



XIX Mikołowski Bieg Uliczny, MIKOŁÓW 28.09.2024 –

INFORMATOR DLA BIEGACZY

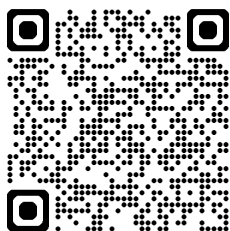
1. BIURO ZAWODÓW

Lokalizacja: **Rynek Mikołów** – przy Miejskim Domu Kultury

Zapisy, odbiór numerów startowych oraz pakietów startowych możliwy jest w godz. **17:00 – 18:45**

UWAGA:

- Udział w wydarzeniu jest możliwy jedynie po zapisaniu się przez formularz elektroniczny oraz po opłaceniu opłaty startowej – uwaga obowiązuje limit uczestników 600 osób
- do 27 września będą obowiązywały zapisy poprzez formularz elektroniczny dostępny na stronie https://tiny.pl/xmw_8kfk



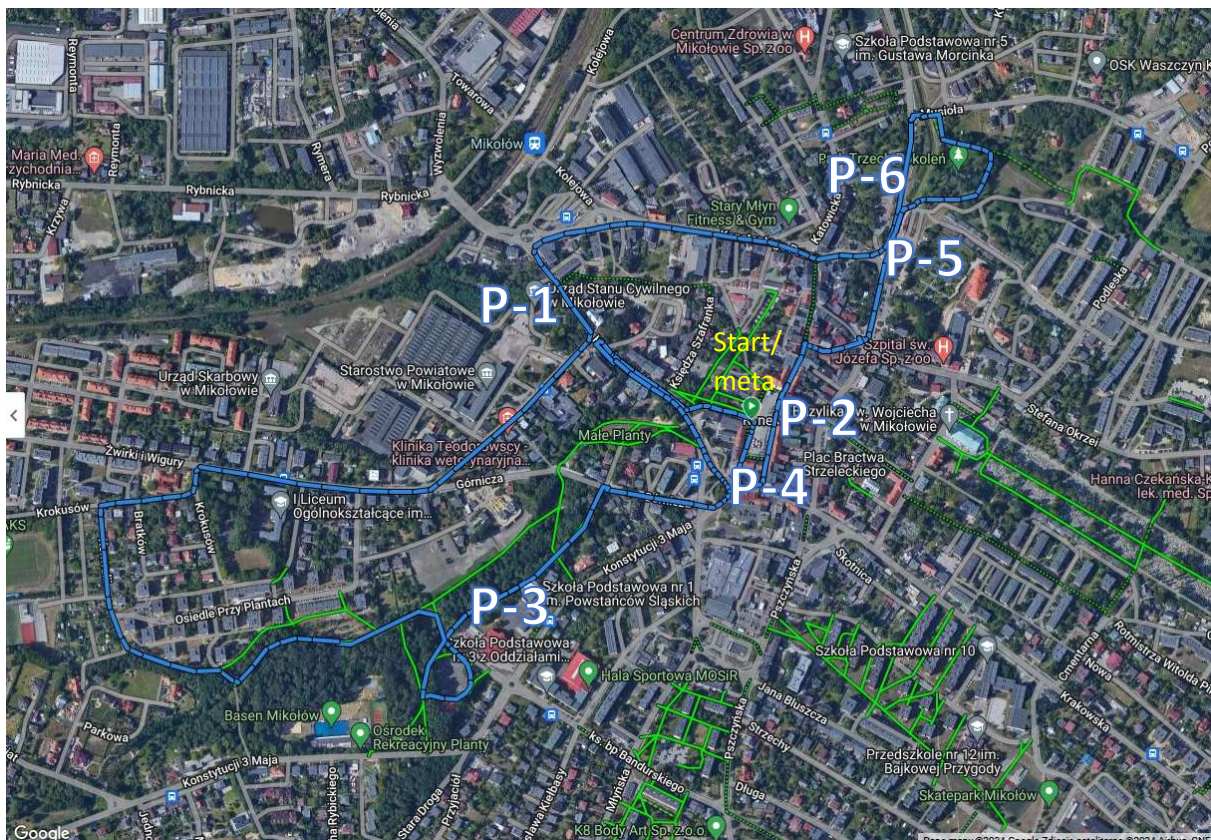
w dniu wydarzenia istnieje możliwość zapisania się w biurze zawodów poprzez formularz elektroniczny – tylko w sytuacji gdy limit osób nie przekroczy 600 zawodników

- osoby, które będą zapisywały się i dokonywały opłaty dzień przed biegiem zobowiązane są okazać w biurze zawodów potwierdzenie przelewu
- w biurze zawodów **NIE BĘDĄ** przyjmowane **OPŁATY W GOTÓWCE** tylko w formie elektronicznej (przelew, karta, blik itp.)

