

10 BIEG ZIMOWY

GRAMY Z

wielka orkiestra
świątecznej
pomocy

28.01.2024

KRAJKOWO

PODKOWA LEŚNA

INFORMATOR

ORGANIZATOR



SPONSORZY



SERWIS



PARTNERZY



MOSINÓVA
NOVAenergiaMIASTA



Nadleśnictwo Konstantynowo

BROWAR
FORTUNA
1889



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

Hala OSiR w Mosinie przy ul. Krasickiego 16 w Mosinie:

Sobota 27.01.2024 r. w godzinach 9:00-13:00

Karczma "Podkowa Leśna" KRAJKOWO

Niedziela 28.01.2024 w godzinach 10:00-11:55



Podczas 10 Biegu Zimowego odbędzie się zbiórka publiczna na rzecz Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy.

W czasie odbioru pakietu startowego w biurze zawodów będzie znajdowała się puszka WOŚP do której można wrzucić dobrowolny datek.

Osoby w wieku poniżej 18 lat, (które w dniu biegu tj. 28 stycznia 2024 nie osiągnęły jeszcze pełnoletności) zobowiązane są do posiadania pisemnego pozwolenia na udział od rodziców lub prawnych opiekunów, z ich podpisem. - załącznik nr 1 do informatora

Pamiętaj! Jeśli odbierasz za kogoś pakiet startowy musisz mieć upoważnienie - załącznik nr 2 do informatora

Start/Meta: Karczma "Podkowa Leśna" w Krajkwie

Start biegu na dystansie 10 km - godz. 12:00



Biegi dla dzieci i młodzieży na dystansach:

150 m – przedszkolaki, roczniki 2017 i młodsze, start godz. 11:00

300 m – klasy I-III szkół podstawowych, roczniki 2014-2016, start godz. 11:10

850 m – klasy IV-VI szkół podstawowych, roczniki 2011-2013, start godz. 11:20

850 m – klasy VII-VIII szkół podstawowych, roczniki 2009-2010, start godz. 11:20

Pakiet startowy dla dziecka prosimy odebrać najpóźniej 20 min. przed planowanym startem

PAMIĘTAJ!- w miasteczku biegowym nie będzie kubeczków jednorazowych - ZABIERZ WŁASNY BIDON/BUKŁAK/BUTELKĘ NA WODĘ



