

14 POZnań* maraton

*im. Macieja Frankiewicza

INFORMATOR DLA ZAWODNIKÓW



13. 10. 2013

ODBIÓR PAKIETÓW:



Pakiety startowe wydawane będą w Biurze Maratonu, Międzynarodowe Targi Poznańskie - hala numer 3, ul. Głogowska 14, w następujących dniach:

- 11 października (piątek) w godz. 09.00 – 21.00
- 12 października (sobota) w godz. 09.00 – 21.00

W dniu biegu 13 października biuro zawodów będzie nieczynne!

Jeżeli ktoś nie może osobiście odebrać pakietu startowego, wystarczy że przekaze kartę startową osobie, która będzie odbierać pakiet za niego.

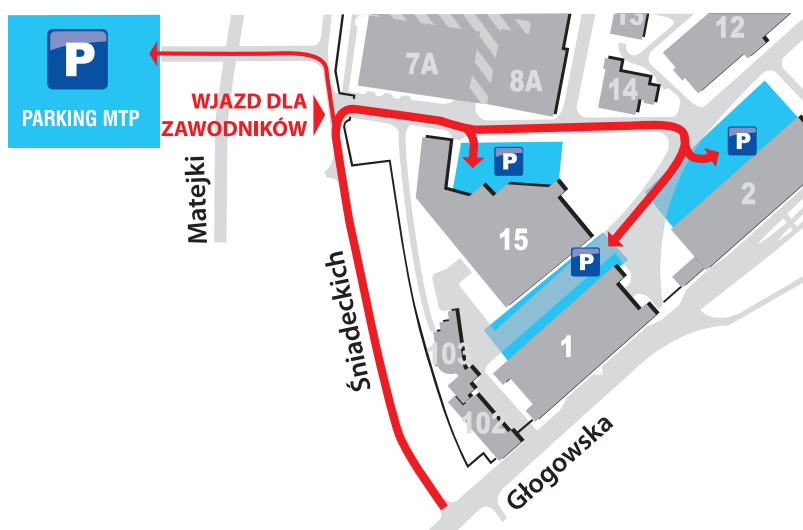
Odbierz numer startowy jak najwcześniej – organizatorzy nie są w stanie obsłużyć tysięcy zawodników od razu.

PARKINGI



Polecamy parkingi w okolicy startu i mety maratonu:

- na ul. Matejki na około 1000 miejsc; parking ogólnodostępny dla wszystkich – koszt 4 zł za godzinę,
- na Międzynarodowych Targach Poznańskich, na około 300 miejsc, czynny w dniu Maratonu. Opłata za dzień parkowania wynosi 20 zł. Wjazd na teren MTP od ulic: Głogowskiej a następnie Śniadeckich.



BEZPŁATNY NOCLEG



Bezpłatny nocleg z dnia 12.10 /13.10.2013 przygotowano w halach sportowych A i B „CHWIAŁKA” oraz w hali sportowej AWF, ul. Chwiałkowskiego 34. Wejście do hal A i B od godziny 20.00.

Organizator nie zapewnia materacy i śpiworów!

Zawodników korzystających z bezpłatnego noclegu, na start zawiozą podstawione przez Organizatora autobusy. Godziny odjazdu: 06:30, 7:30

DOJAZD



Komunikacja miejska

Polecamy dojazd na start komunikacją miejską. Informacje na temat rozkładu jazdy, cen biletów wraz z mapami linii tramwajowych i autobusowych można znaleźć na stronach internetowych:

Zarząd Transportu Miejskiego w Poznaniu: www.ztm.poznan.pl

Wyszukiwarka połączeń i rozkład jazdy komunikacji miejskiej:
<http://poznan.jakdojade.pl/>

W związku z ogromną liczbą remontów dróg i torowisk w naszym mieście oraz dynamicznymi zmianami jakie zachodzą w planie i rozkładzie jazdy komunikacji miejskiej, odsyłamy Państwa do stron ZTM – instytucji, która jest najbardziej zorientowana w sytuacji. Prosimy o dokładne sprawdzenie aktualnego rozkładu jazdy przed planowaną podróżą!



Dojazd z lotniska

Informacje o połączeniach lotniczych można znaleźć na stronie internetowej Portu Ławica:

<http://www.airport-poznan.com.pl/pl/>



Dojazd do Biura Maratonu

- **z dworca głównego PKP:**
to zaledwie kilka kroków – MTP znajdują się w bezpośrednim sąsiedztwie dworca.
- **z dworca głównego PKS:**
tramwaj 2, 6, 17, 23 z przystanku "Dworzec PKS" do przystanku "Most Dworcowy" tramwaj 10, 12, 18 z przystanku "Dworzec PKS" do przystanku "Dworzec Zachodni".
- **z portu lotniczego Ławica:**
autobus 59, L z przystanku "Port Lotniczy Ławica" do przystanku "Rondo Kaponiera" - do terenów MTP trzeba dojść pieszo (ok. 5 min).



