ИНСТРУКЦИЯ ПО

PDF: [EST](http://www.jooksukalender.ee/sillamaeultra/juhend-ultra-2019-est.pdf) | [ENG](http://www.jooksukalender.ee/sillamaeultra/juhend-ultra-2019-eng.pdf)

Sillamäe Ultra 2019: 24 часа подряд   
  
**1. Гонка и**  
гонка Гонка будет проходить с 21 по 22.09.2019. Курс здоровья Силламяэ освещен асфальтированной дорогой 2059,255 м.   
  
**2. Расстояние**  
Расписание составляет 24 часа.   
Конкурс отмечен Бронзовой этикеткой IAU (Международной ассоциации ультратонких игроков).   
  
**3. Конкуренция и вращаясь центр (разница между 600 м)**  
Центром соревнований Силламяэ Калеви спортивное сооружение   
- мытье, одевание   
- гонка после еды   
- Награждение   
- размещение в   
начальном центре здоровья пути Силламяэ западной стоянка   
- стартовое доступность материала   
- газораспределительного   
- медицинские услуги   
- кемпинг - WC   
- конкурс одновременного общественное питание  
- ставит конкурентов таблицы   
  
**4. График**  
субботу, 21 Сентября   
в 10 часов гонки и стартовый центр открытия   
в 10.50 Tillujooks 100 м   
11,00 Rahvajooks 2 км   
11,45 Конкурент Введение   
В 12 начала   
воскресенье, 22 сентября   
В 12 finišipauk   
13:30 церемонии в центре соревнований   
  
**пятый Оргкомитет**  
Главный Aet Кийсла aet.kiisla@gmail.com; 56608626   
Консультант Ханнес Veide   
Launch Center Руководитель: Евгений Sarri   
Võistuskeskuse Главный Jelena Verzilova   
Конкурс организован в сотрудничестве с городом Силламяэ Силламяэ ESN открыт молодежный центр, фитнес - центр, Силламяэ Калев и Калев Силламяэ легкоатлетического клуба.  
  
**6. Награждение и благодарение С**  
символической наградой будут награждены шесть лучших мужских и женских 24 часов.   
24h Race Award в Ралли-центре (в Спортивном комплексе) в 13.30.   
Для всех бегунов в память о гонке останется номер, диплом и гоночная записка.   
  
**7. Стоимость участия \***  
1.11.2018-31.03.2019 EUR 50   
1.04.2019 -31.08.2019 EUR 75   
Плата за участие может быть применен на банковский счет НПО Gurmeejooksud EE162200221068422496 Swedbank, объяснение названия и Силламяэ Ультра 2019.   
  
**8. Размещение**  
Участники могут остаться в [центре Hostel Силламяэ Калев спорта](http://www.sillamaesk.eu/) и [Студенческий совет Силламяэ в](https://kutsehariduskeskus.ee/et/opilaskodu) Центре профессионального образования Ида-Вирумаа   
Во время соревнований рядом с открытой дорожкой есть «комната для миров», которую вы можете отнять от другой лжи, если хотите. Он также имеет электрический штекер и воздуходувку теплого воздуха для сушки одежды. Помимо «Rahutelgi» есть также место для установки частных окон. Есть таблицы, где вы можете положить вещи, которые вам нужны во время гонки, за столами позади них могут сидеть помощники для бегунов.   
  
**9. Особенности**  
всадники оспорит открыт во время питья и energiataastamislaud, которые являются: вода, спортивные напитки, Coca-Cola, арбуз, оливки, маринованные огурцы, соль, хлеб, изюм, бананы, картофельные чипсы, кильки, слегка соленый свиной жир или сало, чай, кофе ,   
Финалист получит горячую еду к следующему графику:   
- макароны с соусом Болоньезе + + мясо с 18:00 до 18:30 (6:00 до 6: 30've перспективе)   
- + гренки куриный бульон с 01:00 до 01:30 (13:00 до 13: 30've выполнения)  
- Овсяная каша + малиновый джем / мед с 8:00 до 8:30 (с 20:00 до 20:30)   
  
**10. Другая информация**  
Участникам будут предоставлены электронные марки времени.   
Бегуны могут подавать свои любимые мелодии.   
Для приветственных друзей приветствуем вас на веб-сайте.   
Карта дорожки: [ЗДЕСЬ, за](https://www.facebook.com/photo.php?fbid=10155911088886414&set=gm.1637451919630131)   
10 минут до конца, бегуны получают деревянную палочку с их номером, который вы положили на финишную рампу, и вы можете оставить ее самостоятельно.   
Эрибус будет принимать конкурентов после отверстия из стеклопластика в спортивном центре Sailamäe Kalev.   
Участвуя в конкурсе, конкурсантам будет разрешено публиковать изображения и видеоролики, сделанные из них.   
Веб-сайт мероприятия: www.jooksukalender.ee/sillamaeultra   
Страница события в Facebook: [ЗДЕСЬ](https://www.facebook.com/events/209567052978303/)   
  
\* Стоимость участия \* Участники   
марафона стадиона Ида-Вирумаа 2019 года составляют менее 10 евро.   
\* Три самых быстрых мужчины и женщины были освобождены от гонки Sillamäe Ultra 24h 2018 года.   
\* Благодаря участию куртки скидки   
Для того , чтобы поблагодарить всех тех , кто Gurmeejooksude, Силламяэ стадион марафон или ультра рубашка участвовать в других мероприятиях, мы решили сделать их частью платы за участие в 2019 году в подарок. Если вы гуляете с конкурса состоялся (стадион марафон от 3 июля 2018, Ultral с 22 сентября 2018 года) до следующего года, один и тот же гонок с одной из этих трех рубашки в любом конкурсе, то:   
когда можно собирать в диапазоне , по меньшей мере , 10 рубашки ходьбы раз, то следующий взнос за участие в мероприятии из 25 % более благоприятный;  
Если вы собираете по меньшей мере 20 подбородков акулы в этом диапазоне, вы получите 50% комиссионных сборов за следующее мероприятие.   
Поскольку мы доверяем нашим бегунам, каждый может рассчитывать на себя и облегчать его, поэтому организаторы рекомендуют поместить изображение рубашки на страницу FB соответствующего мероприятия Gourmet. Тогда вам нужно следить за собой, организаторы рады наблюдать за вами в знакомой рубашке, и есть хорошие шансы для участников бросить картину.