

10. PKO

POZnań*
PÓŁMARATON

Pozostaw swój ślad w Poznaniu

INFORMATOR DLA ZAWODNIKÓW



26.03.2017

Sponsor tytularny



Bank Polski

Przed biegiem

Oddiór pakietów startowych

Pakiety startowe są wydawane w **Biurze Zawodów:**

Międzynarodowe Targi Poznańskie, Hala 6A
ul. Głogowska 14, 60-734 Poznań

Godziny

24.03.2017 (piątek) w **godz. 11.00 – 20.00**

25.03.2017 (sobota) w **godz. 10.00 – 20.00**



W dniu biegu, 26 marca,
Biuro Zawodów jest nieczynne!

Jeżeli ktoś nie może osobiście odebrać pakietu startowego, wystarczy że przekaże podpisaną przez siebie kartę startową osobie, która odbierze pakiet za niego.

Karta startowa

Znajduje się na profilu zawodnika. **Aby ją pobrać:**

1. Zaloguj się na swoim koncie: **<http://halfmarathon.poznan.pl/panel/>**. Jeżeli ktoś nie pamięta hasła, wystarczy kliknąć w "przypomnij hasło", system automatycznie wygeneruje nowe, które zostanie wysłane na adres e-mail podany w zgłoszeniu.
2. Kliknij w link „karta startowa”.
3. Karta startowa zapisana jest w formacie pdf. Zapisz ją na komputerze, a następnie otwórz i wydrukuj.
4. W karcie startowej znajdują się dane osobowe, informacje o wydawaniu numerów startowych, oświadczenie stanowiące zgodę na przetwarzanie danych osobowych oraz potwierdzenie braku przeciwwskazań zdrowotnych do startu półmaratonie.
5. Z podpisaną kartą przyjdź odebrać swój pakiet startowy.

Bezpłatny nocleg w terminie 25/26.03.2017

Przygotowano w halach sportowych przy ulicy Chwiałkowskiego 34 w Poznaniu:

- Hala „A” – otwarta **od godz. 19.00**
- Hala „B” – otwarta **od godz. 20.00**

Przyjmowane są jedynie osoby, które zaznaczyły darmowy nocleg w formularzu zgłoszeniowym.



Pamiętaj! Musisz mieć swój własny
materac i śpiwór!

W dniu biegu, zawodników korzystających z bezpłatnego noclegu, na start zawiozą podstawione przez Organizatora autobusy. Godziny odjazdu: **07.00 i 08.00.**

Pasta Party

25.03.2017 (sobota) **w godz. 12.00 – 20.00**

MTP, Hala 5A.

Bon na Pasta Party znajduje się przy numerze startowym. Uprawnia on do jednego bezpłatnego posiłku.

Prelekcje dla biegaczy

25.03.2017 (sobota) **w godz. 14.00 – 17.00**

MTP, Hol Wschodni, Sala Zielona.

Szczegółowy program: **str. 9**

Poznań Sport Expo

MTP, hala 6 i 6A.

24.03.2017 (piątek) **w godz. 11.00 – 20.00**

25.03.2017 (sobota) **w godz. 10.00 – 20.00**

26.03.2017 (niedziela) **w godz. 07.00 – 13.00**

Darmowa komunikacja miejska

Uczestnicy 10.PKO Poznań Półmaratonu w dniach od **24-26.03.2017** mogą poruszać się komunikacją miejską za darmo! Podczas ewentualnej kontroli biletów należy pokazać numer startowy.



Pamiętaj o zmianach w komunikacji miejskiej w dniu półmaratonu!

26.03.2017 na trasie półmaratonu zamknięty będzie ruch wzdłużny. Trasa biegu zostanie zamknięta dla ruchu kołowego w godzinach **od 8:30 do 12:00**. Na poszczególnych odcinkach trasa będzie otwierana dla zmotoryzowanych (tzw. śluzy), a jej całkowite otwarcie nastąpi po przebiegnięciu ostatniego uczestnika półmaratonu. Zmianie ulegną również rozkłady jazdy niektórych linii autobusowych i tramwajowych.

