



Bieg Nadwiślański Szlakiem Doliny Dolnej Wisły – MARATON 29.10.2017

KOMUNIKAT DLA UCZESTNIKÓW

- **Biuro zawodów** znajduje się w Zespole Szkół Budowlanych i Odzieżowych w Tczewie ul. Bałdowska 19 – czynne
28.10.2016 w godz. 10.00 – 12.00 oraz 16.00 – 18.00 wejście od strony boiska
29.10.2016 w godz. 7.30 – 8.45.
- **Dojazd** do ZSBiO z dworca PKP w Tczewie – autobusy nr 1, 8.
- **Depozyt** można zostawić w budynku ZSBiO Tczew w oznakowanym pomieszczeniu (każdy uczestnik biegu może pozostawić tylko jeden depozyt), odbiór w ZSBiO Tczew za okazaniem numeru startowego. Organizator przypomina, że nie odpowiada za rzeczy wartościowe.
- **Parking** dla samochodów poza terenem ZSBiO, sugeruje się parkowanie samochodów na parkingu przy Orliku od ul. Żeromskiego, na parkingu Szkoły Podstawowej nr 10 od ul. Żeromskiego, na przyległych ulicach.
- **Start** – godz. 9.00 bieżnia ZSBiO w Tczewie
- **Szatnie** – prysznice
- mężczyźni w ZSBiO;
- kobiety – kompleks sanitarny ORLIK przy ZSBiO.
- **Obsługa medyczna** - organizator zabezpiecza pięć karetki – co 5 km, na mecie oraz za ostatnim uczestnikiem biegu.
- **Punkty nawadniające** – około 5 km, 10 km, 15 km, 20 km, 25 km, 30 km, 35 km.
- **Posiłek regeneracyjny** po biegu w ZSBiO w oznakowanym pomieszczeniu.
- **Zakończenie** około godziny 13.30 wręczenie nagród – sala gimnastyczna ZSBiO