



KonstantyNOVA Dycha  
**07.04.2024**

# INFORMATOR

# BIURO ZAWODÓW

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

Piątek 05.04.2024 r. w godzinach 16:00-20:00

Hala OSiR w Mosinie przy ul. Krasickiego 16:

Niedziela 07.04.2024 r. w godzinach 8:30 - 10:30

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 przystoiowy grosik do puchy, na rzecz Stowarzyszenia, ciasto, kawa, herbata i inne niespodzianki :)**

# INFORMACJE OGÓLNE

- Impreza odbędzie się w dniu **07.04.2024 r. (niedziela)** na terenie Gminy Mosiny oraz Nadleśnictwa Konstantynowo.
- Start/Meta: 62-050 KROSNO, ul. LEŚNA
- Organizator zapewni **depozyt** na terenie miasteczka biegowego w dniu biegu w godzinach 10:00 - 13:00
- **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. **11:00**
- Limit czasowy ukończenia biegu 1h 45min

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

## ZMIANA TRASY ORAZ MIEJSCA MIASTECZKA BIEGOWEGO.

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



# Starty dzieci i młodzieży

**Bieg przedszkolaków na dystansie 100 metrów.** Ze względu na dużą ilość dzieci biegi przedszkolaków zostały podzielone na dwie kategorie wiekowe.

**Roczniki 2019 i młodsze.** Start godzina 09:30.

Chłopcy i dziewczynki startują oddzielnie.

**Roczniki 2017-2018.** Start godzina 09:40.

Chłopcy i dziewczynki startują oddzielnie.

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

Rodzice z dziećmi ustawiają się na końcu stawki.

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

Roczniki 2016-2014. Start godzina 09.50.

Chłopcy i dziewczynki startują oddzielnie.

Dzieci na miejsce startu prowadzi osoba z ramienia organizatora.

**Bieg uczniów szkół podstawowych klas IV – VIII na dystansie 1000 metrów.**

Roczniki 2013-2009. Start godzina 10:00.

Chłopcy i dziewczynki startują razem.

Klasyfikacja osobna dla klas IV-VI (roczniki 2013-2011) oraz dla klas VII-VIII (roczniki 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

9:50 Start klas 1-3

10:00 Start klas 4-8

10:15 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

IDMAR<sup>®</sup>group

AKP  
KARPIŃSKI ROSA

ARKTYKA.pl 

BROWAR  
FORTUNA  
1889

MOSINÓVA  
NÓVAenergiaMIASTA



# KLASYFIKACJE, NAGRODY

## Klasyfikacja końcowa 8 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 – 1995-2008

M/K 30 – 1985-1994

M/K 40 – 1975-1984

M/K 50 – 1965-1974

M/K 60 – 1964 i starsi

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

# 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





# TRASA

8 KonstanyNOVA Dycha  
07.04.2024



# 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!**