

RUNBOOK



3. ZAPĘTLONY MARATON LEŚNY

Grudziądz, 02.07.2022

PROGRAM ZAWODÓW

Piątek, 01.07.2022

16:00 – 17:30 wydawanie pakietów startowych

Sobota, 02.07.2022

07:45 – 08:45 wydawanie pakietów startowych

08:50 – komunikat techniczny Organizatora w strefie startu dla kapitanów sztafet maratońskich

08:55 - ogólny komunikat techniczny dla wszystkich uczestników maratonu w strefie startu.

09:00 – start wspólny 3. Zapętlonego Maratonu Leśnego (sztafety, maraton)

15:00 – zamknięcie trasy 3. Zapętlonego Maratonu Leśnego

15:00 – ceremonia wręczenia nagród lub wcześniej po ukończeniu maratonu przez ostatnią osobę.

* Program może ulec zmianie!

WAŻNE INFORMACJE

Biuro Zawodów

Przed wydaniem pakietu startowego należy podpisać oświadczenie o stanie zdrowia, zgodę na przetwarzanie danych osobowych oraz pokazać dokument tożsamości ze zdjęciem.

Jak dojechać do Biura Zawodów?

<https://goo.gl/maps/7NeZE8Pzw9dx5hEi7>



WAŻNE INFORMACJE

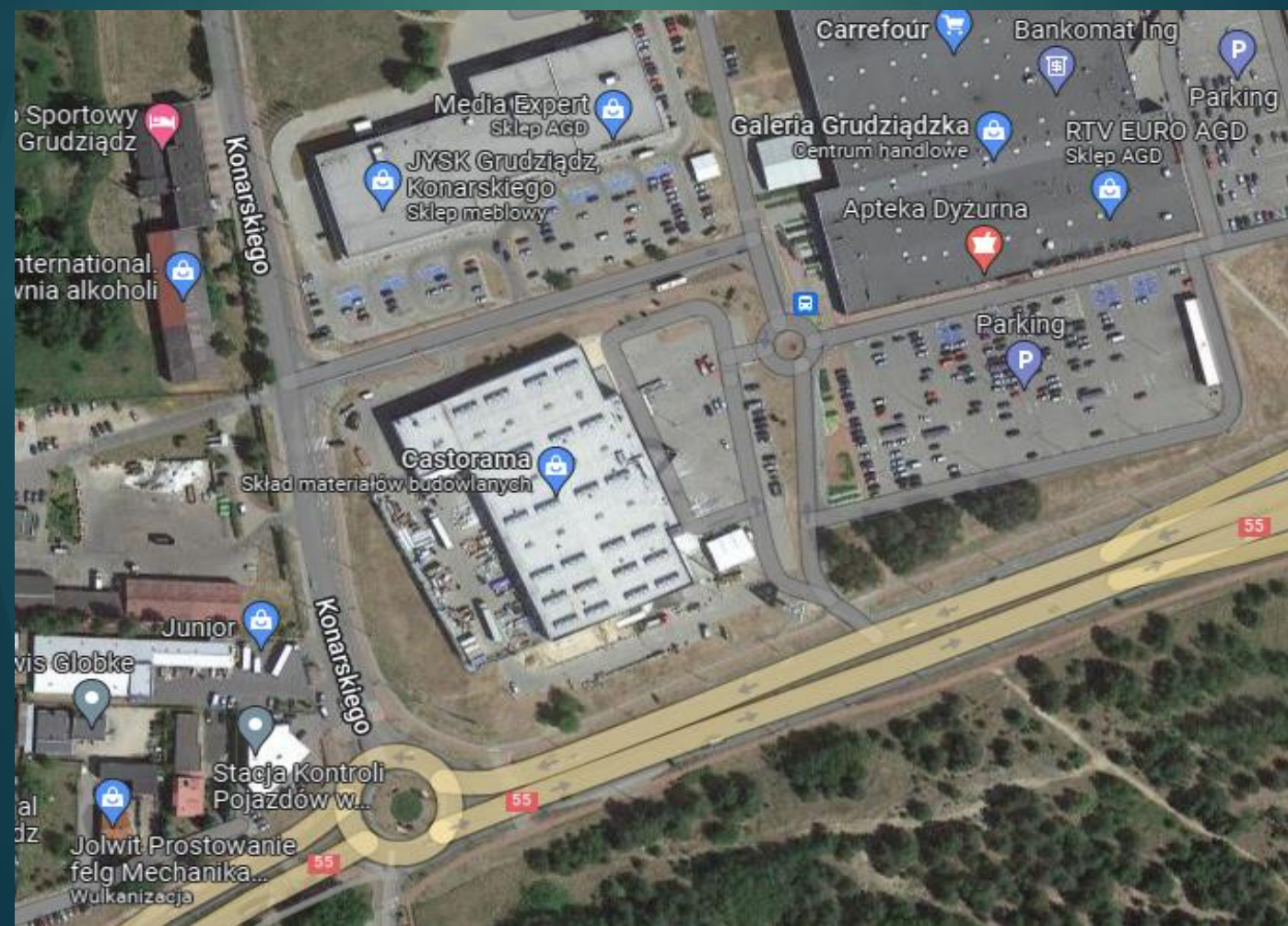
Parking



Korzystać należy z ogólnodostępnych parkingów przy Pasażu Wiślanym (Konarskiego 43), Galerii Grudziądzkiej (Konarskiego 45) oddalonych około 200 m od linii startu.

UWAGA !!!

Parking leśny przy start/mecie będzie tylko i wyłącznie dla obsługi biegu. Niedostępny dla uczestników.



