magazynów i terenu wokół

Znakarze

- zbieranie oznakowań tras biegowych

Niedziela – Pokrzywna, Jarnołówek

Obsady punktów odżywczych



- wyczyszczenie sprzętu żywnościowego (kuwety, termosy)
- segregacja pozostałych produktów (z uwzględnieniem terminów przydatności)

Biuro zawodów

- uprzątnięcie sali sportowej (o ile nie będą tam suszone rzeczy) i domku/domków oraz terenu wokół
- uprzątnięcie terenu w strefie startu/mety

Działania te kończymy (przerywamy) ok. 13.00,
tak żeby zjeść obiad i udać się na dekoracje do Głuchołaz



Poniedziałek

Logistyka


- transport zwrotny sprzętu (busy powinny być spakowane)
- zwrot większości pojazdów i wszystkich quadów (pozostaje jeden, max dwa busy dostawcze, w zależności od ilości rzeczy do zwiezienia)
- zapakowanie reszty rzeczy i produktów do zwózki i ich transport zwrotny
- uprzątnięcie opróżnionych pomieszczeń

Znakarze

- dozbieranie oznakowań tras
- ogarnięcie skrzynki ze sprzętem
- informacja o koniecznych zakupach (głównie ilość taśm)

Biuro zawodów

- wyselekcjonowanie dokumentów do natychmiastowego obrobienia
- ogarnięcie skrzynki ze sprzętem
- sporządzenie listy zakupów pod kątem Biegu Opolskiego



**Najlepszym sposobem
na rozpoczęcie jest
skończenie z mówieniem
i przystąpienie do
działania.**

Walt Disney