

BOOSTRUN



19-23 Mart MARMARİS

**GRAND YAZICI CLUB TURBAN MARMARİS
ULTRA HERŞEY DAHİL**

19 Mart Çarşamba



10:00 - 12:30 KAYIT

12:30 - 14:00 Öğlen Yemeği

14:00 - 15:00 WELCOME MEETING

15:20 Koşu için Isınma

15:30 RUN START

BOOSTCAMP Kayıt sonrasında Welcome Meeting'de buluşacağız. Tüm ekibin tanıtıldığı ve kısa bilgilendirmelerin yapıldığı tanışma toplantımız sonrasında hemen koşuya başlayacağız.

İÇMELER 14km 336m

Otelden direkt olarak başlayacağımız koşu parkuru kısa bir asfalt sonrasında orman içi patika koşusuna dönüşecek. Orta sertlikte rotamızda Boosterlarımız yavaş / orta / tempo olmak üzere 3 farklı hız seviyesinde size eşlik edecekler.



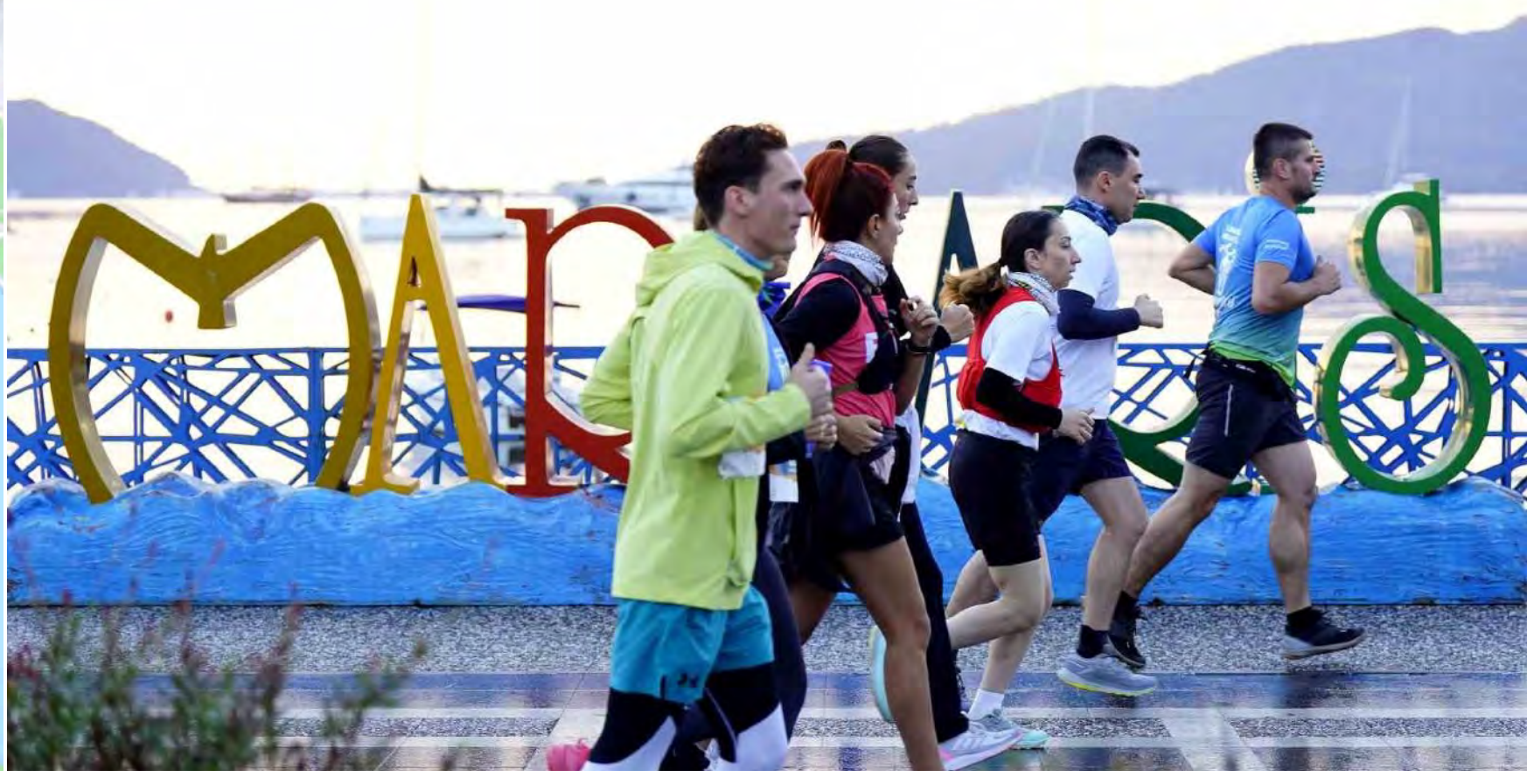
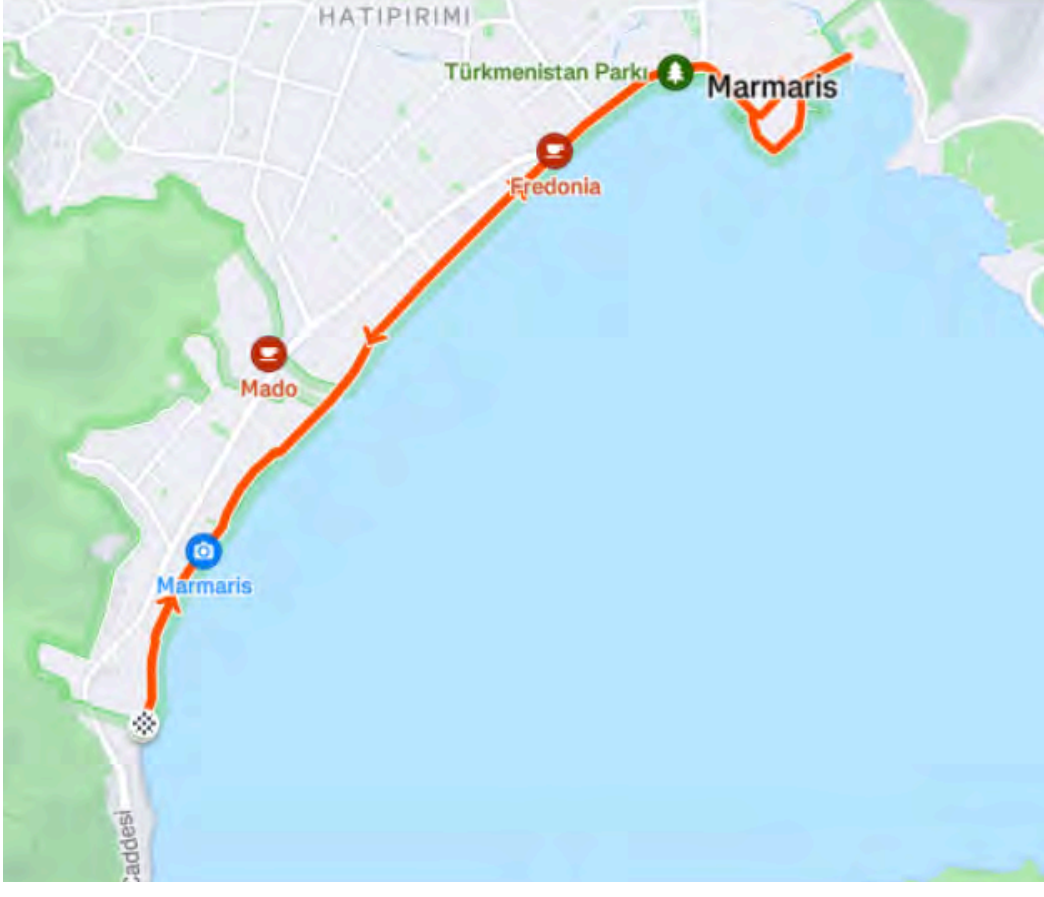
19:00 - 20:30 Akşam Yemeği

20:45 - 22:00 Akşam Buluşması

Akşam yemeğinden sonra tüm BOOSTCAMP programını anlatmak ve ilk günün heyecanını paylaşmak üzere toplanacağız.



