

# Informator



# ***Mazowiecki Track***

23.04.2022

# BIURO ZAWODÓW

## Lokalizacja:

Szkoła Podstawowa nr 124 im. St Jachowicza,  
ul. Bartoszycka 45/47, 04-923 Warszawa

## Odbiór pakietów:

Leśna Dycha: 7:00-9:30 (preferowana godzina: od 8:30)

Leśny Półmaraton: 7:00-8:30



# DOJAZD I PARKING

Na terenie Falenicy jest **kilka parkingów**: przy ul. Walcowniczej (na przeciwko bazaru), przy ul. Bartoszyckiej (przy kościele oraz przy szkole), przy ul. Przełęczu.

Zabronione jest parkowanie na terenach zielonych, w tym na polanie przy ul. Przełęczu.

W sobotę jednak odbywa się targowisko, w związku z tym ruch samochodowy może być wzmożony. Zalecamy więc **dojazd komunikacją miejską**: SKM linia S1, Koleje Mazowieckie (stacja: Warszawa-Falenica), autobusy (521, 142, 161)

# MIEJSCE I GODZINY STARTÓW

Leśny Półmaraton: 9:00

Leśna Dycha: 10:00

Start i meta obu biegów zlokalizowane będą na ścieżce biegowej "Falenica", położonej przy ul. **Przełęcz**.



# RAMOWY PROGRAM

7:00 - otwarcie biura zawodów

9:00 - start Leśny Półmaraton

10:00 - start Leśna Dycha

12:00 - dekoracje

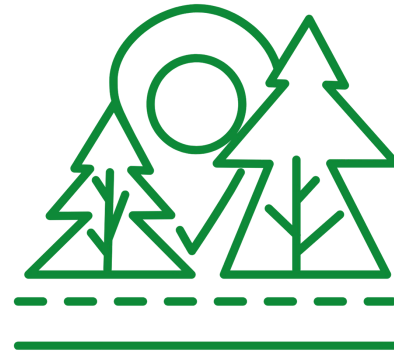
14:00 - planowany koniec imprezy



# PUNKTY ODŻYWCZE

Na trasie **NIE BĘDZIE** punktów odżywczych, ani sklepów.

Organizator zapewnia **posiłek regeneracyjny PO BIEGU**.



# EKWIPUNEK OBOWIĄZKOWY

## Leśna Dycha:

- naładowany telefon komórkowy z wpisanym numerem do zespołu ratowniczego: +48887102112
- ubiór adekwatny do pogody i temperatury
- element ubioru z kieszonką umożliwiającą schowanie urządzenia GPS (urządzenie jest wielkości pudełka od zapalek)

## Leśny Półmaraton:

- naładowany telefon komórkowy z wpisanym numerem do zespołu ratowniczego: +48887102112
- ubiór adekwatny do pogody i temperatury
- prowiant na trasę (przekąska + woda/napój energetyczny)
- element ubioru z kieszonką umożliwiającą schowanie urządzenia GPS (urządzenie jest wielkości pudełka od zapalek)

# PAKIET STARTOWY

Każdy z uczestników otrzyma w ramach pakietu startowego:

- numer startowy z chipem umożliwiającym pomiar czasu,
- urządzenie GPS (do zwrotu na mecie),
- batonik,
- medal na mecie,
- woda na mecie,
- posiłek regeneracyjny za metą.





# KLASYFIKACJA I DEKORACJE

W ramach imprezy odbędzie się klasyfikacja OPEN kobiet i OPEN mężczyzn. Nie przewidujemy klasyfikacji drużynowej ani wiekowej.

**Nagrody rzeczowe i dyplomy otrzymają:**

- 3 pierwszych mężczyzn Leśnego Półmaratonu,
- 3 pierwsze kobiety Leśnego Półmaratonu,
- 3 pierwszych mężczyzn Leśnej Dychy,
- 3 pierwsze kobiety Leśnej Dychy.



# TRASY BIEGÓW

Trasy obu biegów będą prowadziły wzdłuż leśnych ścieżek Mazowieckiego Parku Krajobrazowego. Na drodze mogą pojawić się naturalne przeszkody, jak piach, korzenie, nierówności, błoto.

Ścieżki, którymi zostanie poprowadzona trasa, to drogi ogólnodostępne dla innych pieszych i rowerzystów. Należy mieć to na uwadze, zachowując pełną ostrożność podczas biegu.

**Trasa Leśnej Dychy:** [Trackcourse.com](https://www.trackcourse.com) (na stronie do pobrania GPX)

**Trasa Półmaratonu:** [Trackcourse.com](https://www.trackcourse.com) (na stronie do pobrania GPX)

# OZNACZENIA TRAS

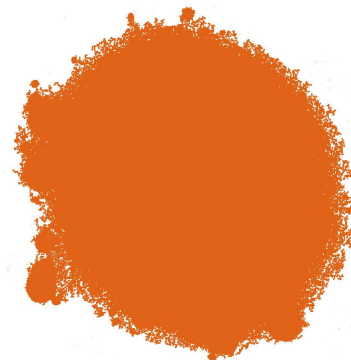
Pierwsze kilometry obu tras są wspólne. Następnie, w okolicach 6 km, uczestnicy półmaratonu i biegu na 10 km - rozdzielają się. Na rozstaju dróg jednak będą znajdowały się stosowne oznaczenia. Ponadto będzie tam czekał na Was również wolontariusz, który rozwieje wątpliwości, w którą stronę należy biec.



