

**Ściągawka biegacza XXIII Półmaratonu Kurpiowskiego i I Kurpiowskiej Dziesiątki  
w Ostrołęce. 28.05.2017 godz.10:00**

**WYDAWANIE PAKIETÓW STARTOWYCH:**

26.05.2017 (piątek) w godz. 15.00 – 20.00, ul. Witosa 1  
27.05.2017 (sobota) w godz. 14.00 – 20.00, ul. Witosa 1  
28.05.2017 (niedziela) od godz. 7.00 do 09.00,

(Stadion – szatnia za Hotelem)  
(Stadion – szatnia za Hotelem)  
(Witosa 1, przy linii METY)

**PÓŁMARATON  
KURPIOWSKI**

**PROGRAM MINUTOWY XXIII Półmaratonu Kurpiowskiego  
i I Kurpiowskiej Dziesiątki**

<b>7:00</b> otwarcie Biura Zawodów	(Witosa 1, przy linii METY)
<b>7:00 – 09:30</b> akredytacja zawodników w Biurze Zawodów	(Witosa 1, przy linii METY)
<b>09:45</b> – odprawa techniczna	(Płyta Główna Stadionu)
<b>09:55</b> – przywitanie uczestników przez Prezydenta Miasta Ostrołęki Janusza Kotowskiego i Przewodniczącego Rady Miasta Jerzego Grabowskiego	(Płyta Główna Stadionu)
<b>10:00</b> – start OSTRY	(Bieżnia Stadionu)
<b>10:30</b> – przewidywane przybycie na metę pierwszego zawodnika „Dziesiątki”	(Bieżnia Stadionu)
<b>11:05</b> – przewidywane przybycie na metę pierwszego zawodnika „Półmaratonu”	(Bieżnia Stadionu)
<b>11:15-12:40</b> – posiłek regeneracyjny	(namioty przy skatepark`u)
<b>12:30</b> - publikacja wyników	(tablica ogłoszeń)
<b>ok.13:30</b> – podziękowania dla uczestników od Władz Miasta i Organizatorów	(Płyta Główna Stadionu)
<b>13:40</b> - ceremonia dekoracji uczestników „Dziesiątki” i „Półmaratonu”	(Płyta Główna Stadionu)
<b>14:00</b> - rozdanie nagród rzeczowych wśród uczestników Półmaratonu	(Płyta Główna Stadionu)

**KARTECZKI „BIEGNĘ DLA SZYMONA”:**

Karteczki akcji „Biegnę dla Szymona” wydawane będą łącznie z pakietami startowymi w Biurze Zawodów (czytaj powyżej).

**PARKINGI:**

Zawodnicy mogą korzystać z parkingów przy Hotelu (wjazd tylko do godz. 9:30). Parking przy ul. Witosa będzie dostępny do godz. 9:30.

**DEPOZYT:**

Depozyt będzie zlokalizowany w szatni za Hotelem.

**KOMUNIKACJA:**

Miasteczko Zawodów będzie oznaczone znakami pionowymi w formie strzałek i opisów: WC, Sekretariat Zawodów, Szatnie, Posiłek i inne.

**POSIŁEK:**

BUFET: rodzynki, czekolada, cukier, cytryna, izotonik, woda.

META: Posiłek zorganizowany będzie w pobliżu skatepark`u pod namiotami. Posiłek regeneracyjny dla zawodników będzie wydawany po okazaniu talonu. Dla wszystkich zawodników na mecie woda niegazowana w butelce.

**CHIPY:**

Prosimy zawodników o zwrot chipów do koszyka postawionego w okolicy punktu wydawania wody na mecie. Numer zawodnik zachowuje na pamiątkę.

**MASAŻ:**

Zawodnicy będą mogli skorzystać ze stanowiska masażu. Masaż zapewnia Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Ostrołęce.

**PŁYWALNIA:**

Tradycyjnie wszyscy uczestnicy mogą skorzystać bezpłatnie z Pływalni usytuowanej 100m od Stadionu. Zawodnik zostanie wpuszczony na basen za okazaniem numeru startowego w godz. 14:00-16:00.

**OPIEKA MEDYCZNA:**

Opiekę medyczną zapewnia „Grupa Ratownicza Nadzieja” z Łomży. Najbliższy Szpital Aleja Jana Pawła II 120A, Telefon: 29 765 21 22 alarmowy 112.

**KURTYNA WODNA:**

Zapewnia Państwowa Straż Pożarna z Ostrołęki i Ochotnicza Straż Pożarna w Rzekuniu.

**NUMERY DO ORGANIZATORÓW:**

Sabina (Biuro Zawodów): 506-166-553, Marek (Biuro Zawodów): 533-613-913, Jerzy (stadion): 784-151-127.

**ORGANIZATORZY:**

**MIEJSKI ZARZĄD OBIEKTÓW SPORTOWO-TURYSTYCZNYCH I INFRASTRUKTURY TECHNICZNEJ, MIASTO OSTROŁĘKA.**



[polmaratonkurpiowski.pl](http://polmaratonkurpiowski.pl) [mosir.ostroleka.pl](http://mosir.ostroleka.pl) [facebook/mzostiit.ostroleka/](https://facebook.com/mzostiit.ostroleka/)

**PÓŁMARATON  
KURPIOWSKI**