

Informator



Mazowiecki Track

13.04.2024

BIURO ZAWODÓW

Lokalizacja:

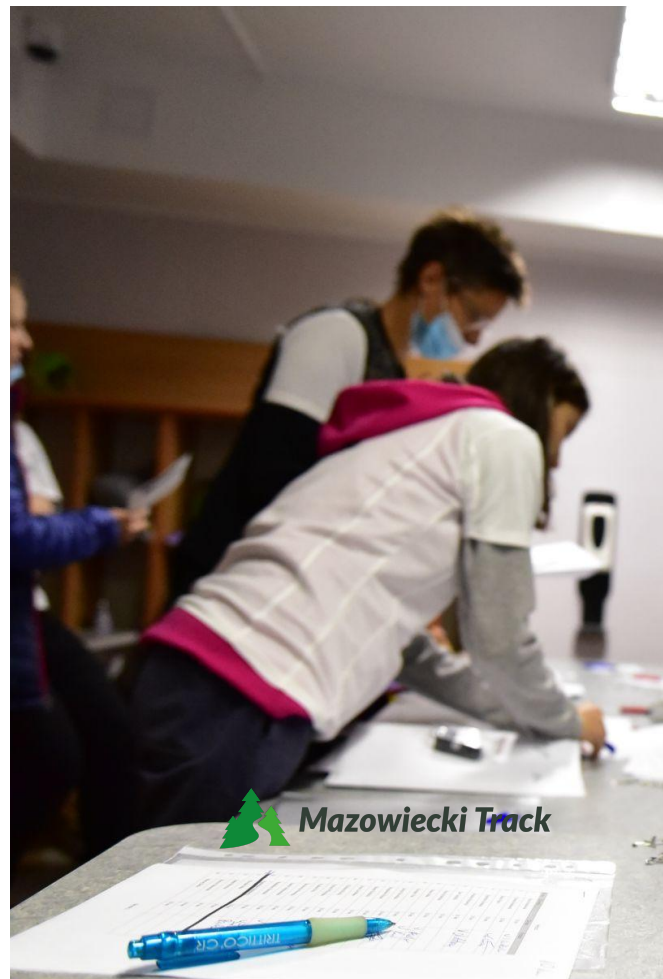
Szkoła Podstawowa nr 124

ul. Bartoszycka 45/47, Warszawa

Odbiór pakietów:

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

Leśny Półmaraton: 7:30-8:30



Mazowiecki Track

DOJAZD I PARKING

Na terenie Falenicy są 2 duże parkingi przy ul. Walcowniczej (w pobliżu bazaru).

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

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

7:30 - otwarcie biura zawodów

9:00 - start Leśny Półmaraton

10:00 - start Leśna Dycha

11:30 - dekoracje

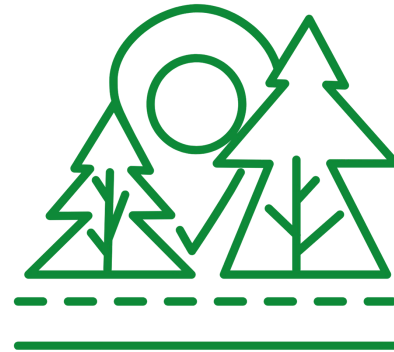
13:00 - planowany koniec imprezy



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)

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 oraz klasyfikacja drużynowa.

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.
- 3 pierwsze drużyny (w drużynie 4 osoby, w tym minimum 1 kobieta)



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.



+



+

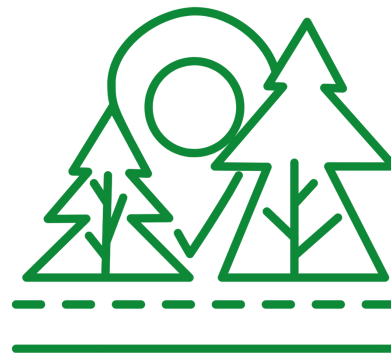


INFORMACJE DODATKOWE

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.

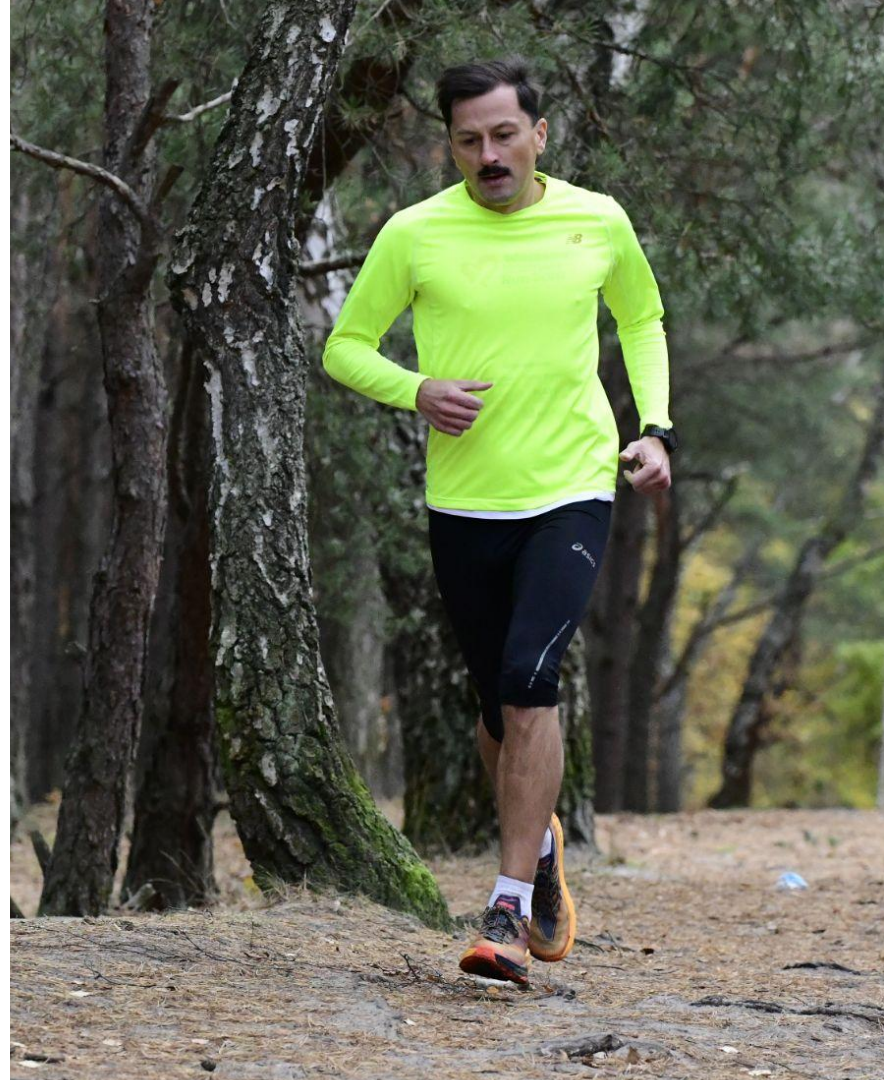
Trasa biegu wyznaczona jest wzdłuż leśnych duktów. Oznacza to, że mogą na niej znaleźć się naturalne przeszkody, jak korzenie czy leżące konary drzew.



LIMITY CZASOWE

12:00 to planowana godzina zamknięcia tras.

Zawodnicy biegnący na trasie 10 km, powinni zmieścić się w limicie **1,5 h**, natomiast półmaratończycy **3 h**.



PO BIEGU

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

-

DO ZOBACZENIA 13 KWIETNIA!

W razie pytań, szukaj nas:

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

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

Mail: info@mazowieckitrack.pl