20 Mart Perşembe



7:00-9:00 Kahvaltı

10:30 RUN START

12:30-15:00 Öğlen Yemeği

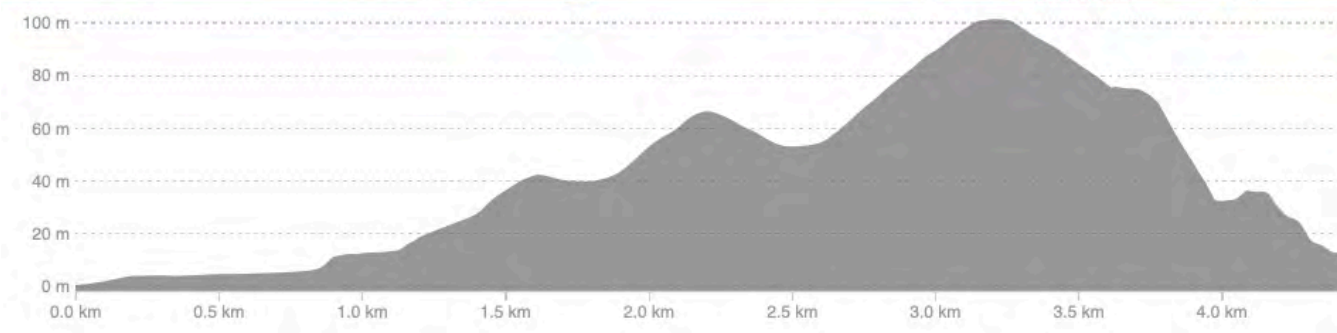
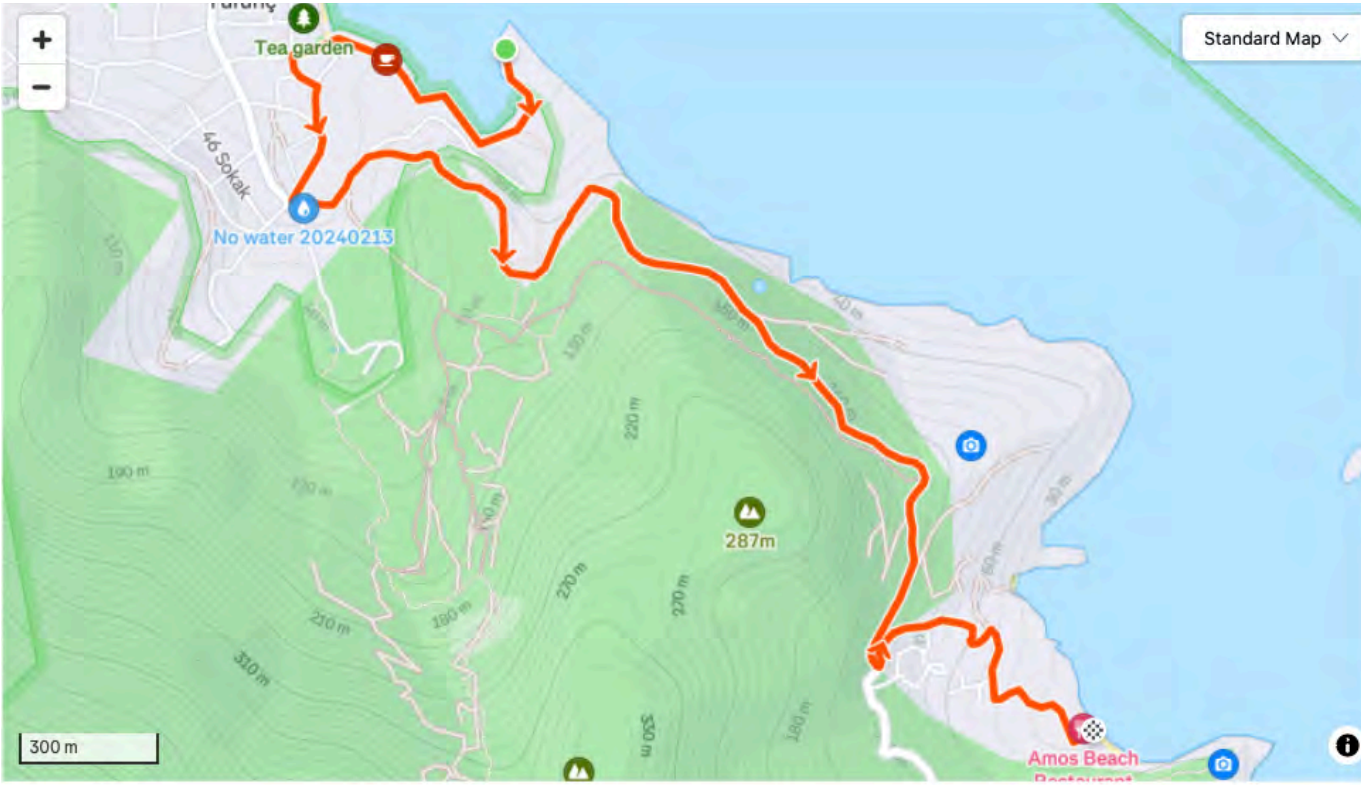
14:30 MAC Yoga

