



BPICAK w Dusznikach oraz Gmina Duszniki
zapraszają

BIEG MIKOŁAJKOWY

niedziela, 3 grudnia 2023

START / META (rondo przy BPICAK)

**Przewodnik
biegu**



Spis treści:

1.Dane kontaktowe

2.Regulamin

3.Informacje ogólne

4.Mapka „Bieg Rodzinny” – dystans 1,5 km

5.Mapka „Mikołajkowa Piątka” –
dystans 5 km

1. Dane kontaktowe

Nad bezpieczeństwem imprezy będą czuwać miejscowe służby ratunkowe.

Telefony kontaktowe:

- Pogotowie Ratunkowe 999
- Straż Pożarna 998
- Policja 997
- Numer alarmowy 112

Organizatorami imprezy są Gmina Duszniki oraz Biblioteka Publiczna i Centrum Animacji Kultury w Dusznikach.

Dane kontaktowe do organizatorów:

1) Biblioteka Publiczna i Centrum Animacji Kultury w Dusznikach:

- tel. 61-29-19-480
- adres e-mail: bp@bpicak.pl
- Piotr Przewoźny tel. 690-324-994

2) Gmina Duszniki:

- tel. 61-29-19-075
- adres e-mail:
 - * urząd@duszniki.eu
 - * sport@duszniki.eu
- Karol Gładczak tel. 453-674-294

2. Regulamin



REGULAMIN

BIEG MIKOŁAJKOWY
03.12.2023
MIKOŁAJKOWA PIĄTKA

1. ORGANIZATORZY

- Gmina Duszniki
- Biblioteka Publiczna i Centrum Animacji Kultury w Dusznikach

2. Partnerzy

- Ultra Time
- Warsztat Terapii Zajęciowej w Dusznikach

3. CEL

- Zbiórka artykułów dla Warsztatu Terapii Zajęciowej w Dusznikach:
 - papier do drukarki,
 - blok techniczny,
 - blok rysunkowy,
 - ręczniki papierowe.
- Integracja rodzin, młodzieży oraz lokalnej społeczności poprzez aktywność fizyczną
- Popularyzacja biegania jako aktywnej formy wypoczynku
- Wyłonienie najlepszych biegaczy

4. TERMIN-MIEJSCE-GODZINY STARTU

- Biegi odbędą się 3 grudnia 2023 roku
- Start: Duszniki, ul. Jana Pawła II 8 (przed budynkiem Poczty Polskiej)
- Godziny startu:
 - o BIEG RODZINNY (1,5 km) - godz. 14:30
 - o MIKOŁAJKOWA PIĄTKA (5 km) - godz. 15.15
- Meta: Duszniki, ul. Jana Pawła II 8
- **Biuro zawodów:** Sala Widowiskowa BPiCAK w Dusznikach (ul. Jana Pawła II 8) otwarte w dniu imprezy w godzinach 11:00 - 14:45

5. DYSTANS

- 1,5 km- Bieg Rodzinny
 - 5 km- MIKOŁAJKOWA PIĄTKA
- Nawierzchnia asfaltowa- trasy nie posiadają atestu

6. LIMITY

- Limit czasu na pokonanie każdej trasy wynosi 1,5 h
- Zawodnicy, którzy nie ukończą biegu w limicie zobowiązani są zejść z trasy
- Limit uczestników wynosi:
 - o 250 osób w BIEGU RODZINNYM

o 100 osób w MIKOŁAJKOWEJ „PIĄTKIE”

7. WARUNKI UCZESTNICTWA

- W BIEGU RODZINNYM może uczestniczyć każdy kto jest w pełni zdrow i nie ma przeciwwskazań lekarskich do wysiłku fizycznego
 - o Dzieci i młodzież muszą startować pod opieką rodziców lub dorosłych opiekunów
- W BIEGU NA 5 KM (MIKOŁAJKOWA PIĄTKA), uczestnikiem może zostać każda osoba, która ukończy 12 lat do dnia zakończenia zapisów na zawody (tj. 1 grudnia 2023)
 - o Osoby, które nie ukończyły 18 lat muszą mieć pisemną zgodę prawnego opiekuna na udział w biegu
- Posiada aktualne badania lekarskie lub podpisał formularz o zdolności do udziału w biegu (dostępny w biurze zawodów)
- Przekaze dar/ upominek na rzecz Warsztatów Terapii Zajęciowej w Dusznikach (zbiórka w biurze zawodów)

