

7 KONSTANTYNOVA DYCHA

15.10.2023

10
KM

INFORMATOR

BIURO ZAWODÓW

Otwarcie Biura zawodów (akredytacja zawodników, wydawanie numerów startowych, itd.):

Sobota 14.10.2023 r. w godz. 9:00-13:00

Hala OSiR w Mosinie przy ul. Krasickiego 16:

Niedziela 15.10.2023 r. w godzinach 8:30 - 10:30

Nadleśnictwo Konstantynowo, Konstantynowo 1



Celem biegu jest upamiętnienie wydarzeń z dnia 20 X 1939 r. – pomordowanie na mosińskim rynku 15 mieszkańców Gminy Mosina.

Bieg ma charakter charytatywny.

PRZY ODBIORZE PAKIETU STARTOWEGO MOŻECIE WRZUCIĆ DOBROWOLNY DATEK DO PUSZKI NA RZECZ STOWARZYSZENIA SAMI SWOI!

Zebrane pieniądze zostaną przekazane na pokrycie kosztów transportu i pobytu podopiecznych Stowarzyszenia SAMI SWOI Niepełnosprawni w Mosinie na turnusie rehabilitacyjnym.

Celem Stowarzyszenia jest niesienie wszechstronnej pomocy osobom ze sprzężoną niepełnosprawnością i ich rodzinom.

Zbiórka zarejestrowana jest na Portalu Zbiórek Publicznych:
2019/2708/OR



Dodatkowo.

Na mecie będzie czekało na Was stoisko z pysznymi wypiekami, których będziecie mogli skosztować za przystępny grosik do puchy, na rzecz Stowarzyszenia, ciepły barszczyk, galaretkę z owocami, kawa i herbata :)

INFORMACJE OGÓLNE

- Impreza odbędzie się w dniu **15.10.2023 r. (niedziela)** na terenie Gminy Mosiny oraz Nadleśnictwa Konstantynowo.
- Start/Meta: Nadleśnictwo Konstantynowo, Konstantynowo 1, 62-053 Pecna
- Parking dla uczestników biegu - Parking przy Szkole Podstawowej w Pecnej, ulice miejscowości Pecna zgodnie z przepisami ruchu drogowego
- Organizator zapewnia **depozyt** w dniu biegu w godzinach 10:00 - 13:00 - Nadleśnictwo Konstantynowo
- **Numer startowy** musi być przypięty z przodu na koszulce. **Chip pomiarowy należy zamocować do buta. Chip jest zwrotny ma mecie.**
- **Wyniki** są dostępne w formie online na stronie www.mosinskiegp.pl oraz www.osirmosina.pl
- Organizator nie zapewnia szatni oraz prysznic

Bieg główny na dystansie 10 km

- **Start o godz. 11:00**
- Limit czasowy ukończenia biegu 1h 45min

Starty dzieci i młodzieży

Bieg przedszkolaków na dystansie 100 metrów. Roczniaki 2017 i młodsze. Start godzina 09:30.
Chłopcy i dziewczynki startują oddzielnie.

Bieg uczniów szkół podstawowych klas I – III na dystansie 300 metrów.

Roczniaki 2016-2014. **Start godzina 09:45.**

Chłopcy i dziewczynki startują razem.

Dzieci na miejsce startu prowadzi osoba z ramienia organizatora.

Bieg uczniów szkół podstawowych klas IV – VIII na dystansie 800 metrów.

Roczniaki 2013-2009. **Start godzina 10:00.**

Chłopcy i dziewczynki startują razem.

Dzieci na miejsce startu prowadzi osoba z ramienia organizatora.

Klasyfikacja osobna dla klas IV-VI (roczniaki 2013-2011) oraz dla klas VII-VIII (roczniaki 2010-2009) z podziałem na chłopców i dziewczynki.

Biegi będzie prowadziła i zamykała osoba wyznaczona z ramienia organizatora.

Odbiór dzieci ma MECIE, pod bramą. Na mecie dzieci otrzymują pamiątkowy medal.