Zabierz kubek na bieg

**PAMIĘTAJ, ŻE W MIASTECZKU BIEGOWYM
NIE BĘDZIE KUBECZKÓW JEDNORAZOWYCH!**

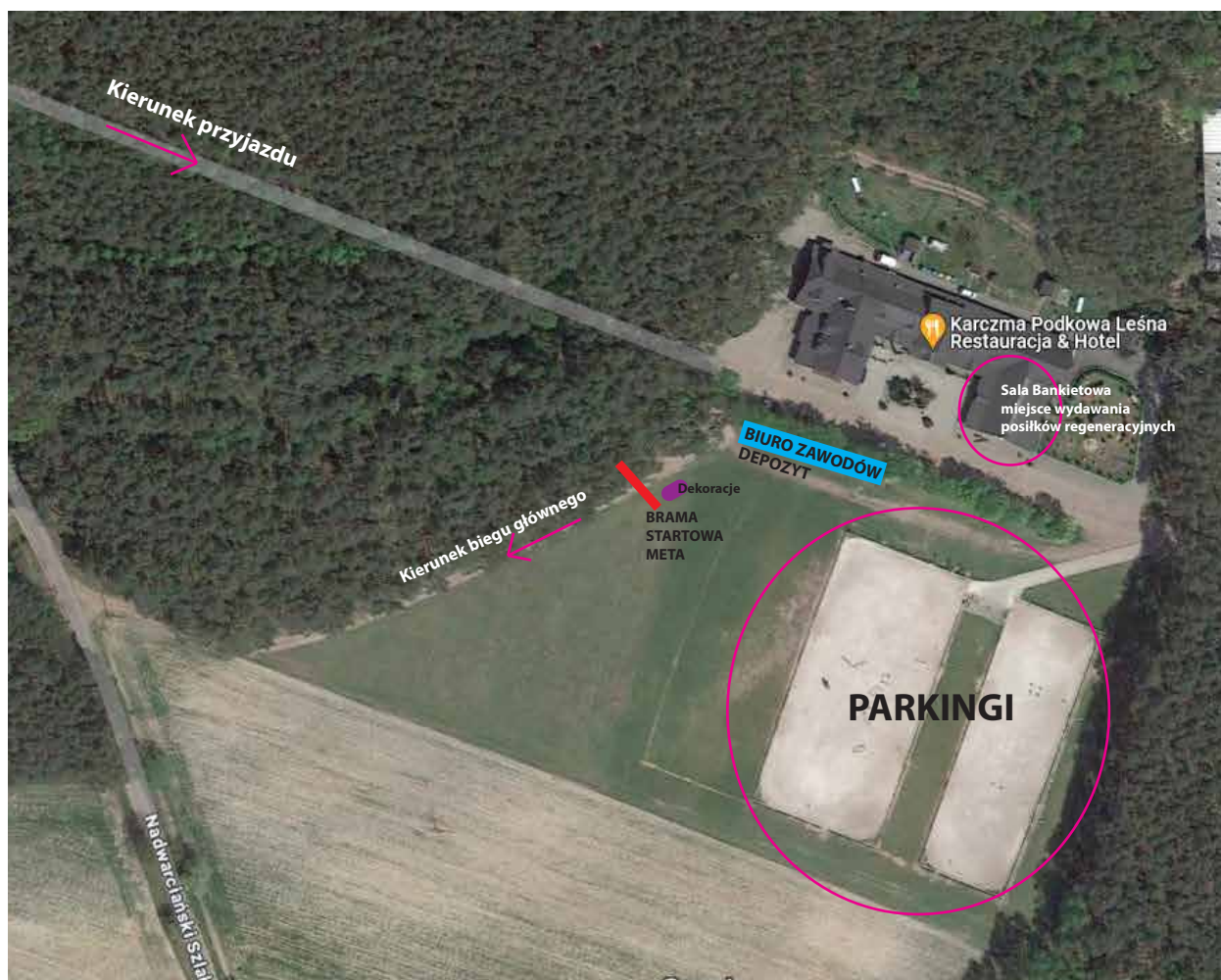
**ZABIERZ SWÓJ KUBEK LUB BIDON!
WSPÓLNIE OGRANICZMY ZUŻYWANIE PLASTYKU!**

KUBEK/BIDON MOŻESZ ZOSTAWIĆ W DEPOZYCIE!



Plan orientacyjny + parkingi

Parking dla uczestników biegu - miejsce wyznaczone przez organizatora przy Karczmie "Podkowa Leśna"
- czynny w dniu 28.01.2024 od godziny 9:30



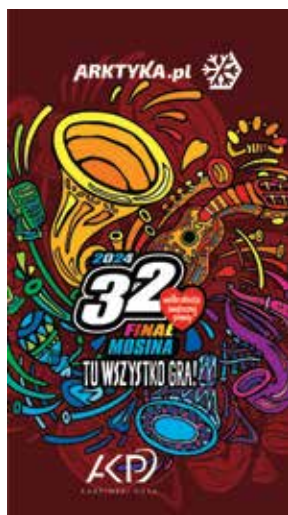
Co w Pakiecie?

W pakiecie startowym znajdziesz:

- numer startowy
- chip - pomarańczowe kółko - zamontuj je do buta. Chip jest zwrotny na mecie.
- informacje/gadżety od sponsorów
- posiłek na mecie (ciepłe danie) wydawany jest na BON ŻYWIENIOWY, który znajduje się w koperce
- woda, kawa i herbata bez ograniczeń - należy posiadać SWÓJ KUBEK
- folia termiczna - nie zapomnij wziąć jej po biegu - nie wychładzaj organizmu!
- okolicznościowy medal
- elektroniczny pomiar czasu
- zabezpieczenie medyczne
- pamiątki w postaci zdjęć - fotograf
- sztab ludzi działających przy organizacji imprezy
- i wiele innych rzeczy, które składają się na tą imprezę :)



PO ODBIORZE PAKIETU NIE ZAPOMNIJ PODPISAĆ SIĘ NA NASZYM WOŚPOWYM SERDUCHU!