8. ZGŁOSZENIA

- ZGŁOSZENIA NA OBYDWA BIEGI PRZYJMOWANE SĄ TYLKO ELEKTRONICZNIE NA STRONIE <https://dostartu.pl/bieg-miko-ajkowy-v9915>
- Zapisy trwać będą do 01.12.2023 (piątek) do godziny 24:00
- W BIEGU MIKOŁAJKOWA PIĄTKA obowiązuje opłata startowa w wysokości 50 zł
 - o W tytule należy wpisać: imię, nazwisko startujących, rok urodzenia, miejscowość
- Opłata startowa obejmując numer startowy, pamiątkowy medal, poczęstunek
- Nie prowadzimy zwrotów wpisowego!
- W trakcie biegów wszyscy muszą posiadać numer na piersi (pakiety do odbioru w biurze zawodów)
- Wpisanie na listę startową nastąpi po zaksięgowaniu wpłaty
- Po upływie terminu zgłoszeń istnieje możliwość zapisania się na bieg w dniu zawodów w biurze zawodów w godzinie jego funkcjonowania.
 - o OPŁATA NA MIEJSCU WYNOŚI:
 - 60 zł- MIKOŁAJKOWA PIĄTKA
- KAŻDY UCZESTNIK BIEGU UBEZPIECZA SIĘ OD NNW WE WŁASNYM ZAKRESIE I PODPISUJE DEKLARACJĘ O BRAKU PRZECIWSKAZAŃ LEKARSKICH DO BRANIA UDZIAŁU W ZAWODACH BIEGOWYCH

9. NAGRODY

• Wszyscy, którzy ukończą biegi otrzymają pamiątkowy medal oraz pakiet startowy
W biegu na 5 km wyróżnione zostaną pierwsze trzy miejsca w kategorii OPEN kobiet i mężczyzn oraz dodatkowo z podziałem na kategorie wiekowe:

- K,M-12 – (12-19 lat)
- K,M-20 – (20-29 lat)
- K,M-30 – (30-39 lat)
- K,M-40 – (40-49 lat)
- K,M-50 – (50-99 lat)

10. PROGRAM IMPREZY

- 11:00- otwarcie biura zawodów
- 11:00-17:00- zbiórka darów dla Warsztatu Terapii Zajęciowej w Dusznikach
- 14:15- zbiórka uczestników na starcie (ul. Jana Pawła II, okolice ronda przy poczcie)
- 14:20- wspólna rozgrzewka uczestników BIEGU RODZINNEGO
- 14:30- start Mikołajkowego Biegu Rodzinnego (1,5km)
- 14:45- zamknięcie biura zawodów
- 14:50- zbiórka uczestników Mikołajkowej Piątki
- 15:10- wspólna rozgrzewka biegaczy
- 15:15- start biegu na 5 km
- 16:15- Podsumowanie biegu
 - wręczenie nagród najlepszym biegaczom w poszczególnych kategoriach wiekowych kobiet i mężczyzn,
- 13:00-17:00- *Jarmark Bożonarodzeniowy* (Duszniki, ul. Jana Pawła II 8 (przed budynkiem Poczty Polskiej))

11. SPRAWY TECHNICZNE I DYSCYPLINARNE

- Organizatorzy zapewniają uczestnikom:
 - o biegu na 1,5km pomiar czasu na tablicy ledowej, opiekę medyczną, napoje, posiłek,
 - o biegu na 5 km elektroniczny pomiar czasu, opiekę medyczną, napoje, posiłek, szatnie, komunikat końcowy na stronie <https://dostartu.pl/bieg-miko-ajkowy-v9915>
- Uczestnicy MIKOŁAJKOWEJ PIĄTKI zobowiązani są do posiadania dowodu tożsamości
- Organizatorzy nie ponoszą odpowiedzialności za rzeczy pozostawione bez opieki,
- Uczestnicy biegu wyrażają zgodę na przetwarzania swoich danych osobowych oraz publikację swojego wizerunku w mediach
- Start w zawodach jest równoznaczne z akceptacją regulaminu imprezy

12. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- Głównym celem biegu jest zbiórka darów (artykułów dla Warsztatu Terapii Zajęciowej w Dusznikach)