PROGRAM

8:30-10:30 BIURO ZAWODÓW

9:20 Rozgrzewka dla dzieci

9:30 Straty przedszkolaków

9:45 Start klas 1-3

10:00 Start klas 4-8

10:25 Dekoracje dzieci

10:50 Rozgrzewka

11:00 Start na dystansie 10 km

12:45 Limit czasu

12:50 Dekoracja



ORGANIZATORZY



PARTNERZY



Nadleśnictwo Konstantynowo

OSP GMINY
MOSINA

SPONSORZY



MOSINŌVA
NŌVAenergiaMIASTA

MARTE»»X

KLASYFIKACJE, NAGRODY

Klasyfikacja końcowa 7 KonstantyNOVEJ Dychy

- Generalna Kobiet i Mężczyzn - Puchary za miejsca 1,2,3
- Klasyfikacja kobiet i mężczyzn zameldowanych na terenie Gminy Mosina - Puchary za miejsca 1,2,3

Klasyfikacje wiekowe kobiet i mężczyzn:

- M/K 16 – 1994-2008
- M/K 30 – 1984-1993
- M/K 40 – 1974-1983
- M/K 50 – 1964-1973
- M/K 60 – 1963 i starsi

Organizator zastrzega sobie prawo łączenia kategorii wiekowych, jeżeli do dnia 10 października 2023r. na liście startowej będzie mniej niż 5 osób. Wówczas kategoria niższa, zostaje połączona z kategorią wyższą.

Osoba, która otrzyma nagrodę w klasyfikacji generalnej nie będzie uwzględniana kategorii wiekowej.

OZNACZENIA



Biała strzałka na niebieskim tle
Niebieska taśma: logo OSiR, Idmar

Numer startowy



Ciepły posiłek
na mecie



Buff



Pamiątkowy medal



**PAKIET
STARTOWY**

- elektroniczny pomiar czas
- punkt odżywczy na trasie
- zabezpieczenie medyczne
- pamiątki w postaci zdjęć - fotograf
- sztab ludzi działających przy organizacji imprezy
- i wiele innych rzeczy, które składają się na tą imprezę :)

Woda
Kawa
Herbata



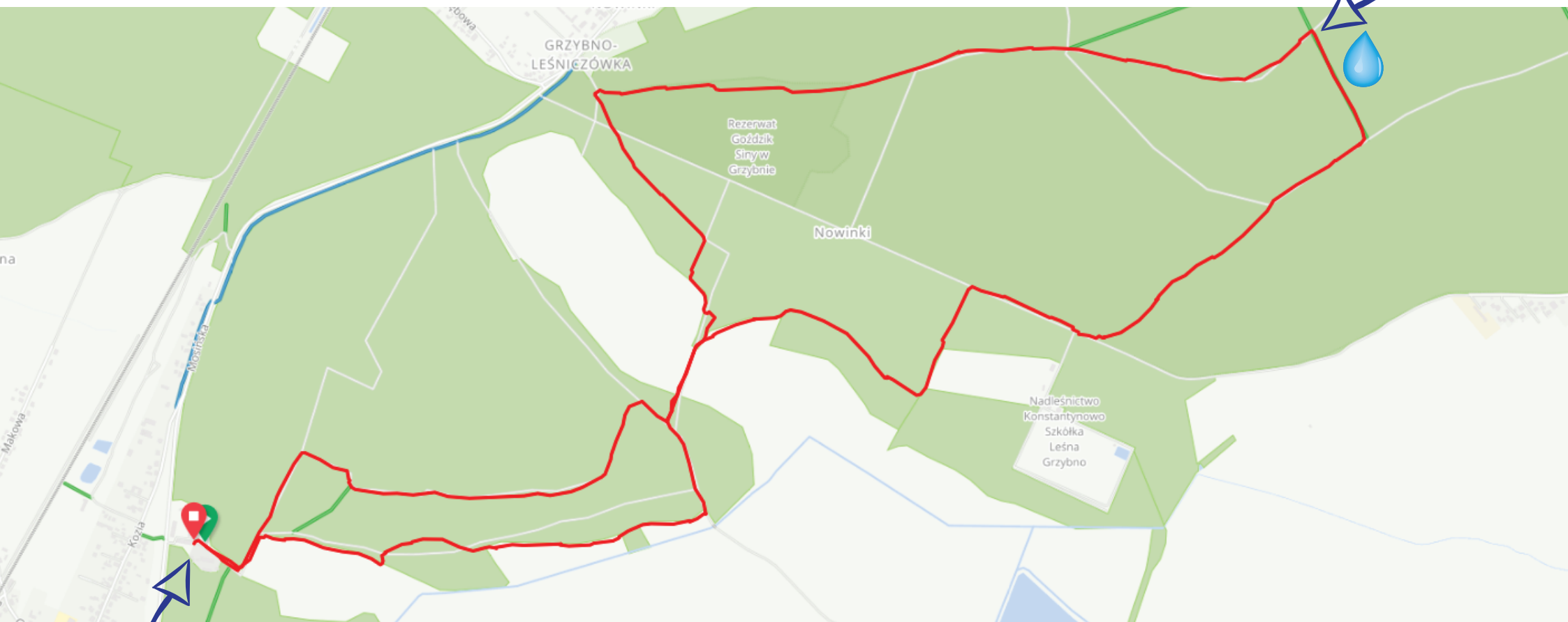
**PAMIĘTAJ! - W miasteczku biegowym oraz na trasie
nie będzie kubeczków jednorazowych
- ZABIERZ WŁASNY BIDON/BUKŁAK/BUTELKĘ NA WODĘ**