Klasyfikacja końcowa

- **Dzieci i młodzież – puchary za miejsca 1,2,3 w każdej kategorii wiekowej z podziałem na chłopców i dziewczęta.**
- **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**
- **Klasyfikacja wiekowa kobiet i mężczyzn:**
 - o K/M 30 zawodnicy urodzeni w roku 1994 i młodszy - Puchary za miejsca 1,2,3
 - o K/M 45 zawodnicy urodzeni w latach 1979-1993 - Puchary za miejsca 1,2,3
 - o K/M 45+ zawodnicy urodzeni w roku 1978 i starsi - Puchary za miejsca 1,2,3

Osoby nagrodzone w kategorii OPEN nie będą nagradzane w kategoriach wiekowych.

ORGANIZATORZY



SPONSORZY



PARTNERZY



Straż Miejska
w Mosinie

OSP
Gminy Mosina



Nadleśnictwo Konstantynowc

ZBLIŻAJĄCE SIĘ IMPREZY SPORTOWE W ROKU 2024

8 KonstantyNOVA - 07.04.2024

10 Bieg "Elegant na 5" - 26.05.2024

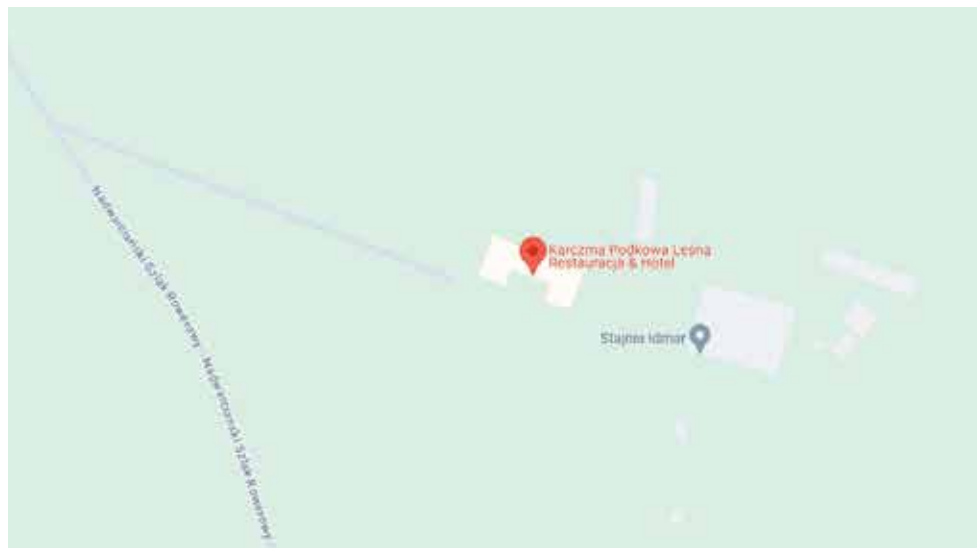
8 Król Parku - 22.09.2024

MTB Wiórek - 05.10.2024

Jak do nas dotrzeć?

W nawigację wpiszcie:
- Karczma Podkowa Leśna
lub
- Stajnia Idmar

Krajkowo



Karczma "Podkowa Leśna" jest otwarta dla osób przyjezdnych:
- od godz. 11:00 - możliwość zamówienia kawy, herbaty
- od godz. 11:30 - możliwość zamówienia dań z menu
- Możliwość zarezerwowania stolika na obiad dla całej rodziny.
Restauracja znajduje się w Sali Rycerskiej.

Posiłek regeneracyjny dla zawodników wydawany jest na BON,
w Sali Bankietowej (opis na planie orientacyjnym).