16:30 TEKNE TRANSFER

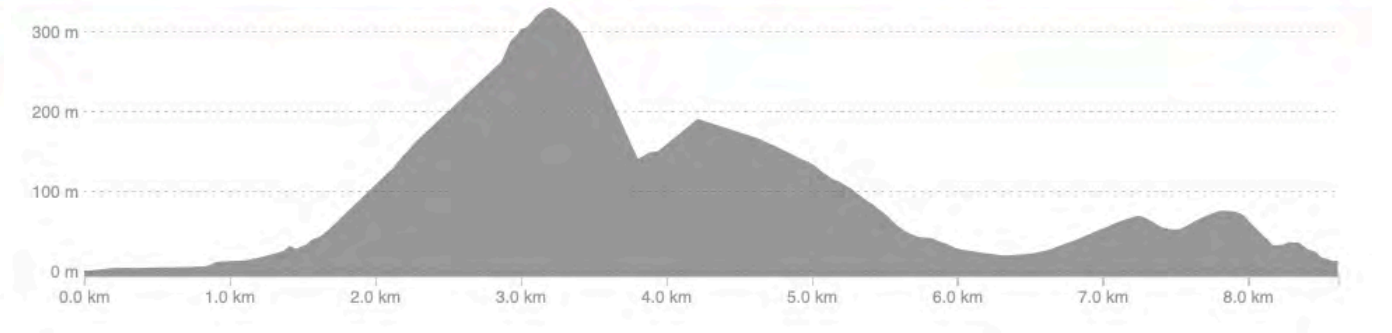
17:00 RUN START

EASY RUN 4.5km 121m

Sabah koşumuz Marmaris sahilinde 1 saat sürecek. Herkes kendi temposunda deniz manzarası ile turunu tamamlayacak.



SHORT: 4.5km 121m



LONG: 8.7km 460m



18:30 TEKNE İLE DÖNÜŞ

19:00 Akşam Yemeği

Otelden Turunç'a tekne ile gezerek gideceğiz. Turunç'ta başlayan parkurumuz Amos'ta sonlanacak. Teknemiz bizi parkur sonunda tekrar otele götürmek için bekliyor olacak. İster sahil boyu yürüyüşle, ister patika koşusu / tırmanışı olarak 8.7km'yi tamamlayabilirsiniz. Tekne gezisi ile birlikte dönüş sohbetlerimizi otel dönüşü akşam yemeği ile sürdüreceğiz.

