REGULAMIN IMPREZY 4.Masovia Park Maraton i Półmaraton!

Organizator imprezy:

Dariusz Wojda

Ul. 3 Maja 2B

05-410 Józefów

Start imprezy:

16-11-2019

9.00 Maraton

10.00 Półmaraton

Miejsce startu i mety:

Umowna 1B Warszawa Falenica

Proszę, aby każdy z uczestników przeczytał uważnie. Nie zamierzam się wymądrzać ale kilka uregulowań i przemyśleń muszę tu spisać.

1. Impreza biegowa ma charakter czysto koleżeński więc uczestnicy spotykają się, aby w towarzystwie przebiec zakładany dystans. Na luzie, z pogawędką. Wszelką napinkę zostawiamy na zorganizowane starty. Nie ma pomiaru czasu a tylko to, co wskażą Nam Nasze zegarki. Udział w Wydarzeniu jest bezpłatny, na życzenie koszulka techniczna okolicznościowa oraz medal w cenie 100 zł brutto

2. Tempo całego biegu Maraton i Półmaraton będzie na poziomie 6`0 więc to impreza nie dla ścigaczy i tych zdecydowanie zbyt wolnych. Przez całość dystansu chcemy utrzymać założone tempo choć mogą być odcinki lekko szybsze i wolniejsze. Średnie tempo dystansu powinno być około 6`0. Nie ma mowy, abyśmy zwiększyli średnie tempo, ponieważ takie zadeklarowałem na początku w poście wydarzenia. Część chętnych na pewno również tym się sugerowała wpisując na imprezę.

3. Trasa wiedzie przez las i otwarte tereny z ubitym w większości podłożem. Poziom trudności oceniam jako średni ponieważ są korzenie, nierówności, dużo dołków, dobre 8km lawirowania wzdłuż rzeki, kawałki z podłożem piaskowym, kamienie. Są również górki z podbiegami do około 100m długości. Generalnie na pewno cały układ stabilizacji to odczuje. Oczywiście nie ma tragedii, ale Ci co mało lub wcale nie biegają po lesie poczują to na pewno. Jeśli trafimy na deszczową aurę przed lub w trakcie, na pewno pojawi się błoto i śliskie korzenie. Warto się nastawić psychicznie właśnie na takie warunki. Trasa jest malownicza i przepiękna ale tak jak w górach tak i tu nie ma równo pod stopami. Wiem, że może ktoś się z Was wkurzy, że piszę rzeczy oczywiste dla wielu, ale nie znam wszystkich, Waszych możliwości i miejsc treningowych. Wolę to napisać aby nie było gadania, że nic nie mówiłem. Zatem sentencja; trochę Nam powygina kopyta. Oczywiście najlepiej mieć buty do nawierzchni terenowych.

4. Ponieważ biegniemy duktami leśnymi jak i wąskimi ścieżkami, często bieg odbywać się będzie w tzw „gęsiego”. Monitorujmy osobę koło Nas, za Nami, tak, aby nikogo nie zgubić, zwłaszcza, że ten na końcu może np. źle się poczuć i niechcący go zostawimy. Dbajmy o siebie wzajemnie.

5. Na trasie będzie tylko jeden punkt z wodą tj 30km dla Maratończyków i 10km dla Półmaratończyków. Zatem proszę również o posiadanie własnych zasobów wody, żeli czy innych odżywek, aby dobrze znieść trudy biegu. WAŻNE: na trasie nie zostawiamy żadnych śmieci. Wszystko zabieramy ze sobą do mety!

6. Aura już o tej porze nie rozpieszcza. Proszę mieć na uwadze optymalny ubiór bo nie będzie piecowania na trasie, tym szybszym może być trudniej się dogrzać. Warto też zabrać kurtkę przeciwdeszczową. Oczywiście na trasę zalecam zabrać plecak biegowy - to uwaga do maratończyków.

7. Przed jak i po biegu będzie miejsce aby się przebrać, warto zadbać o ciepłe ciuchy na ognisko, aby po biegu się nie wychłodzić (mógłbym sobie darować tą część po przecinku ale co tam, najwyżej stwierdzicie że matkuję)

8. Wydawanie koszulek oczywiście przed biegiem, medal na mecie (oczywiście dotyczy tych, którzy zamówili sobie fanty)

9. Ognisko odbędzie się po biegu, drewna mamy do oporu. Musimy jedynie po biegu sobie przygotować ognisko ale w tylu chłopa szybko to ogarniemy. Każdy z uczestników zadba we własnym zakresie o kiełbasę i napój. Nie ściągam z Was składki na prowiant, bo uznałem, że każdy wie ile zje i wypije. Więc każdy sobie sam na ognisko szykuje michę i popitę.

10. Spotykamy się towarzysko i każdy na własną odpowiedzialność zdecydował się na wybrany dystans mając na uwadze własne możliwości i warunki zdrowotne. Spotkanie w żadnym wypadku nie jest grupowo ubezpieczone od NW więc proszę o to zadbać we własnym zakresie.

11. Trasa w kilku miejscach przebiega przez drogę o wzmożonym ruchu więc każdy z uczestników musi zachować bezwzględną ostrożność podczas przekraczania ulic.

12. Pytania i wnioski formalne na priv FB. Nie wykluczam, że jeszcze kilka punktów zostanie dopisane do regulaminu. Proszę o monitoring regulaminu.

13. Szczegóły imprezy oraz aktualności w Wydarzeniu na FB 4. Masovia Park Maraton i Półmaraton