

Kızılcahamam Ultra Trail 55 km Ultra Maratonu; yaklaşık olarak 55.5 km uzunlukta ve 2200 m yükseklik kazanıma sahip ultra maraton uzunluğunda bir parkurdur. 55 km.lik parkurun %25 i single track (dar) patika, %69'u 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 zirvesi (yarışın en yüksek noktası - 1845 m), 2 adet seyir terası, Çamlıdere yaylası, Avdandere Köyü ve şelalesi, Kızılcaören yaylası ve göletleri 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 7 adet CP noktasında su ve yiyecek hizmeti sağlanacak, yarışmacıların geçişleri kayıt altına alınacaktır. Parkuru tamamlama süresi toplam 11 buçuk saattir ve ara nokta cut-off süreleri de aşağıdaki gibidir:

KIZILCAHAMAM ULTRA TRAIL 55 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 iniş (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 - Aluç Dağı Zirve	10,63	21,25	610	1194	147	423	05:30	Su, İçecek, Yiyecek
CP #4 - Çamlıdere Yaylası Göleti	7,11	28,36	11	1205	503	926		Su, İçecek, Yiyecek, WC
CP #5 - Avdandere Köyü	6,66	35,02	129	1334	297	1223	08:00	Su, İçecek, Yiyecek, WC
CP #6 - Kızılcaören Yaylası	7,02	42,04	371	1705	15	1238		Su, İçecek, Yiyecek
CP #7 - Cam Teras	8,01	50,05	442	2147	455	1693	10:30	Su, İçecek, Yiyecek
Finish - Soğuksu Milli Parkı	5,31	55,36	58	2205	512	2205	11:30	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 1845 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. 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. Düdük,
9. Elastik bandaj (en az 100 cm x 6 cm),
10. Dađlarda kötü hava koşullarına dayanacak şekilde tasarlanmış, su geçirmez, nefes alabilen ve kapüşonlu ceket (tavsiye edilen minimum 10 000 Schmerber, Goretex zellikli),
11. řapka, 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	EDİLEN	EKİPMANLAR
1.	Güneř	göz lüđü,
2.	Güneř	kremler,
3.		Baton,
4.	Vaseline	ve benzeri kremler,
5.	Bir	miktar para,
6.	GPS	saat,
7.	Elastik bandaj kesmek için bıçak veya	makas,
8.	Uygun ayakkabı.	