+



+

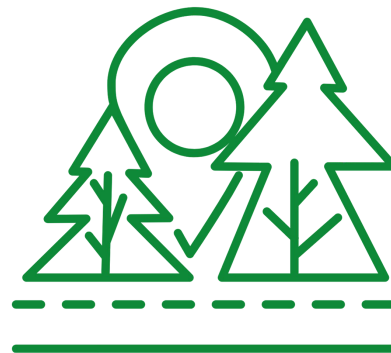


# INFORMACJE DODATKOWE

W strefie zawodów obowiązuje bezwzględny zakaz śmiecenia. Jakiegokolwiek działania, które uznawane są za szkodliwe wobec przyrody, będą skutkowały dyskwalifikacją.

W czasie biegu należy przemieszczać się wzdłuż wyznaczonych tras. Skracanie trasy jest także równoznaczne z dyskwalifikacją.

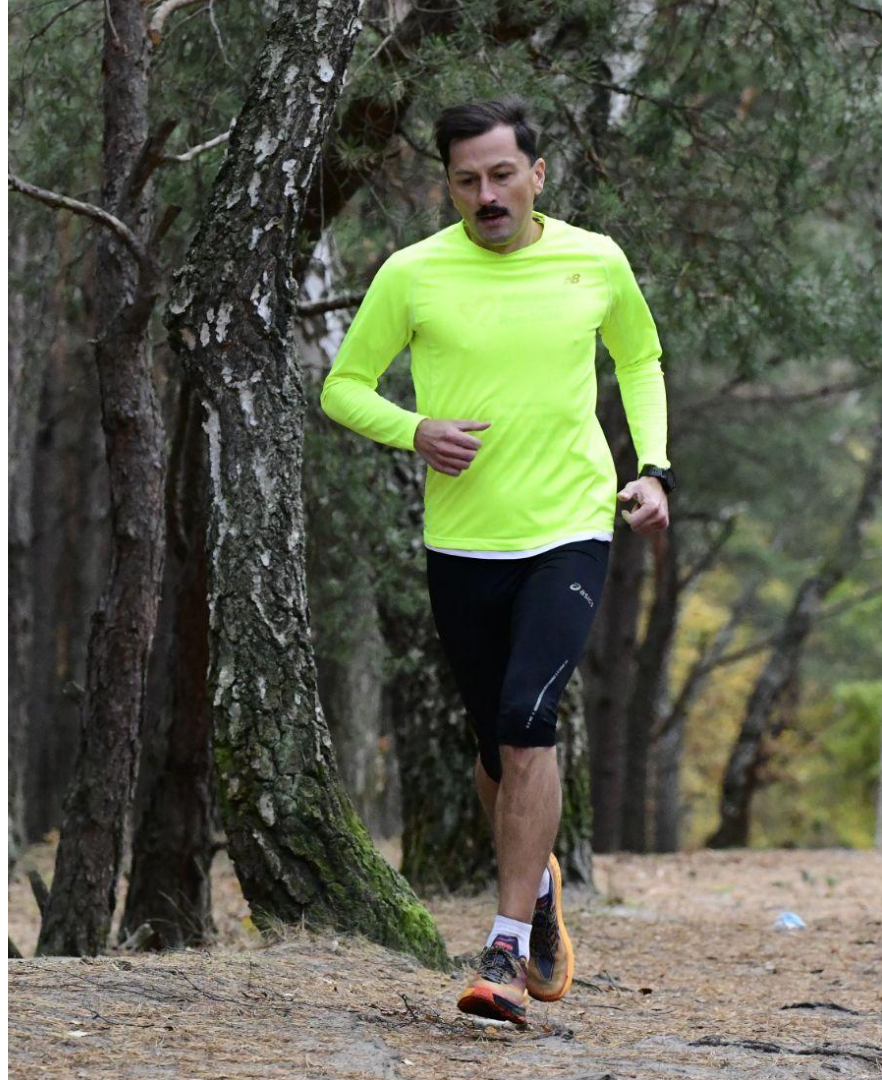
Trasa biegu wyznaczona jest wzdłuż leśnych duktów. Oznacza to, że mogą na niej znaleźć się naturalne przeszkody, jak korzenie czy leżące konary drzew.



# LIMITY CZASOWE

12:00 to planowana godzina zamknięcia zawodów.

Oznacza to, że zawodnicy biegnący na trasie 10 km, powinni zmieścić się w limicie **1,5 godziny**, natomiast półmaratończycy - **3 godzin**.



# PO BIEGU

**Organizator zapewnia posiłek regeneracyjny, wydawany po biegu w biurze zawodów.**

W Falenicy jest jednak kilka miejsc, w których dodatkowo można się zrelaksować:

- kinokawiarnia Stacja Falenica,
- pizzeria Pendolino,
- cukiernia Kozak,
- piekarnia/cukiernia WOCH,
- pub Stara Kuźnia.

# DO ZOBACZENIA 23 KWIETNIA!

W razie pytań, szukaj nas:

Profil na Facebooku: [Mazowiecki Track | Facebook](#)

Strona internetowa: <http://mazowieckitrack.pl/>

Mail: [info@mazowieckitrack.pl](mailto:info@mazowieckitrack.pl)