



YARIŞ KİTABI

RACE
GUIDE

19-20 OCTOBER
EKİM

URGUP - TURKEY, 2019



cappadociaultratrail.com

İsim Sponsoru / Title Sponsor



Kurumsal Destekçiler / Corporate Partners



Co-Sponsorlar / Co-Sponsors



Sponsorlar / Sponsors





Destekçiler / Partners



Tanıtım Destekçileri / Media Partners



#cappadociaultratrail
#salomoncut
#runincappadocia



KAPADOKYA'YA HOŞ GELDİNİZ! WELCOME TO CAPPADOCIA!

Sayfa | Page **4 - 5**

SALOMON CAPPADOCIA ULTRA-TRAIL®

Sayfa | Page **6 - 7**

ULTRA-TRAIL® WORLD TOUR TAKVİMİ ULTRA-TRAIL® WORLD TOUR CALENDAR

Sayfa | Page **8 - 9**

YARIŞA KATILAN ÜLKELER COUNTRIES AT THE RACE

Sayfa | Page **10 - 11**

YARIŞ ALANI RACE VILLAGE

Sayfa | Page **12**

YARIŞ PROGRAMI RACE PROGRAMME

Sayfa | Page **13 - 16**

GENEL BİLGİLER GENERAL INFORMATION

Sayfa | Page **19 - 25**

İSTASYON HİZMETLERİ CHECKPOINTS FACILITIES

Sayfa | Page **26 - 27**

EMANET ÇANTASI VE ETİKETİ DROP BAG AND STICKER

Sayfa | Page **28**

GÖĞÜS NUMARASI BIB NUMBER

Sayfa | Page **29**



PARKUR İŞARETLEME

COURSE SIGNAGE

Sayfa | Page **30**

SALOMON CAPPADOCIA ULTRA-TRAIL®

Sayfa | Page **32 - 33**



SALOMON CAPPADOCIA MEDIUM TRAIL

Sayfa | Page **34 - 35**



SALOMON CAPPADOCIA SHORT TRAIL

Sayfa | Page **36 - 37**



ZORUNLU MALZEMELER

MANDATORY EQUIPMENT

Sayfa | Page **38 - 39**

WEB TV CANLI YAYIN

LIVE WEB TV COVERAGE

Sayfa | Page **40**

CANLI SONUÇLAR

LIVE RESULTS

Sayfa | Page **41**

SALCANO KAPADOKYA ÇOCUK KOŞUSU

SALCANO CAPPADOCIA KIDS' RUN

Sayfa | Page **42 - 43**

İSTASYON SERVİSLERİ

CHECKPOINT SHUTTLES

Sayfa | Page **44**

KAPADOKYA'YA HOŞ GELDİNİZ!

WELCOME TO CAPPADOCIA!

Kapadokya 60 milyon yıl önce; tarihte Argeus olarak anılan volkanik Erciyes Dağı, Hasan Dağı ve Göllü Dağ'ın püskürtüğü lav ve küllerin oluşturduğu yumuşak tabakaların milyonlarca yıl boyunca yağmur ve rüzgar tarafından aşındırılmasıyla ortaya çıkan eşsiz bir yapıya sahiptir.

Cappadocia is a unique place with its layered terrains formed by the erosion of hardened volcanic ash and lava that flowed from Mount Erciyes (formerly known as Argeus), Hasan Mountain and Golludag around 60 million years ago.



Bugün başta Nevşehir olmak üzere Kırşehir, Niğde, Aksaray ve Kayseri illerine yayılmış bir bölgedir. İnsan yerleşiminin Paleolitik döneme kadar uzanan Kapadokya'nın yazılı tarihi Hititler ile başlar. Tarih boyunca ticaret kolonilerini barındıran ve ülkeler arasında ticari ve sosyal bir köprü kuran Kapadokya, İpek Yolu'nun da önemli kavşaklarından biridir. Kayalara oyulan evler ve kiliseler, bölgeyi Roma İmparatorluğu'nun baskısından kaçan Hristiyan topluluklar için sigınak haline getirmiştir. Bu yönyle Kapadokya bölgesi, doğa ve tarihin bütünlüğü bir yerdir. Coğrafi olaylar peri bacalarının oluşumuna neden olurken, tarihi süreçte, insanlar bu peri bacalarının içlerine evler, kiliseler oymuş, bunları fresklerle süsleyerek, binlerce yıllık medeniyetlerin izlerini günümüze taşımıştır.

Cappadocia covers the provinces of Nevşehir, Nigde, Aksaray, Kırşehir and Kayseri. While the earliest settlement in Cappadocia dates back to the Palaeolithic period, its written history starts with the Hittites. During the history, Cappadocia not only housed the trade colonies and established commercial and social bridges between countries, but was also one of the important crossroads of the Silk Road. Its rock carved houses and churches made Cappadocia a shelter place for the Christians running from the persecution of the Roman Empire. With this aspect, Cappadocia region is a place where nature and history are integrated. While geographic events formed the fairy chimneys, people carved their houses and churches into these fairy chimneys, decorated the churches with frescoes and carried the traces of thousands of years of their civilizations to present.



**HAYALİN GERÇEKLE BULUŞTUĞU EŞSİZ
COĞRAFYADA UNUTAMAYACAĞINIZ
BİR KOŞU DENEYİMİ!**

AN UNFORGETTABLE TRAIL RUNNING
EXPERIENCE WHERE DREAMS BLEND
WITH THE REALITY IN HEAVENLY LANDS



SALOMON CAPPADOCIA ULTRA-TRAIL®

ULTRA-TRAIL®
WORLD TOUR

Salomon Cappadocia Ultra-Trail®, Dünyada en hızlı büyüyen uzun mesafe patika koşularından birisidir.

Salomon Cappadocia Ultra-Trail® is one of the world's fastest-growing long distance trail runs.

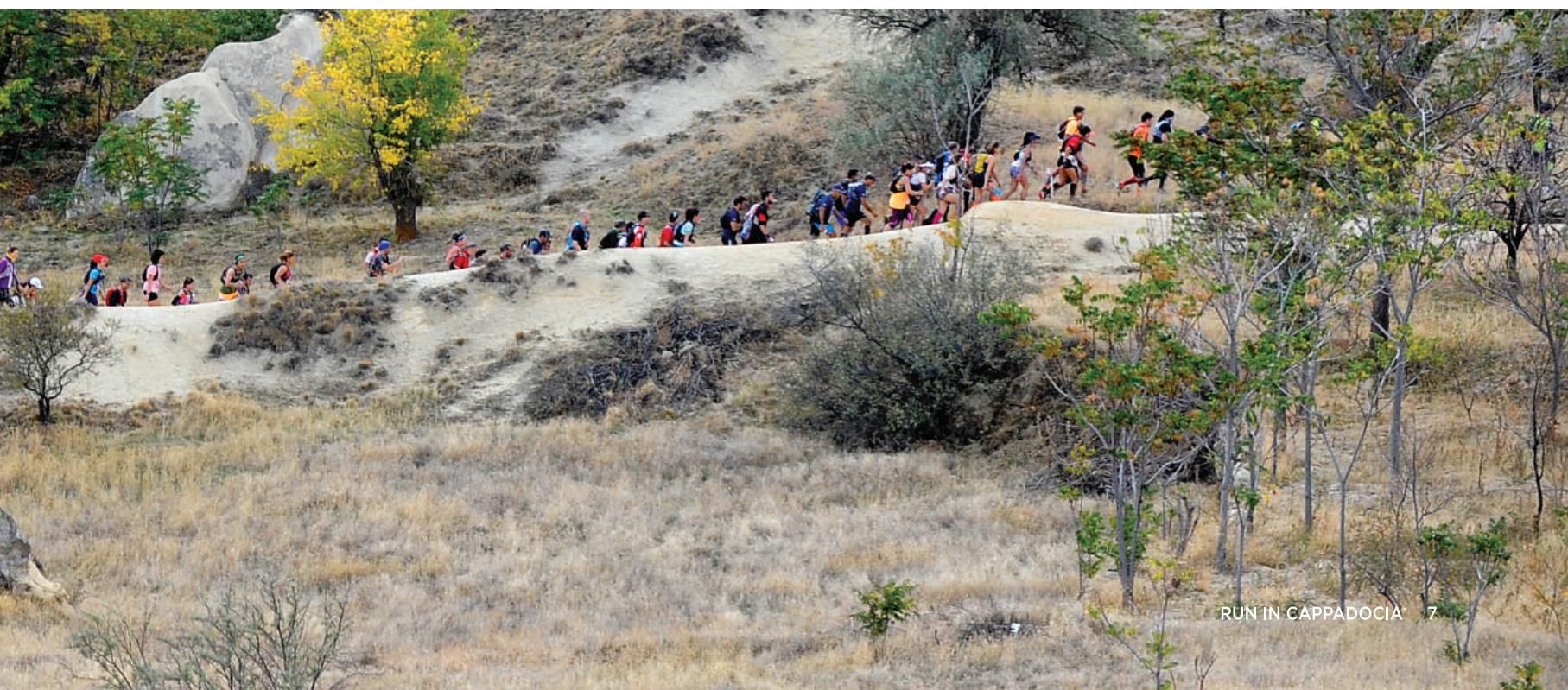


119 km, 63 km ve 38 km mesafelerinde üç parkurdan oluşan ve Kapadokya vadilerinde ve patikalarında gerçekleşen bir arazi koşusudur. İlk 2014 yılında gerçekleşen ve 200 civarında koşucuya ev sahipliği yapan yarıs 5 yıldır kesintisiz olarak her yıl Ekim ayının 3. hafta sonu yapılmaktadır. Çok kısa sürede büyük bir katılım artışı sağlanmış ve 2018 yılında 2000 sporcu sayısına ulaşılmıştır. Ulusal ve uluslararası düzeyde yıl boyu devam eden tanıtım çalışmaları sayesinde artan ilgi, 2019 yılında bu sayının daha da artmasını sağlamıştır.

2018 yılı katılımcı istatistiği incelendiğinde kayıtlı sporcuların %44'ünün Avrupa ülkeleri ağırlıklı olmak üzere toplam 75 ayrı ülkeden gelen yabancı uyruklu sporcular olması dikkat çekicidir. Kadın katılımcıların sayısı da yıllar içerisinde artış göstermiş ve 2018 yılı katılımcılarının %36'sını kadın sporcular oluşturmuştur.

There are three different races, with distances of 119 km, 63 km and 38 km, that pass through the valleys and trails of Cappadocia. The first edition was organized in 2014 with the participation of around 200 runners and since then Salomon Cappadocia Ultra-Trail® has taken place each year on the third weekend of October. In this short period there was a significant increase in the number of runners and reached 2000 participants in 2018. A year-round publicity efforts both home and abroad raise awareness for the event and helped the participation number increase further in 2019.

A closer look into 2018 statistics reveals a notable foreign interest such that 44% of the participants were from 75 different countries dominated by Europe. Over the years, number of woman participants has also dramatically increased, and in 2018, nearly 36% of participants were women.





