

ProGDar Marathon Team

ULTRA CROSS MARATON 12H 22.06.2019

**PARKING, SZATNIE, WC, NATRYSKI, BIURO ZAWODÓW,
STREFA STARTU METY (POMIARU)**

Puszcza Goleniowska - Kwaterna Myśliwska – Łęsko - Łęsko 1
(w zasięgu 100m)

**MIEJSCA DLA ZAWODNIKÓW I SERWISANTÓW
STREFA ŻYWIENIOWA**

(obok trasy, przy punkcie pomiarowym)

TRASA

Pętla 2200m – leśne dukty Puszczy Goleniowskiej

PLAN DNIA

6.00-6.45

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

6.50

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

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



PUNKT ODŻYWIANIA-SERWIS-MASAŻE-MEDYCZNY

Miejsce dla każdego zawodnika 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 odświeżania.

Punkt medyczny

**W przypadku wysokiej temperatury na trasie będzie dodatkowy punkt nawadniania.
od 5 godziny biegu**



ZAKOŃCZENIE – DEKORACJE

Posiłek – Piwo – Napoje

Dekoracje zwycięzców

Dekoracje w kategoriach

Uroczyste wręczenie medali wszystkim uczestnikom biegu

Zakończenie