Szczegółowe informacje na temat trasy i śluz znajdują się na stronie internetowej: **www.halfmarathon.poznan.pl** w zakładce TRASA.

Informacje na temat rozkładu jazdy w dniu biegu można znaleźć na stronie internetowej Zarządu Transportu Miejskiego w Poznaniu: **www.ztm.poznan.pl**. Sprawdź aktualny rozkład jazdy przed planowaną podróżą!

Parkingi**Centrum Handlowe – AVENIDA**

ul. Matyi 2, 61-586 Poznań

- Parking dwupoziomowy (lit. A, B) wewnętrzny.

Liczba miejsc: **500**.

Czynny: **8.30-22.00**.

Wjazd na parking wewnętrzny znajduje się po prawej stronie przed wjazdem na rampę zewnętrzną.

- Parking trzypoziomowy (lit. C, D, E) zewnętrzny.

Parking nad peronami 1, 2, 3.

Liczba miejsc: **1000**.

Parking czynny: **24h / dobę**.

Cennik:

- **do 3 godzin** parkowania – **gratis**
- **do 4 godzin** parkowania – **6 zł**
- **do 5 godzin** parkowania – **12 zł**
- **do 6 godzin** parkowania – **18 zł**
- Poziomy D i E **24 h – 25 zł**
- Poziomy A, B, C – **każda następna godzina** parkowania – **6 zł**

Wjazd na parking zewnętrzny odbywa się rampą parkingową biegnącą wokół budynku centrum.

• **Parking na terenie Międzynarodowych Targów Poznańskich**

Wjazd od ul. Śniadeckich (brama nr 1)
Czynny wyłącznie w dniu Półmaratonu **26.03.2017 r.**
od godz. **7:00**

Liczba miejsc: **300.**

Cennik: **20 zł za dzień parkowania**

• **Parking przy ulicy Matejki 63**

Czynny **24h.**

Oddalony od MTP **ok. 350 metrów.**

Cennik: **4 zł za godzinę parkowania**

dla samochodów osobowych.

• **Parking przy Placu Wolności**

Auto-Park Poznań Sp. z o.o.

Czynny **24 h**, oddalony od MTP **ok. 2 km.**

Cennik:

• **27 zł za 7 godzin parkowania**

• **31 zł za 8 godzin parkowania**

• **35 zł za 9 godzin parkowania**

Pełen cennik:

<http://www.parkingpodziemny.pl/cennik/>



Oderwij od numeru startowego kupon konkursowy i wrzuć go do urny, a weźmiesz udział w losowaniu:

- 10 nagród finansowych w wysokości 1000 zł brutto
- jednej wejściówki na mecz Lech - Legia

W dniu biegu



W nocy przed półmaratonem (25/26 marca) przesuwamy zegarki o godzinę do przodu.
Nie spóźnijcie się!

Start

26.03.2017, ul. Grunwaldzka.

Start godz. 09.00.

Szatnie / Depozyty

- szatnie znajdują się w hali 6A.
- Zawodnicy oddają rzeczy zapakowane w worki z numerami startowymi od godz. 7:15 do 8:45.
- Wydawanie worków odbywa się za okazaniem numeru startowego.
- Zgubienie numeru startowego przez zawodnika zwalnia Organizatora z odpowiedzialności za pobranie worka przez inną osobę.

- Za rzeczy nie oddane do szatni Organizator nie odpowiada.
- Organizator nie odpowiada za ubrania uczestników pozostawione w strefie startu.



PAMIĘTAJ! Zabierz ze sobą worek do szatni, który otrzymałeś w pakiecie startowym.

Toalety

Kabiny przenośne zlokalizowane są w strefie startu, na trasie (w okolicy punktów żywieniowych) oraz w strefie mety.