Podkowa Leśna
w Krajkowie

Program Minutowy

22.01.2023

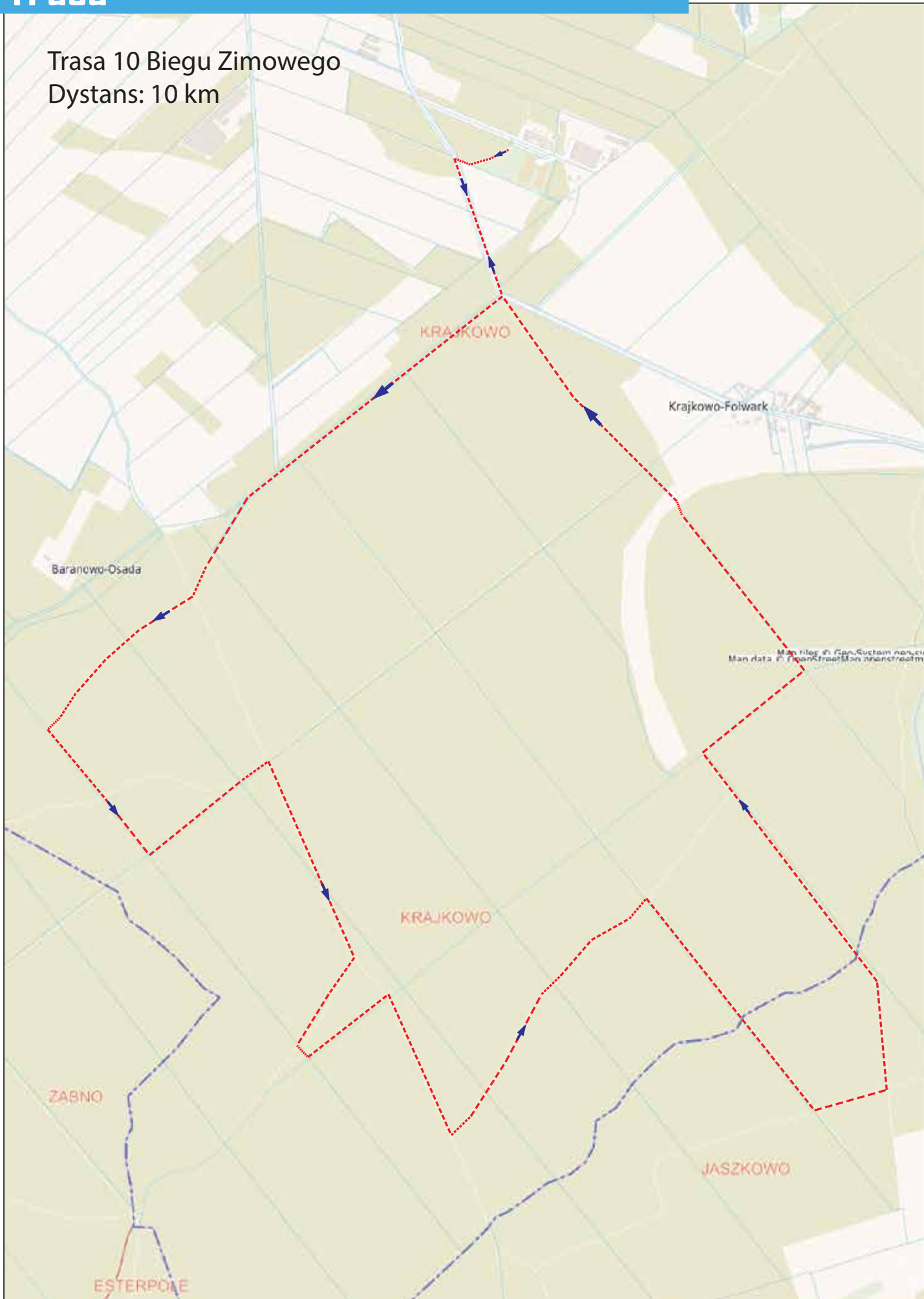
- 10:00 Otwarcie Biura zawodów (akredytacja zawodników, wydawanie numerów startowych, itd.)
- 10:55 Rozgrzewka dla dzieci - rozgrzewkę poprowadzi instruktor OSiR w Mosinie - Alicja
- 11:00 – 11:35 Biegi dla dzieci i młodzieży
- 11:40 Dekoracje dzieci i młodzieży
- 11:55 Rozgrzewka dla zawodników startujących na dystansie 10 km - rozgrzewkę poprowadzi instruktor OSiR w Mosinie - Alicja
- 12:00 Start zawodników na dystansie 10 km
- 13:30 Dekoracje zawodników
- 14:30 Zakończenie biegu

Dodatkowe atrakcje:



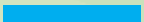
LICYTACJE WOŚPOWYCH FANTÓW ORAZ INNYCH GADŻETÓW W CZASIE TRWANIA IMPREZY.

