

ORGANIZATORZY



Gmina Duszniki oraz BPiCAK w Dusznikach  
zapraszają

# BIEG

## *Nikotajkowy*

**NIEDZIELA**  
**8 GRUDNIA 2024**  
**START / META (RONDO PRZY BPICAK)**

**PRZEWODNIK  
BIEGU**

PARTNERZY:



str. 1

ORGANIZATORZY



## 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
6. Wspomnienia edycja 2023



Źródło: Fotografia własna

PARTNERZY:



str. 2

## **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:

- adres e-mail: [bp@bpicak.pl](mailto:bp@bpicak.pl)
- Piotr Przewoźny tel. 690-324-994

2) Gmina Duszniki:

- adres e-mail: [sport@duszniki.eu](mailto:sport@duszniki.eu)
- Karol Gładczak tel. 453-674-294

ORGANIZATORZY



## 2. Regulamin



Biblioteka  
Publiczna  
Centrum  
Animacji  
Kultury  
Duszyni

### Regulamin

#### BIEG MIKOŁAJKOWY 08.12.2024

##### 1. ORGANIZATORZY

- Gmina Duszyni
- Biblioteka Publiczna i Centrum Animacji Kultury w Duszyniach

##### 2. Partnerzy:

- Foxter Sport
- Bank Spółdzielczy w Duszyniach

##### 3. CEL

- 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 8 grudnia 2024 roku
- Start: Duszyni, 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: Duszyni, ul. Jana Pawła II 8
- Biuro zawodów: Sala Widowiskowa BPiCAK w Duszyniach ( 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 w Biegu Rodzinnym wynosi 45 minut
- Limit czasu w Mikołajkowej Piątce wynosi 90 minut
- Zawodnicy, którzy nie ukończą biegu w limicie zobowiązani są zejść z trasy
- Limit uczestników wynosi:
  - 250 osób w BIEGU RODZINNYM
  - 150 osób w MIKOŁAJKOWEJ PIĄTCE

PARTNERZY:



## ORGANIZATORZY

### 7. WARUNKI UCZESTNICTWA

- W BIEGU RODZINNYM może uczestniczyć każdy kto jest w pełni zdrowy i nie ma przeciwwskazań lekarskich do wysiłku fizycznego
  - 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 14 lat do dnia zakończenia zapisów na zawody (tj. 5 grudnia 2024)
  - 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)

### 8. ZGŁOSZENIA

- ZGŁOSZENIA NA OBYDWA BIEGI PRZYJMOWANE SĄ TYLKO ELEKTRONICZNIE NA STRONIE: <https://foxter-sport.pl/bieg-mikolajkowy-2024>
- Zapisy trwać będą do 05.12.2024 (piątek) do godziny 24:00
- W BIEGU RODZINNYM obowiązuje opłata startowa w wysokości 10 zł
  - W tytule należy wpisać: imię, nazwisko startujących, rok urodzenia, miejscowość
- W biegu MIKOŁAJKOWA PIĄTKA obowiązuje opłata startowa w wysokości 60 zł
  - W tytule należy wpisać: imię, nazwisko startujących, rok urodzenia, miejscowość
- Opłata startowa obejmuje 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.
  - OPLATA NA MIEJSCU WYNOŚI:
    - 20 zł- BIEG RODZINNY
    - 70 zł- MIKOŁAJKOWA PIĄTKA
- KAŻDY UCZESTNIK BIEGU UBEZPIECZA SIĘ OD NNW WE WŁASNYM ZAKRESIE I PODPISUJĘ DEKLARACJĘ O BRAKU PRZECIWSKAZAŃ LEKARSKICH DO BRANIA UDZIAŁU W ZAWODACH BIEGOWYCH

### 9. NAGRODY

- Wszyscy, którzy ukończą bieg Rodzinny lub Mikołajkową Piątkę otrzymają pamiątkowy medal, positek regeneracyjny, wodę

#### Kategorie Mikołajkowej Piątki:

- OPEN kobiet i mężczyzn
- OPEN kobiet i mężczyzn z Gminy Duszniki

#### oraz

- ✓ – K, M-14 – (14-19 lat)
- ✓ – K, M-20 – (20-29 lat)
- ✓ – K, M-30 – (30-39 lat)

#### PARTNERZY:



## ORGANIZATORZY

- ✓ – K,M-40 – (40-49 lat)
- ✓ – K,M-50 – (50-99 lat)

### 10. PROGRAM IMPREZY

- ❖ 11:00- otwarcie biura zawodów
- ❖ 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)