21 Mart Cuma

7:00-9:00 Kahvaltı

9:30 Transfer

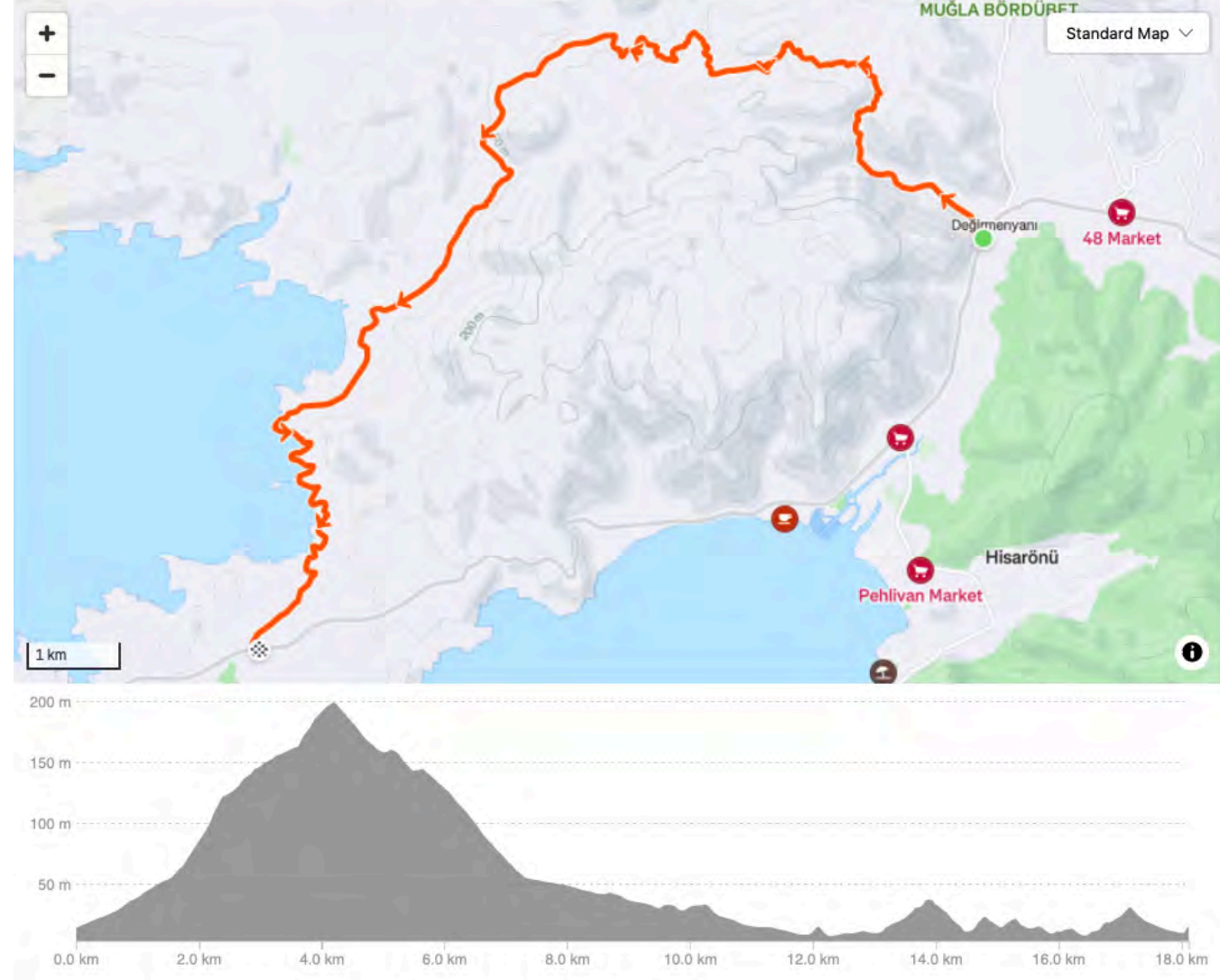
10:00 RUN START

BÖRTÜBED 18km 283m

Transfer ile koşu parkuruna gideceğiz. Orman içeriisinde başlayan parkurumuzun son 5km deniz kenarında koşarak tamamlayacağız.



Transfer aracımız parkuru tamamlayarak parkur sonunda bizi bekliyor olacak. Katılımcılarımız parkur üzerinde istediği kilometrede inerek koşuya başlayabilecek, bu sayede koşu mesafesini dilediği gibi ayarlayabilecek.



12:30 Transfer

12:30 - 14:00 Öğlen Yemeği

15:30 - 16:30 MAC Yoga

16:30 - 17:30 Workshop

17:30 - 18:30 SEMINER

19:00 - 21:00 Akşam Yemeği

SERBEST ZAMAN



Öğlen yemeği sonrası yoga seyansı ile bir sonraki gün hazırlanacak, akşama kadar alanında uzman profesyoneller tarafından hazırlanmış ilgi çekici konularda seminer ve atölye çalışmalarına katılabileceksiniz.