ULTRA-TRAIL® WORLD TOUR



www.ultratrail-worldtour.com

ULTRA-TRAIL® WORLD TOUR TAKVİMİ

ULTRA-TRAIL® WORLD TOUR CALENDAR

UTWT RACES

SERIES BONUS SERIES PRO CHALLENGER

1	Vibram® Hong Kong 100	January, 19th	China
2	Tarawera Ultramarathon	February, 6-9th	New Zealand
3	Transgrancanaria HG	February, 20-24th	Spain
4	100 Miles of Istria	April, 12-14th	Croatia
5	Patagonia Run	April, 13th	Argentina
6	Penyagolosa Trails HG	April, 13th	Spain
7	Madeira Island Ultra-Trail®	April, 27th	Portugal
8	Ultra-Trail® Mount Fuji	April, 26-28th	Japan
9	Ultra-Trail Australia	May, 16-19th	Australia
10	mozart100®	June, 15th	Austria

11	La Sportiva® Lavaredo Ultra Trail	June 27-29th	Italia
12	The Western States 100 Mile Endurance Run	June, 29rd	United States
13	Eiger Ultra-Trail®	July, 19-21th	Switzerland
14	TDS®	August, 28th	Italy / France
15	CCC®	Aug, 30st	Italy / Switzerland / France
16	UTMB®	Aug, 30st	France / Italy / Switzerland
17	Harricana Ultra-Trail®	September, 6-8th	Canada
18	Salomon® Cappadocia Ultra-Trail®	October, 19th	Turkey
19	Javelina Jundred	October 26-27th	United States
20	Ultra-Trail Cape Town®	Nov, 30th Dec,1st	South Africa

Salomon Cappadocia Ultra-Trail® koşusu beşinci yılını geride bırakırken Ultra-Trail® World Tour yarış takviminde 2017'den beri resmi yarış olarak yerini aldı. Ultra-Trail® World Tour olarak adlandırılan 20 yarış arasında yer alarak şampiyonaya puan veren Salomon Cappadocia Ultra-Trail®, uluslararası katılımın artması ve önde gelen sporcuların Kapadokya'da boy göstermesi ile organizasyonun popülerliğinin ve yarışma seviyesinin artmasına katkıda bulunacak. Hali hazırda Uluslararası Trail Koşuları Birliği (ITRA) üyesi olarak katılımcılara organizasyon standartları bakımından güven veren Salomon Cappadocia Ultra-Trail® organizasyonu, UTMB koşularına ve Western States 100 yarışına katılmak isteyen yerli-yabancı sporcular için verdiği koşu puanları nedeniyle gördüğü ilgiyi bu sayede arttırmayı hedefliyor.

Being organized for 5 years now, Salomon Cappadocia Ultra-Trail® has been in the Ultra-Trail® World Tour calendar as an official race since 2017, along with 20 others. This status help raise international awareness and the quality of the competitors joining the event in Cappadocia. The aim is to increase interest in Salomon Cappadocia Ultra-Trail® by guaranteeing certain standards in the organisation as stipulated and monitored by ITRA (International Trail Race Association) and offering higher points to the national and international runners to qualify to UTMB and Western States 100 races.

2018 WINNERS



PAU CAPELL

2018 results:

Transgrancanaria	: Winner
UTMF	: 2 nd Place
Lavaredo Ultra Trail	: 2 nd place
Eiger Ultra Trail	: Winner
UTMB CCC	: 3 rd Place
Tenerife Bluetrail	: Winner



MIAO YAO

2018 results:

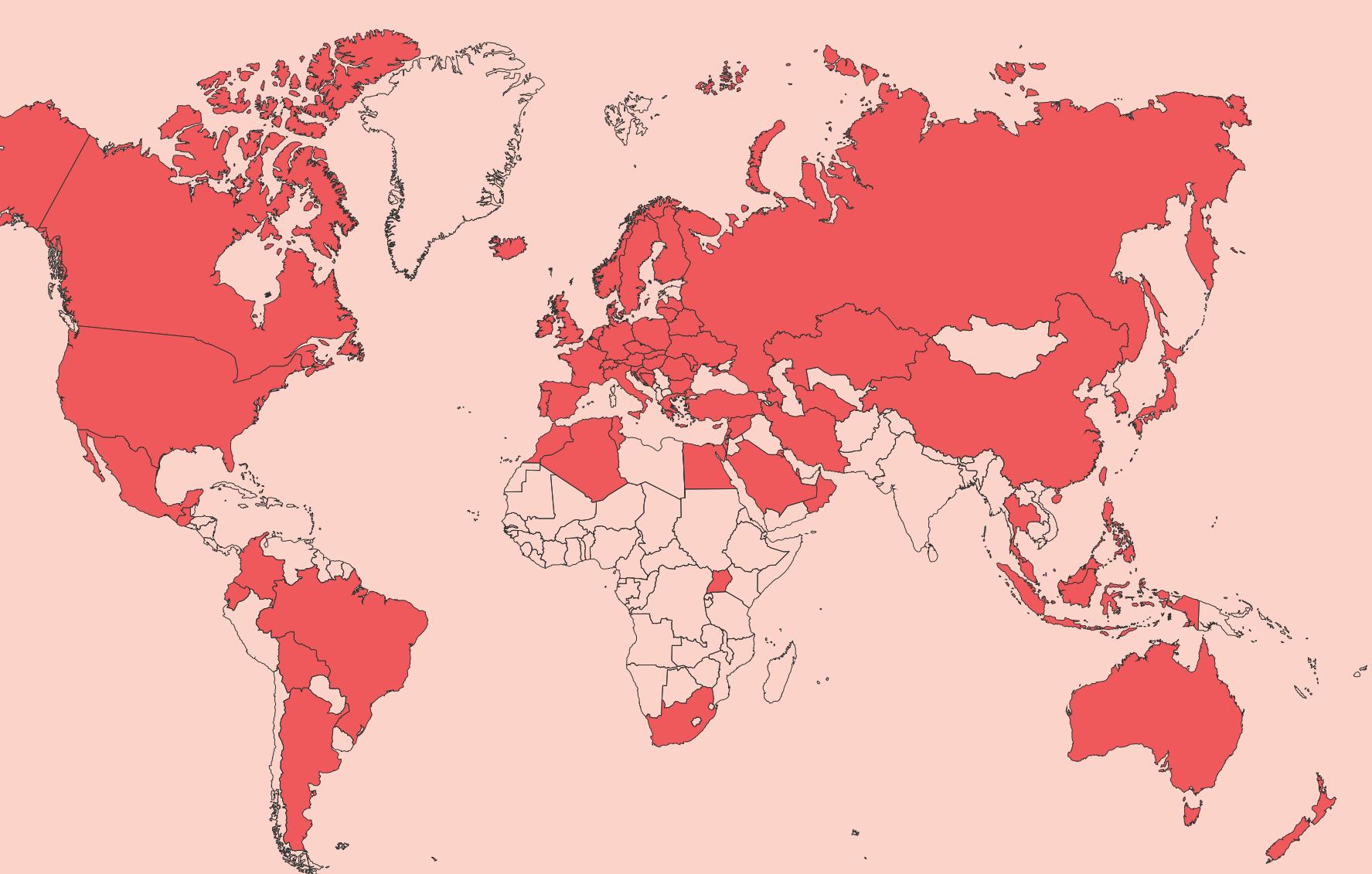
Vibram Hong Kong	: Winner
Lavaredo Ultra Trail	: 2 nd Place
UTMB CCC	: Winner