NIE ŚMIEĆ NA TRASIE BIEGOWEJ - OPAKOWANIA PO ŻELACH ZABIERZ ZE SOBĄ LUB
ZOSTAW NA PUNKCIE ODŻYWCZYM!



TRASA

Punkt z wodą 5 km



Miasteczko Biegowe

START / META

TRASA 300 m oraz 800 m



Biegowy Savoir-vivre

1

Numer startowy jest ważny tylko dla zawodnika, który się na niego zarejestrował. Nie przekazuj swojego numeru startowego innemu zawodnikowi i nie startuj z numerem innej osoby. Jest to kategorycznie zabronione!

Pamiętaj, że to my jesteśmy tu gośćmi. Zachowaj ciszę, szanuj zielen i nie niszczyć otaczającej Cię przyrody. Pamiętaj, że dzięki temu miejscu możesz biegać podziwiając las, a nie betonowe mury.

2

Pamiętaj, że biegnąc ze znajomymi w grupie, nie zajmujcie całej szerokości trasy, pozostawcie miejsce dla szybszych zawodników lub obsługi trasy, aby mogli Was bezpiecznie wyprzedzać i wymijać.

3

Pamiętaj, że obowiązuje zakaz używania słuchawek audio podczas trwania zawodów.

4

Higiena jest ważna! Zwracaj uwagę, gdzie spluwasz, wydmuchujesz nos, wyrzucasz kubeczki i opakowania po żywnościach. Z pewnością nie miałbyś ochoty, aby któraś z tych rzeczy znalazła się na Twoich butach.

5

6

Jeżeli wyprzedzasz zawodnika wolniejszego, rób to w taki sposób by nie utrudnić mu biegu. Przed wyprzedzeniem daj informację z której strony może się Ciebie spodziewać, poprzez komendę "lewa/prawa wolna" by zachował bezpieczną odległość. Bo wyprzedzeniu nie zwalniasz drastycznie, utrzymaj tempo do czasu uzyskania bezpiecznej odległości.

Przypomnij swoim kibicom, że trasa jest wyłącznie dla zawodników.

7

8

Słuchaj uważnie instrukcji wolontariuszy i obsługi. Ich zadaniem jest przeprowadzenie imprezy sprawnie i bezpiecznie. Zachowaj ciszę, kiedy ogłaszane są komunikaty organizacyjne.

Nie zatrzymuj się gwałtownie – ktoś może na Ciebie wpaść lub potknąć się i przewrócić. Jeśli poczujesz, że tracisz siłę, podejdź na skraj trasy i poproś o pomoc. Na trasie będzie znajdowała się opieka medyczna.

9

Jeśli nie zamierzasz pobiec, opuść trasę lub coś się Tobie stało poinformuj organizatora. Numer będzie znajdował się na odwrocie numeru startowego.

10

DZIĘKUJEMY I ŻYCZYMY MIŁEGO BIEGU!