



# INFORMATOR

Rudawy Ultramaraton 2019  
-5 października 2019-



## BIURO ZAWODÓW

Park "Zielona Dolina" - ul. 1 maja, Janowice Wielkie

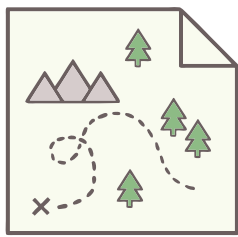
Odbiór pakietów:

Piątek 4.10.2019 w godz. 16:30-22:00

Sobota 5.10.2019 w godz. 6:30-7:30 trasa długa oraz  
w godz. 6:30-8:00 trasa krótka

Depozyt:

W dniu biegu czynny będzie depozyt- rzeczy oddawać będziecie mogli w godz. 6:30-8:30. Odbiór pozostawionych rzeczy możliwy będzie do godz. 17:30. Prosimy o nie pozostawianie wartościowych przedmiotów.



## TRASA

Start i meta biegu dla obu dystansów znajduje się w Parku "Zielona Dolina"

Trasy oznaczone będą kolorowymi taśmami:

-> Trasa Light - kolor zielony

-> Trasa Ultra - kolor niebieski

-> Droga nieprawidłowa - kolor czerwony



## LIMITY

**Trasa Light 28 km:**

Strużnica (ok. 7,5 km) - 2h

Bobrów (ok. 15,5 km) - 4h

Przełęcz Karpnicka (ok. 21 km) - 5h

**Trasa Ultra 53 km:**

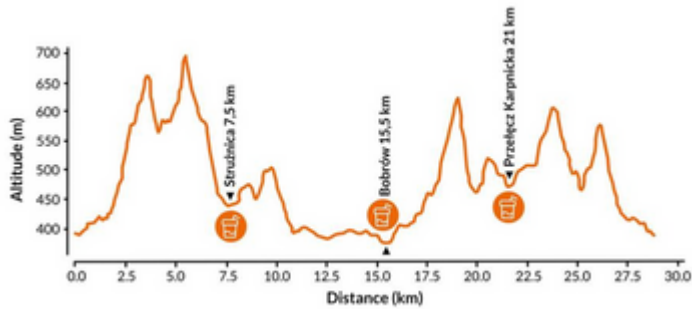
Czarnów (ok. 15,5 km) - 3h

Gruszków (ok. 31,2 km) - 5h

Bobrów (ok. 39 km) - 7h

Przełęcz Karpnicka (ok. 46 km) - 8h

# FOOD!!!



Pamiętajcie, że na punktach nie będą dostępne jednorazowe kubeczki!



BLACKMEDIC



DO ZOBACZENIA NA STARCIE!

[www.rum.onsight.pl](http://www.rum.onsight.pl)





Rudawy Ultramaraton 2019

-5 października 2019-



### WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

1. Numer startowy umiejscowiony z przodu ciała oraz chip
2. Kubek lub inne naczynie
3. Folia NRC
4. Naładowany telefon komórkowy
5. Dokument tożsamości

### HARMONOGRAM

Piątek, 4 października 2019

- 16:30 - 22:00 Weryfikacja uczestników w biurze zawodów - wydawanie pakietów startowych

Sobota, 5 października 2019



- 6:30 - 8:30 Weryfikacja uczestników w biurze zawodów - wydawanie pakietów startowych
- 7:45 Zbiórka na starcie uczestników trasy Ultra
- 8:00 Start trasy Ultra
- 8:15 Zbiórka na starcie uczestników trasy Light
- 8:30 Start trasy Light
- 14:30 Zamknięcie trasy Light
- 17:00 Zamknięcie trasy Ultra
- 17:30 Oficjalne ogłoszenie wyników i wręczenie nagród

### PARKING

Niedaleko biura zawodów udostępniony będzie dla Was "polny" parking



Samochody możecie też zostawić na parkingach przy Urzędzie Gminy (ul. Kolejowa 2) oraz Dworcu PKP (ul Kolejowa 1)



### TELEFONY KONTAKTOWE

Adam: 661 529 065  
Szymon: 728 528 827



BLACKMEDIC



DO ZOBACZENIA NA STARCIE!

[www.rum.onsight.pl](http://www.rum.onsight.pl)