YARIŞA KATILAN ÜLKELER

COUNTRIES AT THE RACE



80
ÜLKE
COUNTRIES



2019 KATILIMCI DAĞILIMI

2019 PARTICIPATION STATISTICS



391
53



556
196



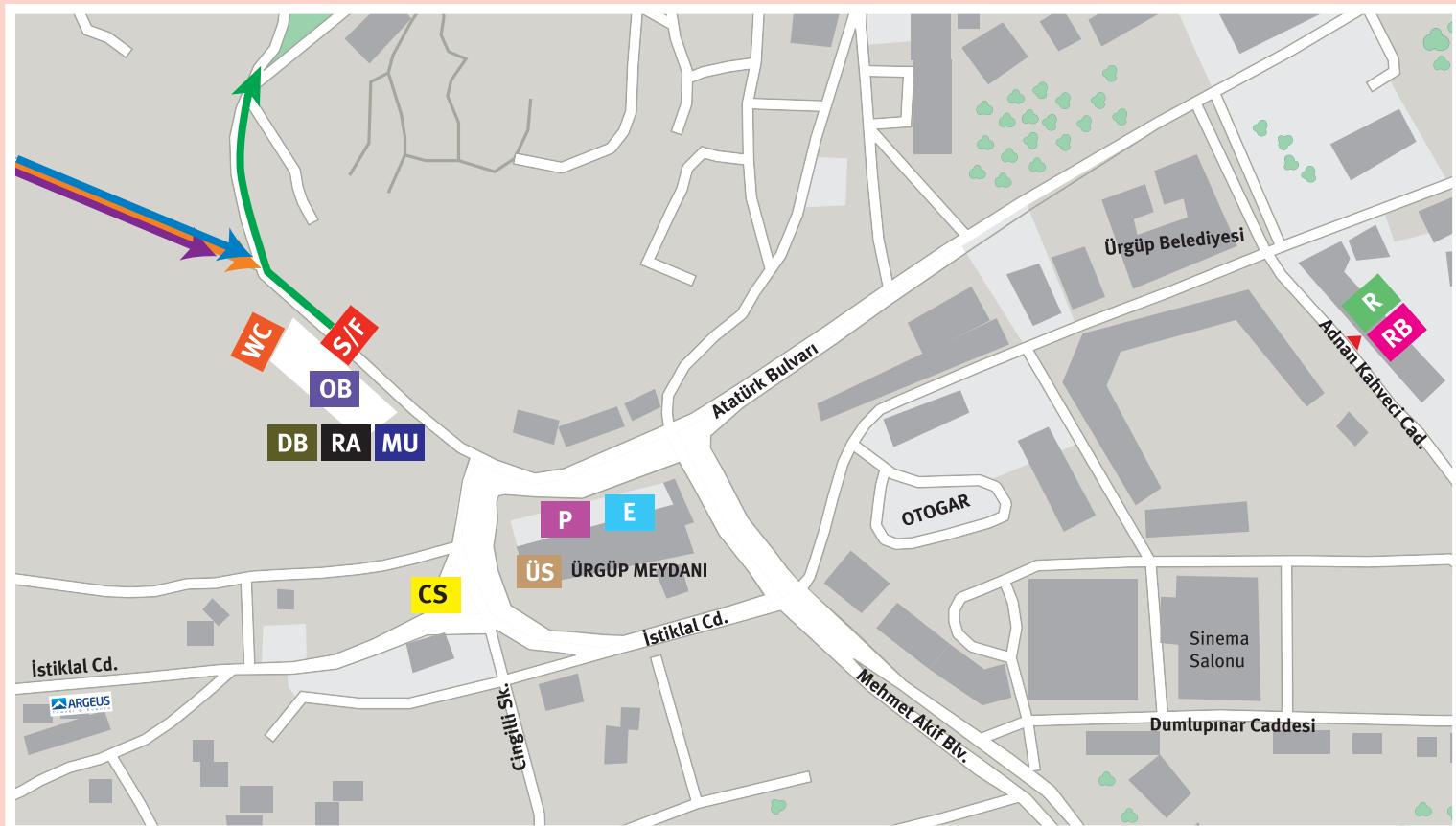
868
588



2652 koşucu
runners

YARIŞ ALANI

RACE VILLAGE

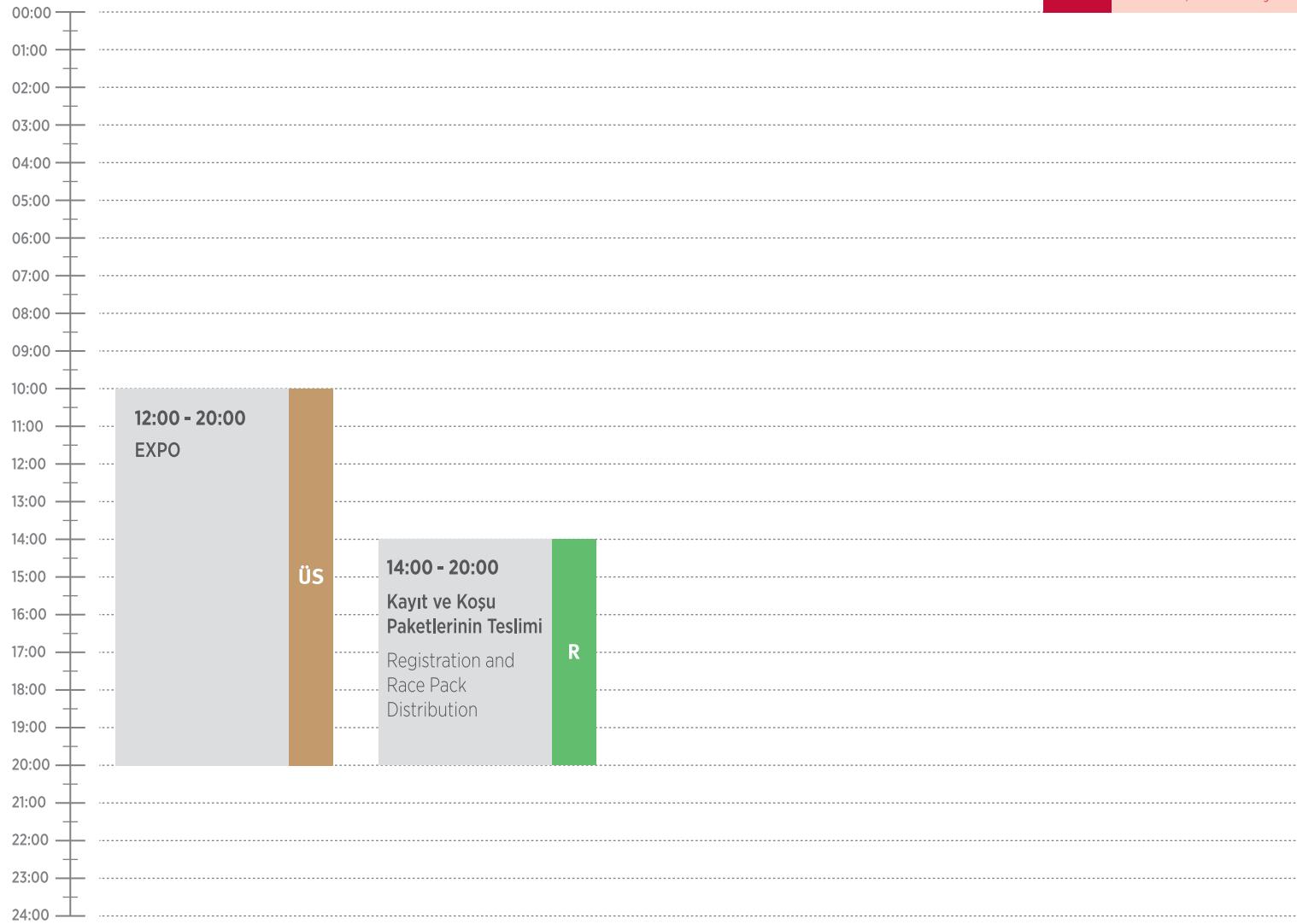


S/F	START / FINISH	P	PODIUM	DB	DROP BAG	RA	RESTING AREA	MU	MEDICAL UNIT	R	REGISTRATION
E	EXPO	OB	OPENING BUFFET	WC	SHOWERS / WC	CS	CHECKPOINT SHUTTLE			RB	RACE BRIEFING
											ÜS
											ÜRGÜP SQUARE
→	START	→	FINISH	→	FINISH	→	FINISH	→	FINISH	→	FINISH

