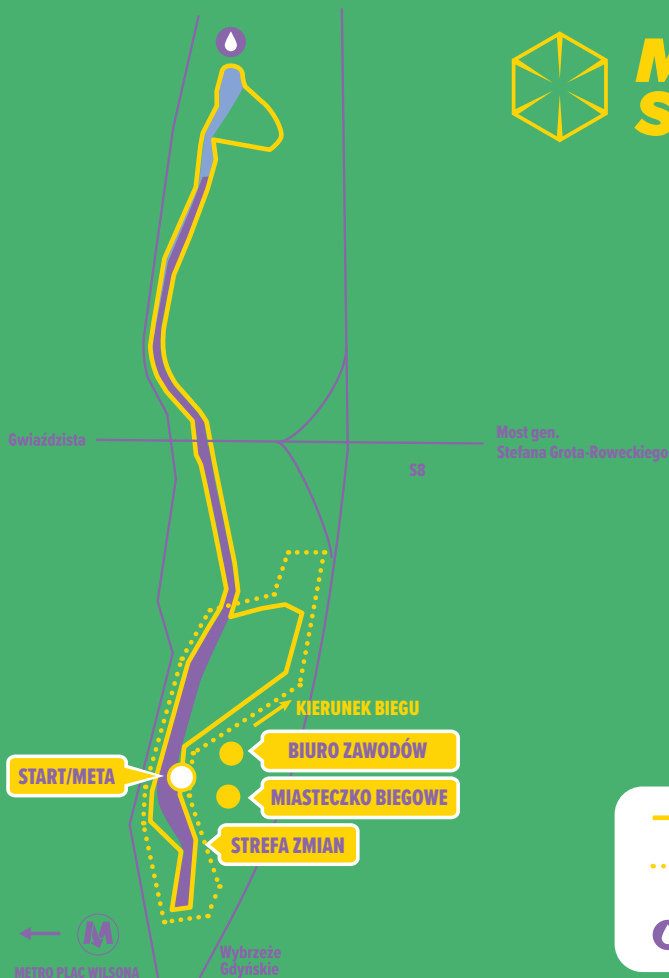


# INFORMATOR



## MARATON SZTAFET



- PEŁNA PĘTLA 5 KM
- PIERWSZE OKRĄŻENIE DLA PIERWSZEJ ZMIANY: 2,195 KM
- PUNKT NAWADNIANIA

SPONSOR

PARTNERZY

PROJEKT WSPÓLFINANSUJE

PATRON

PARTNERZY MEDIALNI

ORGANIZATOR



ACCREO



EDUSCHO

GRUPA LUXMED

OSHEE



Primavera



Magazyn Bieganie.pl



[www.ekiden.pl](http://www.ekiden.pl)

# PRZECZYTAJ PRZED STARTEM!

## KOLEJNOŚĆ BIEGU I EDYCJA SKŁADÓW

O ostatecznym składzie sztafety i kolejności zawodników na poszczególnych zmianach decyduje kapitan w formularzu zgłoszeniowym.

Dane te można było edytować on-line w Panelu Biegacza do 10 maja 2024 r. Osobiście w Biurze Zawodów przy odbiorze pakietu startowego można dokonać zmian w składzie sztafety, niemożliwe będą zmiany kolejności zawodników.

Żadne zmiany nie będą możliwe po odbiorze pakietu startowego.

## KOLEJNOŚĆ ZMIAN

Zawodnicy pokonują na kolejnych zmianach następujące dystanse: 7,195 km + 10 km + 10 km + 5 km + 5 km + 5 km.

Długości poszczególnych zmian i kolejności zawodników potwierdzonej przy odbiorze pakietów startowych nie można zmieniać. Kolejność zmian jest oznaczona na numerze. Kapitan przydziela numery startowe członkom sztafety zgodnie z kolejnością zadeklarowaną w formularzu zgłoszeniowym.

## W BIURZE ZAWODÓW

Odbierając numery w Biurze Zawodów uczestnicy biegu otrzymają także:

- Plasterki opatrunkowe od Grupy Lux Med,
- Próbkę kawy ziarnistej Eduscho Caffé Crema Strong,
- Chipsy nori Sen Soy z alg morskich z Korei - klasyczne i o smaku Teriyaki.

## DOJAZD NA START

W pobliżu startu jest bardzo ograniczona liczba miejsc postojowych. Pamiętajcie, że samochody zaparkowane nieprawidłowo mogą być odholowane przez Straż Miejską.

