



PROGRAM IMPREZY

Sobota, 18 września 2021 r.

- 9:00 - otwarcie biura zawodów i rozpoczęcie wydawania pakietów startowych na bieg 5 km
- 9:50 - zamknięcie biura zawodów biegu na 5 km
- 10:00 - start biegu na 5 km
- 10:00 - otwarcie biura zawodów i rozpoczęcie wydawania pakietów startowych na półmaraton
- 10:50 - zamknięcie biura zawodów półmaratonu
- 11:00 - start półmaratonu
- 11:15 - ogłoszenie wyników, dekoracja zwycięzców i wręczenie nagród biegu na 5 km
- ~ 13:15 - ogłoszenie wyników, dekoracja zwycięzców i wręczenie nagród dla półmaratonu
- 14:00 - zamknięcie trasy półmaratonu.

BIURO ZAWODÓW

Biuro zawodów znajdować się będzie na parkingu w Suchym Lesie. O tutaj, tylko trochę bliżej lasu 😊 :

<https://goo.gl/maps/b88dPS4R71jKzXQ46>

Biuro będzie czynne w następujących godzinach:

18 września 2021 r. (sobota):

- w godzinach **9:00-9:50** – dla biegu na **5 km**
- w godzinach **10:00 – 10:50** – dla **półmaratonu**.

Przyjdź, podejdź do pierwszego wolnego stanowiska w zielonym namiocie AZS Warszawa, pokaż dokument tożsamości ze zdjęciem, podpisz się pod listą startową i odbierz swój pakiet.

ODBIÓR PAKIETU STARTOWEGO

Podstawą odbioru pakietu startowego jest złożenie czytelnego podpisu na liście startowej, dostępnej w Biurze Zawodów, oraz weryfikacja danych na podstawie dokumentu tożsamości.

W pakiecie startowym znajdziesz: numer startowy wraz z chipem (nie zginaj go, nie odrywaj, ani w żaden sposób nie modyfikuj!), pas na numer startowy, bawełnianą torbę, upominki od sponsorów. Nie chcemy, żebyś się przemęczał/a dźwigając zbędne ciężary, dlatego pozostałe elementy pakietu (medal, wodę, napój Fuzetea, posiłek regeneracyjny) otrzymasz zaraz za metą.

UWAGA! Odbiór pakietu startowego możliwy jest tylko osobiście!

PARKING

Dla zmotoryzowanych uczestników naszego wydarzenia przygotowaliśmy parking dla samochodów osobowych. Będzie on dostępny na końcu ul. Parkowej, pod dokładnymi współrzędnymi:

<https://goo.gl/maps/D4iTYGQ9ucS5dtVb9>

Obsługa biegu będzie kierować dojeżdżające samochody na ten właśnie parking.

UWAGA! Nie będzie możliwości dojazdu do parkingu przy lesie.

DEPOZYT

Depozyty będą znajdować się w namiotach, w miasteczku zawodów zlokalizowanym na parkingu w Suchym Lesie, tuż obok biura zawodów. Będziemy przyjmować worki/teczki/plecaki/torby/etc. Odbiór rzeczy z depozytu na podstawie numeru startowego.

Depozyt będzie czynny w godzinach **9:00 – 14:15**. Prosimy o odbiór rzeczy z depozytu w wyznaczonych godzinach.

ROZGRZEWKA

Wspólna rozgrzewka przed startem każdego z dystansów!

Ze sceny poprowadzą:

- **Krzysztof Wójcik** – godz. 9:45 (przed biegiem na 5km)
- **Julita Kotecka** – godz. 10:45 (przed startem półmaratonu).

START

Start biegów znajdować się będzie na terenie miasteczka zawodów i wyznaczać go będzie czerwona brama z napisem START/META.

Start biegu na **5km** – godz. **10:00**

Start **półmaratonu** – godz. **11:00**

UWAGA! Pierwsze metry od startu obydwu dystansów poprowadzą Was przez mostek nad potokiem. Zachowajcie szczególną ostrożność, ponieważ może być wąsko!

POSIŁEK REGENERACYJNY NA MECIE

Na mecie czekać na Was będzie wiele dobroci! Poza medalem, który zawiśnie na Waszej szyi dostaniecie:

- wodę,
- napój Fuzetea,
- a do odbioru w strefie gastronomicznej będzie posiłek regeneracyjny (m.in. zupa i drożdżówka).
- dla smakoszy dostępna będzie strefa degustacji przygotowana przez Orka Team Komorów.

Odbiór na podstawie numeru startowego a konkretniej jednego kluczowego fragmentu pokazanego poniżej:



MEDAL

Każda z zawodniczek i każdy z zawodników, którzy ukończą i zmieszczą się w limicie czasu:

- bieg na 5 km,
- półmaraton,

na mecie otrzymają medal!



FOTO

Za obsługę fotograficzną odpowiada Fotomaraton. Zdjęcia z trasy oraz z mety będą dostępne za darmo dla wszystkich uczestników biegu za pośrednictwem serwisu [Fotomaratonsuchylaski.pl](https://fotomaratonsuchylaski.pl).

PUNKT ODŻYWIANIA NA TRASIE

Na trasie biegu na dystansie półmaratonu dostępny będzie punkt odżywiania i nawadniania, który będzie znajdował się przy wbiegu na kolejną pętlę. Zatem będziecie mogli skorzystać z:

- wody,
- Fuzetea,
- bananów,
- cukierków,
- żelków

na początku **6.** kilometra, **11.** kilometra i **16.** kilometra.

TOALETY

Toalety i umywalki znajdować będą się na terenie miasteczka zawodów, w pobliżu sceny.

INFORMACJE DODATKOWE

Ze względów bezpieczeństwa zalecamy nie korzystać z urządzeń elektronicznych takich jak odtwarzacze MP3 oraz telefony komórkowe ze słuchawkami, które mogą przeszkadzać Wam w usłyszeniu komunikatów na trasie, bądź sygnałów dźwiękowych służb ratujących życie ludzkie.

Prosimy o nie wyrzucanie śmieci poza punktami odżywczymi na trasie.

Prosimy o zachowanie odstępów wymaganych dystansem społecznym w trakcie trwającej pandemii (1,5 – 2 metry). Na terenie miasteczka będą dostępne dozowniki z płynem dezynfekcyjnym.