YARIŞ PROGRAMI

RACE PROGRAMME

17 Ekim, Perşembe
October, Thursday



YARIŞ PROGRAMI

RACE PROGRAMME

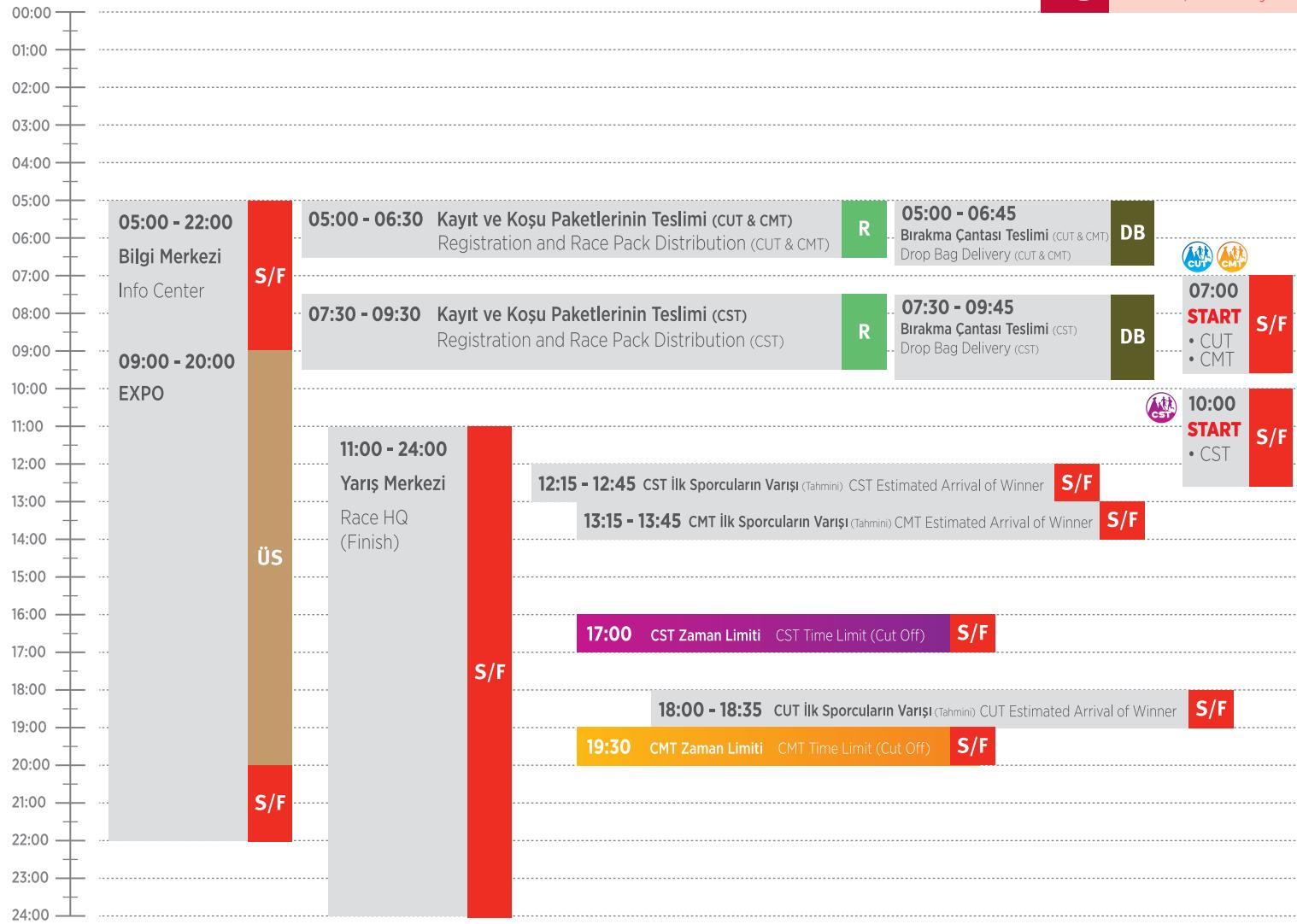
18 Ekim, Cuma
October, Friday



YARIŞ PROGRAMI

RACE PROGRAMME

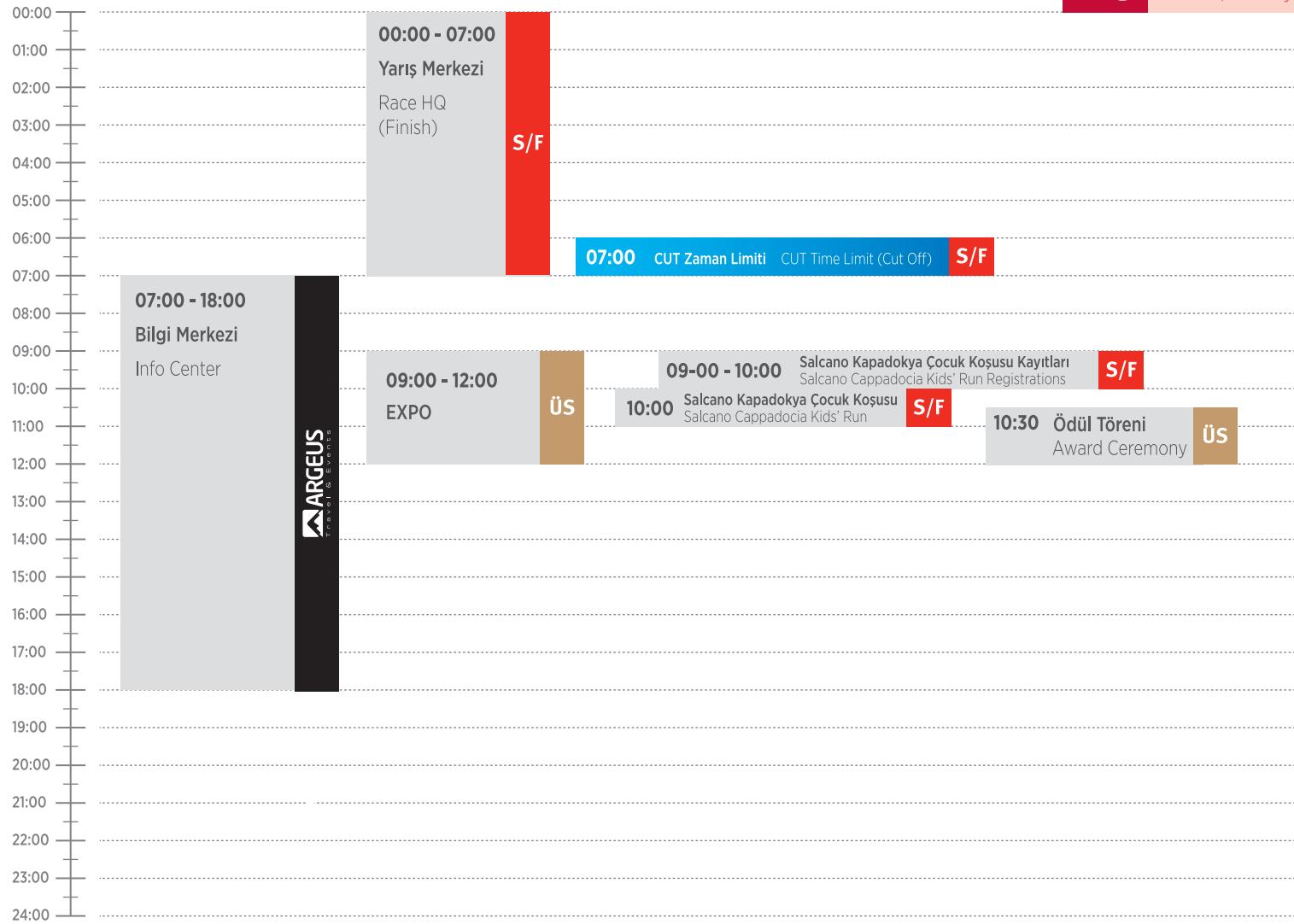
19 Ekim, Cumartesi
October, Saturday



YARIŞ PROGRAMI

RACE PROGRAMME

20 Ekim, Pazar
October, Sunday



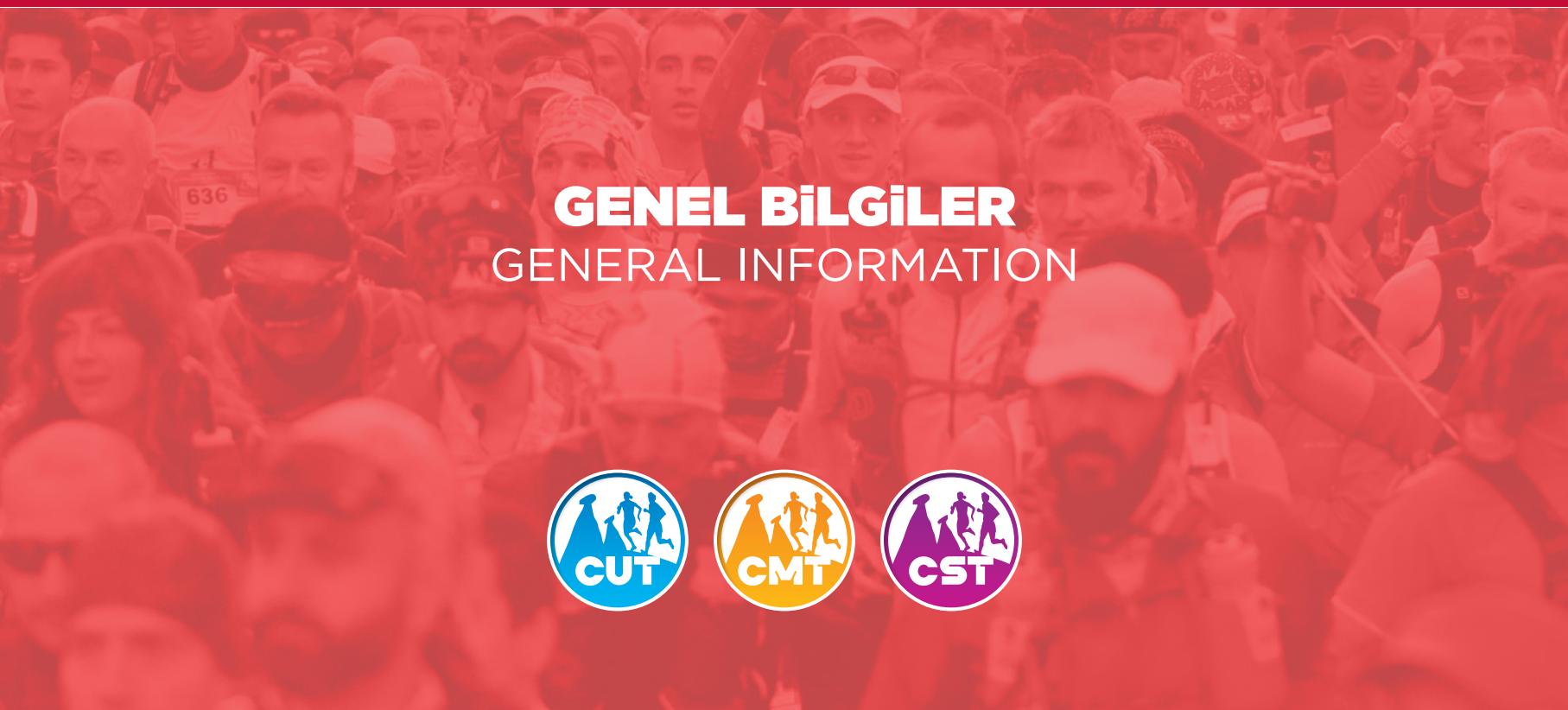


SUPERCROSS
RUN WITH AGILITY
IN TOUGH CONDITIONS


salomon
TIME TO PLAY



www.voyagerballoons.com

A large, dense crowd of people, many wearing athletic gear and headbands, filling the background of the slide. They appear to be at a race start line, with some individuals holding up race numbers.

GENEL BİLGİLER

GENERAL INFORMATION



1. KOŞU PAKETİ TESLİMİ

Göğüs numarası, koşu tişörtü ve diğer malzemeleri içeren koşu paketleri katılımcılara aşağıda belirtilen gün ve saatlerde kayıt merkezinde teslim edilecektir:

- 17 Ekim 2019 Perşembe 14:00 - 20:00 (CUT, CMT ve CST)
- 18 Ekim 2019 Cuma 10:00 - 24:00 (CUT, CMT ve CST)
- 19 Ekim 2019 Cumartesi 05:00 - 06:30 (sadece CUT ve CMT)
- 19 Ekim 2019 Cumartesi 07:30 - 09:30 (sadece CST)

Kayıtlı katılımcılar dışındaki 3. şahıslara koşu paketi teslim edilmeyecektir. Koşu paketi tesliminde kimlik ve zorunlu malzeme kontrolü yapılacak, ayrıca eğer daha önce elektronik olarak gönderilmemiye sağlık raporu ve feragatname belgeleri katılımcılardan teslim alınacaktır. Eksik malzeme veya belge olması durumunda koşu paketi teslim edilmeyecektir.

2. ZORUNLU MALZEMELER

Koşucuların koşu sırasında yanlarından bulundurmaları gereken malzemeler aşağıdaki tabloda belirtilmiştir. Organizasyon, koşunun herhangi bir noktasında zorunlu malzeme kontrolü yapma hakkına sahiptir. Kontrol sonrasında eksik malzemesi olduğu tespit edilen katılımcıların koşuya devam etmesine izin verilmeyecektir. Malzeme kontrolüne izin vermeyen katılımcılar diskalifiye edilir.



- Göğüs numarası ve zaman çipi
- Cep telefonu
- Su kabı (en az 1 litre)
- Bardak
- Koşu ayakkabısı
- Yağmurluk
- Şapka, bere veya bandana
- Acil durum battaniyesi
- Kafa feneri ve yedek pilieri
- Dündük
- Race bib and timing chip
- Mobile phone
- Water container (min. 1 lt.)
- Cup
- Running shoes
- Waterproof outer shell
- Hat, cap or bandana
- Emergency blanket
- Head lamp with spare batteries
- Whistle



Uyarılar:

- Göğüs numarası görünür şekilde giysi üzerine ilişirilmiş olmalıdır.
- Cep telefonunda acil durum telefon numarası (+90 535 5451878) kayıtlı olmalıdır.
- İstasyonlarda plastik bardak bulunmayacaktır.
- Kafa feneri çalışır durumda olmalıdır.
- Koşu ayakkabısı arazide ayağı koruyacak, gerekli dengeyi sağlayacak ve yeterli arazi tutuşu sağlayacak yapıda olmalıdır.

1. DISTRIBUTION OF RACE PACKS

Race packs including the race bibs will be distributed at the registration area in Urgup city center on the dates listed below.

- | | | |
|----------------------------|---------------|-----------------|
| • 17 October 2019 Thursday | 14:00 - 20:00 | (CUT, CMT, CST) |
| • 18 October 2019 Friday | 10:00 - 24:00 | (CUT, CMT, CST) |
| • 19 October 2019 Saturday | 05:00 - 06:30 | (CUT and CMT) |
| • 19 October 2019 Saturday | 07:30 - 09:30 | (only CST) |

Race packs will not be distributed to third parties. Only registered participants will be allowed to collect their own race packs upon presentation of a photo ID and mandatory equipment as well as medical certificate and consent form if not submitted during online registration. Without this documentation and in case of failing to possess any of the mandatory equipment, race packs will not be given.

2. MANDATORY EQUIPMENT

During the race, the participants are obliged to carry the mandatory items listed in the tables below:

The organizer reserves the right to check mandatory equipment at any time during the race. Participants without any of the mandatory items shall be disqualified and will not be allowed to continue the race.



- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| • Göğüs numarası ve zaman çipi | • Race bib and timing chip |
| • Cep telefonu | • Mobile phone |
| • Su kabı (en az 1 litre) | • Water container (min. 1 lt.) |
| • Bardak | • Cup |
| • Koşu ayakkabısı | • Running shoes |
| • Dündük | • Whistle |

Warnings:

- Bib Number should be pinned during the race visibly.
- Emergency numbers should be recorded in runners mobile phone (+90 535 5451878)
- Plastic cups or glasses will not be provided at aid stations.
- Head lamps should be in perfect working order.
- Running shoes should protect the foot, provide stability and sufficient handling on variety of terrains.

3. DISKALİFİKASYON VE CEZALAR

Aşağıda listelenmiş olan davranışlar doğrudan diskalifiye sebebidir:

- Herhangi bir ara noktadan geçmemek.
- Kestirme yol veya taşit kullanmak.
- Ara noktalar haricinde destek almak.
- Yardıma ihtiyacı olan bir katılımcıyı yalnız başına bırakmak ve yardım etmemek.
- Doğal ortamı tahrip etmek veya çöp atmak.
- Sağlık personeli tarafından kontrol edilmeyi reddetmek.
- Sağlık personeli veya organizasyon tarafından verilen kararlara (örn. yarışa devam etmem) uymamak.
- Zorunlu malzemeleri bulundurmamak veya organizasyon tarafından kontrol edilmelerini reddetmek.

Diskalifiye edilen koşucuların koşuya devam etmesine izin verilmez. Batonlu koşuculara koşuyu bitirmeden önce batonlarını bırakmaları halinde ek 1 saat zaman cezası verilecektir.

4. BİTİREN BÜFESİ

Yarışı başarı ile bitirenler veya yarıda bırakmış olan katılımcılar için Ürgüp Yarış Merkezi'nde 19 Ekim 2019 saat 12:00 ile 20 Ekim 2019 saat 07:30 arasında büfe hizmet verecektir.

Büfe, ev yapımı çorba, makarna, sıcak yemek, salata, sıcak ve soğuk içeceklerden oluşacaktır.

5. TEKNİK TOPLANTI

18 Ekim Cuma günü saat 18:00'de (CUT ve CMT) ve 18:30'da (CST) koşular ile ilgili güncel bilgilerin verileceği teknik toplantı gerçekleştirilecektir. Parkurların son durumu ve koşucular için kritik bilgilerin duyurulacağı toplantıya katılmamanız önemle tavsiye ederiz. **Koşular ile ilgili önemli bilgiler özet olarak her koşu startından 15 dakika önce de start alanından duyurulacaktır.**

3. PENALTIES

The following actions lead to immediate disqualification from the race:

- Not passing from any of the checkpoints.
- Taking a shortcut or using a vehicle.
- Getting support except for designated refreshment points.
- Failing to help a participant in difficulty.
- Throwing away rubbish or harming the natural habitat.
- Rejecting to be checked by the medical personnel.
- Not obeying the decisions given by the medical personnel or organization.
- Not carrying the mandatory items, or rejecting their check by the organization.

A disqualified participant will not be allowed to continue the race. For participants running with poles, leaving them at an intermediate point before the finish is subject to the 1-hour time penalty.

4. FINISHERS' BUFFET

Finishers who finish or abandon the race will be able to join the finishers' buffet which will be serving from 12:00 on October 19, 2019 to 07:30 on October 20, 2019.

Finishers buffet will be serving home-made soup, pasta, hot dishes, salad, hot drinks, coke, water.

