मेराथन महाकुम्भ संस्करण झाँपर

26 अक्टूबर 2019

प्रातः 7 बजे से

सनौसी - ढोढ़ा मार्ग

निर्देश पुस्तिका

Instruction Manual
Date: 24 – 10 – 2019



आयोजन रूपरेखा एवं निर्देश दस्तावेज

Instruction Manual

- 1. 25 October , 10 : 00 AM कार्यक्रम स्थल पर वालंटियर्स की हाजिरी |
- 2. कार्य सम्बंधित आवश्यक निर्देश प्रसारित करना | कार्य योजना पर विचार , टीम फार्मेशन |
- 3. बांधवगढ़/ अनूपपुर से आने वाले अतिथियों का स्वागत / रिसेप्शन | रुकने ठहरने की व्यवस्था
- 4. क्षेत्र के बाहर से आने वाले रनर्स के लिए रुकने ठहरने की व्यवस्था, चाय नास्ता भोजन आदि की व्यवस्था |
- 5. BIB व रजिस्ट्रेशन क्रमांक जारी करना |
- 6. सभी वालंटियर्स रात्रि में कार्यक्रम स्थल में ही विश्राम करेंगे ताकि अगले दिन सुबह 5 बजे से उपलब्ध रहें | 7. सभी वालंटियर्स / अतिथि / बाहर से आये रनर्स के लिए 25 अक्टूबर की रात्रि का भोजन , 26 अक्टूबर की सुबह का चाय नास्ता एवं दोपहर के लिए साधारण भोजन की व्यवस्था की जाएगी |
- 8. वालंटियर्स के लिए ड्रेस कोड सफ़ेंद्र शर्ट , नीला फुल पेंट | 9. प्रत्येक चेक पॉइंट पर 10 वालंटियर रहेंगे |
- 10. मैडल काउंटर पर 7 वालंटियर रहेंगे
- 11. स्वल्पाहार काउंटर पर 5 वालंटियर रहेंगे |
- 12. हाइड्रेशन पॉइंट पर 2 वालंटियर रहेंगे
- 13. ट्रैफिक मैनेज करने के लिए 10 वालंटियर रहेंगे।
- 14. सभी वालंटियर्स के पास निर्देश पुस्तिका, एक पेन, एंड्राइड/मोबाइल फ़ोन/ head phone होना सुविधा जनक है | 15. अपना स्वेटर, अतरिक्त कपडे साथ रखें जिससे सुबह ठण्ड से बचने में सुविधा होगी |

आयोजन रूपरेखा एवं निर्देश दस्तावेज

Instruction Manual

26-October-2019

प्रथम सत्र (वालंटियर सत्र)

1.	4:45	AM	सभी	वालंटियर्स	की	हाजिरी
			•	•		

- 2. 4:45 AM से 5:30 AM फ्रेश होना एवं चाय नास्ता
- 3. 5: 30 AM प्रत्येक टीम / सदस्य उनको सौपे गए कार्य हेतु कार्य स्थल के लिए प्रस्थान करेंगे |
- 4. 6:00 AM प्रत्येक टीम सदस्य अपने नियत स्थान पर तैनात हो चुके होंगे एवं पूर्व निर्धारित कार्य प्रारम्भ करेंगे |

आयोजन रूपरेखा एवं निर्देश दस्तावेज Instruction Manual

द्वितीय सत्र (असेंबली सत्र)

1. 6:45 AM **से** 7:30 AM

2. 7:30 AM 7:50 AM

8:00 AM

2. 8:15 AM

स्ट्रेचिंग एवं वार्म अप सत्र नशाम्कित का शपथ एवं उसके पश्चात राष्ट्रगान

तृतीय सत्र (रेस सत्र)

5 KM रेस स्टार्ट (Male/Female)

10 KM रेस स्टार्ट

आयोजन रूपरेखा एवं निर्देश दस्तावेज Instruction Manual

चतुर्थ सत्र (पुरस्कार सत्र)

1. 10:30 AM 社 11:30 AM

विजेताओं को पुरस्कार वितरण

2. 11:30 AM 12:30 PM

वालंटियर्स स्पांसर / प्रोमोटर्स सम्मान

पंचम सत्र (अतिथि/ वालंटियर भोजन सत्र)