### 11. SPRAWY TECHNICZNE I DISCYPLINARNE

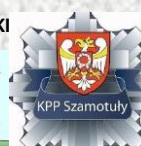
- Organizatorzy zapewniają uczestnikom:
  - biegu na 1,5km pomiar czasu na zegarze ledowym, opiekę medyczną, napoje, positek,
  - biegu na 5 km elektroniczny pomiar czasu, opiekę medyczną, napoje, positek, szatnie, komunikat końcowy na stronie <https://foxter-sport.pl/bieg-mikolajkowy-2024>
- Uczestnicy 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 popularyzacja aktywności fizycznej u dzieci i dorosłych oraz integracja społeczna
- 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;
  - ✓ używanie środków odurzających;
  - ✓ spożywanie alkoholu;

**Wszystkich Uczestników VI BIEGU MIKOŁAJKOWEGO wiąże niniejszy regulamin.**

## PARTNERZY:



## 3. Informacje ogólne

### 1) Biuro zawodów

Biuro zawodów znajduje się na sali widowiskowej BPiCAK w Dusznikach. Biuro otwarte będzie w dniu zawodów (8.12.2024r.) od godziny 11:00 do godziny 14:45. W biurze zawodnicy będą mogli odebrać swoje pakiety startowe oraz nabyć wszelkich niezbędnych informacji.



Źródło: Mapka z Google Maps



Źródło: Fotografia własna

PARTNERZY:



str. 7

## ORGANIZATORZY

### 2) Parking

Organizatorzy na potrzeby wydarzenia udostępnią trzy punkty parkingowe:

- Parking 1; na przeciwko Urzędu Gminy Duszniki, ul. Sportowa 1  
*Współrzędne geograficzne*

❖ 52.452975, 16.406377 <https://maps.app.goo.gl/Nw4LPutvw5vhjDFMA>

- Parking 2; utwardzony plac obok Kościoła ewangelickiego, ul. Powstańców Wlkp.  
*Współrzędne geograficzne*

❖ 52.452191,16.406775 <https://maps.app.goo.gl/eGgkbHXGKMDL3hX76>

- Parking 3; teren za budynkiem ul. Szamotulska 5 (za sklepem „Sklepik Wilkowo oddział Duszniki”)  
*Współrzędne geograficzne*