Strefy startowe

Strefa startu została podzielona na mniejsze strefy w następującej kolejności od linii startu:

- **Strefa AA** – pasek żółty – numery **od 1 do 50**
- **Strefa A** – pasek czerwony – numery **od 51 do 100** oraz z czasem **poniżej 1:30**

- **Strefa B** – pasek zielony – **czas 1:30 – 1:39**
- **Strefa C** – pasek niebieski – **czas 1:40 – 1:49**
- **Strefa D** – pasek fioletowy – **czas 1:50 – 1:59**
- **Strefa E** – pasek brązowy – **czas 2:00 – 2:14**
- **Strefa F** – pasek pomarańczowy – **czas 2:15 – 3:00**



Wejście do każdej strefy odbywa się na podstawie numeru startowego.

Trasa półmaratonu:

<http://halfmarathon.poznan.pl/strefa-zawodnika/trasa/>

Punkty żywieniowe

Zlokalizowane są co ok. 5 km. Stoły na punktach żywieniowych rozstawione są w następującej kolejności:

- pierwszy – pojemnik z wodą do gąbek
- drugi – woda
- trzeci – napój izotoniczny
- czwarty – czekolada/cukier
- piąty – woda



Dodatkowo na 17. kilometrze znajduje się punkt z samą wodą.

Pacemakerzy

Będzie 9 zespołów pacemakerów prowadzących na następujące czasy netto: 1:30, 1:35, 1:40, 1:45, 1:50, 1:55, 2:00, 2:05, 2:10 (liczone od przebiegnięcia linii startu). Aby dołączyć do grupy, wystarczy ustawić się obok wybranego „zająca” na starcie. Każdy z pacemakerów będzie ubrany w charakterystyczną koszulkę oraz wysoką flagę typu „husaria”.

Program

10. PKO Poznań

Półmaratonu

24 marca 2017 (piątek)

11.00 – 20.00 Wydawanie pakietów startowych
(Biuro zawodów, MTP, Hala 6A)

11.00 – 20.00 Targi Poznań Sport Expo
(MTP, Hala 6 i 6A)

25 marca 2017 (sobota)

10.00 – 20.00 Wydawanie pakietów startowych
(Biuro zawodów, MTP, Hala 6A)

10.00 – 20.00 Targi Poznań Sport Expo
(MTP, Hala 6 i 6A)

12.00 – 20.00 Pasta Party (MTP, Hala 5A)

14.00 – 17.00 Prelekcje (MTP, Hol Wschodni,
Sala Zielona)

26 marca 2017 (niedziela)

07.00 – 13.00 Targi Poznań Sport Expo
(MTP, Hala 6 i 6A)

08.30 Ceremonia otwarcia

08.50 Rozgrzewka

09:00 **START**

ok. 10:05-11:00 Finisz pierwszych zawodników
i dekoracje w kategoriach generalnych

12:00 Zakończenie biegu

12:20 Ceremonia zamknięcia, losowanie nagród

Program prelekcji

10. PKO Poznań

Półmaratonu

25 marca 2017 (sobota)

Godzina: 14:00 - 17:00

Miejsce: Międzynarodowe Targi Poznańskie, Hol Wschodni, Sala Zielona.

14:00 – 14:30

5R w treningu każdego sportowca – rozgrzewka, rozciąganie, rolowanie, regeneracja, reset.

Spotkanie z Janem Peńsko, dyrektorem sportowym firmy i-Sport.

14:30 – 15:00

Triathlon – kierunek rozwoju dla biegacza długodystansowego?

Spotkanie z Kacprem Adamem, mistrzem Polski w triathlonie.

15:00 – 15:30

Nie samym bieganiem biegacz biega. O jakie dyscypliny warto urozmaicić trening biegowy?

Spotkanie z Janem Peńsko, dyrektorem sportowym firmy i-Sport.

15:30 – 16:00

Od półmaratonu do maratonu.

Spotkanie z Jakubem Nowakiem, wielokrotnym medalistą mistrzostw Polski w biegach długich.

