



# KonstantyNOVA Dycha 06.04.2025

# INFORMATOR



MOSINÓVA  
NOVAenergiaMIASTA



Nadleśnictwo Konstantynowo

# BIURO ZAWODÓW

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

Piątek 04.04.2025 r. w godzinach 18:00-20:00

Hala OSiR w Mosinie przy ul. Krasickiego 16:

Niedziela 06.04.2025 r. w godzinach 09:00-11:45

62-050 KROSNO, UL. LEŚNA



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, ciasto, kawa, herbata i inne niespodzianki :)**

# INFORMACJE OGÓLNE

- Impreza odbędzie się w dniu **06.04.2025 r. (niedziela)** na terenie Gminy Mosiny oraz Nadleśnictwa Konstantynowo.
- Start/Meta: 62-050 KROSNO, ul. LEŚNA
- Organizator zapewnia **depozyt** na terenie miasteczka biegowego w dniu biegu w godzinach 10:00 - 14:00
- **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](http://www.mosinskiegp.pl) oraz [www.osirmosina.pl](http://www.osirmosina.pl)
- Organizator nie zapewnia szatni oraz prysznicy

## Bieg główny na dystansie 10 km

- Start o godz. 12:00
- Limit czasowy ukończenia biegu 1h 45min

**Parking** wyznaczony przez Organizatora znajduje się przy ul. Przemysłowej.

**PROSIMY O KORZYSTANIE Z PARKUNKU. WJAZD NA ULICE LEŚNĄ  
JEST MOŻLIWI TYLKO DLA MIESZKAŃCÓW.**

**DROGA MUSI POZOSTAĆ DROŻNA DLA SŁUŻB RATUNKOWYCH.**

**Miasteczko Biegowe: KROSNO, ul. Leśna, teren Nadleśnictwa Konstantynowo**



# Starty dzieci i młodzieży

Ze względu na dużą ilość dzieci biegi zostały podzielone na następujące roczniki, kategorie wiekowe oraz dystanse.

**PIERWSZY BIEG STARTUJE O GODZ. 10:10!!!!**

## **Roczniki 2020 i młodsze. KIDS MINI MINI. Dystans: 100 m**

10:10 roczniki 2020 i młodsze - DZIEWCZYNKI

10:20 roczniki 2020 i modsi - CHŁOPCY

Przedшкоlaki mogą biec z rodzicem. Przedшкоlaki biegnące z rodzicem nie mogą zająć miejsca na podium.

Rodzice z dziećmi ustawiają się na końcu stawki.

## **Roczniki 2019-2018. KIDS MINI. Dystans: 100 m**

10:30 - roczniki 2019 - 2018 - DZIEWCZYNKI. Dziewczynki z obu roczników startują razem.

Klasyfikacja podzielona jest osobno na rocznik 2019 i rocznik 2018

10:35 rocznik 2019 - CHŁOPCY

10:40 rocznik 2018 - CHŁOPCY

Przedшкоlaki mogą biec z rodzicem. Przedшкоlaki biegnące z rodzicem nie mogą zająć miejsca na podium.

Rodzice z dziećmi ustawiają się na końcu stawki.

## **Roczniki 2017-2015. KIDS JUNIOR. Dystans: 300 m**

10:50 start rocznika 2017 - DZIEWCZYNKI I CHŁOPCY startują razem

11:00 start rocznika 2016 - DZIEWCZYNKI I CHŁOPCY startują razem

11:10 start rocznika 2015 - DZIEWCZYNKI I CHŁOPCY startują razem

Dzieci na miejsce startu prowadzi osoba z ramienia organizatora. Odbiór dzieci ma MECIE, pod bramą. Na mecie dzieci otrzymują pamiątkowy medal. Klasyfikacja prowadzona jest osobno dla chłopców i dziewczynek.

## **Roczniki 2014-2012. JUNIOR. Dystans: 800 m**

11:20 start roczników 2014,2013 oraz 2012 - CHŁOPCY I DZIEWCZYNKI startują razem

## **Roczniki 2011-2010. JUNIOR MAXI. Dystans: 1000 m**

11:30 start roczników 2011 oraz 2010 - CHŁOPCY I DZIEWCZYNKI startują razem

Biegi będzie prowadziła i zamykała osoba wyznaczona z ramienia organizatora.