PT AKADEMİ - GÜLŞAH BAŞANDAÇ

16:30 - 17:30 Workshops
Sporcu sakatlanmaları

EGEMEN ERDEN

17:30 - 18:30 Workshops
Nefes ve doğru beslenme

22 Mart Cumartesi



7:00-9:00 Kahvaltı

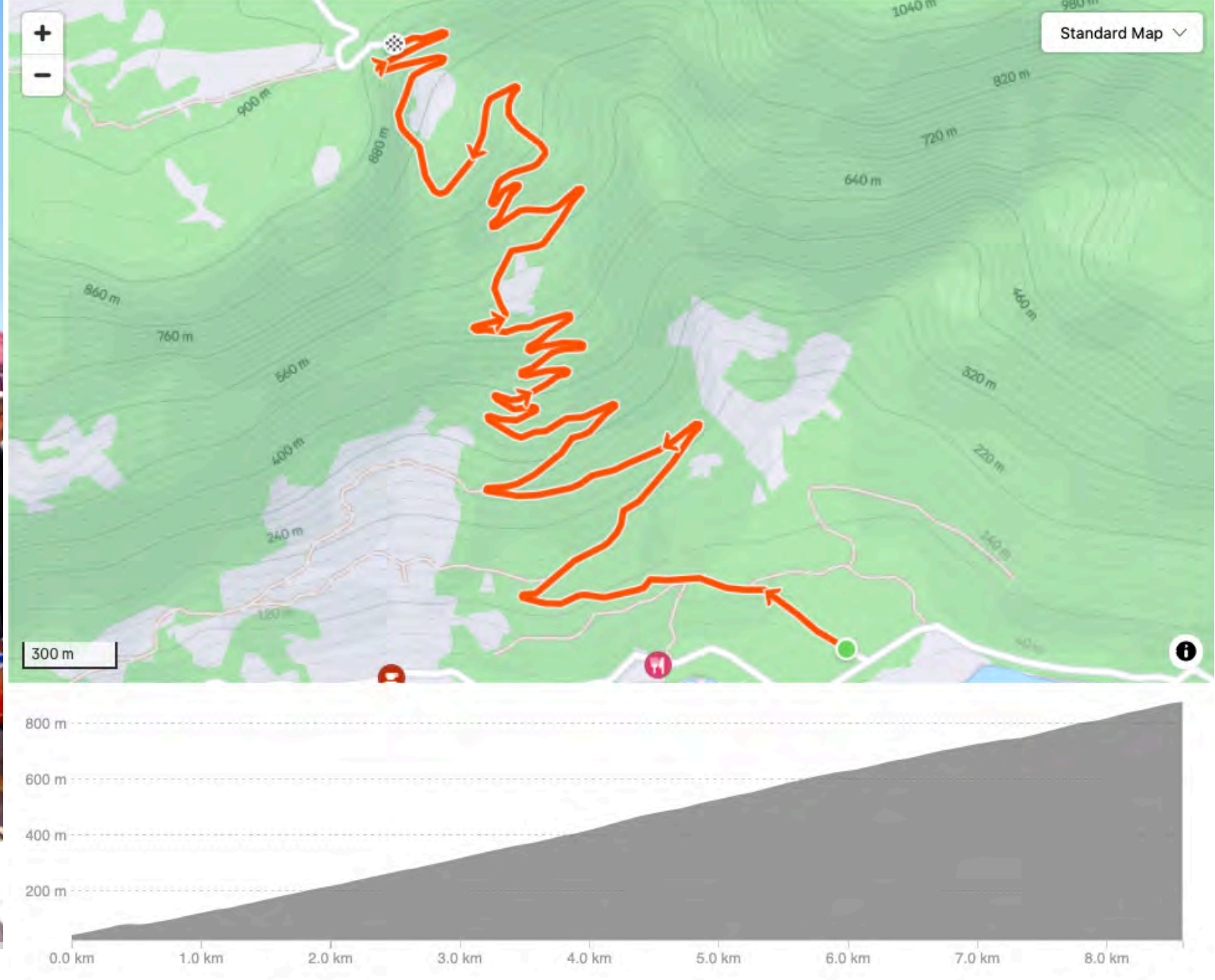
10:00 Transfer

10:30 RUN START

KIRAN Sky Run 8.6km 836m

9K Kiran Zirve Koşusu

8.6km meşhur Kiran Zirvesini tırmanmak gerçek bir mücadele olacak! Muhteşem manzara karşısında resim çekmekten koşamayabilirsiniz ama ulaştığınızda muzik, sıcak gözleme, içecekler ve bol eğlence sizi bekliyor olacak!



Dört günlük programı tamamlamış olmanın haklı gururunu tüm Boostcamp ailesi ile beraber geleneksel Boostcamp akşamında kutluyor olacağız. Çekilişlerin ve hediyelerin olduğu buluşmamızda hep beraber eğlenecek ve hiç bitmese diyeceğimiz bir Boostcamp'i daha tamamlayacağız.

