



MEBO CHRISTMAS RUNNING



Orari Partenze

Ecco nel dettaglio il programma della giornata.

Sabato 22 Dicembre 2018

Ore 8.45: Ritrovo alla partenza dei 32 KM, in via Roma 292 a Merano, nelle immediate vicinanze della concessionaria BMW Auto Ikaro. Importante arrivare in orario, la mattina fa molto freddo, quindi invitiamo tutti a rispettare l'orario della partenza.

Ore 9.00: Partenza dei 32 KM.

Ore 9.35: i Runner del percorso 21 km, dovranno essere pronti e attendere l'arrivo del gruppo. La partenza è situata a Gargazzone presso la stazione del Treno. Un ciclista verrà a comunicare l'arrivo del gruppo, in modo da prepararsi al momento giusto. Partenza quindi prevista tra le 9.45/9.50.

Ore 10.30: i Runner del percorso 12 km, dovranno essere pronti e attendere l'arrivo del gruppo. La partenza è situata a Terlano Piazza Dott.Weiserin. Verrà effettuata una sosta di 5/10 minuti al ristoro. La ripartenza del gruppo è prevista circa per le ore 10.45/11.00

Ore 12.20/12.30: arrivo previsto in Piazza Walther.

Ore 12.45: Inizio del Pasta Party, presso il Kolping di Bolzano.

Punti Google Maps delle tre partenze

Merano

Gargazzone

Terlano

Recupero Borse



Alle tre partenze, sarà possibile consegnare le borse ad un nostro incaricato, che provvederà a trasportarle al Kolping di Bolzano. Invitiamo tutti a non lasciare oggetti di valore e soldi negli zaini. Avremo la massima cura della vostra borsa, tuttavia non ci assumiamo nessuna responsabilità. Ricordiamo che **viene richiesto** durante lo svolgimento dell'evento di

indossare la maglia della **Mebo Christmas Running**, al fine di identificare il gruppo e omaggiare gli sponsor.

Info

Ciclisti

Il gruppo dei Runner sarà seguito da alcuni ciclisti, che avranno il compito di aprire e chiudere il gruppo. Sarà possibile far trasportare una propria borraccia. Tuttavia non è garantito il trasporto per tutti. Consigliamo di utilizzare le proprie cinture porta borracce.

Passo 5.40 al KM

Ricordiamo che l'evento si svolgerà ad un passo di circa **5.40 al KM**. Lo scopo della **Mebo Christmas Running** è quello di correre in gruppo, e di portare tutti i Runner al traguardo. Per questo motivo, durante lo svolgimento ci potranno essere dei rallentamenti per permettere il recupero di tutti. Naturalmente non sarà possibile rallentare il gruppo in modo eccessivo. Ricordiamo che **NON E' UNA GARA**. Invitiamo i Runner più allenati a sostenere i Runner meno forti e a non **forzare assolutamente** il ritmo.

Invitiamo inoltre, i Runner della distanza dei 12 KM, a non dettare il ritmo al loro ingresso, in quanto freschi.

Cappellini di Babbo Natale

Per chi lo desiderasse, alle tre partenze potrà essere ritirato un cappellino di Babbo Natale. I Cappellini sono disponibili presso il furgone porta borse.

Coperte Termiche

All'arrivo in Piazza Walther vi verranno consegnate delle coperte termiche usa & getta. Vi saranno molto utili per restare al caldo prima di raggiungere il Kolping.

Punto di partenza

Ognuno dovrà raggiungere il punto di partenza con i propri mezzi. Tuttavia per la 32 Km, si potrà raggiungere in gruppo Merano in treno. Nel gruppo whatsapp Stefano Binelli, comunicherà

l'orario della partenza in gruppo da Bolzano.

L'organizzazione non prevede nessun recupero lungo il tragitto.

Croce Bianca

A disposizione dell'evento sarà disponibile un'ambulanza della Croce Bianca, in attesa al ristoro di Terlano e in Piazza Walther.

Grazie e a presto

Mebo Christmas Running

www.mebochristmasrunning.it - info@mebochristmasrunning.it

©2018 Mebo Christmas Running. All rights reserved.