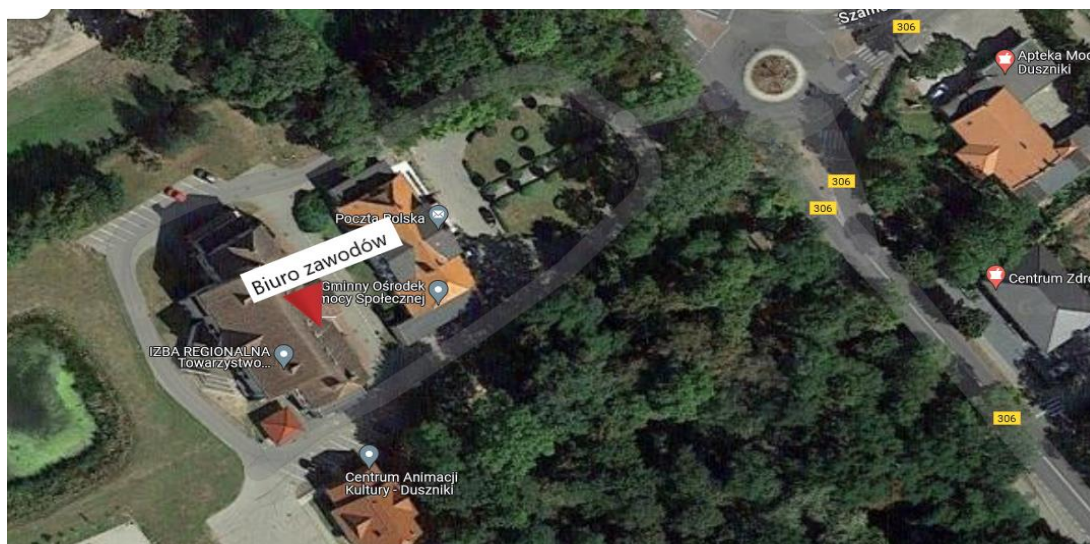
Biegi odbędą się bez względu na warunki pogodowe. W trakcie trwania zawodów zabronione są następujące zachowania:

- podejmowanie działań mających na celu przerwanie bądź zakłócenie przebiegu imprezy lub działań, które przeszkadzają innym uczestnikom imprezy;
 - używania obraźliwego, wulgarnego słownictwa,
 - głoszenia i wywieszania haseł o treściach wulgarnych i rasistowskich oraz nawoływania do konfliktów, w szczególności na tle narodowościowym, religijnym, społecznym czy rasowym; o używanie środków odurzających; o spożywanie alkoholu;
- Wszystkich Uczestników VI BIEGU MIKOŁAJKOWEGO wiąże niniejszy regulamin.

3. Informacje ogólne

1) Biuro zawodów

Biuro zawodów znajduje się na Sali widowiskowej BPiCAK w Dusznikach (ul. Jana Pawła II 8). Biuro otwarte będzie w dniu zawodów (3.12.2023) od godziny 11:00 do godziny 14:45. W biurze zawodnicy będą mogli odebrać swoje pakiety startowe oraz nabyć wszelkich niezbędnych informacji.



Źródło: Mapa z Google Maps



Źródło: Fotografia własna

2) Parking

Do Państwa dyspozycji udostępniamy trzy punkty parkingowe:

- Parking 1; na przeciwko Urzędu Gminy Duszniki, ul. Sportowa 1
- Parking 2; utwardzony plac obok Kościoła ewangelickiego, ul. Powstańców Wlkp.
- Parking 3; teren za budynkiem ul. Szamotulska 5
- Parking 4*; przy Przedszkolu, ul. Kolejowa 7A

(!WAŻNE!: WJAZD I WYJAZD Z PARKINGU 4 BĘDZIE MOŻLIWY DO GODZINY 14:00. ORAZ DOPIERO PO ZAKOŃCZONYM BIEGU CZYLI PO GODZINIE 17:00)



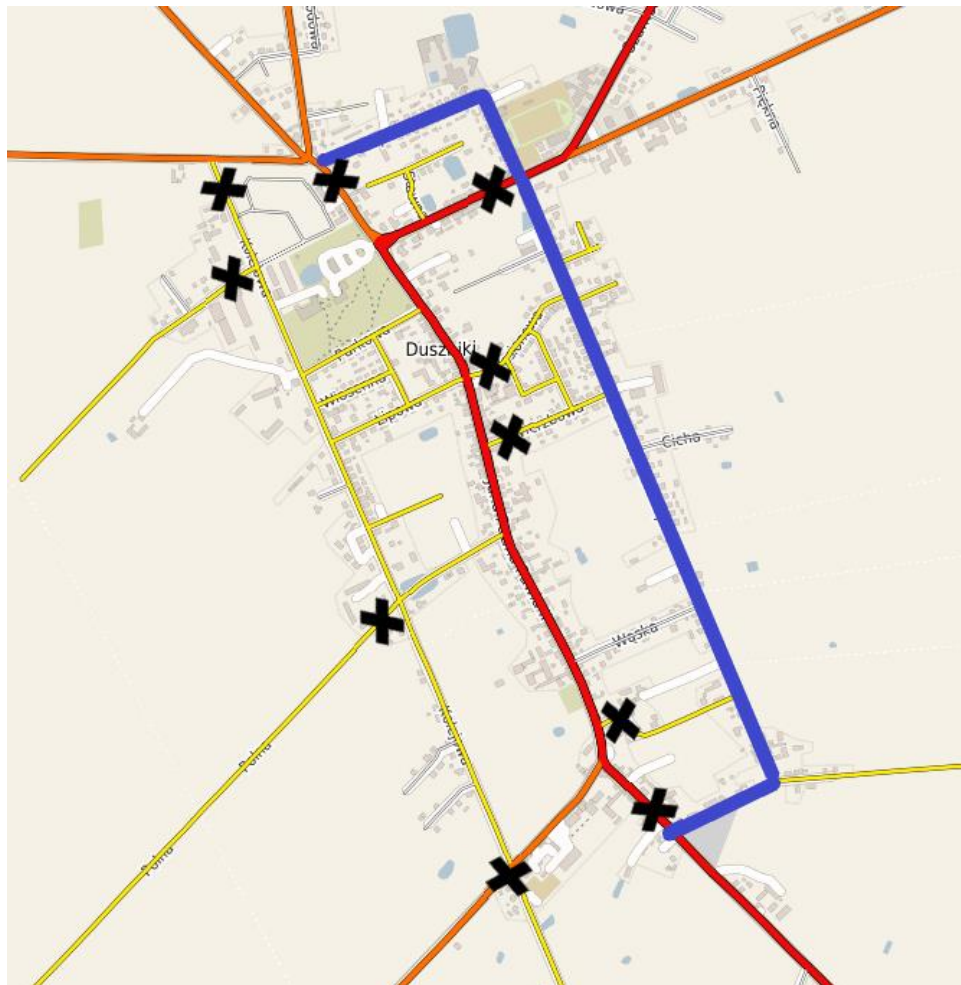
Źródło: Mapa z Google Maps

3) Objazdy

Informujemy, że ze względu na Bieg Mikołajkowy w dniu 3.12.2023 będą zamknięte ulice: Jana Pawła II, Kolejowa, Parkowa, Lipowa, Broniewskiego, św. Floriana.

- Planowane zamknięcie dróg o godzinie 14:00.
- Planowane otwarcie dróg ok. godziny 17:00 (Po ostatnim zawodniku biorącym udział w biegu)

W/w czasie zaplanowano objazdy ul. Sportową oraz ul. Powstańców Włkp. (Kolor niebieski na poniższej mapce)



Źródło: Opracowanie własne

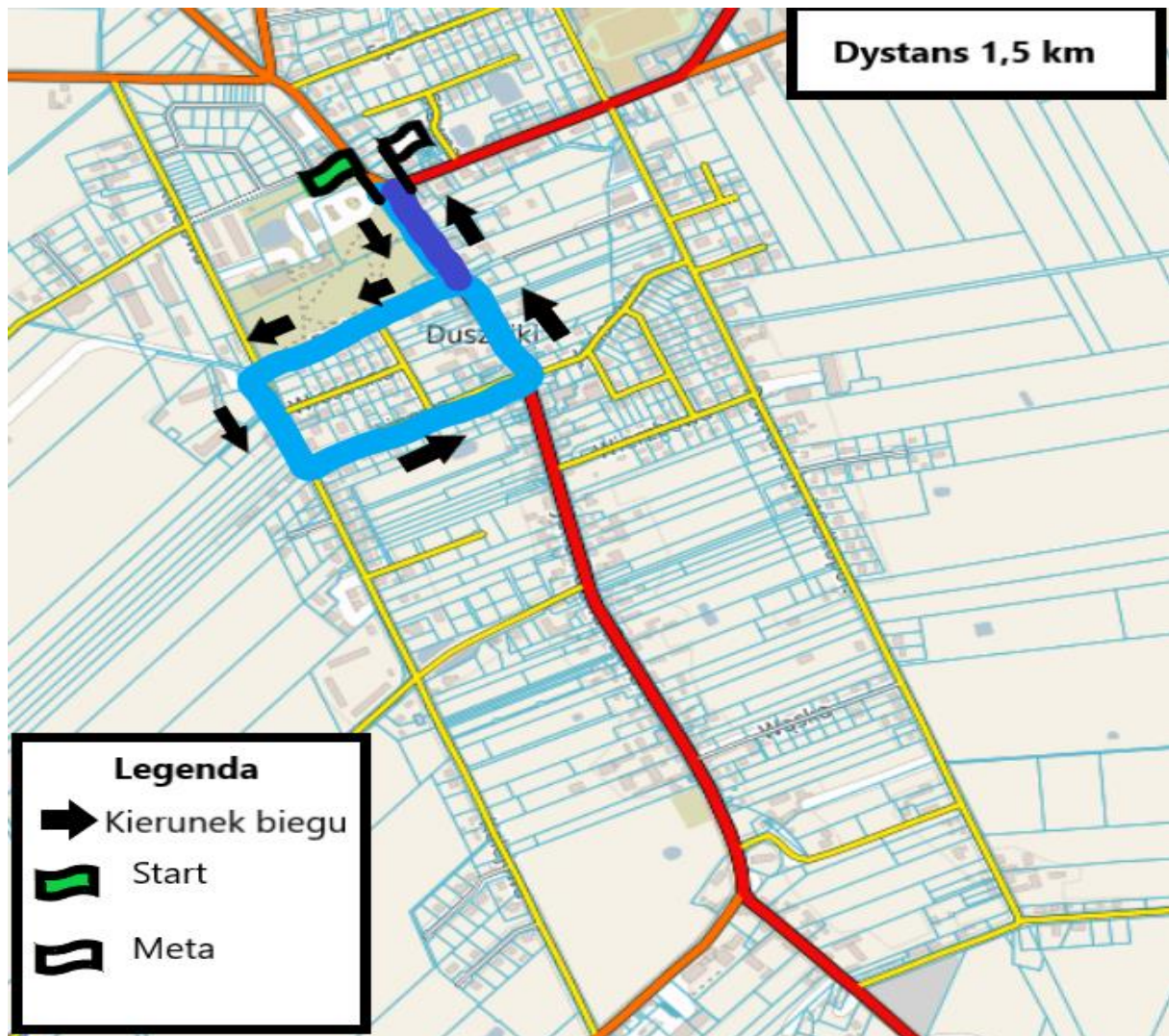
4) Jarmark Bożonarodzeniowy

Serdecznie zapraszamy również na Jarmark Bożonarodzeniowy organizowany przez Bibliotekę Publiczną i Centrum Animacji Kultury w Dusznikach. Jarmark rozpocznie się od godziny 13:00 i będzie trwać do godziny 17:00. Zlokalizowany będzie przy budynku Poczty Polskiej w Dusznikach (przy starcie i mecie biegów).



Źródło: BPiCAK Duszniki

4 . Mapka „Biegu Rodzinnego” – Dystans 1,5 km

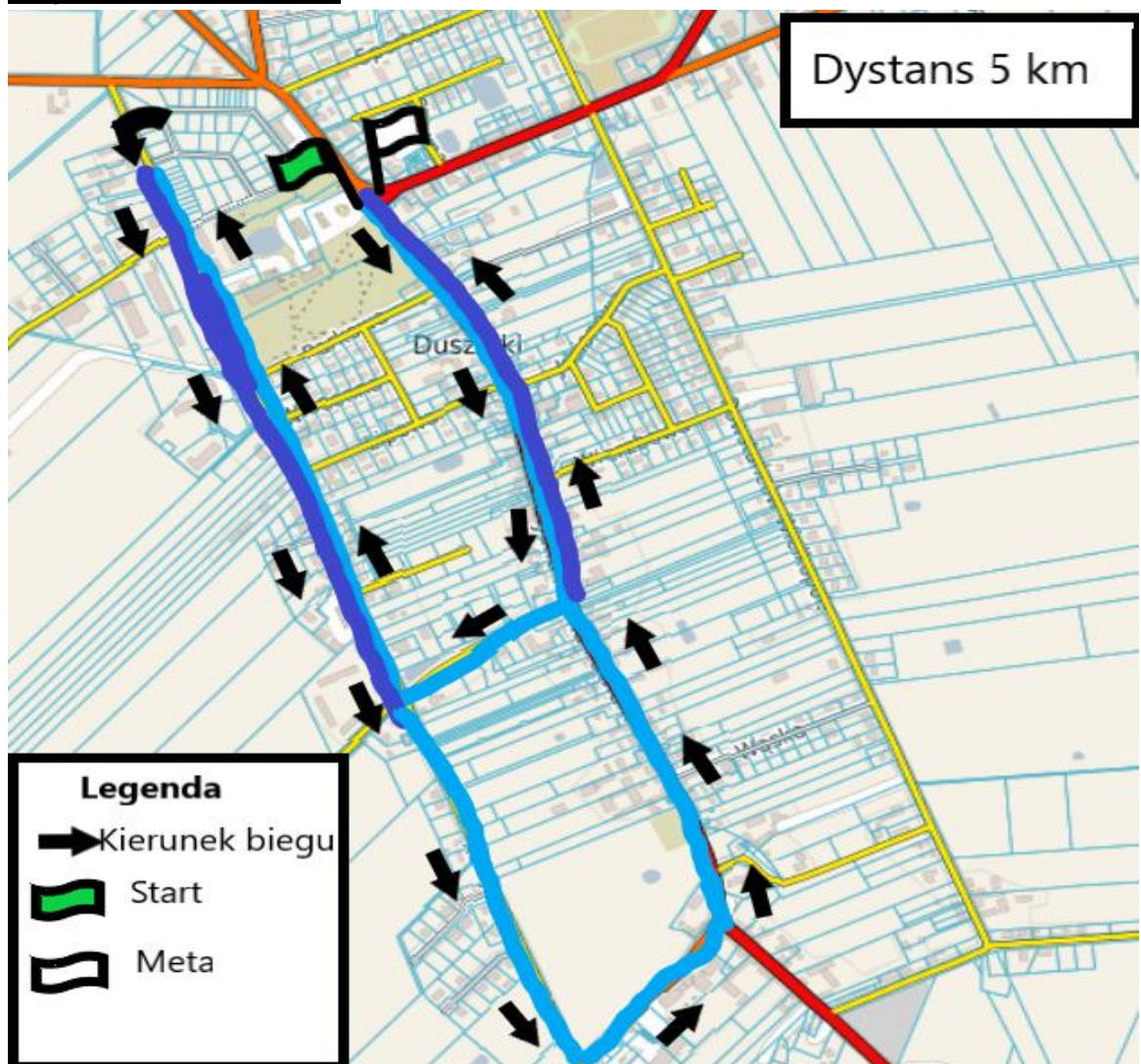


Źródło: Opracowanie własne

Szczegóły trasy:

- Start ul. Jana Pawła II 8 (przy budynku poczty);
- Ul. Jana Pawła II
- Ul. Parkowa
- Ul. Kolejowa
- Ul. Lipowa
- Ul. Jana Pawła II
- Meta ul. Jana Pawła II 8 (przy starcie)

5. Mapa Biegu „Mikołajkowa Piątka” – Dystans 5 km



Źródło: Opracowanie własne

Szczegóły trasy:

- Start ul. Jana Pawła II 8 (przy budynku poczty);
- Ul. Jana Pawła II
- Ul. Św. Floriana
- Ul. Kolejowa (w kierunku miejscowości Niewierz)
- Nawrót 180 stopni
- Ul. Kolejowa (w kierunku ul. Broniewskiego i ul. Nowotomskiej)
- Ul. Broniewskiego
- Powrót ul. Jana Pawła II
- Meta ul. Jana Pawła II 8 (przy starcie)