1:00 PM 社 2:00 PM

भोजन

विश्राम

3: 00 PM

विसर्जन /अतिथि बिदाई

Hydration point Check point Guidlines 1. There will be 3 checkpoints in the race named Token drop box **Biscuit** 1. PT Usha **QR** Code Reader Water Dutee Chand Split time Entry glucose 3. Hima Das Video Recorder 2. 5 KM runners will return from PT Usha Checkpoint Camera shooting point 3. 10 KM runners will return from Dutee Chand Hydration facility Checkpoint. 4. Volunteers will note down the split time of each runners at each checkpoint. 5. Each runner will carry 5 tokens with them which they have to drop/submit at each checkpoint and at the medal counter. 6. Volunteers of all 3 checkpoints will be connected via audio/video conference Charbhaiya Sanausi Medal Counter, Certificate Start/ PT Usha Check Point **Dutee Chand Check Point** Finish 2.5 KM / **5 KM** Assembly Area 10.5 KM 7.5 KM Hima Das Check Point

धावकों का स्प्लिट टाइम, वालंटियर्स द्वारा चेक पॉइंट पर ट्रैक शीट में नोट किया जायेगा

Position	PT Usha (2.5 KM) Checkpoint	Dutee Chand (5 KM) Checkpoint	Hima Das (7.5 KM) Checkpoint	Finish (10.5 KM) Checkpoint
1	Runner ABC <time></time>	Runner ABC <time></time>	Runner efg <time></time>	Runner efg <time> 1st</time>
2	Runner XYZ <time></time>	Runner efg <time></time>	Runner ABC <time></time>	Runner ABC <time> 2nd</time>
3	Runner efg <time></time>	Runner ABC <time></time>	Runner ABC <time></time>	Runner ABC <time></time>
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

रनर्स के लिए निर्देश Instructions

- 1. प्रत्येक रनर्स को अपने टी शर्ट के ऊपर BIB चस्पा करना होगा | इसके सम्बन्ध में एक दिवस पूर्व ही खड्डा में कार्यक्रम स्थल से आवश्यक सामग्री प्रदान की जाएगी | 2. सभी रनर्स को मान्य पहचान पत्र जैसे की आधार कार्ड के साथ 25 अक्टूबर को अनिवार्य रूप से कार्यक्रम स्थल में पहुँच कर उपस्थिति दर्ज करवानी है एवं BIB प्राप्त करना है ।
- बिना BIB के रनर्स को दौड़ने की अनुमति नहीं है अगर वह दौड़ता है तो उसे रजिस्टर्ड रनर नहीं माना जायेगा
- 4. प्रत्येक रनर अपने साथ टोकन लेकर दौड़ेगा और हर चेक पॉइंट पर एक टोकन वहां उपस्थित वालंटियर को सौंप देगा |
- 5 KM दौड़ने वाले रनर्स का BIB पिंक रंग का होगा | 10 KM के लिए पीले रंग का
- 6. दौड़ ख़त्म होने के पश्चात काउंटर से मैडल , सर्टिफिकेट एवं स्वल्पाहार का पैकेट रनर्स को स्वयं प्राप्त करना होगा ।
- 7. प्रथम पांच स्थान पर आने वाले रनर्स को मंच के माध्यम से प्रस्कार / मैडल व सर्टिफिकेट प्रदान किया जायेगा
- 8. इस कोड सफ़ेद टी शर्ट हाल्फ पेंट।
- 9. रनिंग श्रज पहनकर ही दौड़े, इससे घ्टने में जर्क नहीं लगेगा |
- 10. रेस प्रारमें होने के पूर्व स्ट्रेचिंग सत्र में अवस्य पार्टिसिपेट करें जिससे की इंज्री से बचा जा सके |
- 11. अभी से कार्बोहायड्रेट युक्त भोजन लेना प्रारम्भ करें जैसे की उबला आलू और चावल |
- 12. रेस की पूर्व संध्या में खाली पेट न सोएं, सुबह चाय बिस्कुट का नास्ता करके आएं | 13. दौड़ के समय हाइड्रेशन पॉइंट पर बिस्कुट एवं पानी की व्यवस्था रहेगी |
- 14. प्रारम्भ के 2 KM में धीमे दौड़े शरीर वार्म उप होने के पश्चात आप गति बढ़ा सकते हैं इससे इंज्री से बचा जा सकता है |

आयोजन स्थल | Venue

- ब्यौहारी बस एवं रेल दोनों ही तरह के मार्ग से जुड़ा हुआ है |
 बाहर से आने वाले धावक ब्यौहारी स्टेशन अथवा बस स्टैंड में उतरकर इच्छा शृंगार सेंटर बंसुकली चौराहा के पास पहुँच जाएँ, वहां से उन्हें आवश्यक मार्गदर्शन प्राप्त हो जायेगा | बाहर से आये हुए धावकों के रुकने की व्यवस्था सनराइज पब्लिक स्कूल सनौसी में की गयी है | ब्यौहारी पहुँच कर 9893878049/ 9575285810 पर संपर्क करें।
- 3. बाहर से आने वाले धावक 25 को अनिवार्य रूप से सनौसी पहुँच जाएं |