III BIEG MIKOŁAJKOWY 2019

Bardzo dziękujemy za rejestrację na III Bieg Mikołajkowy 2019. Jeśli otrzymałeś tą wiadomości to oznacza, że 1 grudnia widzimy się na starcie biegu.

Poniżej zamieszczamy kilka informacji, które ułatwią Ci odbiór pakietu oraz dotarcie na linię startu wybranego biegu.

HARMONOGRAM



BIURO ZAWODÓW - odbiór pakietów pod trybunami Stadionu LA

- Sobota: godz. 18.00 - 19.30
- Niedziela: godz. 8.15 - 11.20

Bardzo prosimy o wcześniejszy odbiór pakietów startowych,
to pozwoli uniknąć kolejek i niepotrzebnych nerwów. ☺



BIEGI MAŁYCH MIKOŁAJÓW (biegi dla dzieci)

- **godz. 9.50 - planowany przyjazd Mikołaja (spotkanie, zdjęcia)**
- godz. 10.15 - bieg dla dzieci (2016-2012) - start interwałowy
- godz. 10.40 - bieg dla dzieci (2011-2009) - start interwałowy
- godz. 10.50 - bieg dla dzieci (2008-2003) - start interwałowy

Ze względu na duża ilość startujących dzieci w najmłodszej kategorii wiekowej,
start kolejnych roczników może ulec małemu przesunięciu



BIEG GŁÓWNY NA DYSTANSIE 10 KM

- godz. 11:30 - wspólna rozgrzewka, Stadion Lekkoatletyczny
- godz. 11:45 - start honorowy, Stadion Lekkoatletyczny
- **godz. 12:00 - START GŁÓWNY, PARK ZWIERZYNIECKI**
- godz. 13:45 - dekoracja zwycięzców

1. **Biuro zawodów** będzie zlokalizowane pod **trybunami Stadionu LA** przy ul. 11 Listopada (wejście od ul. Wołodyjowskiego przy hotelu Bosir).
2. Po odbiór pakietów zapraszamy **w sobotę w godzinach 18.00 - 19.30** oraz **w dniu biegu w godz. 8.15 - 11.20**. Bardzo prosimy o wcześniejszy odbiór pakietu. Radzimy nie zwlekać do ostatniej chwili, to pozwoli uniknąć kolejek i

niepotrzebnych nerwów, przede wszystkich przy odbiorze pakietów dla dzieci.

3. Biuro zawodów biegu głównego będzie zlokalizowane w pobliżu głównego wejścia pod trybunami Stadionu, natomiast biuro zawodów biegów dla dzieci na końcu korytarza pod trybunami.

4. Ze względu na ograniczoną pojemność bieżni pod trybunami Stadionu zachęcamy do zajęcia miejsca na trybunie głównej oraz na murawie Stadionu.

BIEGI DLA DZIECI

1. Najmłodszych biegaczy zapraszamy na spotkanie z Mikołajem od godziny 9.50. Po biegach dla dzieci Mikołaj uda się bezpośrednio na spotkanie do Opery Podlaskiej.

2. **Odprawa dzieci** z najmłodszej kategorii 2016 -2012 nastąpi o godz. 10.10 na murawie Stadionu przy **dużym dmuchanym Mikołaju.** Odprawę zorganizuje **Dr Tusz**, który także odprowadzi najmłodszych biegaczy na linię startu. W trakcie biegu najmłodszych odbędzie się zbiórka dzieci z kolejnych kategorii wiekowych.

3. Start wszystkich roczników odbędzie się w formie interwałowej:
   - kategoria (2016-2012) - 10 sektorów, w sektorze ok. 22 zawodników
   - kategoria (2011-2009) - 5 sektorów, w sektorze ok. 22 zawodników
   - kategoria (2008-2003) - 2 sektory, w sektorze ok. 23 zawodników

4. Podczas biegu naj naj najmniejszych zawodników dopuszczamy możliwość asekuracji jednego rodzica. Wszystkich pozostałych rodziców zapraszamy do kibicowania do kibicowania z trybuny głównej oraz z murawy Stadionu.

5. W związku z duża liczbą dzieci start kolejnych roczników może ulec kilkuminutowemu przesunięciu.

BIEG GŁÓWNY 10 KM

1. Start honorowy nastąpi o godz. 11.45 na bieżni Stadionu LA. Po pokonaniu 2/3 okrążenia w formie koleżeńskiej biegacze przejdą na start główny do Parku Zwierzynieckiego

2. Start główny odbędzie się o godz. 12.00 w Parku Zwierzynieckim w okolicach ZOO.

3. Przypominamy o konkursie na najciekawsze przebranie zawodnika i razem z **DrTusz** nagradzamy biegacza z najbardziej kreatywnym, PRZEświątecznym i odjechanym przebraniem. Jury nie może mieć wątpliwości, że Święta tuż, tuż. :)

   CO TRZEBA ZROBIĆ?

   a) Zapisz się na Bieg Mikołajkowy

   b) Przygotuj świąteczny strój, w którym pokonasz 10 km

   c) Zrób na mecie zdjęcie z Rudowłosym Doktorem Tuszem

   Galerię zdjęć konkursowych udostępni na swoim profilu nasz Sponsor, a najlepsze przebranie nagrodzi DRUKARKĄ!

   Więcej informacji w regulaminie: https://www.drtusz.pl/shr/awvw

4. Na biegu **nagradzamy** dodatkowo osoby, które zajmą miejsca **12, 24, 75 i 111**.

5. Po minięciu linii mety zawodników biegu głównego zapraszamy pod trybuny Stadionu na pączka, kawę i herbatę.

6. Dekoracje odbędzie się ok. godz. ok. 13.45 pod trybunami Stadionu.

