



## AMP w Biegach Przełajowych

### PROGRAM

#### 23.03.2018 (piątek)

- 15:30-20:30      biuro zawodów (Hotel Vacanza)  
16:00-19:00      weryfikacja (Hotel Vacanza)  
19:30-20:00      odprawa techniczna (Hotel Vacanza)

#### 24.03.2018 (sobota)

- 10:00      oficjalne otwarcie Mistrzostw (Park Dinozaurów)  
10:15      bieg mężczyzn na 4,5 km (Park Dinozaurów)  
11:00      bieg mężczyzn na 9 km (Park Dinozaurów)  
12:00      bieg VIP-ów (Park Dinozaurów) – wydarzenie towarzyszące  
12:20      bieg kobiet na 3 km (Park Dinozaurów)  
12:50      bieg kobiet na 6 km (Park Dinozaurów)  
14:30      dekoracja i zakończenie Mistrzostw (MOSiR Pszczelnik)

\*Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany programu minutowego. Ostateczna wersja zostanie przedstawiona podczas odprawy technicznej w dniu 23.03.2018 r.



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki



Akademicki  
Związek  
Sportowy





## **AMP w Biegach Przełajowych**

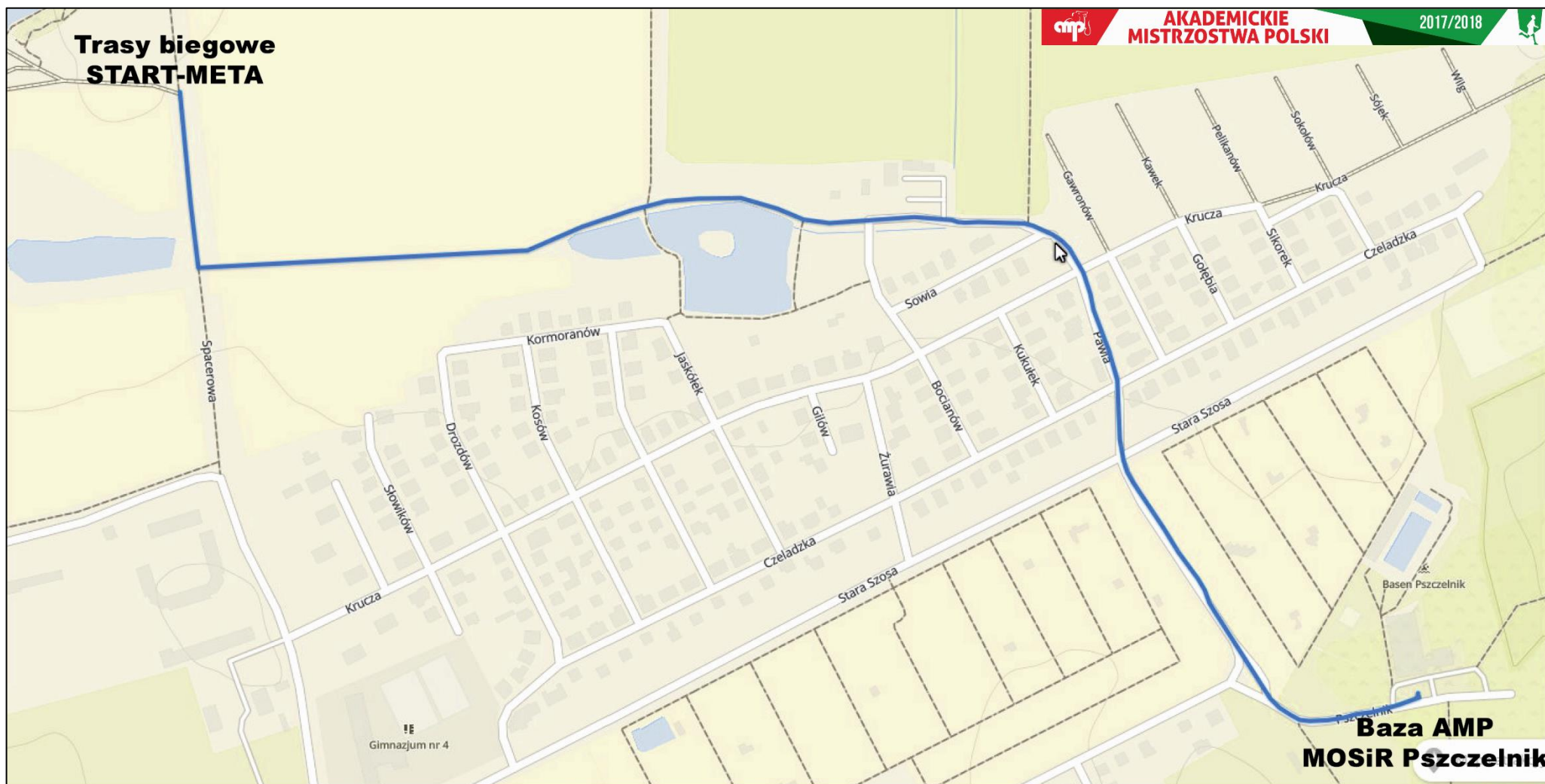
### **Uwagi dotyczące trasy biegu przełajowego:**

1. Organizatorzy przygotowali trasy dla kobiet o długości 3100 m oraz 4650 m dla mężczyzn, które prowadzą przez łąki
2. Kobiety i mężczyźni pokonują jedną pętlę na krótszym i dwie pętle na dłuższym dystansie.
3. Trasy poprowadzone są przez rezerwat przyrody, osuszony staw, łąkami, duktami leśnymi oraz ścieżkami szutrowymi.
4. Nawierzchnia tras na łąkach jest nierówna, możliwe są zagłębienia terenu oraz naturalne nierówności w postaci korzeni drzew i kęp trawy.
5. Zaplanowana trasa mężczyzn trzykrotnie przecina aleje asfaltowe. Minimalny dystans do przebiegnięcia przez mężczyzn po asfalcie wynosi ok. 80 m, a przez kobiety 50 m. Dodatkowo na odcinku ok. 200 m istnieje możliwość wyboru toru biegu po asfalcie lub poboczem, po nawierzchni nie utwardzonej.
6. Zamieszczone niżej mapki poglądowe tras wskazują miejsca naturalnych przeszkód terenowych oraz ich rozlokowanie na trasach.
7. W celu lepszego zobrazowania przebiegu tras sugerujemy zapoznanie się z ich wizualizacją:  
trasa mężczyzn: <https://www.youtube.com/watch?v=Z8tzLowPM6I>  
trasa kobiet: <https://www.youtube.com/watch?v=DGvEfyjGo78&feature=youtu.be>

### **Dodatkowe informacje dotyczące zawodów:**

1. Baza Mistrzostw (szatnie, wydawanie obiadów, ceremonia zakończenia) znajduje się na terenie Kompleksu Sportowego „Pszczelnik”.
2. Trasy biegowe są położone w odległości ok. 1,5 km od bazy Mistrzostw, dlatego sugerujemy przygotowanie odpowiedniego ubioru na wypadek niskich temperatur.
3. Organizator zapewnia transport pomiędzy bazą Mistrzostw, a strefą start/meta (Park Dinozaurów).
4. W strefie start/meta organizator zapewnia ciepłą herbatę oraz możliwość zakupu posiłków z FoodTrucka.

## MAPA BAZA AMP – STREFA START/META



## MAPA TRASY BIEGU MĘCZYŹN





## MAPA TRASY BIEGU KOBIET