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

**DEKORACJE W POSZCZEGÓLNYCH KATEGORIACH BĘDĄ ODBYWAŁY SIE NA BIEŻĄCO.**

# PROGRAM

09-11:45 BIURO ZAWODÓW  
10:00 Rozgrzewka dla dzieci  
10:10 Początek startów dziecięcych i młodzieżowych  
11:50 Rozgrzewka dla zawodników startujących na 10 km  
12:00 Start na dystansie 10 km  
13:45 Limit czasu  
13:55 Dekoracja



## ORGANIZATORZY



## PARTNERZY



Nadleśnictwo Konstantynowo

OSP GMINY  
MOSINA

## SPONSORZY



# KLASYFIKACJE, NAGRODY

## Klasyfikacja końcowa 9 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 – 1996-2009

M/K 30 – 1986-1995

M/K 40 – 1976-1985

M 50 – 1966-1975

K 50+ - 1975 i starsze

M 60 – 1965 i starsi

Osoba, która otrzyma nagrodę w klasyfikacji generalnej nie będzie uwzględniana

# OZNACZENIA



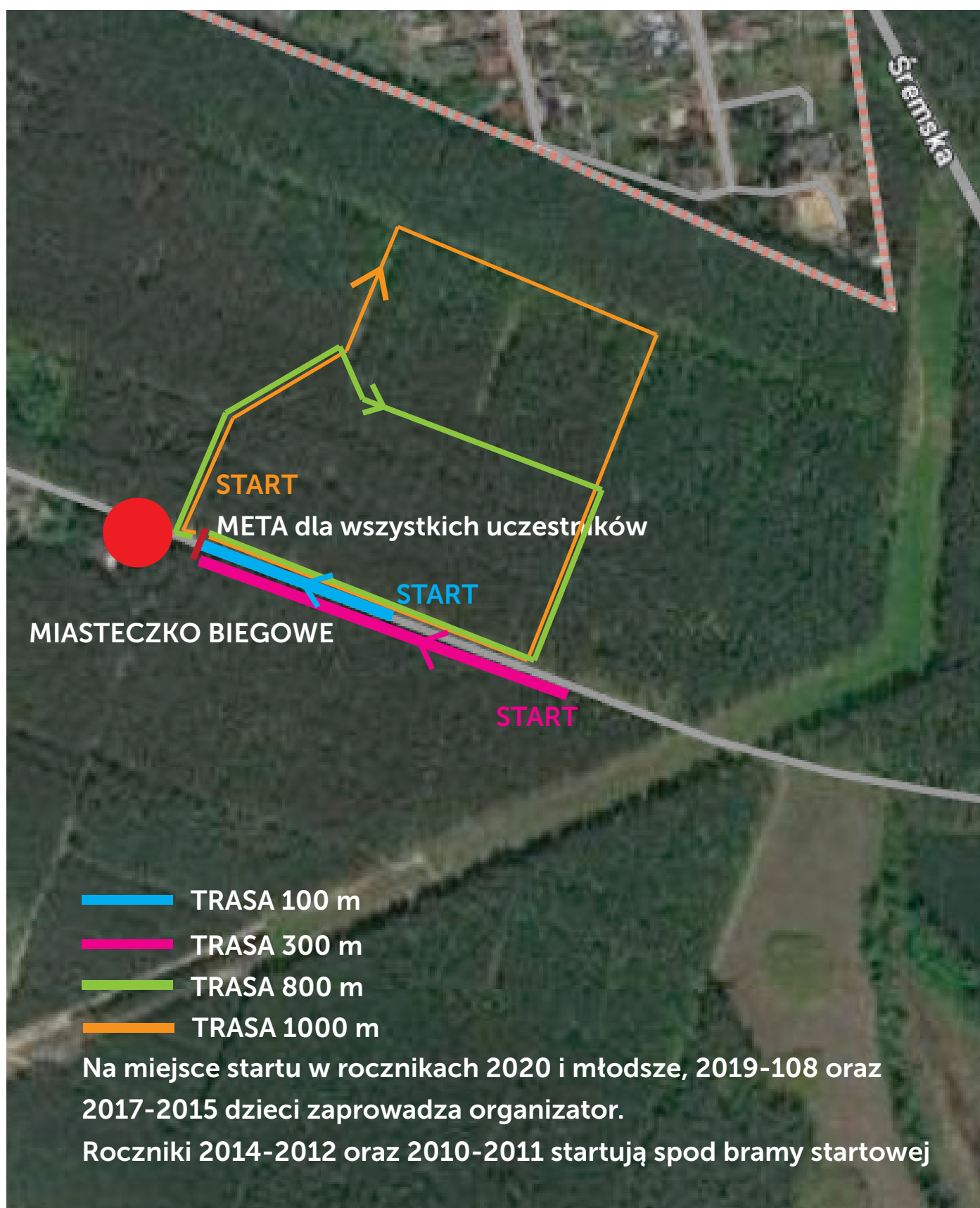
Biała strzałka na niebieskim tle  
Niebieska taśma: logo OSiR, Idmar



**PAMIĘTAJ! - W miasteczku biegowym  
nie będzie kubeczków jednorazowych  
- ZABIERZ WŁASNY BIDON/BUKŁAK/BUTELKĘ NA WODĘ  
NIE ŚMIEĆ NA TRASIE BIEGOWEJ - OPAKOWANIA PO ŻELACH ZABIERZ ZE SOBĄ!**



# TRASY dla dzieci i młodzieży







# 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.

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.

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!**