Dojazd na bezpłatny nocleg

- **z dworca głównego PKP:**

tramwajem 10 od przystanku "Dworzec Zachodni" do przystanku "Rynek Wildecki" - do obiektów POSiR przy ul.Chwiałkowskiego dojście ok. 6 min.
tramwajem 12, 18 od przystanku "Dworzec Zachodni" do przystanku "Półwiejska" do obiektów POSiR przy ul.Chwiałkowskiego dojście ok. 7 min.

- **z dworca głównego PKS:**

tramwajem 2, 10 od przystanku "Dworzec PKS" do przystanku "Rynek Wildecki" - do obiektów POSiR przy ul.Chwiałkowskiego dojście ok. 6 min.
tramwajem 6, 12, 17, 18, 23 od przystanku "Dworzec PKS" do przystanku "Półwiejska" - do obiektów POSiR przy ul. Chwiałkowskiego dojście ok. 7 min

- **z portu lotniczego Ławica:**

autobus 59, L z przystanku "Port Lotniczy Ławica" do przystanku "Rondo Kaponiera" następnie dojść pieszo do przystanku tramwajowego "Bałtyk" (co 4 minuty)
tramwajem 6, 17, 23 do przystanku "Półwiejska" - do obiektów POSiR przy ul.Chwiałkowskiego dojście ok. 7 min.



Dojazd na start i metę Maratonu

- **z dworca głównego PKP:**

to zaledwie kilka kroków – MTP znajdują się w bezpośrednim sąsiedztwie dworca

- **z dworca głównego PKS:**

tramwaj 2, 6, 17, 23 z przystanku "Dworzec PKS" do przystanku "Most Dworcowy"
tramwaj 10, 12, 18 z przystanku "Dworzec PKS" do przystanku "Dworzec Zachodni"

- **z portu lotniczego Ławica:**

autobus 59, L z przystanku "Port Lotniczy Ławica" do przystanku "Rondo Kaponiera" - do terenów MTP trzeba dojść pieszo (ok. 5 min)



WEJŚCIE NA TEREN MTP



Wejście na teren MTP, od ul. Głogowskiej oraz od ul. Śniadeckich. Wjazd samochodów możliwy wyłącznie w dniu Maratonu od ul. Śniadeckich (uwaga: ograniczona liczba miejsc parkingowych).

Wejście na teren MTP od ul. Grunwaldzkiej będzie zamknięte.

START



**13.10.2013 (niedziela),
godz. 09:00
ul. Grunwaldzka**

DOJŚCIE Z SZATNI NA START



W niedzielę, po zostawieniu rzeczy w szatniach (hala numer 4), na linię startu należy się udać przez bramę od ulicy Głogowskiej i dalej wzdłuż ul. Roosevelta (spokojnym spacerem ok. 7-8 minut).

PASTA PARTY



w dniu 12 października w godz. 14:00 – 20:00
MTP, Plac Marka (obok hali numer 3)

FOTO



Specjalnie dla biegaczy fotografowie serwisu FotoMaraton.pl będą wykonywali zdjęcia w wielu punktach na trasie oraz mecie. Już kilka dni po biegu, zdjęcia będzie można znaleźć na stronie www.fotomaraton.pl, wpisując numer startowy lub nazwisko biegacza.

PACEMAKERZY



Głównym zadaniem pacemakerów jest bieg równym tempem od startu do mety. Pacemakerzy oznaczeni będą zarówno specjalnymi koszulkami, jak i kolorowymi balonikami w zależności od grupy czasowej. Pacemakerzy poprowadzą bieg na czasy: 3:00, 3:30, 3:45, 4:00, 4:15, 4:30 i na prośbę biegaczy 5:00!

DYPLOMY



Po zakończeniu biegu i ogłoszeniu oficjalnych wyników, będzie można pobrać dyplom w wersji elektronicznej. Darmowe dyplomy znajdziecie: www.fotomaraton.pl

CZAS STREF STARTOWYCH



Informujemy, że tegoroczny start zostanie podzielony na 5 stref czasowych. Strefy startowe będą oznaczone specjalnymi tabliczkami z odpowiednio nadrukowanymi literami: A, B, C, D lub E (takie też oznaczenia będą na numerach startowych zawodników), tak by każdy wiedział w której strefie ma się ustawić. Będą one widoczne z daleka, co ułatwi każdemu zawodnikowi zlokalizowanie Jego strefy i tym samym dotarcie do niej. W celach porządkowych każda strefa będzie wydzielona płotkami lub specjalną taśmą.