16:00 – 16:30

Badania wydolnościowe w biegach długodystansowych – jak wpływają na proces treningowy?

Spotkanie z dr. Bartoszem Ochmannem, fizjologiem sportowym współpracującym z olimpijczykami.

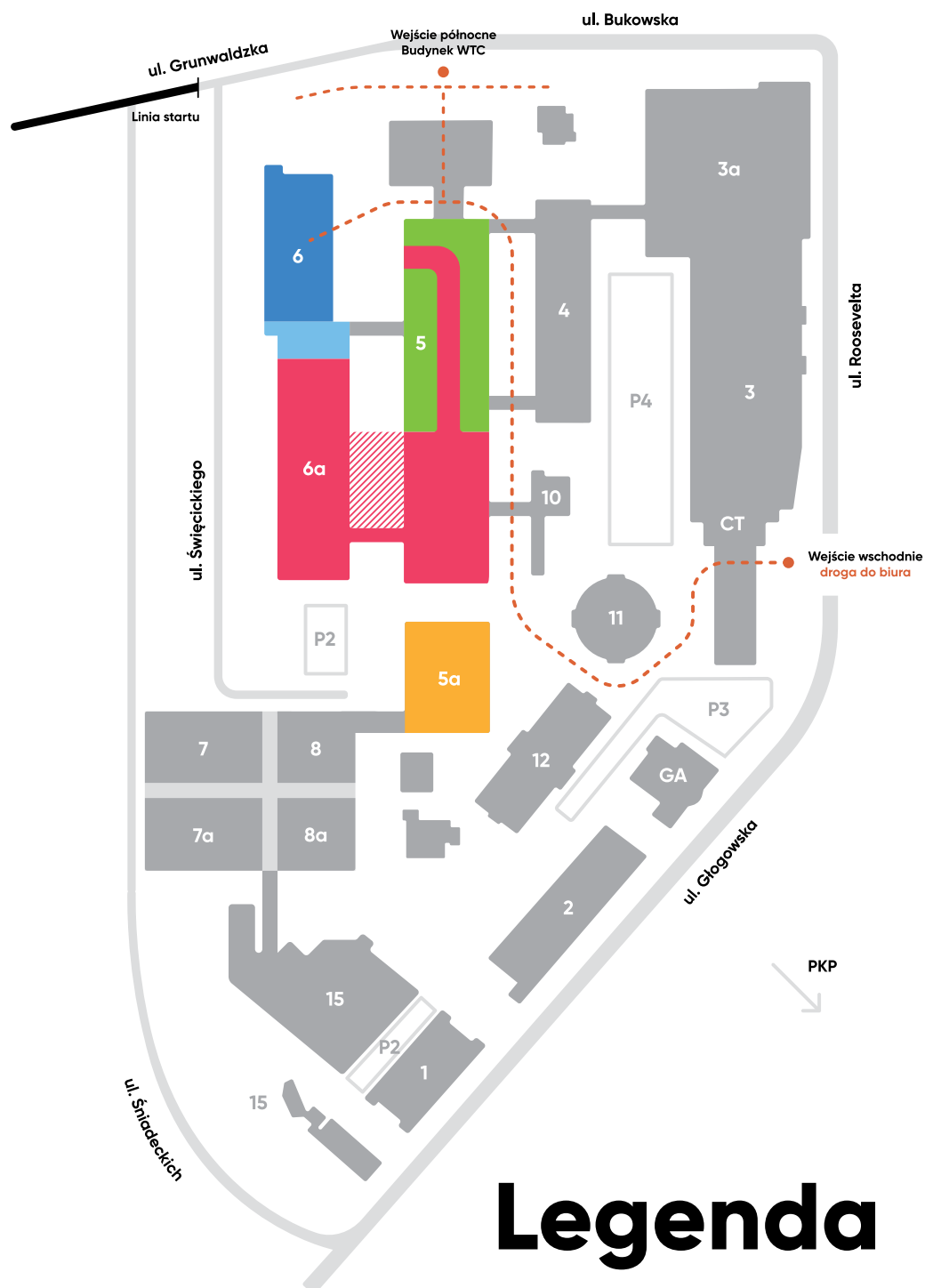
16:30 – 17:00

Jeśli jest tak dobrze, to dlaczego jest tak źle? Próba analizy aktualnego poziomu polskich biegów.

