CHECKLISTA STARTOWA – MARATON KOMANDOSA

28 listopada 2026, Lubliniec • start 9:00 • limit 7,5 h
Warunki: las / plecak min. 10 kg / mundur / listopad – zimno, deszcz lub błoto

ULTREEM

Ta lista ma zwiększyć Twoje bezpieczeństwo, komfort i szanse ukończenia.
Przejdź ją w całości. Bez skrótów. Powodzenia.

1. STRATEGIA (uzupełnij przed pakowaniem)

☐ Zakładany czas ukończenia: .....

☐ Średnie tempo do limitu 7,5 h to ok. 10:38 min/km. Moje planowane tempo: ..... min/km

☐ Tempo pierwszych 10 km (wolny start!): .....

☐ Plan marszu – trasa płaska (np. 1 min co … km / interwały): .....

☐ Ile picia biorę (na trasie nie ma punktów z wodą): ..... litra

☐ Plan żywienia (g węglowodanów / h): .....

☐ Plan sodu (mg / h): .....

☐ Plan na kryzys (20.–30. km i ostatnie 7 km): .....

.....

2. BIEG – WYPOSAŻENIE STARTOWE

Odzież i obciążenie

☐ Buty wojskowe / taktyczne High lub Mid – rozbiegane (2–3 treningi, 1 z plecakiem)

☐ Sznurowadła zabezpieczone przed rozwiązaniem

☐ Mundur polowy / ćwiczebny, długi rękaw, bluza rozpinana na całej długości

☐ Guziki i sprzączki w spodniach – sprawdź, czy nie uwierają (ew. usuń / zaklej)

☐ Plecak min. 45 × 30 cm, ciemny – **10 kg bez wody i jedzenia**

☐ Obciążenie stabilne, wysoko przy plecach, pas biodrowy dopięty

☐ Skarpety wygodne, sprawdzone, bez grubych szwów (nie nowe)

☐ Bielizna techniczna sprawdzona na wybieganiach

☐ Czapka / komin / rękawiczki – kolor militarny

Sprzęt

☐ Bukłak ok. 1,5 l (nie wlicza się do 10 kg)

☐ Bukłak sprawdzony w plecaku – rurka się nie zagina, nic nie przecieka

☐ Softflask (opcjonalnie)

☐ Telefon naładowany (np. w woreczku strunowym)

☐ Zegarek / czujnik tętna naładowane

☐ Dokument tożsamości / mObywatel

☐ Agrafki – numer: lewe udo + plecak

☐ Wilgotny papier toaletowy

☐ Opcjonalnie: taśma / trytytki do napraw przed startem

Ochrona skóry

☐ Krem przeciw otarciom – nałożyć 20–30 min przed startem, grubą warstwą, na całą stopę (nie punktowo)

☐ Zabezpieczenie sutków (plastry / taśma)

☐ Miejsca pod plecakiem: górna część pleców / dolne plecy / biodra pod pasem / ramiona pod szelkami

☐ Pachwiny / pośladki / pachy

☐ Plastry na pęcherze / odciski + zapas w kieszeni

Żywienie na trasę

☐ Żele – ilość przeliczona na cały dystans

☐ Co w której kieszeni (np. żele z kofeiną i bez osobno, sól na ramieniu): .....

.....

☐ Wszystko pod ręką – bez zdejmowania plecaka

☐ Tylko sprawdzone produkty – zero nowości

Plan jedzenia (godzinowo lub co km):

.....

.....

.....

.....

Notatki: .....

.....

.....

© 2026 Ultreem

3. DZIEŃ STARTU – ODPRAWA

- ☐ Pakiet odebrany – biuro zawodów: stadion, ul. 74 GPP 7 (pt 15:00–20:30, sob 7:00–8:40)
- ☐ Plecak zważony – min. 10 kg bez wody i jedzenia
- ☐ Ważenie i przegląd munduru: 7:20–8:50, polana startowa
- ☐ Stopy i skóra zabezpieczone jeszcze w domu
- ☐ Opcjonalnie: ciepła warstwa na czas przed startem
- ☐ Ostatnia toaleta przed startem
- ☐ Start 9:00 – Park Leśny 4 (leśniczówka przy DK 11)

Plan poranka (godziny):

.....

.....

.....

.....

Notatki: .....

.....

.....

PAMIĘTAJ – NAJWAŻNIEJSZE ZASADY Z REGULAMINU

Na trasie nie ma punktów z wodą ani jedzeniem. Nikt nie może Ci nic podać. Zakaz asysty pieszej i rowerowej.

Dyskwalifikacja m.in. za: combat shirt, bluzę, sweter, kamizelkę, kombinezon maskujący, kolorowe dodatki, buty Low / turystyczne / materiałowe, plecak poniżej 10 kg.

Czapka, chusta, rękawiczki – tylko jednolite: oliwkowy, khaki, szary, granatowy lub czarny.

Na podstawie regulaminu XXIII Maratonu Komandosa (wkbmeta.pl). Przed startem sprawdź aktualną wersję.

4. PO BIEGU – REGENERACJA

- ☐ Duży worek na mokre rzeczy (mundur, buty)
- ☐ Zestaw pod prysznic (prysznice na stadionie)
- ☐ Ubrania na przebranie
- ☐ Klapki – odpoczynek dla stóp
- ☐ Płyny + elektrolity
- ☐ Jedzenie regeneracyjne
- ☐ Pęcherzy nie zrywać, otarcia oczyścić i osłonić
- ☐ Buty i plecak – do wysuszenia jak najszybciej

Notatki: .....

.....

.....

.....

.....

.....

5. KILKA DNI PRZED STARTEM

- ☐ Zero eksperymentów żywieniowych
- ☐ Nawodnienie rozłożone w czasie
- ☐ Dużo węglowodanów
- ☐ Dużo snu – zwłaszcza dwie noce przed startem
- ☐ Próba 10–15 km w pełnym ekwipunku ~2 tyg. przed
- ☐ Spakowanie wszystkiego dzień wcześniej
- ☐ Dokładne przeliczenie jedzenia i sodu
- ☐ Sprawdzenie prognozy pogody
- ☐ Obcięcie paznokci kilka dni wcześniej
- ☐ Nie golić się w dniu startu (podrażnienia)

Notatki: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. NAJCZĘSTSZE BŁĘDY NA MARATONIE KOMANDOSA

- ✕ Za szybki start
- ✕ Woda wliczona do 10 kg
- ✕ Nowe buty lub skarpety
- ✕ Combat shirt, bluza, kolorowe dodatki
- ✕ Zdejmowanie plecaka po jedzenie
- ✕ Brak ochrony skóry pod pasem i szelkami
- ✕ Nieprzetestowane żele
- ✕ Za ciepły strój na start

© 2026 Ultreem