

4. BIEG DO ŹRÓDEŁ

**PARK JELITKOWSKI w
Gdańsku 03.06.2017**

**DE
TOKS**

Informator
BIEG GŁÓWNY
NA 10 km

ORGANIZATORZY:



WODA
DLA
POKOLEŃ

THE
NORTH
EVENT

PATRONI MEDIALNI:

Radio Gdańsk

trojmiasto.pl



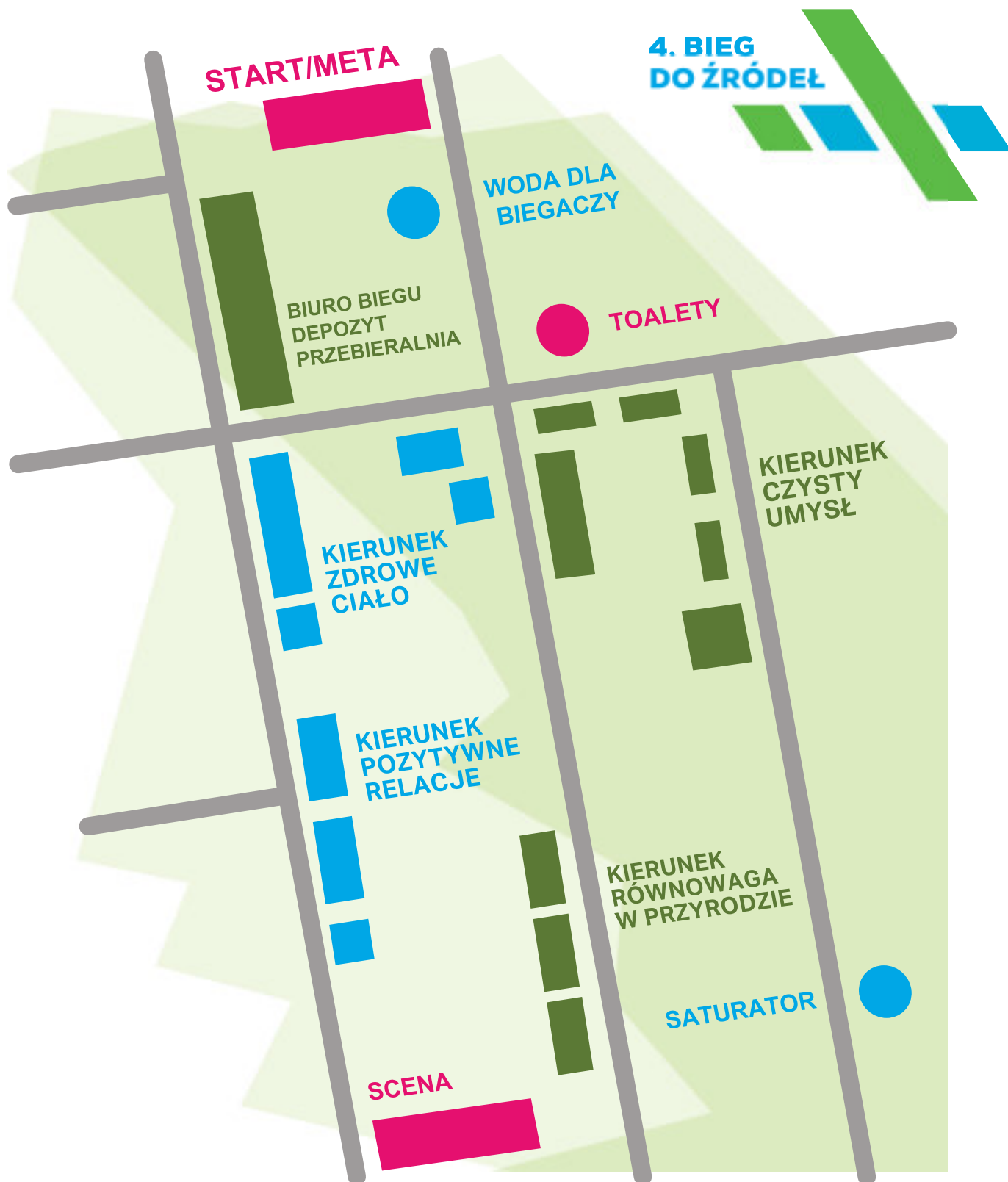
PARTNER:





PROGRAM

- 8:30-10:30 Odbiór pakietów startowych w Biegu Rodzinnym 3km
- 8:30-11:30 Odbiór pakietów startowych w Biegu Głównym na 10 km
- 9:00 Rozpoczęcie pikniku. Otwarcie stref
- 10:30 Wspólna rozgrzewka dla biegaczy
- 11:00 Start Biegu Rodzinnego 3 km
- 12:00 Start Biegu Głównego 10 km
- do 12:30 Zbieramy kupony startowe do losowania w Biegu Rodzinnym
- 13:00 - 14:00 Lekcja tańca dla dzieci i dorosłych
- 13:30 - 16:00 Losowanie i odbiór nagród w Biegu Rodzinnym (Stoisko piknikowe)
- do 14:00 Zbieramy kupony startowe do losowania nagród w Biegu Głównym
- 14:00 - 14:30 Katarzyna Bosacka - Kurs na detoks w praktyce
- 14:30 - 15:00 Wręczenie i losowanie nagród w Biegu Głównym
- 15:00 - 16:00 Spektakl Teatru Miniatura "Jasiek i Małgośka, czyli uważaj robaczku!"



