



# Ultra Cross Maraton 12H



---

**PARKING, SZATNIE, WC, NATRYSKI, BIURO ZAWODÓW,  
STREFA STARTU METY (POMIARU)**  
w obrębie Karczmy Polskiej Pod Kogutem w Kliniskach Wielkich  
(w zasięgu 100m)

---

**MIEJSCA DLA ZAWODNIKÓW I SERWISANTÓW  
STREFA ŻYWIENIOWA**  
(obok trasy, przy punkcie pomiarowym)

---

**TRASA**  
Pętla 2500m – leśne dukty Puszczy Goleniowskiej

---

## PLAN DNIA

**6.00-6.45**

Weryfikacja zawodników, odbiór pakietów startowych, numerów startowych (chip w numerze)

**6.45**

Odprawa techniczna – **obecność zawodników obowiązkowa**  
przy punkcie pomiarowym

**7.00**

**START UCM 12H**

**19.00**

**ZAKOŃCZENIE BIEGU**

(sygnał dźwiękowy do zatrzymania- zatrzymujemy się w miejscu i czekamy na domiar metrów)

**20.00**

**WSPÓLNY POSIŁEK – KOLACJA  
DEKORACJE  
ZAKOŃCZENIE**

---

**ELEKTRONICZNY POMIAR OKRĄŻEŃ** (chip w numerze startowym)  
Trasa typowa dla Puszczy Goleniowskiej  
nawierzchnia bardzo różna, leśne dukty, dużo piasku  
zalecamy zabranie dużej ilości skarpet na zmianę  
w punkcie serwisowym dostępne będzie miejsce na umycie nóg pod bieżącą wodą

---

## PUNKT ODŻYWIANIA-SERWIS-MASAŻE-MEDYCZNY

Miejsce dla każdego zawodnika (krzesło pod namiotem) z dostępem dla serwisantów  
napoje : woda, kawa, herbata, mięta, cola, soki (jabłkowy, pomarańczowy, pomidorowy), izotonik,  
piwo, piwo smakowe, kanapki na słono i na słodko, ciepły posiłek (zupa od 5 godziny biegu), sól,  
cukier kostka, czekolada, ciastka, rodzyunki, owoce (arbuzy, jabłka, banany, cytryny, pomarańcze)

Przewidziane masaże od 5 godziny biegu

Punkt na własne odżywki

Punkt odświeżania.

Punkt medyczny

**W przypadku wysokiej temperatury na trasie będzie dodatkowy punkt nawadniania.**

---

## ZAKOŃCZENIE – DEKORACJE

Ciepły posiłek – Kolacja – piwo – napoje

Dekoracje zwycięzców

Dekoracje w kategoriach

Uroczyste wręczenie medali wszystkim uczestnikom biegu

Zakończenie

---

