

RUNNIMAGEDDON GLOBAL

ROADBOOK

KAUKAZ

21-27 WRZEŚNIA 2019

AGENDA:

21.09 SOBOTA

- 3:30 SPOTKANIE NA LOTNISKU PRZY BRAMCE DO ODPRAWY NUMER 144 STREFA B
- 5:20 SPOTKANIE PRZY DOCELOWEJ BRAMCE WEJŚCIA NA POKŁAD SAMOLOTU
- 06:00 - 08:30 PRZELOT WARSZAWA-KIJÓW BORYSPIL - PRZESUWAMY CZAS +1H
- 11:20 SPOTKANIE PRZY DOCELOWEJ BRAMCE WEJŚCIA NA POKŁAD SAMOLOTU
- 12:00 - 15:45 PRZELOT KIJÓW BORYSPIL-TIBILISI - PRZESUWAMY ZNÓW CZAS +1H
- 16:15 SPOTKANIE WSZYSTKICH W HALI PRZYLOTÓW
- 16:30 - 20:00 PRZEJAZD TIBILISI - GUDAURI
- 20:00 CHECK-IN W HOTELU MARCO POLO
- 20:00 - 21:00 KOLACJA
- 21:30 - 22:00 BRIEFING ZAWODNIKÓW

22.09 NIEDZIELA

- 07:00 - 08:00 ŚNIADANIE
- 08:00 - 09:00 PRZEMIESZCZENIE DO DOLINY TRUSO
- 09:00 - 09:30 PRZYGOTOWANIE DO STARTU
- 09:30 - 09:45 ROZGRZEWKĄ
- 09:45 START
- 12:00 - 18:00 OBIAD
- 12:30 WIĘKSZOŚĆ „PIĘCDZIESIĄTKI” NA MECIE
- 16:00 WIĘKSZOŚĆ „SETKI” NA MECIE
- 11:00 - 18:00 KURSY AUTOKARÓW META – HOTEL
(JAK AUTOBUS BĘDZIE PEŁNY TO ODJEŻDŻA)
- 19:00 – 20:00 KOLACJA
- 20:30 – 21:00 BRIEFING ZAWODNIKÓW

24.09 WTOREK

- 07:00 - 08:00 ŚNIADANIE
- 08:00 - 08:30 PRZEMIESZCZENIE DO STEPANTSMINDA
- 08:30 - 09:00 PRZYGOTOWANIE DO STARTU
- 09:00 - 09:15 ROZGRZEWKĄ
- 09:15 START
- 12:00 - 17:00 OBIAD
- 12:00 WIĘKSZOŚĆ „PIĘCDZIESIĄTKI” NA MECIE
- 16:00 WIĘKSZOŚĆ „SETKI” NA MECIE
- 10:00 - 17:00 KURSY AUTOKARÓW META – HOTEL
- 19:00 – 20:00 KOLACJA
- 20:30 – 21:00 BRIEFING ZAWODNIKÓW

23.09 PONIEDZIAŁEK

- 07:00 - 08:00 ŚNIADANIE
- 08:00 - 09:00 PRZEMIESZCZENIE DO DOLINY TRUSO
- 09:00 - 09:30 PRZYGOTOWANIE DO STARTU
- 09:30 - 09:45 ROZGRZEWKĄ
- 09:45 START
- 12:00 - 18:00 OBIAD
- 12:30 WIĘKSZOŚĆ „PIĘCDZIESIĄTKI” NA MECIE
- 16:00 WIĘKSZOŚĆ „SETKI” NA MECIE
- 11:00 - 18:00 KURSY AUTOKARÓW META – HOTEL
- 19:00 – 20:00 KOLACJA
- 20:30 – 21:00 BRIEFING ZAWODNIKÓW