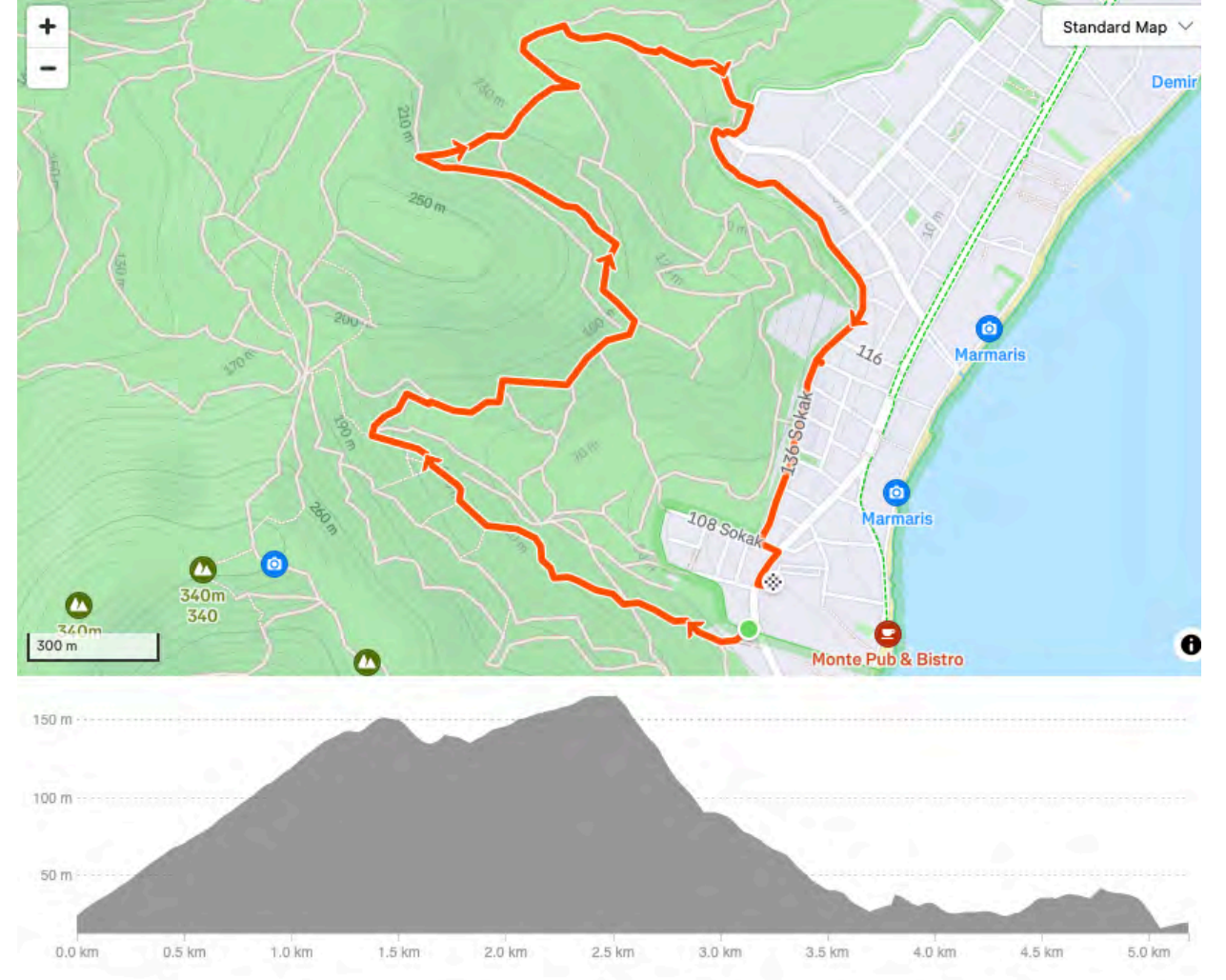


23 Mart Pazar

5:30 PETZL GÜNDOĞUMU Koşusu 5.2km 200m



Kafa lambalarınızı almayı unutmayın!
Alacakaranlıkta başlayıp gün doğumu
ile bitireceğimiz son gün koşumuzla
programımızı tamamlayacağız.