Jak dojechać

Samochodem

Adres: ul. Pomorska 57, Wejście na plażę numer 71 w okolicy Restauracji Parkowa

Komunikacją miejską

Autobus linie:

143 - Przystanek - Bursztynowa (przystanek na żądanie)

117 - Przystanek- Jelitkowo-Kapliczna

Tramwaj linie: 2,4,6,8,12- Przystanek- Jelitkowo

*Dla uczestników wydarzenia będzie czekać parking dla rowerów.



ODBIÓR PAKIETÓW STARTOWYCH

Podstawą odbioru pakietu startowego wraz z numerem startowym jest okazanie przez Uczestnika w Biurze Biegu dowodu tożsamości. Odbiór pakietów startowych w imieniu innej osoby jest możliwy na podstawie podpisanego upoważnienia oraz dowodu osobistego danej osoby (do wglądu). Do pakietu startowego zostanie dołączony kupon konkursowy, który należy umieścić w oznakowanej urnie by wziąć udział w losowaniu nagród dodatkowych.

Uwaga! Zagubienie pakietu Zawodnik ma obowiązek zgłosić do Biura Biegu przed startem biegu.

**ODBIÓR PAKIETÓW STARTOWYCH W DNIU ZAWODÓW
OD 8:30 DO 11:30**

NUMER STARTOWY

Numer startowy powinien być przypięty na klatce piersiowej i doskonale widoczny przez cały czas biegu. Każdy numer startowy w lewym górnym rogu ma numer strefy startowej. Zasłonięty numer startowy może być powodem dyskwalifikacji.

STREFY STARTOWE

Start biegu głównego na 10 km został podzielony na pięć stref startowych. Prosimy o ustawianie się we właściwej strefie startowej.

STREFA 1 \ zadeklarowany czas: < 00:39

STREFA 2 \ zadeklarowany czas: 0 0 : 4 0 – 0 0 : 4 9

STREFA 3 \ zadeklarowany czas: 0 0 : 5 0 – 0 0 : 5 9

STREFA 4 \ zadeklarowany czas: 0 1 : 0 0 – 0 1 : 0 9

STREFA 5 \ zadeklarowany czas: > 01:10

Osoby startujące z dziećmi w wózkach biegowych proszone są o ustawienie się na końcu strefy startowej Biegu.



PRZEBIERALNIE I DEPOZYT

W pakiecie startowym każdy zawodnik otrzyma worek (oraz naklejkę na worek) umożliwiającą zdeponowanie rzeczy. Wydawanie worków z depozytu odbywać się będzie za okazaniem numeru startowego. W przypadku zagubienia numeru, rzeczy pozostawione w depozycie zostaną wydane za okazaniem dowodu osobistego, po odebraniu wszystkich pozostałych worków z rzeczami pozostawionych przez innych Zawodników.

Depozyt czynny będzie od godziny 8:30 do godziny 14:30

NAGRODY

Zwycięzcy w kategorii generalnej kobiet (miejsca I-V) i mężczyzn (miejsca I-V), otrzymują bony zakupowe do sklepu sportowego) o następującej wartości:

Klasyfikacja generalna kobiet /
Klasyfikacja generalna mężczyzn

- I. Bon o wartości 600 PLN
- II. Bon o wartości 500 PLN
- III. Bon o wartości 400 PLN
- IV. Bon o wartości 300 PLN
- V. Bon o wartości 200 PLN

Bony zakupowe do sklepu sportowego otrzymują także zwycięzcy w klasyfikacjach wiekowych kobiet (miejsca I-III) i mężczyzn (miejsca I-II):

- I. Bon o wartości 150 PLN
- II. Bon o wartości 100 PLN
- III. Bon o wartości 50 PLN

Wśród uczestników biegu głównego zostanie rozlosowanych 5 nagród rzeczowych. W tym nagroda specjalna - kamera SPORTOWA.

**4. BIEG
DO ŹRÓDEŁ**



PUNKTY NAWADNIANIA I MEDYCZNE

Punkt nawadniania będzie znajdował się pomiędzy 4 a 5 km trasy biegu. Punkty medyczne będą znajdowały się na 5-tym km Biegu, oraz na mecie w Parku Jelitkowskim.

Jak wziąć udział w losowaniu ?

Wystarczy wrzucić do urny znajdującej się przy BIURZE BIEGU kupon, który znajdzie Państwo w pakiecie startowym.

Na kupony czekamy do 14:00.

Numer startowy należy zatrzymać do momentu losowania i okazać go, w przypadku wylosowania nagrody.

ROZDANIE NAGRÓD W BIEGU
GŁÓWNYM O 14:30 (NA SCENIE)

NAGRODĄ SPECJALNĄ W BIEGU
GŁÓWNYM NA 10 KM JEST KAMERA
SPORTOWA !

4. BIEG
DO ŹRÓDEŁ



NIE ZAPOMNIJ O WSPÓLNEJ ROZGRZEWCE !
START O 10:30

POWODZENIA NA STRACIE !
RUSZAMY O 12:00

POZDRAWIAMY

Zespół Biegu do Źródeł