Polecamy przyjazd na bieg komunikacją miejską (np. Plac Wilsona) lub wspólnym transportem.

## ODPRAWA KAPITAŃÓW

Odprawa Kapitanów odbywa się o godz. 8:30 na scenie przy strefie zmian. Do wzięcia udziału w odprawie zachęcamy kapitanów wszystkich drużyn lub wskazane przez nich osoby, które przekażą najważniejsze informacje pozostałym członkom drużyny.

## ODBIÓR PAŁECZKI DLA TURY A

(start: 9:00)

Od godz. 8:45 w strefie zmian. Zawodnik pierwszej zmiany odbiera pałeczkę w swoim boksie startowym. Kolejni zawodnicy będą przekazywać ją sobie podczas zmian.

**Uwaga! Pałeczki wydawane będą wyłącznie za okazaniem numeru startowego zawodnika biegnącego na pierwszej zmianie! Zgubienie pałeczki i zakończenie biegu bez niej oznacza dyskwalifikację zespołu.**

## START TURY A

(godz. 9:00)

Zawodnicy TURY A przechodzą przez swoje boksy startowe i po odbiorze pałeczki ustawiają się na linii startu, którą wyznacza brama startowa.

## ODBIÓR PAŁECZKI DLA KOLEJNYCH TUR

(starty: 9:20-11:40)

Zawodnik pierwszej zmiany odbiera pałeczkę w oznaczonym punkcie odbioru (namiot) przy strefie zbiórki kolejnych tur. Kolejni zawodnicy z jednej drużyny będą przekazywać ją sobie podczas zmian. Pałeczki dla danej tury będą wydawane po starcie tury poprzedniej.

**Uwaga! Pałeczki wydawane będą zawodnikom wyłącznie za okazaniem numeru startowego zawodnika biegnącego na pierwszej zmianie! Zgubienie pałeczki i zakończenie biegu bez niej oznacza dyskwalifikację zespołu.**

## START KOLEJNYCH TUR

(godz. 9:20-11:40)

Zawodnicy kolejnych TUR (B-J) zbierają się przy punkcie wydawania pałeczek, skąd kolejne drużyny będą wyruszały na trasę biegu. Pamiętajcie, że o wyniku drużyn decyduje czas netto (od przebiegnięcia linii startu), dlatego w strefie startu warto zachować porządek i spokój.

## TRASA

Pierwsza zmiana pokonuje najpierw małą pętlę 2,195 km, a następnie pełną pętlę 5 km, w sumie 7,195 km. Kolejne zmiany biegną po pełnej pętli: 5 km - jedno okrążenie, 10 km - dwa okrążenia.

**Uwaga! Prosimy o zwracanie uwagi na oznaczone miejsca na trasie, w których na pierwszym okrążeniu (2,195 km) zawodnicy i zmiany biegną inaczej, niż na pozostałych okrążeniach.**

## PUNKT NAWADNIANIA

Punkt z wodą na trasie będzie znajdował się około 2 km od strefy zmian. Biegacze z pierwszej zmiany (7,195 km) oraz ze zmian pięć-kilometrowych będą mijać go jeden raz, zaś biegacze ze zmian dziesięciokilometrowych – dwa razy.

Na punkcie będą dostępne: napój izotoniczny OSHEE i woda źródłana Primavera.

## PRZEKAZYWANIE PAŁECZKI

Zawodnicy kolejnych zmian ustawiają się w boksach startowych oznaczonych numerami ich drużyn.

Przy boksach startowych ustawione są monitory. Na trasie ok. 200 m przed strefą zmian zlokalizowana jest mata pomiaru czasu. Sygnał z maty przekazywany jest na monitor, na którym pojawia się nazwa drużyny nadbiegającego zawodnika. W tym momencie (lub po ujrzeniu swojego zawodnika nadbiegającego do strefy) zawodnik kolejnej zmiany może wyjść z boks startowego do strefy zmian.

**Uwaga! Dla komfortu i bezpieczeństwa wszystkich uczestników prosimy o oczekiwanie na swoich zawodników na trawniku i wychodzenie na trasę dopiero w momencie przekazywania pałeczki.**

## POMIAR CZASU

Pomiar czasu zostanie dokonany przez sędziów PZLA oraz za pomocą systemu elektronicznego. Chip znajduje się w pałeczce, którą przekazują sobie zawodnicy kolejnych zmian.

