

Informator



Mazowiecki Track

15.10.2022

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. Przełęczu.



RAMOWY PROGRAM

7:00 - otwarcie biura zawodów

9:00 - start Leśny Półmaraton

10:00 - start Leśna Dycha

11:30 - dekoracje

13:00 - planowany koniec imprezy

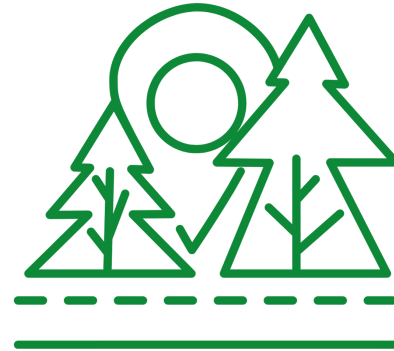


 **Mazowiecki Track**

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)

PAKIET STARTOWY

Każdy z uczestników otrzyma w ramach pakietu startowego:

- numer startowy z chipem umożliwiającym pomiar czasu,
- 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.

Trasy obu biegów dostępne są na stronie: <https://mazowieckitrack.pl/trasy/>

OZNACZENIA TRAS

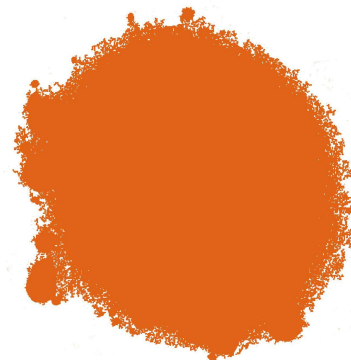
Pierwsze kilometry obu tras są wspólne. Następnie, w okolicach 6 km, uczestnicy półmaratonu i biegu na 10 km - rozdzielają się. Na rozstaju dróg jednak będą znajdowały się stosowne oznaczenia. Ponadto będzie tam czekał na Was również wolontariusz, który rozwieje wątpliwości, w którą stronę należy biec.



+



+

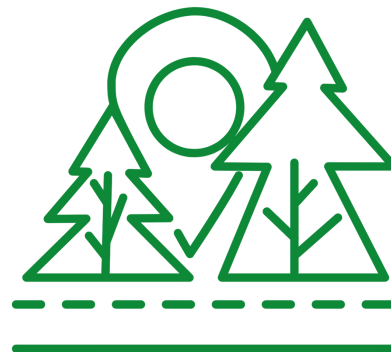


INFORMACJE DODATKOWE

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.

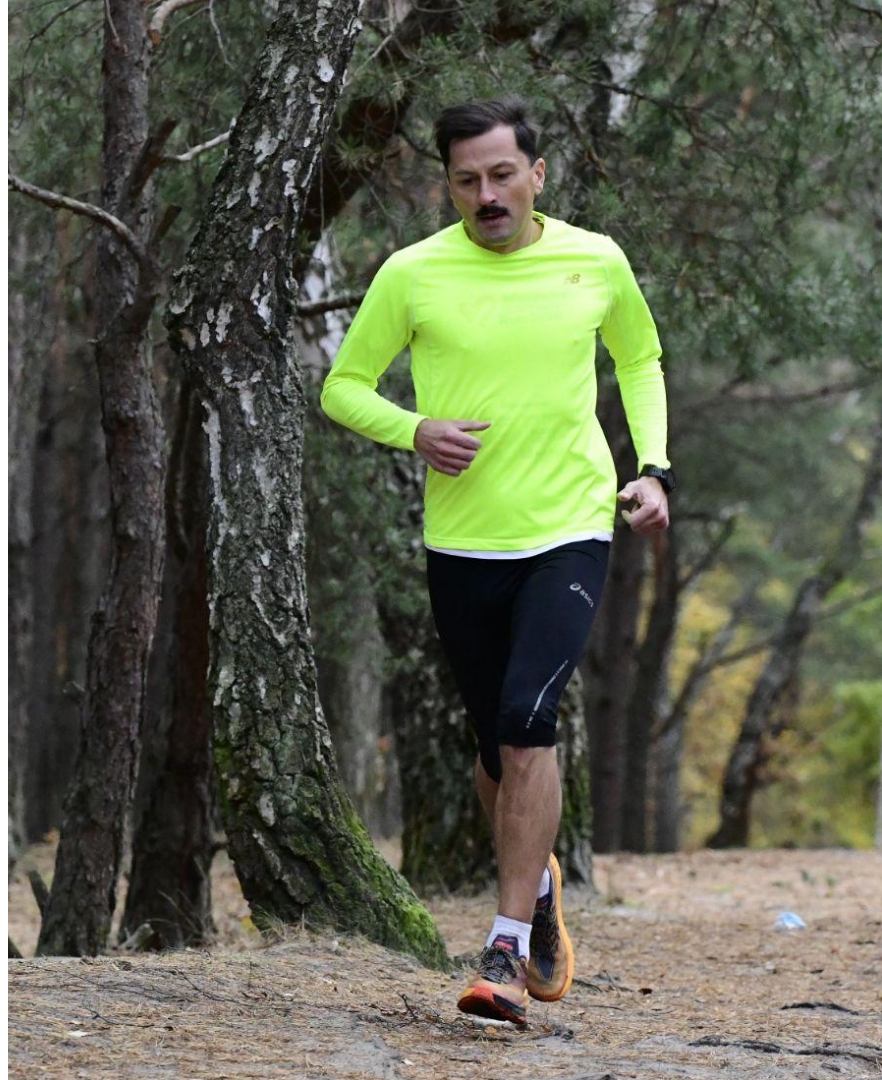
Trasa biegu wyznaczona jest wzdłuż leśnych duktów. Oznacza to, że mogą na niej znaleźć się naturalne przeszkody, jak korzenie czy leżące konary drzew.



LIMITY CZASOWE

12:00 to planowana godzina
zamknięcia tras.

Zawodnicy biegnący na trasie 10 km,
powinni zmieścić się w limicie **2 godzin**,
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 15 PAŹDZIERNIKA!

W razie pytań, szukaj nas:

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

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

Mail: info@mazowieckitrack.pl