5. RACE BRIEFING

Technical Briefing will take place at 18:00 (CUT and CMT) and 18:30 (CST) on October 18, Friday with latest updates and informations about the courses. Participation is strongly recommended to be informed about the lastest updates. **Short Brief will take place 15 minutes before the start for each course.**

6. İSTASYONLAR

Koşu rotaları üzerinde belli aralıklarda destek istasyonları yer almaktadır. Bu istasyonlarda zaman tutulacak, ayrıca farklı seviyelerde yiyecek, içecek, medikal destek ve dinlenme imkanı sağlanacaktır. İstasyonlarda sağlanacak imkanlar “İstasyonlar Hakkında” sayfasında yer almaktadır.

Her bir ara noktadan ayrılırken katılımcılar bir sonraki noktaya kadar kendilerine yetecek içecek ve yiyeceğe sahip olmalıdır. Ara noktalarda bulunacak yiyecek ve içecekler sadece katılımcıların kullanımı içindir. Çöpler yine buralarda bulunacak çöp bidonlarına atılmalıdır.

Ara noktalarda organizasyon tarafından belirlenmiş olan alanlarda katılımcılar 3. şahıslardan destek alabilirler. Destekçiler, ara noktaların 200 m. öncesinden 200 m. sonrasında kadar katılımcıya yanında koşarak eşlik edebilirler. Ara noktalar haricinde destek almak yasaktır.

Ara noktalarda koşudan kendi isteğiyle çekilen, zaman limitine takılan veya sakatlık nedeniyle devam edemeyen katılımcılar servisler ile bitiş alanına ulaştırılacaktır. İki ara nokta arasında koşudan çekilen katılımcılar en kısa sürede acil telefon numarası olan +90 535 545 18 78'den organizasyona haber vermelii ve en yakın ara noktaya veya bitiş alanına geri dönmelidirler.

CUT'ın 6. istasyonu olan Ürgüp istasyonunda katılımcılar koşu öncesinde teslim etmiş oldukları çantalarını geri alabilirler. Koşuya devam etmeden önce çantaların yeniden teslim edilmesi gerekmektedir. Başboş veya çanta teslim bölgesi haricinde başka bir yerde bırakılmış olan çantalardan organizasyon sorumlu değildir.

İstasyonların coğrafi koordinatları aşağıda listelenmiştir
(WGS84 Datum):

1. İbrahimipaşa	38°35'55.55"N, 34°50'41.69"E
2.Uçhisar	38°37'50.21"N, 34°48'21.75"E
3. Göreme (CUT, CMT) (CST)	38°38'54.22"N, 34°50'0.70"E 38°38'35.21"N, 34°49'51.15"E
4. Çavuşin	38°40'5.17"N, 34°50'30.07"E
5. Akdağ	38°39'51.01"N, 34°53'21.65"E

6. CHECKPOINTS

Checkpoints are located within certain distances on the courses and those checkpoints are provides different level of food and beverages and timing is recorded at each stations. Also medical assistance and resting areas are available on certain checkpoints.

When leaving a checkpoint, participants should have sufficient water and food until the next one. The refreshments at the checkpoints are only for the consumption of the runners carrying a visible race bib.

Participants can get external support at designated areas in the checkpoints. Supporters can accompany the participants by running within 200 m before and after a checkpoint. Getting support outside the checkpoints is not allowed.

Shuttle busses will be present to pick up the participants who withdraw or are injured and take them back to the finish area. Participants who abandon the race between two checkpoints should inform the organization as soon as possible from Emergency Line: +90 535 545 18 78 and get to the closest checkpoint or the finish area.

The Urgup checkpoint at 63 km is also a life base. Unlike other checkpoints, there will be a sleeping area. Participants can also collect their deposited bags here. The organization cannot be held responsible for any items left unattended in or outside of the bag deposit area.

Except the Aid stations there are also Check Points during the courses for time keeping to avoid the short-cuts.

Geographical coordinates of Check Points
(WGS84 Datum):

1. İbrahimipaşa	38°35'55.55"N, 34°50'41.69"E
2.Uçhisar	38°37'50.21"N, 34°48'21.75"E
3. Göreme (CUT, CMT) (CST)	38°38'54.22"N, 34°50'0.70"E 38°38'35.21"N, 34°49'51.15"E
4. Çavuşin	38°40'5.17"N, 34°50'30.07"E
5. Akdağ	38°39'51.01"N, 34°53'21.65"E

6. Ürgüp	38°37'725"N, 34°54'106"E
7. Damsa	38°33'27.81"N, 34°55'9.84"E
8. Taşkınpaşa	38°29'46.21"N, 34°56'55.94"E
9. Karlık	38°33'36.39"N, 34°59'11.75"E
10. Taşocağı	38°36'37.15"N, 34°57'43.40"E

7. İSTASYON SERVİSLERİ

Destekçiler için Ürgüp ile İbrahimipaşa, Uçhisar, Göreme, Çavuşin, Damsa ve Karlık istasyonları arasında ücretsiz servis sağlanmaktadır.

Servis saatlerine 44. sayfadaki tablodan ulaşabilirsiniz.

8. FİNİŞ ALANI

Koşu bitiminde yer alan finiş alanında katılımcılara koşu sonrası yiyecek ve içecek, duş ve dinlenme imkanı sunulacaktır. İsteyen katılımcılar ücretsiz masaj imkanından faydalabilirler. Ayrıca ihtiyaç duyan katılımcılara medikal danışmanlık ve destek de verilecektir.

Saat 22:00'den sonra koşuyu bitiren katılımcılar arzu ettikleri takdirde servis araçları ile konakladıkları otellere ulaştırılacaktır. Servis hizmeti ücretsizdir.

9. EMANET ÇANTA TESLİMİ

CST ve CMT katılımcıları koşu bitiminde, Salomon Cappadocia Ultra-Trail® CUT katılımcıları ise 63. km'de yer alan Ürgüp istasyonunda ve koşu bitiminde teslim almak üzere koşu öncesinde emanet çantası teslim edebilirler.

Çantalar organizasyon tarafından aşağıda belirtilen gün ve saatlerde yarış merkezinde yer alan emanet çanta teslim alanında teslim alınacak ve koşu bitiminde aynı yerde katılımcılara geri teslim edilecektir.

- 19 Ekim 2019 05:00 - 06:45 (sadece CUT ve CMT)
- 19 Ekim 2019 07:30 - 09:45 (sadece CST)

Salomon Kapadokya Ultra Trail® katılımcılarına Ürgüp istasyonunda çantaları istasyon girişinde teslim edilecek, istasyon çıkışında ise geri alınacaktır.

6. Ürgüp	38°37'725"N, 34°54'106"E
7. Damsa	38°33'27.81"N, 34°55'9.84"E
8. Taşkınpaşa	38°29'46.21"N, 34°56'55.94"E
9. Karlık	38°33'36.39"N, 34°59'11.75"E
10. Taşocağı	38°36'37.15"N, 34°57'43.40"E

7. CHECKPOINT SHUTTLE SERVICE

Complementary shuttle services are provided between Ürgüp and the checkpoints at İbrahimipaşa, Uçhisar, Göreme, Çavuşin, Damsa and Karlık.

You can see the shuttle timetable page 44.

8. FINISH AREA

Finish Area provides food & beverages, shower and resting facilities for the runners after they finish the race. Runners also may use the massage facilities for free of charge after the race and have medical consultancy and assistance.

Participants who finish the race after 22:00 can use complimentary shuttle service to the hotel if they wish.

9. DROP BAG DEPOSIT

CST and CMT participants may leave their drop bags to be picked up at the finish area. For Salomon Cappadocia Ultra-Trail® CUT runners, drop bags will be accessible at the Urgup Checkpoint (63rd km) and after the race.

Participants can leave drop bags to "dropbag deposit unit" located in the race area at any time between below mentioned hours and dates. After the race, drop bags will be available for collection at the same point.

- 19 October 2019 05:00 - 06:45 (CUT and CMT only)
- 19 October 2019 07:30 - 09:45 (CST only)

Salomon Cappadocia Ultra-Trail® participants will collect drop bags at Urgup checkpoint and leave at the same point to continue the race.

Çantaların organizasyon tarafından koşu paketi ile birlikte verilen plastik torbalara konulması, torbalara yine koşu paketinde yer alan ve göğüs numarası ile aynı numarayı taşıyan çanta numaralarının yapıştırılması gerekmektedir. Torbasız çantalar ve numarasız torbalar teslim alınmayacaktır.

Her katılımcı bir adet çanta teslim edebilir.

Çanta teslim bölgesi haricinde başka bir yerde bırakılmış olan eşyalardan ve koşu bitiminde geri teslim alınmayan çantalardan organizasyon sorumlu değildir.

10. ÖDÜLLER

Koşuları zaman limitleri içinde başarı ile tamamlayan her katılımcıya bitirme madalyası verilecektir.

CUT ve CMT koşularını zaman limitleri içinde başarı ile tamamlayan katılımcılara ayrıca "Finisher" yeleği verilecektir.

Koşularda kadın, erkek ve genel klasman kategorilerinde ilk üç sırada yer alan katılımcılara sponsorlar tarafından çeşitli ödüller verilecektir.

11. GÜVENLİK VE SAĞLIK

Organizasyon, kötü hava koşulları oluşması durumunda (örn. yoğun sis, fırtına) katılımcıları tehlkiye atmamak ve sağlıklı koşullarda koşmalarına olanak sağlamak amacıyla koşuyu durdurma, kısaltma veya iptal etmemeyi de içerebilecek değişikleri yapma hakkına sahiptir. Bu tür değişiklikler olduğu takdirde koşu öncesinde veya koşu sırasında istasyonlarda katılımcılara bildirilecektir. Katılımcılar verilen kararlara uymakla yükümlüdür.

Yerleri koşu öncesinde duyurulmak kaydıyla, koşu boyunca önemli ara noktalarda ve organizasyonun gerekli gördüğü yerlerde sağlık ekipleri ve ambulans bulunacaktır. Sağlık ekipleri gerekli gördükleri takdirde katılımcıları sağlık kontrolünden geçirebilir ve koşmeye engel veya sağlık açısından riskli bir durum olduğuna kanaat getirdiklerinde ilgili katılımcıların koşuya devam etmesini engelleyebilir. Katılımcılar verilen kararlara uymakla yükümlüdür.

Personal items and bags must be put in official plastic bags and marked with bib number sticker. Both plastic bag and the sticker are distributed in the race packs. Any bag that is not in official drop bags and/or without number attached to it will not be accepted.

Only one drop bag per each participant will be accepted.

Organization will not be responsible for any abandoned or forgotten personal items, or any drop bags not collected by the participants after the race.

10. PRIZES

Each participant who completed the race within the time limit will be given a finisher medal. Additionally, athletes successfully completed CUT and CMT will also receive a "Finisher" vest.

Non-monetary prizes by sponsors will be awarded to the first 3 participants in the categories of men, women and overall.

11. SECURITY AND MEDICAL ISSUES

In case of bad weather conditions, such as dense fog or storm, the organization reserves the right to make last minute changes in order to prevent potential hazards or difficult conditions for the participants. This may include suspending or cancelling the race, or making modifications to the route.. Any changes will be announced to the participants before the race, or at refreshment points during the race. The participants should obey these decisions.

Medical teams and ambulance will be present at the main refreshment stations and important points determined by the organization. Medical personnel can check the participants during the race and decide to stop their race if deemed necessary for health reasons. The participants should obey these decisions.

12. GÖRSEL MATERİYAL KULLANIMI

Kayıtlı katılımcılar etkinlik boyunca çekilmiş olan fotoğraf ve videolarının organizasyon tarafından tanıtım amaçlı kullanılmasına izin vermiş sayılırlar.

13. FERAGATNAME

Salomon Kapadokya Ultra-Trail®'e kendi istekleri ile kayıt olmuş katılımcılar koşu kurallarını ve bu kurallarda yapılabilecek değişiklikleri kabul etmiş sayılırlar. Organizasyon, katılımcılar tarafından gerçekleştirilen veya katılımcıların maruz kaldıkları maddi ve manevi zararlar ve kazalardan sorumlu tutulamaz.

12. RIGHTS OF VISUAL MATERIAL USE

The participants authorize the Organization to freely use any images and videos depicting them during the event.

13. WAIVER OF RESPONSIBILITY

Voluntary registration and subsequent participation in Salomon Cappadocia Ultra-Trail® indicates full acceptance of the rules and any changes they may have to undergo. By registering, the participant exempts the organizers from any liability, whether civil or criminal, for damage to persons and/or property caused by or to him/her.



İSTASYON HİZMETLERİ

CHECKPOINTS FACILITIES



İSTASYON STATION	YİYECEKLER REFRESHMENTS	İÇECEKLER DRINKS	SICAK İÇECEK HOT DRINKS	SICAK YEMEK HOT MEAL	EKSTRALAR EXTRAS
İbrahimpaşa	Kek, Tuzlu kraker, Portakal, Muz, Elma, Üzüm Cake, Saltine cracker, Orange, Banana, Apple, Grape	Kola, Su Coke, Water	-	-	Sağlık ekibi, Tuvalet Medical team, Toilets
Uçhisar	Kek, Tuzlu kraker, Portakal, Muz, Elma, Limon, Tuz, Ekmek, Peynir, Helva, Çikolata Cake, Saltine cracker, Orange, Banana, Apple, Lemon, Salt, Bread, Cheese, Halvah, Chocolate	Kola, Su, Soda Coke, Water, Mineral Water	Çay, Kahve Tea, Coffee	Çorba Soup	Sağlık ekibi Medical team
Göreme	Kek, Tuzlu kraker, Portakal, Muz, Elma, Üzüm, Ekmek, Nutella, Fıstık Ezmesi, Çerez, Haşlanmış patates, Tuz Cake, Saltine cracker, Orange, Banana, Apple, Grape, Bread, Nutella, Peanut butter, Nuts, Boiled potato, Salt	Kola, Su, Soda Coke, Water, Mineral Water	Çay, Kahve Tea, Coffee	-	Sağlık ekibi, Tuvalet Medical team, Toilets
Çavuşin	Kek, Tuzlu kraker, Portakal, Muz, Elma, Limon, Tuz, Ekmek, Peynir, Helva, Çikolata Cake, Saltine cracker, Orange, Banana, Apple, Lemon, Salt, Bread, Cheese, Halvah, Chocolate	Kola, Su, Soda Coke, Water, Mineral Water	Çay, Kahve Tea, Coffee	Çorba Soup	Sağlık ekibi, Tuvalet Medical team, Toilets
Akdağ	Kek, Tuzlu kraker, Portakal, Muz, Elma, Üzüm Cake, Saltine cracker, Orange, Banana, Apple, Grape	Kola, Su Coke, Water	-	-	Sağlık ekibi Medical team

İSTASYON STATION	YİYECEKLER REFRESHMENTS	İÇECEKLER DRINKS	SICAK İÇECEK HOT DRINKS	SICAK YEMEK HOT MEAL	EKSTRALAR EXTRAS
SUUNTO Urgup	Kek, Tuzlu kraker, Portakal, Muz, Elma, Üzüm, Ekmek, Nutella, Fıstık ezmesi, Çerez, Haşlanmış patates, Limon, Tuz, Çikolata Cake, Saltine cracker, Orange, Banana, Apple, Grape, Bread, Nutella, Peanut butter, Nuts, Boiled potato, Lemon, Salt, Chocolate	Kola, Su, Soda Coke, Water, Mineral Water	Çay, Kahve Tea, Coffee	Çorba, Makarna, Sıcak yemek Soup, Pasta, Hot Dishes	Dinlenme alanı, Masaj, Sağlık ekibi, Tuvalet Resting Area, Massage, Medical team, Toilets
Damsa	Kek, Tuzlu Kraker, Portakal, Muz, Elma, Ekmek, Peynir, Tuz Cake, Saltine cracker, Orange, Banana, Apple, Bread, Cheese, Salt	Kola, Su, Soda Coke, Water, Mineral Water	-	-	Sağlık ekibi, Tuvalet Medical team, Toilets
SUUNTO Taşköprü	Kek, Tuzlu kraker, Portakal, Muz, Elma, Üzüm, Ekmek, Fıstık ezmesi, Limon, Tuz, Çerez, Çikolata, Tereyağı, Reçel Cake, Saltine Cracker, Orange, Banana, Apple, Grape, Bread, Peanut butter, Lemon, Salt, Nuts, Chocolate, Butter, Jam	Kola, Su, Soda Coke, Water, Mineral Water	Çay, Kahve Tea, Coffee	Çorba Soup	Sağlık ekibi Medical team
SUUNTO Karlık	Kek, Tuzlu kraker, Portakal, Muz, Elma, Üzüm, Limon, Tuz, Ekmek, Peynir, Helva, Çikolata, Nutella Cake, Saltine cracker, Orange, Banana, Apple, Grapes, Lemon, Salt, Bread, Cheese, Halvah, Chocolate, Nutella	Kola, Su, Soda Coke, Water, Mineral Water	Çay, Kahve Tea, Coffee	Çorba, Makarna Soup, Pasta	Sağlık ekibi, Tuvalet Medical team, Toilets
Taş Ocağı	Kek, Tuzlu kraker, Portakal, Muz, Elma, Limon, Tuz, Ekmek, Peynir, Helva, Çikolata, Çerez, Fıstık ezmesi, Üzüm Cake, Saltine cracker, Orange, Banana, Apple, Lemon, Salt, Bread, Cheese, Halvah, Chocolate, Nuts, Peanut butter, Grape	Kola, Su, Soda Coke, Water, Mineral Water	Çay, Kahve Tea, Coffee	Çorba Soup	Sağlık ekibi Medical team

EMANET ÇANTASI VE ETİKETİ

DROP BAG AND STICKER



CUT & CMT

19 Ekim Cumartesi
19 October Saturday
05:00 - 06:45

CST

19 Ekim Cumartesi
19 October Saturday
07:30 - 09:45



CST ve CMT katılımcıları koşu bitiminde, Salomon Cappadocia Ultra-Trail® CUT katılımcıları ise 63. km'de yer alan Ürgüp istasyonunda ve koşu bitiminde teslim almak üzere koşu öncesinde emanet çantası teslim edebilirler.

Çantalar organizasyon tarafından aşağıda belirtilen gün ve saatlerde yarış merkezinde yer alan emanet çanta teslim alanında teslim alınacak ve koşu bitiminde aynı yerde katılımcılara geri teslim edilecektir.

Salomon Kapadokya Ultra Trail® katılımcılarına Ürgüp istasyonunda çantaları istasyon girişinde teslim edilecek, istasyon çıkışında ise geri alınacaktır.

Çantaların organizasyon tarafından koşu paketi ile birlikte verilen plastik torbalara konulması, torbalara yine koşu paketinde yer alan ve göğüs numarası ile aynı numarayı taşıyan çanta numaralarının yapıştırılması gerekmektedir. Torbasız çantalar ve numarasız torbalar teslim alınmayacaktır.

Her katılımcı bir adet çanta teslim edebilir.

Canta teslim bölgesi haricinde başka bir yerde bırakılmış olan eşyalardan ve koşu bitiminde geri teslim alınmayan çantalardan organizasyon sorumlu değildir.

CST and CMT participants may leave their drop bags to be picked up at the finish area. For Salomon Cappadocia Ultra-Trail® CUT runners, drop bags will be accessible at the Urgup Checkpoint (63rd km) and after the race.

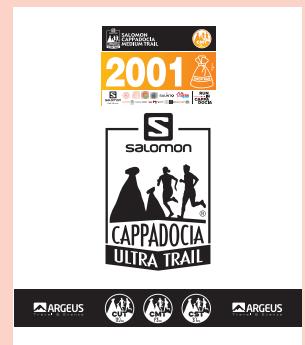
Participants can leave drop bags to “dropbag deposit unit” located in the race area at any time between below mentioned hours and dates. After the race, drop bags will be available for collection at the same point.

Salomon Cappadocia Ultra-Trail® participants will collect drop bags at Urgup checkpoint and leave at the same point to continue the race.

Personal items and bags must be put in official plastic bags and marked with bib number sticker. Both plastic bag and the sticker are distributed in the race packs. Any bag that is not in official drop bags and/or without number attached to it will not be accepted.

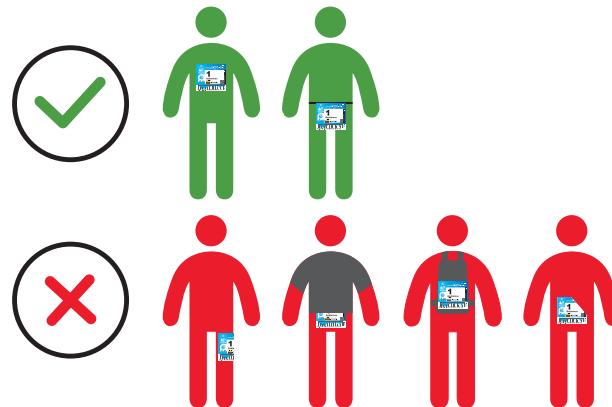
Only one drop bag per each participant will be accepted.

Organization will not be responsible for any abandoned or forgotten personal items, or any drop bags not collected by the participants after the race.



GÖĞÜS NUMARASI

BIB NUMBER



Yarış Kemeri Delikleri
Race Belt Holes



Zamanlama Çipi
Timing Chip

Yarışçı Numarası
Race Number

Adı Soyadı
Name Surname

Acil Durum Sağlık Bilgisi
Emergency Health Information

+90 535 545 1878
Acil Durum Numarası
Emergency Number

Bitiren Büfesi Finishers' Buffet

Bitiren Madalyası Finishers' Medal

Bitiren Yeleği Finishers' Vest

Yarışı Bırakma İşareti
DNF Mark / in case of retirement

PARKUR İŞARETLEME

COURSE SIGNAGE

Parkur 8.000'den fazla bayrak ve şerit ile işaretlenmiştir. Kentsel alanlarda yol üzerindeki parkuru gösteren sprey ve işaretlere dikkat etmeyi unutmayın.

The race course is marked with more than 8.000 flags and stripe tapes. In the urban areas, pay attention to the markings sprayed on the road, which points the race course.