Apelujemy o ustawianie się na starcie w strefie czasowej, która będzie odpowiadała oznaczeniom na numery startowym.

strefa Elite AA – do której wstęp zapewnia wynik na poziomie 2:25 (mężczyzna) lub 2:45 (kobieta).

strefa A – czas poniżej 3:10.

strefa B – czas poniżej 3:45 – strefa biegaczy którzy sami o sobie mówią amator, ale dobrze wiedzą co to próg mleczanowy, VO2max i bieg w II zakresie i interwały. Strefa dla zawodników którym miła konwersacja podczas biegu nie przeszkadza w osiągnięciu nielicznych prędkości.

strefa C – czas poniżej 4:15 – najbardziej różnorodna i barwna strefa, w której spotkać możemy ludzi każdej profesji i w każdym wieku. To tu poznamy ludzi, dla których bieganie to bardziej pasja i przyjemność niż wynik.

strefa D – czas powyżej 4:15 – tu spotkamy prawdziwych miłośników dystansu. Biegaczy cieszących się każdym krokiem, stawiających bardziej na interakcję z otoczeniem niż walkę z dozwoloną prędkością.

Strefa E – Debiutanci zostaną przydzieleni do strefy E (Chill Out), aby dodatkowo nie stresować ich rozgorączkowanym tłumem, tylko umożliwić skupienie się na sobie oraz wewnętrznych przeżyciach :)

INFORMACJE DLA ZMOTORYZOWANYCH



Zmiany w komunikacji miejskiej

Informujemy, że w dniu 13.10.2013 w godzinach 8:00 – 16:00 na trasie maratonu zamknięty będzie ruch wzdłużny. Dodatkowo ul. Grunwaldzka zamknięta będzie już od godziny 06:30. Na trasie Maratonu będą umiejscowione tzw. służby pozwalające przekroczyć trasę Maratonu. Zostały zaznaczone na mapce poniżej.



Służby na trasie 14 Poznań Maraton będą zlokalizowane na skrzyżowaniach:

1. Grunwaldzka – Szylinga
2. Grunwaldzka – Wojskowa
3. Rondo Jana Nowaka Jeziorańskiego
4. Grunwaldzka - Grochowska
5. Grunwaldzka – Bułgarska
6. Ściegiennego – Promienista
7. Ściegiennego – Arciszewskiego
8. Arciszewskiego – Palacza
9. Arciszewskiego – Hetmańska - Grochowska
10. Hetmańska – Kasprzaka
11. Hetmańska – Głogowska
12. Hetmańska – Dmowskiego
13. Hetmańska – Kolejowa
14. Hetmańska – 28 Czerwca 1956
15. Rolna – Hetmańska
16. Rondo Starołęka
17. Piłsudskiego – Chyżańska
18. Inflancka – Piłsudskiego
19. Kurlandzka – Żegrze
20. abpa A. Baraniaka – abpa W. Dymka
21. abpa W. Dymka – Szwajcarska
22. Warszawska – Mogileńska
23. Warszawska – Krańcowa
24. Warszawska – Św. Michała
25. Rondo Śródka
26. Podwale – Bydgoska – Św Wincentego
27. Arcb Hłonda – Zawady
28. Lechicka – al. Solidarności
29. Serbska – Wilczak
30. Serbska – Naramowicka
31. Serbska – Murawa
32. Mieszka I – Słowiańska – Szydłowska
33. Armii Poznań – Winogrody
34. Przepadek – Mieszka I - Pułaskiego
35. Pułaskiego - Cicha
36. Pułaskiego – Al. Wielkopolska
37. Libelta - Poznańska – Roosevelta
38. Poznańska – Mickiewicza
39. Mickiewicza – Dąbrowskiego
40. Mickiewicza – Słowackiego

META I OKOLICE



Biuro Maratonu
Marathon Office



Punkt medyczny
Medical Point



Targi Poznań Sport Fair



VIP



Szatnie, Masaże, Prysznic
Cloakrooms, Massage, showers



Scena / stage



Trybuna / Grandstand



Pasta Party



Punkt medyczny / Medical Point



Punkt żywieniowy / refreshment point



Strefa medalowa / medal zone



FOTO



piwo / beer



herbata / tea



punkt grawerowania medali
medal engraving point



droga od wejścia do szatni
way from entrance to cloakrooms



droga od szatni do startu
way from cloakrooms to the start



droga od mety do szatni
way from the finish line to cloakrooms



WC

PARKINGI



WJAZD DLA ZAWODNIKÓW



Rozkład szatni, masaży, przebieralni i natrysków w hali nr 4 - na mecie maratonu