Trasa

Trasa 10 Biegu Zimowego
Dystans: 10 km



Trasy biegów dla dzieci

-  150 m – przedszkolaki, roczniki 2017 i młodsze, start godz. 11:00
-  300 m – klasy I-III szkół podstawowych, roczniki 2014-2016, start godz. 11:10
-  850 m – klasy IV-VI szkół podstawowych, roczniki 2011-2013, start godz. 11:20



Depozyt

Organizator zapewnia depozyt w dniu biegu w godzinach 10:00-14:00 na terenie miasteczka biegowego.

W depozyci będzie dla Państwa dostępna kawa i herbata.
Dla dzieci w depozycie będzie wydawana słodki poczęstunek.

Oznakowanie trasy

- strzałki białe na niebieskim tle

- taśma niebieska z logiem OSiR
oraz Idmar



FOTOBUDKA 360

Podczas biegu będziecie mieli okazję zrobić sobie pamiątkowy filmik.

Firma  przygotowała dla Was Fotobudkę 360.

Za wrzutę do WOŚP-owej Puchy będziecie mogli stworzyć niezwykły filmik z biegu.

Fotobudka będzie dostępna dla Was w sobotę w biurze zawodów w godz. 9:00-13:00 oraz w niedzielę podczas biegu.



**Oświadczenie rodzica/opiekuna prawnego
o zdolności do udziału dziecka w biegu – 10 Bieg Zimowy w dniu 28.01.2024 r. na dystansie**

Niniejszym wyrażam zgodę na udział mojego syna/córki/podopiecznego/podopiecznej

..... ur.....
/imię i nazwisko dziecka/ /data urodzenia/

w 10 Biegu Zimowym w dniu 28.01.2024 r. Oświadczam, że stan zdrowia dziecka pozwala na uczestnictwo w tego typu imprezie. Jednocześnie oświadczam, że zapoznałem/zapoznałam się treścią regulaminu 10 Biegu Zimowym i jestem świadomy/świadoma jego postanowień.

Przyjmuję do wiadomości, że udział w 10 Biegu Zimowym na dystansie wiąże się z aktywnością ruchową i pociąga za sobą naturalne ryzyko zagrożenia wypadkami, odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci), a także szkód i strat o charakterze majątkowym. Zgłoszenie chęci uczestnictwa mojego dziecka w 10 Biegu Zimowym oznacza, że przyznaję i potwierdzam, że rozumiem, rozważyłem/rozważyłam i oceniłem/oceniłam charakter, zakres i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem. Oświadczam, że dobrowolnie i swobodnie zdecydowałem/zdecydowałam się podjąć to ryzyko.

Na podstawie Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej w sprawie szczegółowych zasad i warunków prowadzenia działalności w dziedzinie rekreacji ruchowej z dnia 12.09.2001, Oświadczam, że moje dziecko nie ma żadnych przeciwwskazań zdrowotnych do wzięcia udziału w 10 Biegu Zimowym w dniu 28.01.2024 r.

Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych mojego dziecka na potrzeby organizacji Biegu Zimowego na podstawie art. 6 ust. 1 lit.a Rozporządzenia o Ochronie Danych Osobowych przez OSiR w Mosinie (informacje o wynikach dostępne na stronie internetowej, na FB, w prasie, telewizji oraz innych mediach społecznościowych). Wyrażenie zgody na przetwarzanie danych jest niezbędne do udziału w 10 Biegu Zimowym.

Jednocześnie wyrażam zgodę na udzielenie I pomocy przedmedycznej mojemu dziecku w przypadku urazu.

Wyrażam zgodę na wykorzystanie wizerunku mojego dziecka na potrzeby organizacji oraz promocji 10 Biegu Zimowym (zdjęcia z przeprowadzonej imprezy zostaną umieszczone na stronach internetowych oraz portalach społecznościowych organizatorów wydarzenia, w prasie, telewizji).