ALL ELSE FADES

SUUNTO 5

One step, one stroke, one revolution, repeat. The world around you disappears. Suunto 5 is built for these moments. It is engineered to perform with you for as long as you need it to. A compact GPS sports watch with great battery life.

spx.com.tr/suunto



SUUNTO



SALOMON CAPPADOCIA ULTRA-TRAIL®

- 119 km uzunlığında ve 3730 m+ tırmanış içerir.
- Parkur ITRA sertifikasına sahiptir.
- 10 ara istasyon içerir.
- UTMB koşularına 5 puan verir.
- WS 100 nitelikli yarışı
- 119 km total distance with 3730 m+ total ascent
- ITRA certificated course
- 10 checkpoints along the race route
- 5 points awarded for UTMB
- WS 100 qualifying race



	<i>Checkpoint</i>	<i>Total Distance (km)</i>	<i>Distance to Next Checkpoint (km)</i>	<i>Total Ascent (m)</i>	<i>Ascent to Next Checkpoint (m)</i>	<i>Descent to Next Checkpoint (m)</i>	<i>Time Limit (hrs)</i>	<i>Facilities</i>
<i>Start</i>	Ürgüp	0	11,2	0	376	-198	00:00	☕️🚗🏠
CP1	İbrahimpaşa	11,2	16,6	352	533	-449	02:00	☕️🍴🚗🏠
CP2	Uçhisar	27,8	7,7	885	141	-372	05:00	☕️🍴🚗🏠
CP3	Göreme	35,5	12,7	1026	496	-500	07:00	☕️🍴🚗🏠
CP4	Çavuşin	48,2	6,5	1545	339	-241	09:30	☕️🍴🚗🏠
CP5	Akdağ	54,7	8,3	1884	137	-120	11:00	🚗🏠
CP6 SUUNTO	Ürgüp	63	13,5	2021	367	-314	12:30	☕️🍴🚗🏠
CP7	Damsa	76,5	11,3	2388	488	-359	15:00	☕️🍴🚗🏠
CP8 SUUNTO	Taşkınpaşa	87,8	12,9	2876	401	-403	18:00	☕️🍴🚗🏠
CP9 SUUNTO	Karlık	100,7	9,4	3277	306	-375	20:30	☕️🍴🚗🏠
CP10	Taşocağı	110,1	9,7	3583	147	-324	22:30	☕️🍴🚗🏠
<i>Finish</i>	Ürgüp	119,8	0	3730	0	0	24:00	☕️🍴🚗🏠

* Her bir istasyon için verilen hizmetler ve zaman limitleri grafik üzerinde gösterilmiştir. 24 saat içerisinde parkurun tamamlanması gereklidir.

* The graph shows designated time limits and services provided. Route should be finished under 24 hours.



Sağlık Ekibi
First Aid



Yiyecek
Food



Sıcak Yiyecek
Hot Meal



Sıcak İçecekle
Hot Drink



İçecek
Water



Dinlenme Alanı
Resting Area



Servis
Transportation



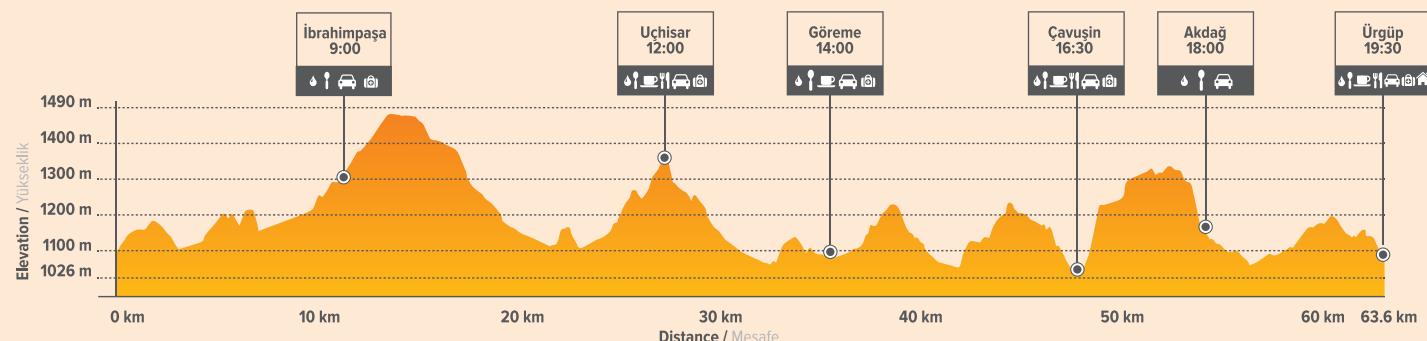
SONUÇLAR | RESULTS
utcappadocia.livetrail.net



SALOMON CAPPADOCIA MEDIUM TRAIL

- 63 km uzunluğunda ve 2030 m+ tırmanış içerir.
- Parkur ITRA sertifikasına sahiptir.
- 5 ara istasyon içerir.
- UTMB koşularına 3 puan verir.

- 63 km total distance with 2030 m+ total ascent
- ITRA certificated course
- 5 checkpoints along the race route
- 3 points awarded for UTMB



	Checkpoint	Total Distance (km)	Distance to Next Checkpoint (km)	Total Ascent (m)	Ascent to Next Checkpoint (m)	Descent to Next Checkpoint (m)	Time Limit (hrs)	Facilities
Start	Ürgüp	0	11,2	0	376	-198	00:00	☕️ 🚗 🏠
CP1	İbrahimpaşa	11,2	16,6	376	557	-396	02:00	☕️ 🚗 🏠
CP2	Uçhisar	27,8	7,7	933	140	-396	05:00	☕️ 🚗 🏠
CP3	Göreme	35,5	12,7	1073	496	-524	07:00	☕️ 🚗 🏠
CP4	Çavuşin	48,2	6,5	1569	339	-265	09:30	☕️ 🚗 🏠
CP5	Akdağ	54,7	8,9	1908	122	-144	11:00	🚗 🚗 🏠
Finish	Ürgüp	63,6	0	2030	0	0	12:30	☕️ 🚗 🏠

* Her bir istasyon için verilen hizmetler ve zaman limitleri grafik üzerinde gösterilmiştir. 12 saat 30 dakika içerisinde parkurun tamamlanması gereklidir.

* The graph shows designated time limits and services provided. Route should be finished under 12 hours and 30 minutes.

Sağlık Ekibi
First Aid

Yiyecek
Food

Sıcak Yiyecek
Hot Meal

Sıcak İçeceğ
Hot Drink

İçeceğ
Water

Dinlenme Alanı
Resting Area

Servis
Transportation



ÇAVUSİN

GÖREME

AKDAĞ

UÇHİSAR

ÜRGÜP

İBRAHİMPAŞA

SONUÇLAR | RESULTS
utcappadocia.livetrail.net

4

3

2

1

5





SALOMON CAPPADOCIA SHORT TRAIL

- 38 km uzunlığında ve 1120 m+ tırmanış içerir.
 - Parkur ITRA sertifikasına sahiptir.
 - 2 ara istasyon içerir.
 - UTMB koşularına 2 puan verir.

- 38 km total distance with 1120 m+ total ascent
 - ITRA certificated course
 - 2 checkpoints along the race route
 - 2 points awarded for UTMB



	<i>Total Distance</i>	<i>Distance to Next Checkpoint</i>	<i>Total Ascent</i>	<i>Ascent to Next Checkpoint</i>	<i>Descent to Next Checkpoint</i>	<i>Time Limit</i>		
	<i>Checkpoint</i>	(km)	(km)	(m)	(m)	(hrs)	<i>Facilities</i>	
Start	Ürgüp	0	11,2	0	376	-198	00:00	gas station
CP1	İbrahimpasa	11,2	12,6	376	322	-479	02:00	gas station, WC, car rental
CP2	Göreme	23,8	14,8	698	422	-433	04:30	gas station, WC, car rental
Finish	Ürgüp	38,6	0	1120	0	0	07:00	gas station, WC, car rental

* Her bir istasyon için verilen hizmetler ve zaman limitleri grafik üzerinde gösterilmiştir. 7 saat içerisinde parkurun tamamlanması gereklidir.

* The graph shows designated time limits and services provided. Route should be finished under 7 hours.



Sağlık Ekib
First Aid



Yiyecek
Food

Sıcak Yiyecek *Hot Meal*

Sıcak İçecekler *Hot Drinks*

İçecel
Water

Dinlenme Alanı
Resting Area

Servis
Transportation



SONUÇLAR | RESULTS
utcappadocia.livetrail.net

ZORUNLU MALZEMELER

MANDATORY EQUIPMENT

Koşucuların koşu sırasında yanlarından bulundurmaları gereken malzemeler aşağıdaki tabloda belirtilmiştir. Organizasyon, koşunun herhangi bir noktasında zorunlu malzeme kontrolü yapma hakkına sahiptir. Kontrol sonrasında eksik malzemesi olduğu tespit edilen katılımcıların koşuya devam etmesine izin verilmeyecektir. Malzeme kontrolüne izin vermeyen katılımcılar diskalifiye edilir.

During the race, the participants are obliged to carry the mandatory items listed in the tables below:

The organizer reserves the right to check mandatory equipment at any time or place during the race. Participants without any of the mandatory items shall be disqualified and will not be allowed to continue the race.

GÖĞÜS NUMARASI VE ZAMAN ÇİPİ RACE BIB AND TIMING CHIP

CUT CMT CST



Göğüs numarası görünür şekilde giysi üzerine ilişirilmiş olmalıdır.
Bib Number should be pinned during the race visibly.

CEP TELEFONU MOBILE PHONE

CUT CMT CST



Cep telefonunda acil durum telefon numarası (+90 535 5451878) kayıtlı olmalıdır.
Emergency numbers should be recorded in runners mobile phone (+90 535 5451878)

SU KABI (EN AZ 1 LİTRE) WATER CONTAINER (MIN. 1 LT.)

CUT CMT CST



BARDAK CUP

CUT CMT CST



İstasyonlarda plastik bardak bulunmayacaktır.
Plastic cups or glasses will not be provided at aid stations.

KOŞU AYAKKABISI RUNNING SHOES

CUT CMT CST



Koşu ayakkabısı arazide ayağı koruyacak, gerekli dengeyi sağlayacak ve yeterli arazi tutuşu sağlayacak yapıda olmalıdır.
Running shoes should protect the foot, provide stability and sufficient handling on variety of terrains.

DÜDÜK WHISTLE

CUT CMT CST



**YAĞMURLUK
WATERPROOF OUTER SHELL
CUT CMT**



**ŞAPKA, BERE VEYA BANDANA
HAT, CAP OR BANDANA
CUT CMT**



**KAFA FENERİ VE YEDEK PİLLERİ
HEAD LAMP WITH SPARE BATTERIES
CUT CMT**



Kafa feneri çalışır durumda olmalıdır.
Head lamps should be in perfect working order.