25.09 ŚRODA

- 07:00 - 09:00 ŚNIADANIE
- 09:00 - 12:00 BIEG PRZYJAŹNI
- 12:00 - 12:30 CEREMONIA DEKORACJI NAJLEPSZYCH BIEGACZY
- 12:00 - 14:00 RUNMAGEDDON KIDS
- 14:00 - 15:30 OBIAD
- 15:30 - 16:00 BRIEFING ZAWODNIKÓW
- 16:00 - 19:00 CZAS WOLNY
- 19:00 - 22:00 KOLACJA „AFTERPARTY” BBQ

AGENDA:

26.09 CZWARTEK

- 07:00 - 09:00 ŚNIADANIE
- 10:00 WYKWATEROWANIE Z HOTELU W MARCO POLO
- 10:00 - 13:00 PRZEMIESZCZENIE DO HOTELU W TBILISI (1 PHOTOSTOP PANORAMA)
- 13:00 - 14:00 OBIAD W RESTAURACJI MTSKHETA + DINNER BOX
- 15:00 ZAKWATEROWANIE W HOTELU HUALING
- 16:00 WYJAZD AUTOBUSÓW Z MIASTA
- 19:00 POWRÓT PIERWSZEGO AUTOBUSU
- 22:00 POWRÓT DRUGIEGO AUTOBUSU

27.09 PIĄTEK

- 07:00 - 10:30 ŚNIADANIE
- 13:00 WYKWATEROWANIE Z HOTELU HUALING
- 13:00 - 13:15 ODBIÓR LUNCH BOXU W AUTOBUSIE
- 13:15 WYJAZD NA LOTNISKO
- 15:55 SPOTKANIE PRZY DOCELOWEJ BRAMCE WEJŚCIA NA POKŁAD SAMOLOTU
- 16:35 - 18:35 PRZELOT TIBILISI-KIJÓW BORYSPIL
- 19:20 SPOTKANIE PRZY DOCELOWEJ BRAMCE WEJŚCIA NA POKŁAD SAMOLOTU
- 20:00 - 20:30 PRZELOT KIJÓW BORYSPIL-WARSZAWA CHOPIN