*Współrzędne geograficzne*

❖ 52.452042, 16.404112 <https://maps.app.goo.gl/1PV1tV6x5sxWiu9d7>



Źródło: Mapa z Google Maps

#### PARTNERZY:



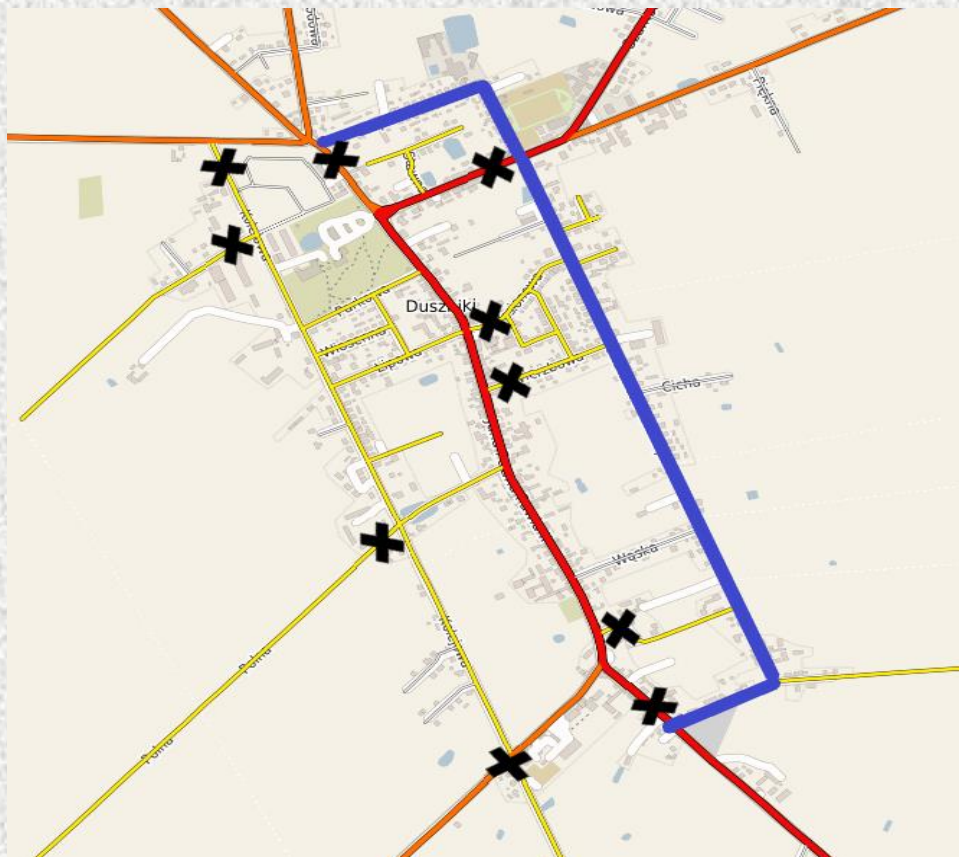


### 3) Objazdy

Informujemy, że ze względu na Bieg Mikołajkowy w dniu 8.12.2024 r. 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 Wlkp. (kolor niebieski na poniższej mapce)



Źródło: Opracowanie własne

PARTNERZY:





ORGANIZATORZY

#### 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 parkingu WTZ.

Źródło: BPiCAK Duszniki

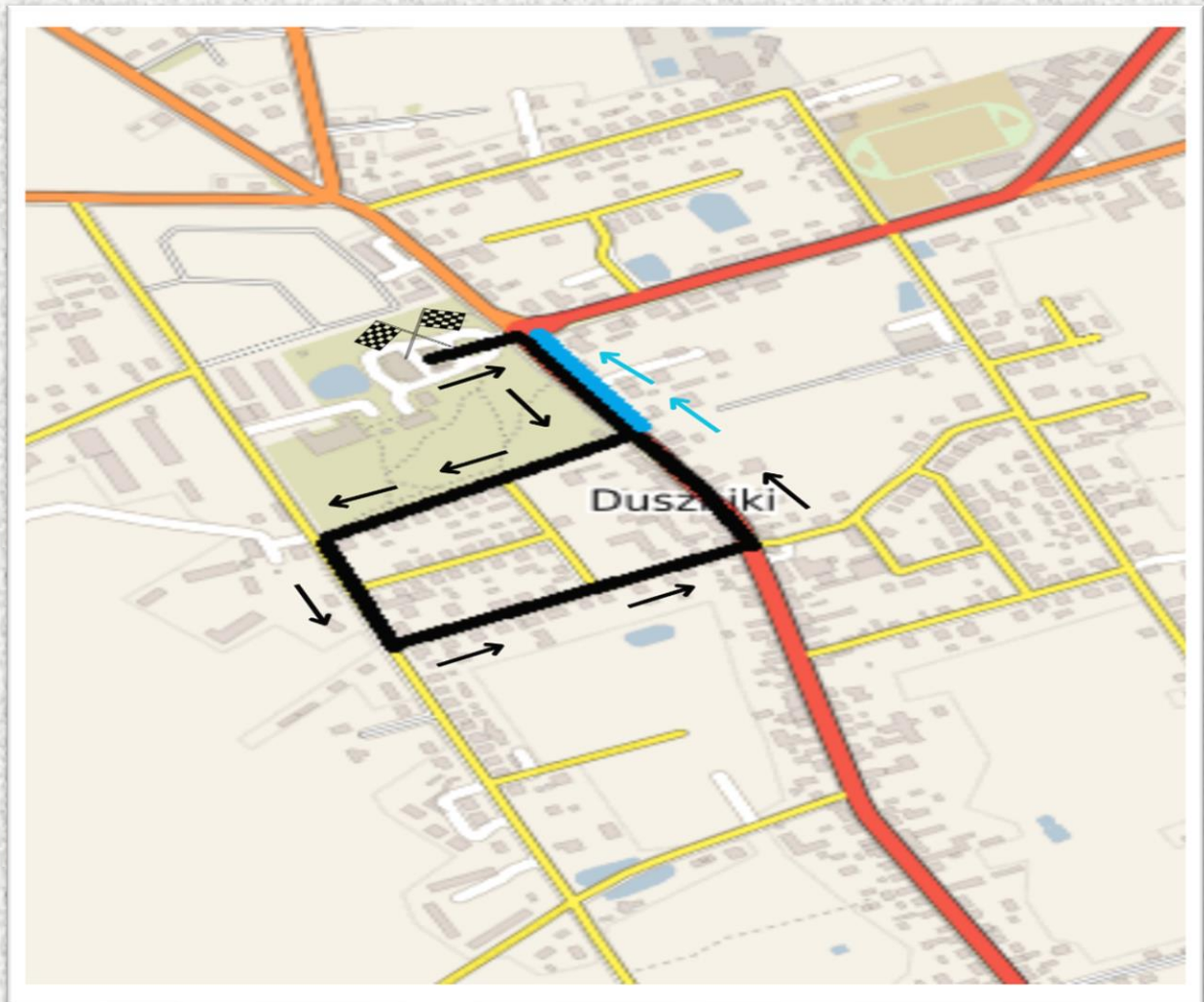


PARTNERZY:



str. 10

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



Źródło: Opracowanie własne

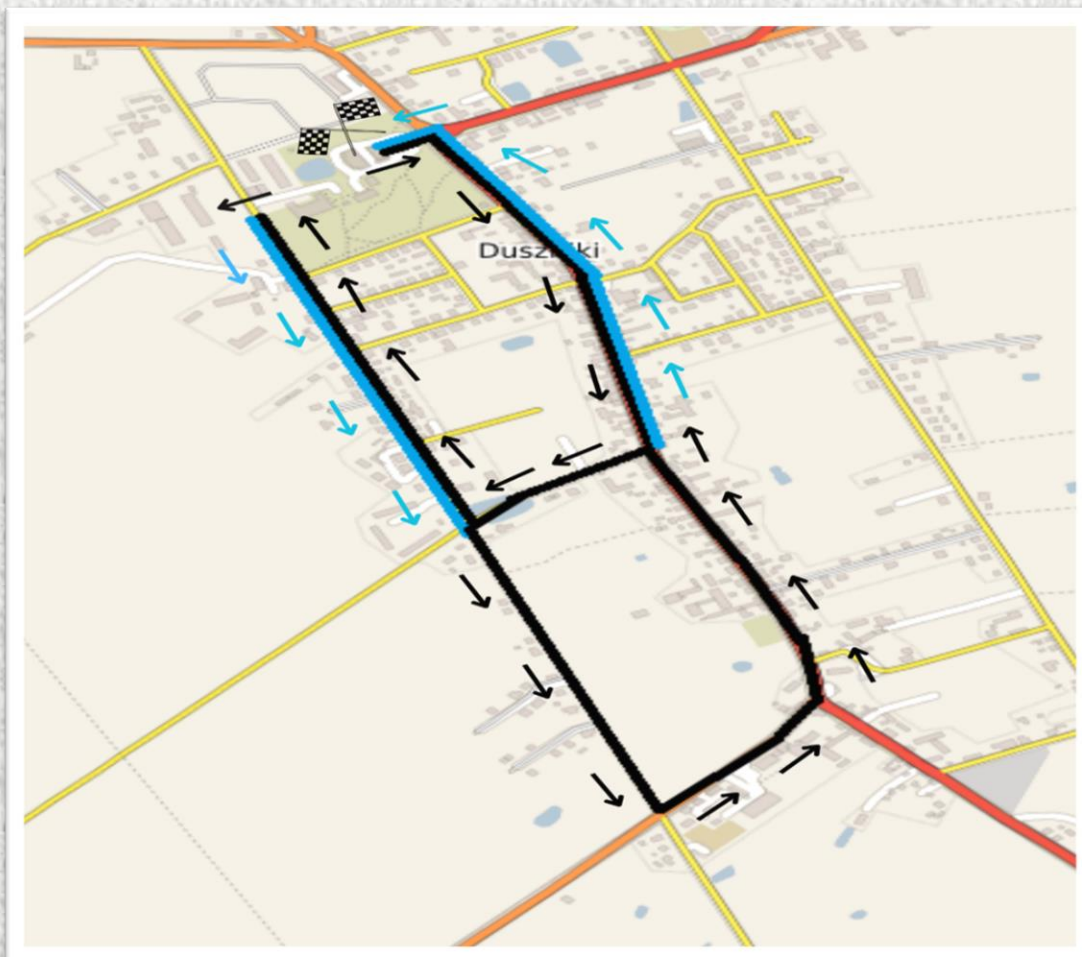
### Szczegóły trasy:

- 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)

### PARTNERZY:



## 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. Nowotomyskiej)
- Ul. Broniewskiego
- Powrót ul. Jana Pawła II
- Meta ul. Jana Pawła II 8 (przy starcie).

### PARTNERZY:



## 6. Wspomnienia edycja 2023

Gmina Duszniki



Źródło: Fotografie własne

PARTNERZY:

