

XV BIEG I NORDIC WALKING W PIGUŁCE

11 listopada 2018 r. (niedziela)

• BIURO ZAWODÓW zlokalizowane będzie na terenie – Hali Sportowej OSiR, ul. Wypoczynkowa 93, Baranowo 9:00 – 13:00 odbiór pakietów startowych dla zawodników zarejestrowanych -Bieg Główny, Bieg Krótki i Nordic Walking

WAŻNE!

Jeśli nie odbierzesz swojego numeru startowego i chipa do godziny 13:00 ryzykujesz skreśleniem z listy startowej. Prosimy zatem o odbiór pakietu w wyznaczonym czasie.

13:50 wspólna rozgrzewka dla wszystkich zawodników.

14:00 start Biegu Głównego i Krótkiego

14:05 start Nordic Walking

16:00 rozpoczęcie ceremonii dekoracji

• ZAPISY: zapisy online zostały zakończone z uwagi na osiągnięty limit miejsc.

WAŻNE!

Jeśli z jakiegokolwiek powodu nie możesz wystartować, poinformuj nas o tym koniecznie. Możesz to zrobić najpóźniej do 1 listopada.

Wiele osób nie zdążyło się zapisać i z pewnością chętnie skorzystają ze zwalniającego się miejsca.

• WERYFIKACJA: każdy zawodnik podczas odbioru pakietu startowego zobowiązany jest do przedstawienia dokumentu tożsamości oraz podpisania oświadczenia przed startem. Dla zawodników nieletnich wymagana jest zgoda na start podpisana przez osobę dorosłą. Przy wejściu do biura, odszukaj swój numer startowy na liście, zapamiętaj go i podejdź do odpowiedniego stanowiska, gdzie otrzymasz kopertę z numerem startowym, chipem 4 agrafkami oraz workiem do depozytu

Biuro zawodów będzie czynne w dniu biegu w godzinach 9:00 – 13:00. Jeśli przyjdiesz wcześniej na pewno unikniesz czekania w kolejce po numer startowy i zdążysz przeprowadzić rozgrzewkę, a także skorzystać z przygotowania fizjoterapeutycznego lub krótkiego masażu. Unikniesz także niepotrzebnych nerwów i stresu. Jeżeli przyjdiesz „za pięć dwunasta” ... zamiast skupić się na starcie w zawodach, spędzisz czas na oczekiwaniu w kolejce... A do tego jeśli nie odbierzesz swojego numeru startowego i chipa do godziny 13:00 ryzykujesz skreśleniem z listy startowej. Prosimy zatem o odbiór pakietu w wyznaczonym czasie

• SZATNIE I DEPOZYTY: na miejscu zawodów dostępne będą przebieralnie oraz depozyty, gdzie można będzie zostawić torbę z rzeczami na przebranie. W depozycie otrzymasz worek, do którego możesz wrzucić plecak i zostawić go na czas trwania biegu. Bagaże będą przyjmowane tylko w workach dostarczonych przez organizatora. Bagaże luzem, bez worków, nie będą przyjmowane. Worek zostanie oklejony Twoim numerem startowym przez pracownika depozytu.

• NAPOJE I POSIŁEK REGENERACYJNY: w pakiecie startowym otrzymasz wodę i drobną przekąskę. Na gorącą i pożywną zupę zapraszamy po ukończeniu biegu/ marszu. Strefa gastronomiczna zlokalizowana będzie na terenie szkoły – wejście od strony Hali Sportowej.

• NAGRODY: za pierwsze trzy miejsca w poszczególnych konkurencjach w kategorii kobiet i mężczyzn zostaną wręczone nagrody rzeczowe. Dodatkowo wśród wszystkich zawodników rozlosujemy mnóstwo nagród dodatkowych w postaci kart upominkowych, karnetów oraz wejściówek.

• MEDAL: po wbiegnięciu na metę otrzymasz pamiątkowy medal

• CHIP I NUMER STARTOWY: przed startem otrzymasz chip i numer startowy. CHIP JEST ZWROTNY, natomiast numer startowy możesz zostawić sobie na pamiątkę.). Po zakończonym biegu / marszu, chip należy oddać u wyznaczonego wolontariusza.

• ZDROWIE: przed startem w zawodach oceń swój stan zdrowia i możliwości dla własnego bezpieczeństwa. Jeżeli poczujesz się źle, zaprzestań biegu, zgłoś się do obsługi trasy. Oni na pewno udzielą Tobie pomocy. Podczas trwania imprezy dyżur będzie pełniła ekipa ratownicza. Punkt medyczny zlokalizowany będzie w karetce ratowniczej zaparkowanej przed wejściem do Hali Sportowej. Przez cały czas będzie można korzystać z zabiegów fizjoterapeutycznych na stanowiskach Centrum Terapii Manualnej na terenie hali sportowej. Zapraszamy na konsultacje fizjoterapeutyczne zarówno przed, jak i po biegu.

Jeśli macie jakieś pytania, dzwońcie lub piszcie do nas: 508 170 938, kachnapb@gmail.com