Wyrażam zgodę na przesyłanie informacji drogą sms (informacje o otwarciu biura zawodów, informacje o starcie, informacje o wynikach – jeśli wykupiony pakiet startowy obejmuje taką usługę.)

Jednocześnie oświadczam, że zostałem/am poinformowany/a, że zgoda może być wycofana w każdym czasie. Wycofanie zgody nie wpływa na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody przed jej wycofaniem.

.....
czytelnie: imię i nazwisko rodzica/prawnego opiekuna

Upoważnienie do odbioru pakietu startowego dla OSOBY NIEPEŁNOLETNIEJ
na 10 Bieg Zimowy
28.01.2024 r.

Ja niżej podpisany/a, zamieszkały/a
..... urodzona/y

UPOWAŻNIAM

....., zamieszkałego/a
..... urodzonego/a

do odbioru Pakietu Startowego na 10 Bieg Zimowy, która odbędzie się w dniu 28.01.2024 r. w Krajkowie

....., dn.
Miejscowość

.....
/Podpis/

Krajkowo, 28.01.2024 r.

Oświadczenie rodzica/opiekuna prawnego
o zdolności do udziału dziecka w biegu – 10 Bieg Zimowy w dniu 28.01.2024 r. na dystansie

.....

Niniejszym wyrażam zgodę na udział mojego syna/córki/podopiecznego/podopiecznej

..... ur.....
/imię i nazwisko dziecka/ /data urodzenia/

w 10 Biegu Zimowym w dniu 28.01.2024 r. Oświadczam, że stan zdrowia dziecka pozwala na uczestnictwo w tego typu imprezie. Jednocześnie oświadczam, że zapoznałem/zapoznałam się treścią regulaminu 10 Biegu Zimowym i jestem świadomy/świadoma jego postanowień.

Przyjmuję do wiadomości, że udział w 10 Biegu Zimowym na dystansie wiąże się z aktywnością ruchową i pociąga za sobą naturalne ryzyko zagrożenia wypadkami, odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci), a także szkód i strat o charakterze majątkowym. Zgłoszenie chęci uczestnictwa mojego dziecka w 10 Biegu Zimowym oznacza, że przyznaję i potwierdzam, że rozumiem, rozważyłem/rozważyłam i oceniłem/oceniłam charakter, zakres i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem. Oświadczam, że dobrowolnie i swobodnie zdecydowałem/zdecydowałam się podjąć to ryzyko.

Na podstawie Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej w sprawie szczegółowych zasad i warunków prowadzenia działalności w dziedzinie rekreacji ruchowej z dnia 12.09.2001, Oświadczam, że moje dziecko nie ma żadnych przeciwwskazań zdrowotnych do wzięcia udziału w 10 Biegu Zimowym w dniu 28.01.2024 r.

Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych mojego dziecka na potrzeby organizacji Biegu Zimowego na podstawie art. 6 ust. 1 lit.a Rozporządzenia o Ochronie Danych Osobowych przez OSiR w Mosinie (informacje o wynikach dostępne na stronie internetowej, na FB, w prasie, telewizji oraz innych mediach społecznościowych.). Wyrażenie zgody na przetwarzanie danych jest niezbędne do udziału w 10 Biegu Zimowym.

Jednocześnie wyrażam zgodę na udzielenie I pomocy przedmedycznej mojemu dziecku w przypadku urazu.

Wyrażam zgodę na wykorzystanie wizerunku mojego dziecka na potrzeby organizacji oraz promocji 10 Biegu Zimowym (zdjęcia z przeprowadzonej imprezy zostaną umieszczone na stronach internetowych oraz portalach społecznościowych organizatorów wydarzenia, w prasie, telewizji).

Wyrażam zgodę na przesyłanie informacji drogą sms (informacje o otwarciu biura zawodów, informacje o starcie, informacje o wynikach – jeśli wykupiony pakiet startowy obejmuje taką usługę.)

