

Kızılcahamam 16 km koşusu; yaklaşık olarak 16.5 km uzunlukta ve 720 m yükseklik kazanıma sahip bir parkurdur. 16 km.lik parkurun %2 si single track (dar) patika, %90'ı toprak zeminli dağ yolu ve %8 asfalt yoldan (sadece start ve finishte) oluşmaktadır. Parkurun tamamı Soğuksu Milli Parkı sınırları içinde yer alır.

Mesafe olarak kısa ancak parkurun ilk 7.3 km lik kısmında yer alan aralıksız tırmanış ve yaklaşık 540 metrelik kazanım nedeni ile hissedilen zorluk seviyesi yüksek olacaktır. 01 Haziran Cumartesi sabahı saat 08:30'da Soğuksu Milli Parkı büyük otopark alanı (Çam Otel Karşısı) bölgesinden start alacak ve aynı noktada sona erecektir. Aksimum bitirme süresi 4 saattir. CP noktaları ve ilgili bilgiler aşağıda yer almaktadır.

KIZILCAHAMAM ULTRA TRAIL 16 KM PARKURU KONTROL NOKTALARI

İstasyonlar (Aid Stations)	Etap uzunluğu (Dist. To CP) km	Toplam Mesafe (Total Dist) km	Etap Tırmanışı (Ascent) m	Toplam Tırmanış (Total Ascent) m	Etap inişi (Descent) m	Toplam İniş (Total Descent) m	Zaman Sınırı (Cut Off Time)	İstasyon İçeriği (Facilities)
CP #1 - Seyir Terası	7,3	7,3	531	531	26	26	02:30	Su, İçecek, Yiyecek
CP #2 - Milli Park Göleti	1,62	10,62	123	654	40	66		Su, İçecek, Yiyecek
CP #3 - Cam Teras	2,7	13,32	38	692	188	254		Su, İçecek, Yiyecek
Finish - Soğuksu Milli Parkı	4,86	18,18	28	720	465	719	04:00	Su, İçecek, Yiyecek

ÖNEMLİ BİLGİ: Deniz seviyesinde yaşayan sporcular, yüksek irtifaya çıktıkları zaman buna bağlı olarak performanslarında negatif etkiler görebilirler. Parkurun en yüksek noktasının deniz seviyesinden yüksekliği 1678 metredir.

SAĞLIK RAPORU: Kızılcahamam Ultra Trail yarışının tüm parkurları için 02 Haziran 2024 tarihine kadar geçerliliği (6 aydan eski olmayan sağlık raporu kabul edilecektir.) bulunan sağlık raporu alınması gerekmektedir. Yarış tarihinde geçerliliği olan lisanslar (Atletizm federasyonu ya da içerisinde koşu branşının yer aldığı - triatlon, modern pentatlon, oryantiring- gibi federasyonların) kabul edilecektir.

ZORUNLU MALZEMELER VE HAZIRLANIŞI

EKİPMAN TESTİ VE HAZIRLANIŞI: Uygun ekipman seçimi yarışınızın başarısında çok önemli bir etkidir. Ultra dayanıklılık, yanınıza aldığınız ekipmanın seçimi de dahil olmak üzere kapsamlı bir hazırlık gerektirir. Kızılcahamam bölgesinde Haziran ayı sıcak olabilir (20°C'den fazla), ancak

yağmur, ile birlikte tamamı 1000 metrenin üzerinde yer alan parkurda sıcaklıklar düşebilir. Ekipmanınız, her türlü koşula karşı koymak için uygun olmalı ve ilerlemenizin hızına göre yarış rotasında uzun saatler geçirmenizi sağlamalı. Karşılaşılabilecek herhangi bir olay durumunda, ekipmanınız güvenli koşullarda yardım beklemenizi sağlamalıdır. Tüm koşucuların ceza riskinden kaçınması için organizasyonun belirtmiş olduğu zorunlu ekipmana sahip olması gerekir. Ekipmanlarınızı gerçek koşullara göre hazırlamanız ve antrenmanlarınızda test etmeniz çok önemlidir. Ağırılığı bir endişe olarak görerek çok minimalist olmamaya dikkat edilmelidir. Mantıklı seçim yoluyla başarı şansınızı ve performansınızı arttırabilirsiniz.

EKİPMAN: Güvenlik ve yarışların iyi bir şekilde gerçekleşmesini sağlamak için her katılımcının aşağıda belirtilen tüm zorunlu ekipmanlara sahip olması gerekmektedir. Hava şartları ve yarışların uzun saatler sürmesi, ekipmanların zorunlu olmasındaki başlıca etkenlerdir. Hava şartlarının durumuna göre organizasyon zorunlu ekipmanlarda değişiklik yapabilir ve bunu yarışmacılara bildirir. Her katılımcı, organizatörler tarafından belirlenen zorunlu ekipmanlarını kayıt esnasında sunmayı ve etkinlik boyunca yanlarında bulundurmaya kabul eder.

ZORUNLU

EKİPMANLAR

1. Tüm yarış süresince görülür biçimde yerleştirilmiş göğüs numarası,
2. Zamanlama çipi (Organizasyon tarafından verilecektir.),
3. Cep telefonu (Organizasyon ve acil durum numaraları kayıtlı olmalı ve yarışçıya yarıştan önce, yarış sırasında ve sonrasında her zaman ulaşılabilir olmalıdır. Harici bir batarya tavsiye edilir),

* Kayıt ve kit teslimi esnasında yukarıda belirtilen ekipmanların gösterilmesi zorunludur.

TAVSİYE EDİLEN EKİPMANLAR

1. En az 500 ml sıvı kapasitesine sahip su şişesi, matara veya su torbası,
2. Güneş gözlüğü, Güneş kremi,
3. Uygun ayakkabı.