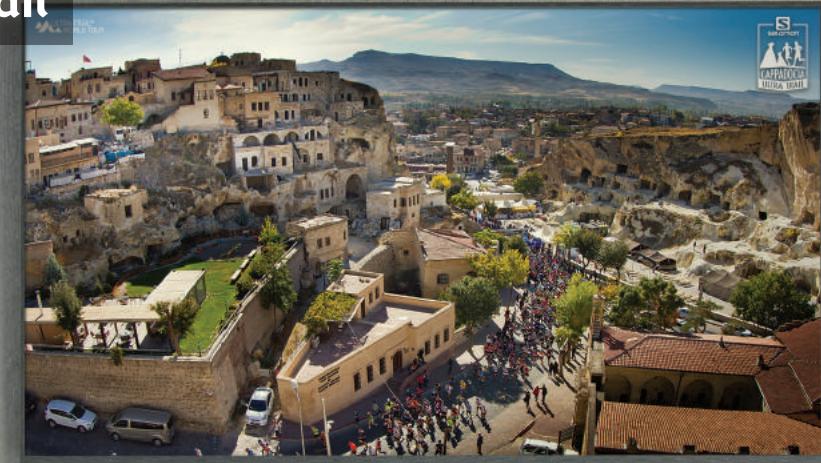
**ACİL DURUM BATTANIYESİ
EMERGENCY BLANKET
CUT CMT**



LIVE WEB TV COVERAGE

WEB TV CANLI YAYIN

- www.argeus.tv
- youtube.com/cappadociaultratrail





LIVE RESULTS
CANLI SONUÇLAR
utcappadocia.livetrail.net

LIVE
TRAIL



SALCANO KAPADOKYA ÇOCUK KOŞUSU

SALCANO CAPPADOCIA KIDS' RUN

20 Ekim / October 2019

09:00 - 10:00 Salcano Kapadokya Çocuk Koşusu Kayıtları
Salcano Cappadocia Kids' Run Registrations

10:00 Salcano Kapadokya Çocuk Koşusu
Salcano Cappadocia Kids' Run

START / FINISH



Çocuklara ilham veren koşu deneyimi

Inspiring running experience for the kids

2014 yılından bu yana organizasyon, ilginin yoğun olduğu ve bu yönüyle ses getiren " Salcano Kapadokya Çocuk Koşusu" ile sona eriyor. Bölgedeki okullara duyurular il ve ilçe Milli Eğitim müdürlükleri aracılığıyla iletilirken, beden eğitimi öğretmenleri, okul yönetimleri ve aileler ile ilköğretim öğrencilerini koşuya katılmaya özendirmek için işbirliği yapılıyor. Şehrin merkezinde 700 m uzunluğunda象征 bir koşu mesafesinde, kendilerine sunulan koşu tişörtleriyle bir Pazar gününü aileleri ve arkadaşlarının desteğiyle sporla dolu ve sosyal bir ortamda geçirme fırsatı yakalayan çocukların heyecanı ve sevinci görülmeye değer. Bitirenler arasında sıralamanın yapılmadığı koşu ardından çekiliş ile 15 çocuğa Salcano sponsorluğunda bisiklet hediye ediliyor. Erken dönemde hareket becerilerinin öğrenilmesi, fiziksel aktivite alışkanlığı kazanılması, yetişkinliğe taşınan yaşam alışkanları olarak bireylerin hayatına küçük yaşlarda girdiği biliniyor. Bu nedenle, "Salcano Kapadokya Çocuk Koşusu" etkinliği yerel bir girişim olarak küçük yaş gruplarını spor yapmaya, aktif bir hayat sürmeye teşvik etmeyi hedefliyor.

Çocukların fiziksel aktiviteye katılımını sağlamaının sağlıklı toplumun temelini oluşturduğuna inanan ekibimiz organizasyonun final gününü gelenekselleşen çocuk koşusuna ayırdı.

Believing that encouraging the kids to participate in physical activity is the main thing that make a country healthier, our team devoted the final day of the race to kids.

Organised annually in the region and having so much attention by the local people, Salomon Cappadocia Ultra-Trail® ends with "Salcano Cappadocia Kids' Run". Having the participation in a high level, parents and teachers cooperate together to make kids join the race. Kids have a fantastic time spending their Sunday wearing their running t-shirts during the symbolic race on a short course of 700 m. At the end of the run, 15 Salcano bicycles are given as a gift to the kids by a draw. Learning the motor skills and gaining the habits of physical activity in early years carry an important role as life habits are carried to the adulthood. We firmly hope that "Salcano Cappadocia Kids' Run", as a local initiative, may encourage the children for an active life style.



İSTASYON SERVİSLERİ

CHECKPOINT SHUTTLES

Katılımcılara koşu sırasında farklı noktalarda destek olmak isteyen kişiler için İbrahimpasa, Uçhisar, Göreme, Çavuşin, Damsa ve Karlık istasyonlarına Ürgüp'ten ücretsiz servis imkanı bulunmaktadır.

Servisler, belirli saatlerde Ürgüp'te yarış merkezinden kalkacak ve doğrudan istasyon noktalarına giderek yine belirli saatlerde Ürgüp'e geri dönecektir.

Complimentary shuttle services are provided to İbrahimpasa, Uçhisar, Göreme, Çavuşin, Damsa and Karlık.

Shuttle services will depart from Urgup (Start/Finish) and will travel to aid stations directly and return back to Urgup with schedule.



CS CHECKPOINT SHUTTLE

S/F START / FINISH

E EXPO

Ürgüp - İbrahimpasa (CP 1)

	KALKIŞ DER.	VARIŞ ARR.
A	07:15 - 07:30	
A	09:00 - 09:15	
A	10:15 - 10:30	
B	12:00 - 12:15	

İbrahimpasa (CP 1) - Uçhisar (CP 2)

	KALKIŞ DER.	VARIŞ ARR.
A	08:20 - 08:35	
A	09:20 - 09:35	

Ürgüp - Uçhisar (CP 2)

	KALKIŞ DER.	VARIŞ ARR.
A	09:00 - 09:35	
B	10:15 - 10:35	
C	11:00 - 11:20	
C	12:15 - 12:35	

Uçhisar (CP 2) - Göreme (CP 3)

	KALKIŞ DER.	VARIŞ ARR.
A	09:40 - 09:50	
B	10:40 - 10:50	
C	11:30 - 11:40	
C	12:40 - 12:50	

İbrahimpasa (CP 1) - Göreme (CP 2)

	KALKIŞ DER.	VARIŞ ARR.
A	11:20 - 11:40	
B	12:20 - 12:40	

Ürgüp - Göreme (CP 3)

	KALKIŞ DER.	VARIŞ ARR.
B	12:00 - 12:40	
B	13:30 - 13:50	

Ürgüp - Çavuşin (CP 4)

	KALKIŞ DER.	VARIŞ ARR.
B	14:40 - 15:00	
B	15:40 - 16:00	

Göreme (CP 3) - Çavuşin (CP 4)

	KALKIŞ DER.	VARIŞ ARR.
B	10:55 - 11:00	
A	11:55 - 12:00	
C	12:55 - 13:00	
B	13:55 - 14:00	

Çavuşin (CP 4) - Göreme (CP 3)

	KALKIŞ DER.	VARIŞ ARR.
B	11:05 - 11:10	
A	12:05 - 12:10	
C	13:05 - 13:10	
B	14:05 - 14:10	

Çavuşin (CP 4) - Ürgüp

	KALKIŞ DER.	VARIŞ ARR.
B	15:05 - 15:25	
B	16:05 - 16:25	

Göreme (CP 3) - Ürgüp

	KALKIŞ DER.	VARIŞ ARR.
B	11:15 - 11:35	
C	11:45 - 12:05	
A	12:15 - 12:35	
B	12:45 - 13:05	
C	13:15 - 13:35	
B	14:15 - 14:35	

Ürgüp - Damsa (CP 7)

	KALKIŞ DER.	VARIŞ ARR.
A	14:00 - 14:20	
A	16:00 - 16:20	
A	18:00 - 18:20	
A	20:00 - 20:20	
A	21:30 - 21:50	

Damsa (CP 7) - Ürgüp

	KALKIŞ DER.	VARIŞ ARR.
A	15:00 - 15:20	
A	17:00 - 17:20	
A	19:00 - 19:20	
A	21:00 - 21:20	
A	22:00 - 22:20	

Ürgüp - Karlık (CP 9)

	KALKIŞ DER.	VARIŞ ARR.
B	16:30 - 16:50	
B	18:30 - 18:50	
B	20:30 - 20:40	
B	22:30 - 22:40	
B	00:30 - 00:40	
B	02:30 - 02:40	

Karlık (CP 9) - Ürgüp

	KALKIŞ DER.	VARIŞ ARR.
B	17:30 - 17:40	
B	19:30 - 19:40	
B	21:30 - 21:40	
B	23:30 - 23:40	
B	01:30 - 01:40	
B	03:30 - 03:40	

28 March 2020 Alanya, Turkey

www.alanyaultra.com



Organized by
ARGEUS

"ALANYA" A CITY WITH 4 SEASONS

Alanya Ultra-Trail® offers you 4 seasons in the same day!

Start running from iconic Red-Tower of Alanya at sea-level and run towards the peaks of snowy Taurus Mountains by following the foot-steps of Yuruks from the thousands of years old caravan trails.

Alanya is an ideal destination for running and family holiday. Sea, Sun and Run!

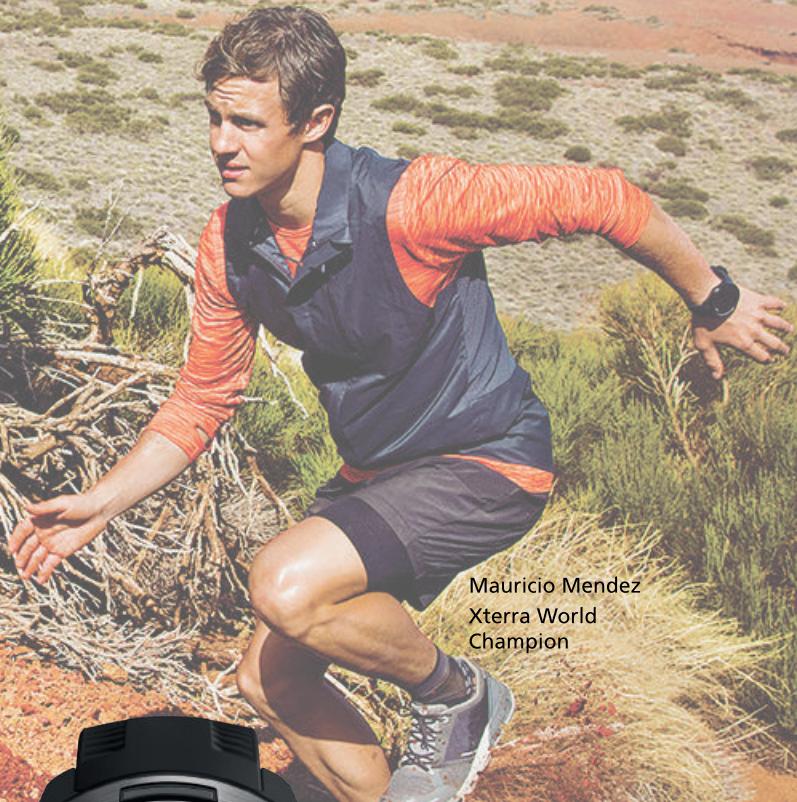


TÜRKİYE'NİN İLK VE TEK
ÜSTÜN LEZZET
★ ÖDÜLLÜ ★
SAĞLIKLI ATIŞTIRMALIĞI





BUILT
TO LAST
JUST LIKE YOU



Mauricio Mendez
Xterra World
Champion

SUUNTO 9

- 120 hours of battery in Ultra mode
- Intelligent battery technology to make sure the battery lasts for as long as you need
- Tested to the extreme - thousands of hours of testing in toughest conditions



spx.com.tr/suunto

İsim Sponsoru / Title Sponsor



Kurumsal Destekçiler / Corporate Partners



Co-Sponsorlar / Co-Sponsors

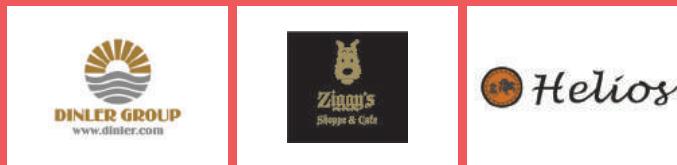


Sponsorlar / Sponsors





Destekçiler / Partners



Tanıtım Destekçileri / Media Partners



#cappadociaultratrail
#salomoncut
#runincappadocia

THE REBIRTH OF SALOMON'S LEGENDARY TRAIL SHOE WITH UNMATCHED GRIP AND FIT

SPEEDCROSS 5



STABILITY

The heel unit of SPEEDCROSS 5 creates a cradle for your heel, ensuring clean foot strike and stability through the stride.



GRIP

The sole of SPEEDCROSS 5 has larger lugs with more space and an updated geometry, delivering better push-off grip and braking grip, in all surface conditions.



FIT

SPEEDCROSS 5 uses a completely welded upper, with dissociated Sensifit™ arms. It moves more naturally with your foot, and dials in the comfort.