Jednocześnie oświadczam, że zostałem/am poinformowany/a, że zgoda może być wycofana w każdym czasie. Wycofanie zgody nie wpływa na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody przed jej wycofaniem.

.....
czytelnie: imię i nazwisko rodzica/prawnego opiekuna

**Upoważnienie do odbioru pakietu startowego na 10 Bieg Zimowy
28.01.2024 r.**

Ja niżej podpisany/a

zamieszkały/a

urodzona/y

UPOWAŻNIAM

.....

zamieszkałego/a

urodzonego/a

do odbioru Pakietu Startowego na **10 Bieg Zimowy**, która odbędzie się w dniu 28.01.2024 r. w
Krajkowie

....., dn.

Miejscowość

.....

/Podpis/

Krajkowo, 28.01.2024 r.

Oświadczenie

o zdolności do udziału w 10 Biegu Zimowym na dystansie 10km w dniu 28.01.2024 r.

Przyjmuję do wiadomości, że udział w 10 Biegu Zimowym na dystansie 10km wiąże się z aktywnością ruchową i pociąga za sobą naturalne ryzyko zagrożenia wypadkami, odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci), a także szkód i strat o charakterze majątkowym.

Zgłoszenie chęci uczestnictwa w 10 Biegu Zimowym na dystansie 10km oznacza, że przyznaję i potwierdzam, że rozumiem, rozważyłem/rozważyłam i oceniłem/oceniłam charakter, zakres i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem. Oświadczam, że dobrowolnie i swobodnie zdecydowałem/zdecydowałam się podjąć to ryzyko.

Na podstawie Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej w sprawie szczegółowych zasad i warunków prowadzenia działalności w dziedzinie rekreacji ruchowej z dnia 12.09.2001, Oświadczam, że nie ma żadnych przeciwwskazań zdrowotnych do wzięcia udziału w 10 Biegu Zimowym na dystansie 10km w dniu 28.01.2024 r.

Wyrażam zgodę na udział w 10 Biegu Zimowym na dystansie 10km w dniu 28.01.2024 r. Zapoznałem się z Regulaminem 10 Biegu Zimowym i zobowiązuję się do jego przestrzegania.

Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych na potrzeby organizacji 10 Biegu Zimowego na podstawie art. 6 ust. 1 lit.a Rozporządzenia o Ochronie Danych Osobowych przez OSiR w Mosinie (informacje o wynikach dostępne na stronie internetowej, na FB, w prasie, telewizji oraz innych mediach społecznościowych,). Wyrażenie zgody na przetwarzanie danych jest niezbędne do udziału w 10 Biegu Zimowym na dystansie 10km

Jednocześnie wyrażam zgodę na udzielenie I pomocy przedmedycznej w przypadku urazu.

Wyrażam zgodę na wykorzystanie wizerunku na potrzeby organizacji oraz promocji Biegu Zimowego (zdjęcia z przeprowadzonej imprezy zostaną umieszczone na stronach internetowych oraz portalach społecznościowych organizatorów wydarzenia, w prasie, telewizji).

Wyrażam zgodę na przesyłanie informacji drogą sms (informacje o otwarciu biura zawodów, informacje o starcie, informacje o wynikach – jeśli wykupiony pakiet startowy obejmuje taką usługę.)

Jednocześnie oświadczam, że zostałem/am poinformowany/a, że zgoda może być wycofana w każdym czasie. Wycofanie zgody nie wpływa na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody przed jej wycofaniem.

.....
czytelnie: imię i nazwisko

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 niszcz 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 wyprzedzić i wymijać.

3

Pamiętaj, że obowiązuje zakaz używania słuchawek audio podczas trwania zawodów. Na trasie biegu będzie poruszał się quad z ratownikiem medycznym. Słuchaj i zastosuj się do jego poleceń.

4

Higiena jest ważna! Zwracaj uwagę, gdzie spluwasz, wydmuchujesz nos, wyrzucasz kubeczki i opakowania po odżywkach. Z pewnością nie miałbyś ochoty, aby któraś z tych rzeczy znalazła się na Twoich butach. Zabierz ŚMIECIE ZE SOBĄ. Pamiętaj, że biegasz po Parku Narodowym!

5

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.

6

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!