Spotkanie z wybitnym maratończykiem, autorem książek o bieganiu, Jerzym Skarżyńskim.



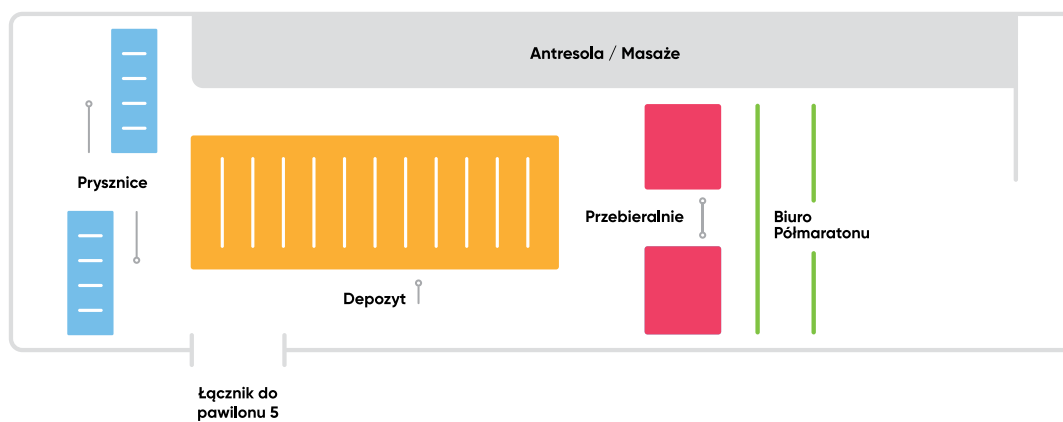
Partnerem merytorycznym
prelekcji jest firma i-Sport
www.i-Sport.pl



