



Ознакомьтесь с официальной программой фестиваля "Бургас Рън"

Четвъртък, 8 Септември 2022

В рамках традиционного городского фестиваля бега, "Бургас Рън" организатором которого ежегодно является муниципалитет Бургаса, запланирован ряд мероприятий, побуждающих людей к активному образу жизни и занятиям спортом в городской среде. Они пройдут в дни предстоящих выходных - 10-11 сентября.

Сообщаем жителям и гостям города, что в целях обеспечения бесперебойной работы фестиваля и обеспечения безопасности участников движение автотранспорта будет временно ограничено:

09.10.22 с 09:00 до 11:00.

- Район Морского вокзала, портал с Морского вокзала в Морской сад и стоянка рядом с гостиницей «Приморец».



09.11.22 с 09:00 до 14:30.

- Район Морского вокзала, портал с Морского вокзала в Морской сад и стоянка рядом с гостиницей «Приморец»;

- стоянка "Ловушки" в Морском саду;

- стоянка «Бункер» в районе Солницы, в сторону района «Сарафово»;

- квартал "Сарафово" - улица "Комсомольская", возле порта "Сарафово".

По всем перечисленным направлениям команды МВД и волонтеры окажут помощь для безопасного и благоприятного проведения мероприятия.

Маршрут марафона на дистанциях 5/10/21/42 км. планируется пройти по "Крайморской" аллее в Морской градине, где маршрут будет размечен и закреплен.

Мы просим вашего понимания и терпения! Следуйте указаниям правоохранительных органов и волонтеров на участках вдоль трассы марафона!

ПРОГРАМА ДЕН 2:
11.09.2022 – МОРСКА ГАРА БУРГАС

МАРАТОН БУРГАС РЪН
42, 21, 10 КМ

07:00-08:30	Раздаване на стартови пакети на Морска гара
Забележка:	Приемане на личен багаж за пунктове до 8:00 ч.
08:45-09:00	Загрявка за Маратон Бургас Рън
09:00-14:30	Старт на 10/21/42 км. бягане
Контролно Време:	10 км - 1:30 ч. 21 км - 3:00 ч. 42 км - 5:30 ч.
09:00-15:00	Спортен куиз с награди
10:00-14:00	Йога бокс - разпускане и разтягане с Йога Зона Бургас
10:00-14:00	Масажи и рехабилитация с Pepskindol
11:30-12:00	Кондиционна тренировка и щафетни игри за малки и големи
12:00-13:00	Mobility тренировка с Йога зона Бургас
13:00-14:00	Кондиционна тренировка с Диляна Кисьова
14:00-15:00	Тренировка Pole dance Burgas
15:00-15:30	Награждаване на 10/21/42 км. на Морска гара
20:00-	Afterparty в Hashtag Pavilion

- част от програмата на Update one



ПРОГРАМА ДЕН 1:

10.09.2022 – МОРСКА ГАРА БУРГАС



- 08:30-09:45 Регистрация за семейно бягане с *Romance*
- 08:50-09:00 Загрявка на състезателите на дистанция 5 км.
- 09:00-10:00 Старт на 5 км. бягане с 5kg гил
- 09:45-10:00 Разпускане и разтягане след дистанция 5 км.
- 10:00-19:00 Раздаване на стартови пакети 10/21/42 км. на Морска гара
- 10:00-10:10 Загрявка за семейно бягане с *Romance*
- 10:00-10:30 Семейно бягане с *Romance* и томбола
- 10:30-11:30 Кондиционна тренировка и щафетни игри за малки и големи
- 11:30-12:00 Демонстрация по джиу джицу за деца
- 12:00-13:00 Акро йога с Йога зона Бургас
- 18:00-19:00 Разходка с Burgas Free Tour
- 19:30-20:00 Техническа конференция
- 20:00-22:30 Музикална програма с Боил Каранейчев и Тино Харру

 - част от програмата на  Update one