## ZAKOŃCZENIE BIEGU

Zawodnicy zmian 1-5 swój bieg kończą po przekazaniu pałeczki kolejnemu zawodnikowi z drużyny i schodzą z trasy wydzielonym korytarzem znajdującym się na końcu strefy zmian! W strefie medali otrzymują medal oraz napoje.

Zawodnik ostatniej zmiany przebiega przez bramę startu/mety i kieruje się do strefy medali dedykowanej zawodnikom 6. zmiany. Znajduje się ona za bramą mety.

## NA MECIE

W strefie po ukończeniu swojego odcinka biegu uczestnicy otrzymują medal oraz:

- Wodę źródłaną Primavera
- Napój izotoniczny OSHEE
- Napój Lech Free Active Hydrate

## DEKORACJE

Dekoracja zwycięskich sztafet odbędzie się na scenie o godzinie 14:30.

Statuetkami udekorowane zostaną drużyny z miejsc 1-3 w kategoriach:

- Generalna
- Mistrzostwa Sztafet Firmowych

Specjalnymi dyplomami na scenie zostaną nagrodzone również drużyny z miejsc 1-3 we wszystkich kategoriach branżowych.

## MIASTECZKO BIEGOWE

Przypominamy, że na terenie imprezy obowiązuje zakaz ustawiania wszelkich elementów brandingowych w postaci flag, banerów i innych nośników zawierających identyfikację wizualną firm lub drużyn biegowych, poza nośnikami ustalonymi w ramach umowy z organizatorem. Na terenie wydarzenie obowiązuje także zakaz rozpalania grilli.



# PODAJ DALEJ

– nowy projekt społeczny

Razem ze sztafetową pałeczką, w bieganiu jak i w życiu, przekazujemy znacznie więcej. Przenosimy ducha współpracy, wsparcie i pozytywną energię.

Chcemy, aby wyjątkowa atmosfera Maratonu Sztafet przerosła się w konkretne działania i rezonowała pomiędzy kolejnymi edycjami imprezy. Ogłaszamy projekt „PODAJ DALEJ”. To inicjatywa społeczna Fundacji „Maraton Warszawski”, w ramach której część zysku z organizacji biegu będziemy przeznaczать na rozwój istotnych projektów społecznych. Pasja, motywacja, wytrwałe dążenie do celu – podajmy je dalej.

## DLA MŁODYCH POKOLEŃ

Dziś młodzi dorośli, nie wiedzą jak będzie wyglądała przyszłość. Czy są gotowi na wyzwania, jakie stawia przed nimi świat? Czy są przygotowani na konieczność wielokrotnych zmian zawodowych?

Czy potrafią spojrzeć na życie nie tylko przez pryzmat indywidualnych celów, ale także w kontekście wspólnoty?

Od ponad dwóch dekad korzystamy z niezastąpionej pomocy młodych ludzi.

Dzięki zaangażowaniu tysięcy wolontariuszy tworzymy największe wydarzenia w kraju. Dedykujemy im tegoroczny projekt „Kompetencje Przyszłości”, którego celem jest wsparcie w kształtowaniu własnego rozwoju. Przez lata wspierali biegacze w realizacji ich celów. Teraz, dzięki imprezie biegowej, młodzi otrzymają wsparcie w rozwijaniu kompetencji potrzebnych do wejścia w dorosłe życie.

Projekt szkoleniowo-rozwojowy, przygotowywany we współpracy z Fundacją TROP, wystartuje jeszcze w tym roku, a o jego efektach będziecie mogli dowiedzieć się z naszych kanałów.

## SPOTKAJMY SIĘ NA KĘPIE POTOCKIEJ

Co jeszcze możemy podać dalej? Dobre uczynki. Na Kępie Potockiej spotkacie organizacje pozarządowe, które uosabiają ideę PODAJ DALEJ. Jak zamienić naszą zespołową energię w konkretną pomoc? Stoiska tych organizacji staną się miejscem, gdzie firmy i drużyny mogą dowiedzieć się, w jaki sposób mogą wspierać ich działalność. To idealna okazja, by wymienić pomysły i nawiązać znajomości, które przyniosą korzyści zarówno społeczności i zaangażowanym grupom. Nawiązując relacje, możemy wspólnie budować lepsze jutro.