

Kızılcahamam 30 km koşusu; yaklaşık olarak 29.5 km uzunlukta ve 1330 m yükseklik kazanıma sahip bir parkurdur. 30 km.lik parkurun %20 si single track (dar) patika, %74'ü toprak zeminli dağ yolu ve %6 asfalt yoldan (sadece start, köy/kasaba geçişleri ve finishte) oluşmaktadır.

Soğuksu Milli Parkı, Karacaören bölgesi ve göleti, Eko turizm rotası, Aluç Dağı etekleri, 2 adet seyir terası gibi doğa harikası güzellikleri içeren bu parkurda koşacak sporcular; 01 Haziran Cumartesi sabahı saat 08:00'da Soğuksu Milli Parkı büyük otopark alanı (Çam Otel Karşısı) bölgesinden start alacak ve aynı noktada finish e varacaklardır.

Toplamda 4 adet CP noktasında su ve yiyecek hizmeti sağlanacak, yarışmacıların geçişleri kayıt altına alınacaktır. Parkuru tamamlama süresi toplam 8 saattir ve ara nokta cut-off süreleri de aşağıdaki gibidir:

KIZILCAHAMAM ULTRA TRAIL 30 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 - Karacaören Gölet	3,33	10,62	53	584	250	276		Su, İçecek, Yiyecek
CP #3 - Milli Park Göleti	8,19	18,81	427	1011	134	410	06:00	Su, İçecek, Yiyecek
CP #4 - Cam Teras	5,58	24,39	297	1308	452	862		Su, İçecek, Yiyecek
Finish - Soğuksu Milli Parkı	5,31	29,7	58	1366	512	1374	08:00	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 1682 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. Ağır 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 bulundurmamayı kabul eder.

ZORUNLU EKİPMANLAR

1. Yarış şartlarına uygun çanta/yelek,
2. Tüm yarış süresince görülür biçimde yerleştirilmiş göğüs numarası,
3. Zamanlama çipi (Organizasyon tarafından verilecektir),
4. 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.),
5. Bardak (minimum 15cl),
6. En az 1 litre sıvı kapasitesine sahip su şişesi, matara veya su torbası (Pet şişe kabul edilmeyecektir),
7. Acil durum battaniyesi (1.40 x 2.00 minimum),
8. Döğük,
9. Elastik bandaj (en az 100 cm x 6 cm),
10. Dağlarda kötü hava koşullarına dayanacak şekilde tasarlanmış, su geçirmez, nefes alabilen ve kapüşonlu ceket (tavsiye edilen minimum 10 000 Schmerber, Goretex özellikli),
11. Şapka, bandana veya bere,
12. Kimlik.

* Bu malzemeler göğüs numarası teslim edilirken ve koşu sırasında herhangi bir noktada kontrol edilebilir. Kontrol sonucunda zorunlu malzemelerden herhangi birisine sahip olmadığı belirlenen katılımcı diskalifiye edilecek ve koşuya devam etmesine izin verilmeyecektir.

TAVSİYE

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
7. Elastik bandaj
8. Uygun ayakkabı.

EDİLEN

1. Güneş
2. Güneş
- 3.
4. Vaseline ve benzeri
5. Bir miktar
6. GPS
7. kesmek için bıçak
- 8.

EKİPMANLAR

1. gözlüğü,
2. kremi,
3. Baton,
4. kremler,
5. para,
6. saat,
7. veya makas,
- 8.