2. DOJAZD I PARKINGI

Najszybciej dotrzecie do biura zawodów parkując samochód:

- **P1 – Parking przy Starostwie Powiatowym**
- **P2 – Parking przy armacie – wjazd od ul. św. Wojciecha**
- **P3 – Parking przy Krytej Pływalni Aqua Plant (Konstytucji 3 Maja 22)**
- P4 – Parking przy PTTK Mikołów – wjazd od Placu Synagogi – **uwaga** parking bez możliwości wyjazdu w godz. 18:00 – 21:00
- P5 – Parking przy starym kościele – wjazd od ul. św. Wojciecha - **uwaga** parking bez możliwości wyjazdu w godz. 18:00 – 21:00
- P6 – Parking przy rondzie ul. Prusa z ul. św. Wojciecha - **uwaga** parking bez możliwości wyjazdu w godz. 18:00 – 21:00



3. PROGRAM WYDARZENIA

- godz. 17:00 – 18:45 - wydawanie numerów startowych w biurze zawodów, zapisy
- godz. 18:45 – wspólna rozgrzewka,
- godz. 19:00 – start biegu na dystansie 5 km oraz 10 km,**
- godz. 19:00 – start marszu NW na dystansie 5 km**
- godz. 20:30 – zakończenie rywalizacji – limit czasu
- godz. 20:00 – 21:00 - wydawanie posiłków regeneracyjnych dla uczestników biegu
- godz. 20:30 – pokaz ogni
- godz. 21:00 – dekoracja najlepszych zawodników oraz konkursy z nagrodami dla wszystkich uczestników biegu oraz marszu,
- godz. 21:45 – zamknięcie biura zawodów.

4. DEPOZYTY, SZATNIE, TOALETY

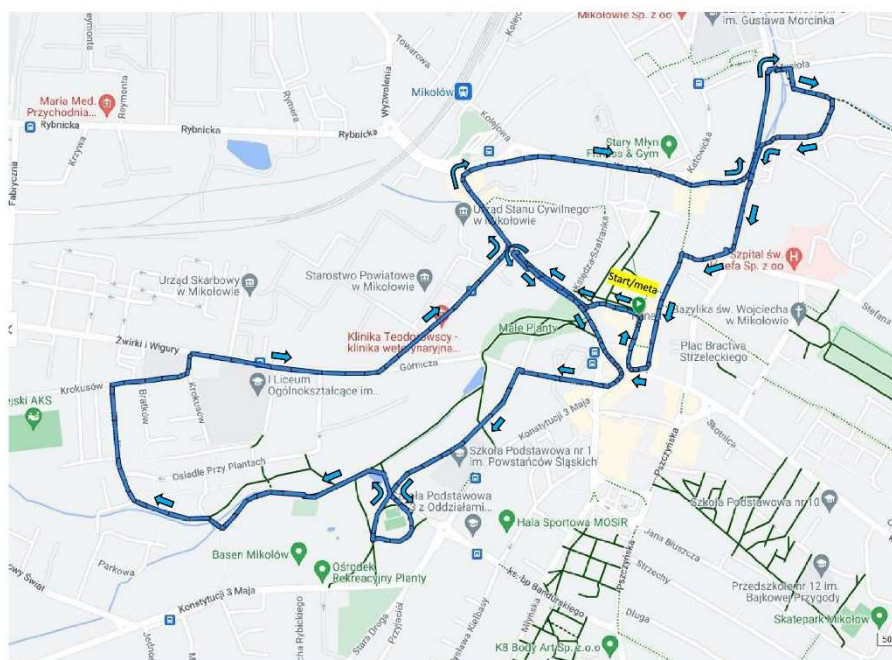
- **depozyt** dla zawodników będzie przy Biurze Zawodów
- **SZATNIE** – Centrum Aktywności Społecznej – ul. Jana Pawła II 4 (I piętro) - Sala Parkowa - Plany Małe oraz Sala Parkowa - Plany Duże
- **toalety** – szalety miejskie oraz toi-toi na rynku
- Zawodnicy mają możliwość bezpłatnego skorzystania z **pryszniców**, które zlokalizowane są w odległości 550 m od biura zawodów, na terenie Krytej Pływalni „Aqua Plant Mikołów przy ul. Konstytucji 3 Maja 22.

5. TRASY I LIMITY

Limit czasu dla biegów na 5 i 10 km oraz marszu NW wynosi 90 minut.

XIX Mikołowski Bieg Uliczny im. Henryka Biskupiaka

Trasa biegu i marszu – 5 km, 10 km – 2 pętle



Do pobrania trasy: GPX: https://drive.google.com/.../1As6EnuJQKyqG_358A5WLD.../view

Trasa będzie oznakowana, w miejscach zmiany kierunku będą wspomagać biegaczy wolontariusze.

Podczas biegu należy stosować się bezwzględnie do poleceń służb na trasie.
W razie wyjazdu Straży Pożarnej - bieg będzie wstrzymany do czasu udroźnienia trasy.

Na trasie będzie znajdował się punkt odżywczy (napoje, przekąski) oraz dodatkowo jeden punkt z wodą. Na mecie będzie czekał na zawodników ciepły posiłek.

6. WYNIKI

Wyniki będą przesłane po zakończeniu rywalizacji bezpośrednio sms-em oraz dodatkowo dostępne na stronie <https://mktime.pl/wyniki-live/>

7. ZABEZPIECZENIE MEDYCZNE

W trakcie biegu będzie miała dyżur karetka pogotowia z zespołem medycznym, a także patrol ratowniczy na trasie biegu. Jeśli będziesz potrzebował pomocy lub zauważysz osobę, która takiej pomocy potrzebuje, zgłoś to najbliższej osobie z obsługi biegu (do kontaktu Sebastian Krosny, tel. 733 553 524).

8. WOLONTARIUSZE

W organizację Mikołowskiego Biegu Ulicznego oraz Marszu angażują się osoby pracujące społecznie. Nasz WOŁO TEAM dokłada wszelkich starań, byście mogli czerpać radość ze sportowej rywalizacji. Doceniecie proszę pracę naszych wolontariuszy, którzy w dniu zawodów będą służyć Wam pomocą.

Powodzenia dla wszystkich startujących!

EKIPA STS BIEGATON MIKOŁÓW oraz MOSiR Mikołów