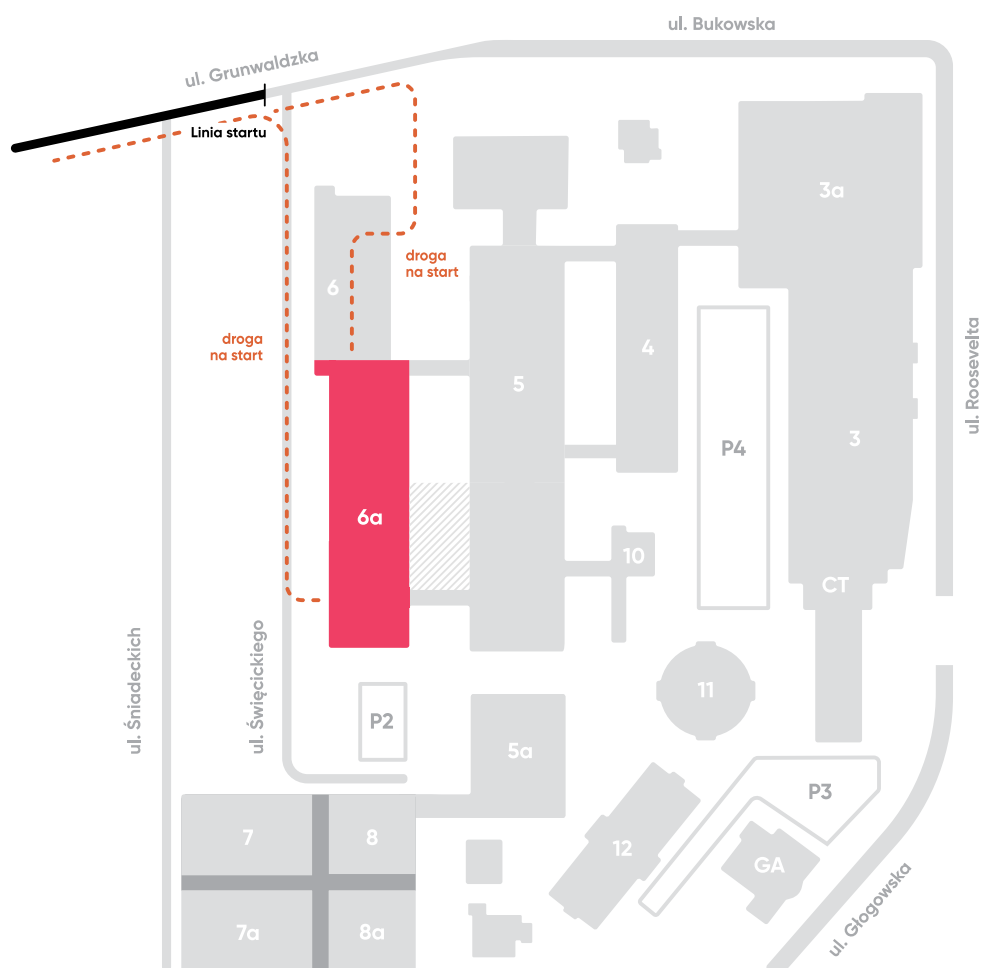
Legenda

- | | |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| ● Strefa startowa | ● Strefa zawodnika |
| ● Targi biegowe
Poznań Sport Expo | ▨ Punkt żywieniowy |
| ● Biuro zawodów | ● Pasta Party / Piwo
/ Grawer |
| ● Strefa kibica | ● Bramy wejściowe |

