

A Rannpháirtí Rás UCD, a chara,

Míle buíochas as clárú don 10ú Rás UCD le cuidiú a thabhairt do UCD Volunteers Overseas.

### **Dáta agus Am**

11r.n., Dé Sathairn, 6 Aibreán 2019

### **Suíomh**

Ionad Spóirt UCD, Belfield, BÁC 4 - <http://map.ucdestates.ie/>

### **Parcáil**

Le do thoil, gabh isteach ar an gcampas trí gheataí Newstead (ó Bhóthar Chluain Sceach) nó trí gheataí Bóthar Stigh Lorgan N11. Tá parcáil saor in aisce ar fáil ar mhaidin Shathairn.

### **Clárúchán**

Osclaíonn na deasca clárúcháin ag 10:30r.n. in Halla A Ionad Spóirt UCD. Is féidir leat d'uimhir ráis a bhailiú anseo in éineacht le do t-léine agus 'chip' leictreonach a ghlacfadh taifead ar do chuid ama.

### **Seomra Gléasta & Seomra Cótaí**

Tá seomraí gléasta ar fáil in Ionad Spóirt UCD agus beidh 'bag drop' ag feidmhiú in Halla A.

### **Ag clárú ar an lá**

Is féidir clárú ar an lá le costas €20 a íoc. Beidh t-léine san áireamh (ag brath ar an sólathar), mar sin tóg do chuid cairde leat!

### **Torthaí, Bronnadh na nDuaiseanna & Soláistí**

I ndiaidh an ráis, beidh soláistí (tae/caife/ceapairí) ar fáil do na hiomaitheoirí uilig in Halla A. Ná déan dearmad aiscíní a fháil ó Centra chomh maith. Beidh bronnadh na nduaiseanna ar siúl in Halla A, le roinnt rannóga agus spotdhuisseanna le buachan. Beidh torthaí an ráis ar fáil díreach i ndiaidh na himeachta ar [www.myrunresults.com](http://www.myrunresults.com)

### **Slí an Ráis & Slándáil**

Beidh dhá chuaird sa rás ar thalamh cothrom tarmac. Beidh idir chosán agus bhóithre i gceist. Beidh leagan amach an ráis soiléir agus maoirsithe. Tabhair faoi ndearna go mbeidh ort trasnú ó bhóthar go cosán ag cuid áirithe den rás. Má tá cúnamh de dhíth ort, beidh cuidiú leighis ar fáil ar champas. Cuir aon fhadhbanna in iúl do mhaor le do thoil.

Tá súil againn go mbainfidh tú sult as Rás agus táimid ag tnúth le tú a fheiceáil ag bronnadh na nduaiseanna. Ba mhaith linn buíochas a ghabháil lenár n-urraitheoirí chomh maith; Banc na hÉireann, Centra, Bord na Gaeilge UCD, Aontas na Mac Léinn UCD, Healthy UCD, Teach na Gaeilge UCD agus Culture & Engagement – UCD HR.

Ádh mór,

Coiste Eagrúcháin Rás UCD 2019

IS Ná déan dearmad grianghraifeanna a phóstáil ar líne le #RasUCD