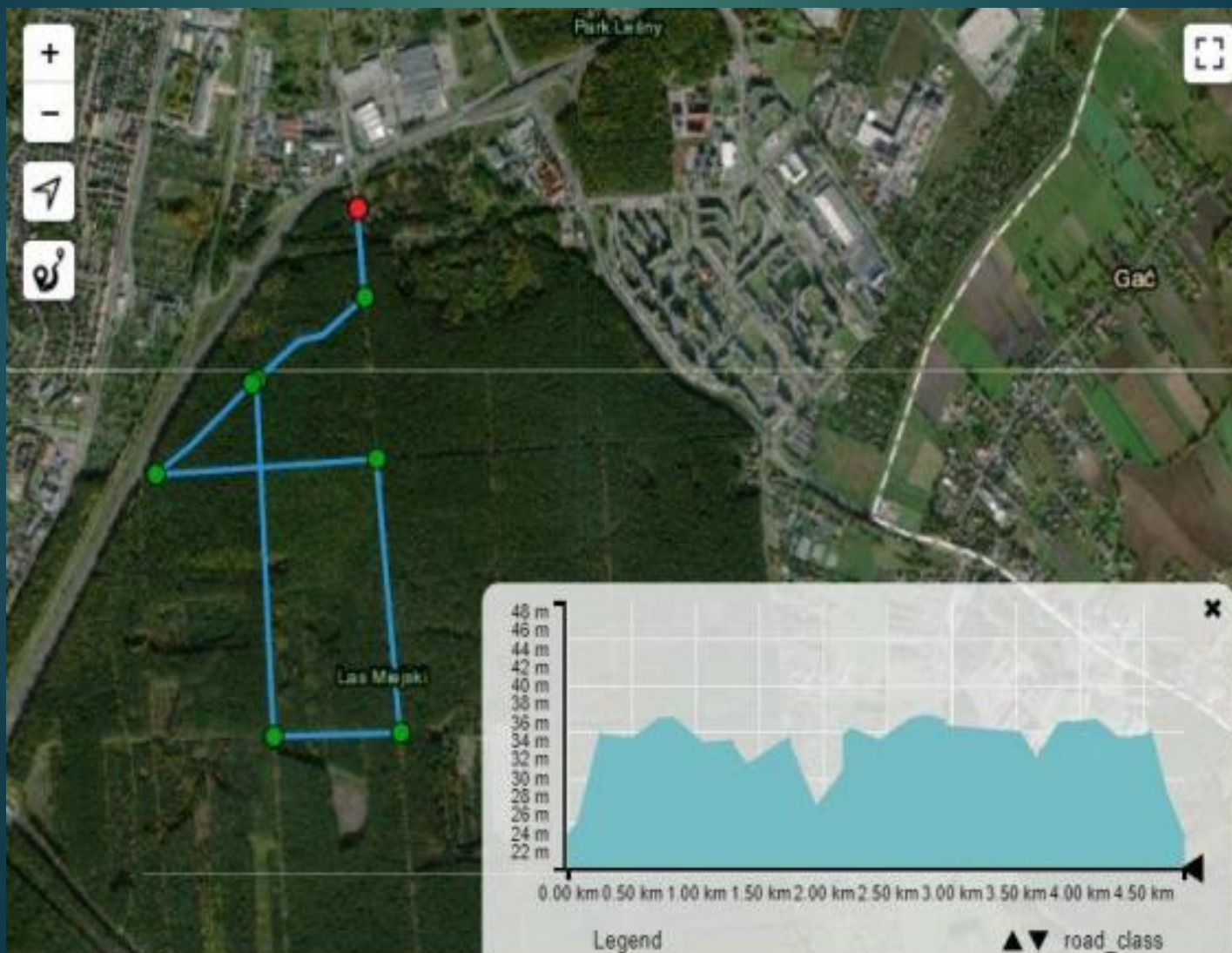
WAŻNE INFORMACJE

Trasa

1 pętla to długość 4,69km.

9 pętli do pełny dystans maratoński 42,195 km.

Oznaczenia pionowe



WAŻNE INFORMACJE

W trakcie maratonu

Punkt nawadniania

(główny po każdej pętli przy start/mecie/nawrotkach)

woda w kubeczkach

izotonik lub cola w kubeczkach (od 10:00)

Punkt dodatkowy z wodą niegazowaną i smakołykami w połowie pętli.

Punkt odżywiania

Banany

arbuzy

Po maratonie

Ciepły posiłek (zupa + chleb, pierogi)

pakiet regeneracyjny (woda, piwo, jabłko, izotonik)

NAGRODY

PUCHARY DLA:

- TOP 3 W KLASYFIKACJI OPEN PAŃ I PANÓW NA DYSTANSIE MARATOŃSKIM
- TOP 3 W KLASYFIKACJI SZTAFET MARATOŃSKICH
- NAJLEPSZY GRUDZIĄDZANIN I GRUDZIĄDZANKA
- NAJLEPSZY MARATOŃCZYK I MARATONKA GMINY GRUDZIĄDZ
- NAGRODA SPECJALNA

ZESTAW MIODÓW DLA:

ZWYCIĘZCÓW W KLASYFIKACJI OPEN PAŃ I PANÓW NA DYSTANSIE MARATOŃSKIM

200 ZŁ ZA:

REKORD TRASY PAŃ I PANÓW

GADŻETY OD CEE DLA:

TOP 3 SZTAFET MARATOŃSKICH

LOSOWANIE WŚRÓD WSZYSTKICH:

2 X VOUCHER O WARTOŚCI 1000 zł na usługę dentystyczną

Voucher na masaż