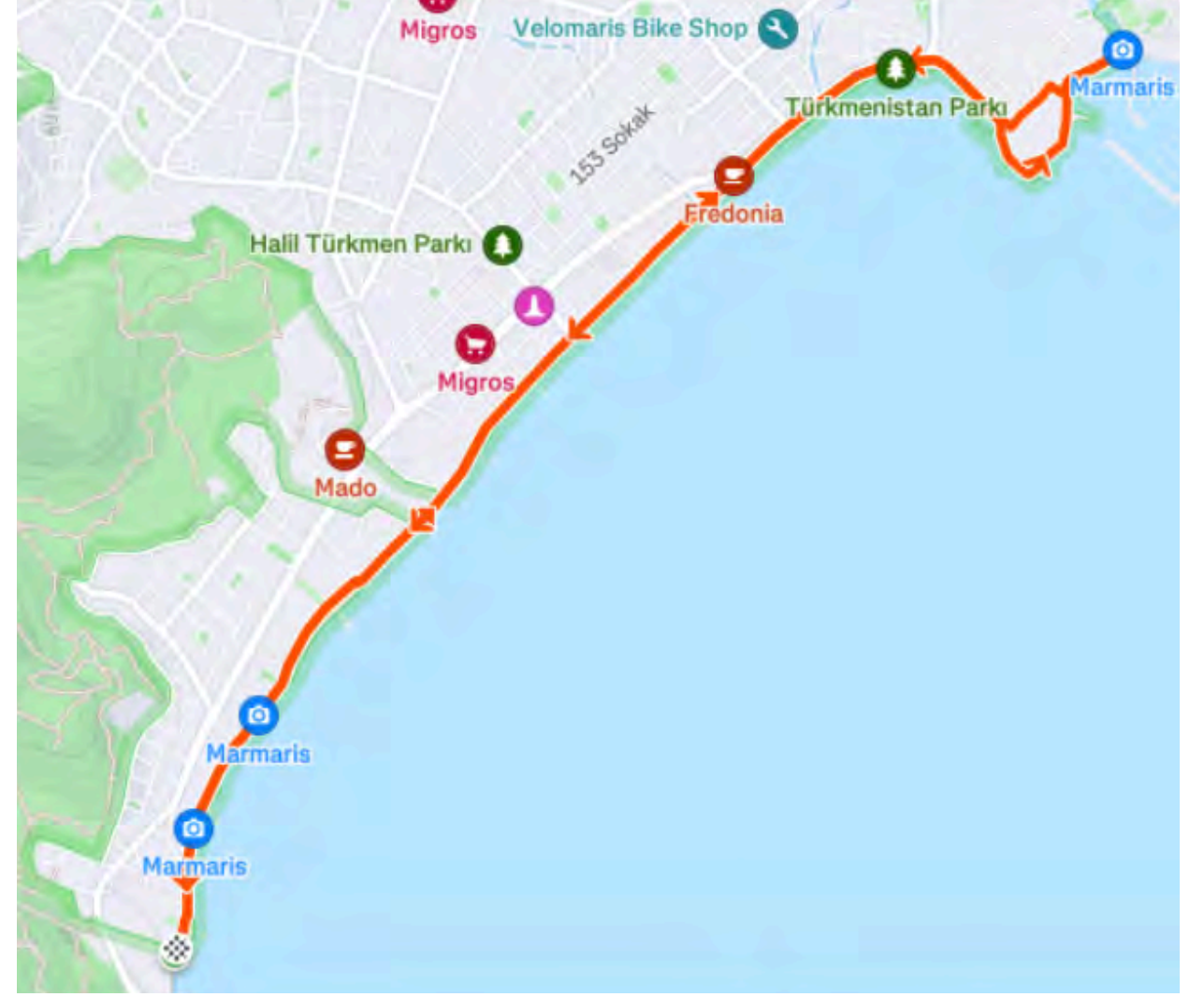
7:00 - 8:30 Kahvaltı

9:00 - 10:00 RECOVERY RUN

12:30 Check Out

1h Marmaris Sahil Koşusu

Gündoğumu koşusuna katılmak yerine
dinlenmeyi seçerseniz, Marmaris
sahilinde recovery koşusu ile
kampımızı tamamlayacağız.



BOOSTRUN

BİLGİ ve KAYIT için:



(212) 287 80 94



DM boostcamlive



boostcamlive.com/boostrun