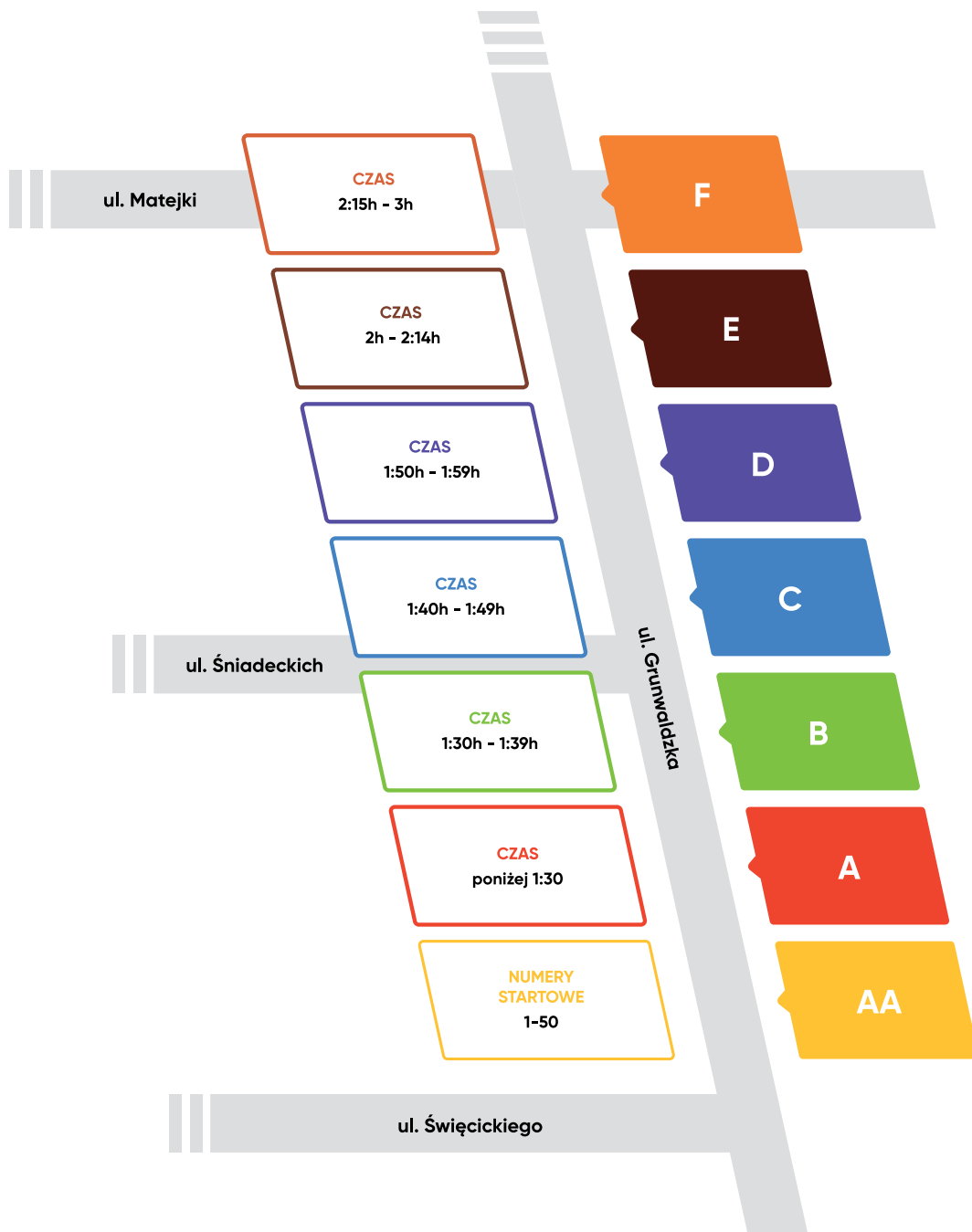
Pawilon 6A



Droga na start



STREFY STARTOWE



Uwaga start falowy.

Start poszczególnych stref w odstępach od 3 do 5 minut.



Zamknięcie stref startowych

nastąpi o godzinie 08:50.

Po biegu

Strefa odżywiania na mecie

Po ukończeniu biegu zawodnicy otrzymają:

- owoce, cukier, czekoladę i napoje
- po opuszczeniu strefy mety – ciepły posiłek

Strefa odświeżania na mecie

Wszyscy uczestnicy półmaratonu mogą po biegu skorzystać z bezpłatnych masaży i natrysków w hali 6A.



Pamiętaj oddać swojego chipa!

Chipy zostaw w jednym z kilku rozstawionych namiotów firmy **STS – Timing**, które zlokalizowane będą przy wyjściach ze ścisłej strefy mety.

Personalizacja medali w niedzielę 26 marca

Na rewersie medalu można wygrawerować swoje imię i osiągnięty czas. Medale graweruje firma Technika / Aerotechnika. Punkt personalizacji medali znajdować się będzie w hali 5A. **Koszt usługi: 20 zł.**

Wyniki

Wyniki nieoficjalne zostaną zamieszczone na stronie **www.halfmarathon.poznan.pl** bezpośrednio po biegu.

Wyniki oficjalne zostaną zamieszczone na stronie **www.halfmarathon.poznan.pl** w ciągu **30 dni** po uzyskaniu ostatecznego protokołu Komisji do Zwalczenia Dopingu w Sporcie.

Foto

Specjalnie dla biegaczy, fotografowie serwisu **fotomaratton.pl** będą wykonywali zdjęcia w wielu punktach na trasie oraz mecie. Już kilka dni po biegu, zdjęcia będzie można znaleźć na stronie **www.fotomaratton.pl**. Aby odnaleźć siebie na zdjęciach, wystarczy wpisać swój numer startowy lub nazwisko. Jest to usługa płatna. Opłatę pobiera serwis **fotomaratton.pl**.

Dyplomy

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



Pobierz bezpłatną aplikację
mobilną Poznań Maraton.

18. PKO

POZnań*
marathon
*im. Macieja Frankiewicza

15 października 2017



Sponsor tytularny



Bank Polski

www.marathon.poznan.pl