DZIEŃ I: DOLINA TRUSO

KAUKAZ 100 - 44 KM | KAUKAZ 50 - 22 KM



DŁUGOŚĆ TRASY MOŻE ULEC ZMIANIE +/- 10%

RUNMAGEDDON
GLOBAL

DZIEŃ II: DOLINA TRUSO

KAUKAZ 100 - 30 KM | KAUKAZ 50 - 18 KM

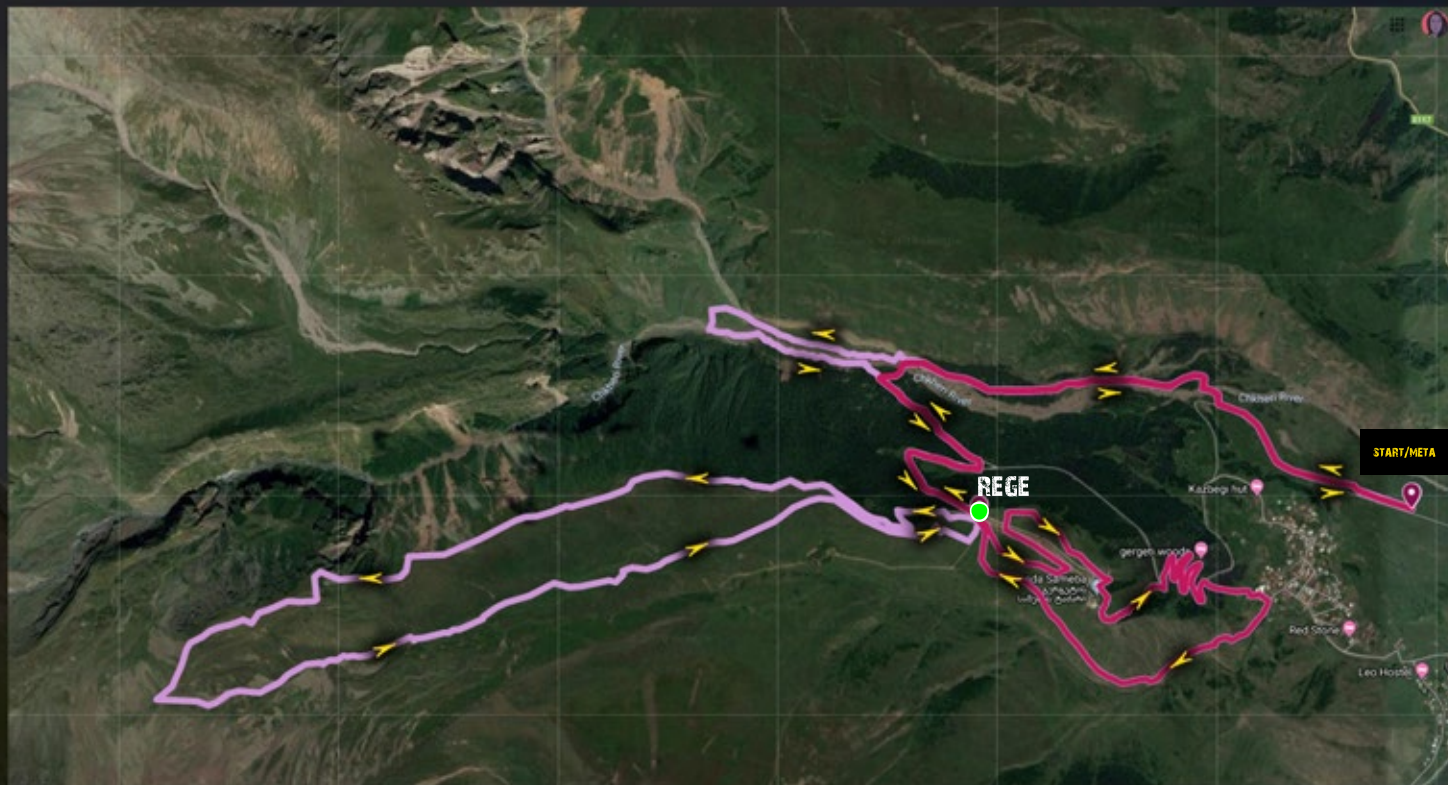


DŁUGOŚĆ TRASY MOŻE ULEC ZMIANIE +/- 10%

RUNMAGEDDON
GLOBAL

DZIEŃ III: GERGETI

KAUKAZ 100 - 22 KM | KAUKAZ 50 - 12,5 KM

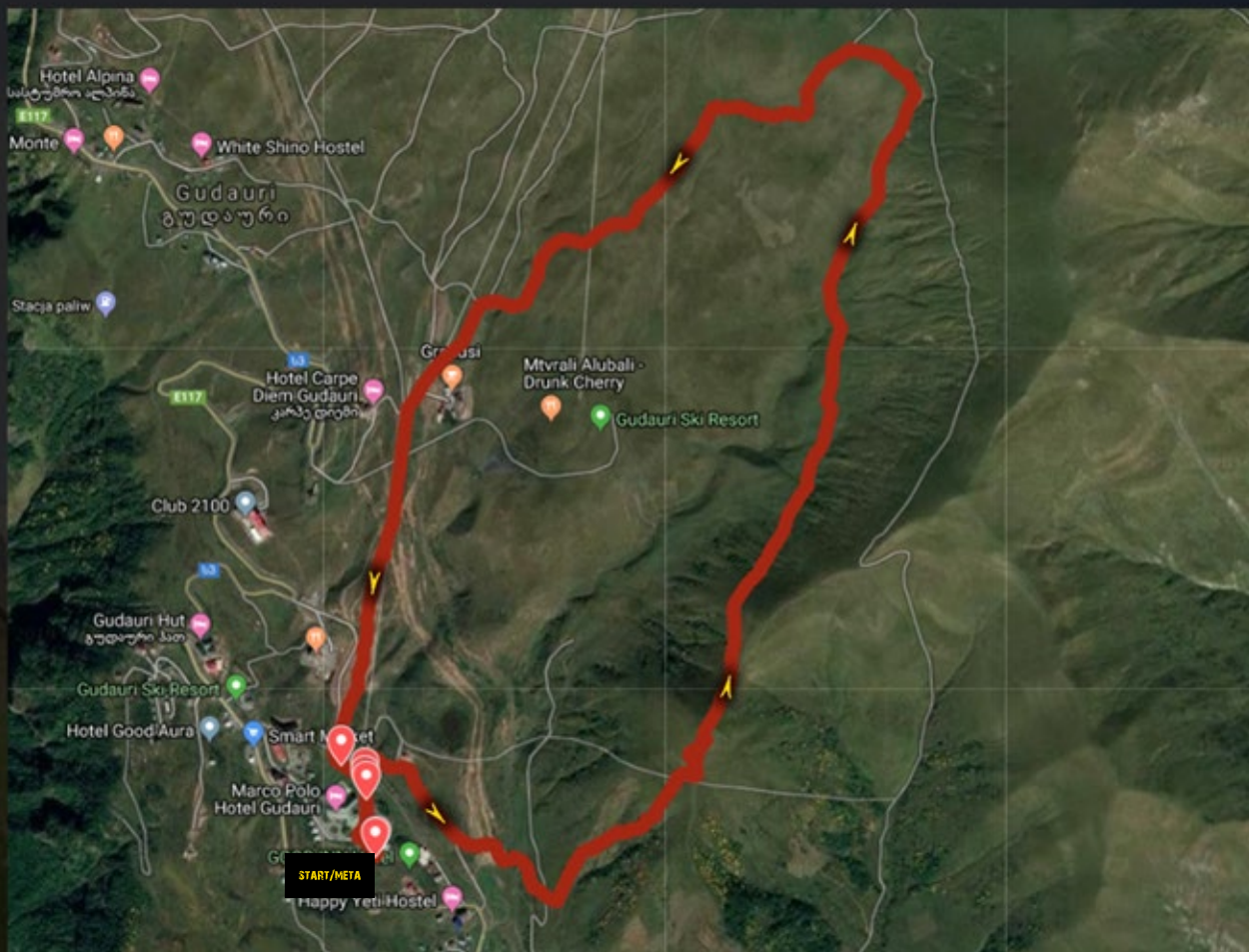


DŁUGOŚĆ TRASY MOŻE ULEC ZMIANIE +/- 10%

RUNMAGEDDON
GLOBAL

DZIEŃ IV: GUDAURI – BIEG PRZYJAŹNI

KAUKAZ 100 - 7+ KM | KAUKAZ 50 - 7+ KM



DŁUGOŚĆ TRASY MOŻE ULEC ZMIANIE +/- 10%

RUNMAGEDDON
GLOBAL

LISTA RZECZY DO ZABRANIA:

OBOWIĄZKOWO:

- FOLIA NRC
- CZOŁÓWKA
- GWIZDEK
- BUKŁAK (PLECAK Z WODĄ, POJEMNOŚĆ CO NAJMNIJ 1,5L)
- UBRANIA ZWYKLE UŻYWANE DO BIEGANIA
- DWIE PARY BUTÓW
- OKULARY PRZECIWSŁONECZNE
- NAKRYCIE GŁOWY
- KREM DO OPALANIA – FILTR 50

WARTO MIEĆ:

- POWERBANK
- WIATRÓWKA
- 2 KOMPLET UBRAŃ BIEGOWYCH
- ODŻYWANIA W TRASIE: ŻELE, BATONY, CUKIERKI WG UZNANIA, SHOTY MAGNEZOWE WG WŁASNEGO UZNANIA / ZAPOTRZEBOWANIA
- ODŻYWANIE PRZED PO / PRZED : POZA JEDZENIEM KTÓRE BĘDZIE ZORGANIZOWANE W HOTELACH WE WŁASNYM ZAKRESIE WŁASNE PRYSMAKI ITP