

**BIEG
NIEPODLEGŁOŚCI
PORT GDAŃSK**



*11 listopada
2022*

RACE BOOK



KILKA SŁÓW O ZAWODACH



TOMASZ GALIŃSKI
domety.pl

Organizator wydarzenia

Zapraszam na bieg na dystansie 10 km. Biało-czerwona fala biegaczy rozleje się wzdłuż pięknej Zatoki Gdańskiej między Brzeźnem, a Jelitowem. Start i Meta znajdą się w okolicy Falochronu Zachodniego, czyli wejścia/wyjścia do Portu Gdańsk, naszego morskiego okna na świat. Dodatkowo zapraszamy chodzących z kijami Nordic Walking na trasę o długości 5,5 km między Falochronem, a gdańskim moło oraz dzieci i młodzież na biegi krótkie: Maluch 100, 200, 400 m; Żak 1 km; Młodzik 1 km. Radujemy się z biegania i Święta Niepodległości.

PROGRAM MINUTOWY

9:00 BIURO ZAWODÓW

10:00 DEPOZYT

12:00 START MŁODZICY 1 km

12:15 START ŻAKI 1 km

12:30 START NORDIC WALKING 5,5 km

12:35 START BIEG MALUCHA GR I 100 m

12:40 START BIEG MALUCHA GR II 200 m

12:50 START BIEG MALUCHA GR III 400 m

13:00 ZAMKNIĘCIE BIURA ZAWODÓW

13:40 BUS SZTAFETY NA ZMIANĘ

14:00 START BIEG 10 km i SZTAFETY 2x5 km

15:30 DEKORACJA NORDIC WALKING

15:45 DEKORACJA BIEG i LOSOWANIE

16:00 ZAMKNIĘCIE DEPOZYTU

TRASA BIEG GŁÓWNY i NORDIC WALKING



Trasa zostanie wyznaczona pomiędzy Punktem Humboldta przy Falochronie Zachodnim u wejścia morskiego do Portu Gdańsk, a wejściem nr 74 na plażę w Jelitkowie. Trasa poprowadzi min: ulicami Brzeźnięską i Jantarową.

Marsz Nordick Walking pokonuje pętlę z nawrotką na wysokości gdańskiego moła w Brzeźnie.

Długość trasy biegu głównego to 10 km pętla, sztafety pokonują po 5 km, natomiast Nordic Walking ok 5,5 km.

Start/Meta – okolice Punktu Humboldta przy Falochronie Zachodnim u wejścia morskiego do Portu Gdańsk.

WAŻNE MIEJSCA

- **BIURO ZAWODÓW** przy Falochronie Zachodnim (wejście od strony ul. Krasickiego i Domu Zdrojowego) [LINK](#)
- **START/META** okolice Punktu Humboldta przy Falochronie Zachodnim.
- **AUTOBUS II ZMIANA** odjedzie spod Domu Zdrojowego.
- **AUTOBUS I ZMIANA** odjedzie z Jelitkowa.

BIURO



ZAWODÓW

WAŻNE INFORMACJE

- Wszyscy uczestnicy zobowiązani są do uczestnictwa w zawodach w koszulce otrzymanej w pakiecie startowym.
- Losowanie smartfona wśród osób, które ukończyły zawody po dekoracji biegu głównego. Los (przy numerze startowym) należy wrzucić do urny w Biurze Zawodów.
- I zmiana sztafet startuje z biegiem indywidualnym. Zawodnicy II zmiany zostaną przewiezieni autobusem (odjazd o godz. 13:40) do Jelitkowa, natomiast zawodnicy II zmiany zostaną przewiezieni autobusem z powrotem do Nowego Portu (czekamy na ostatnią osobę).
- Pozostałe informacje w regulaminie [LINK](#).

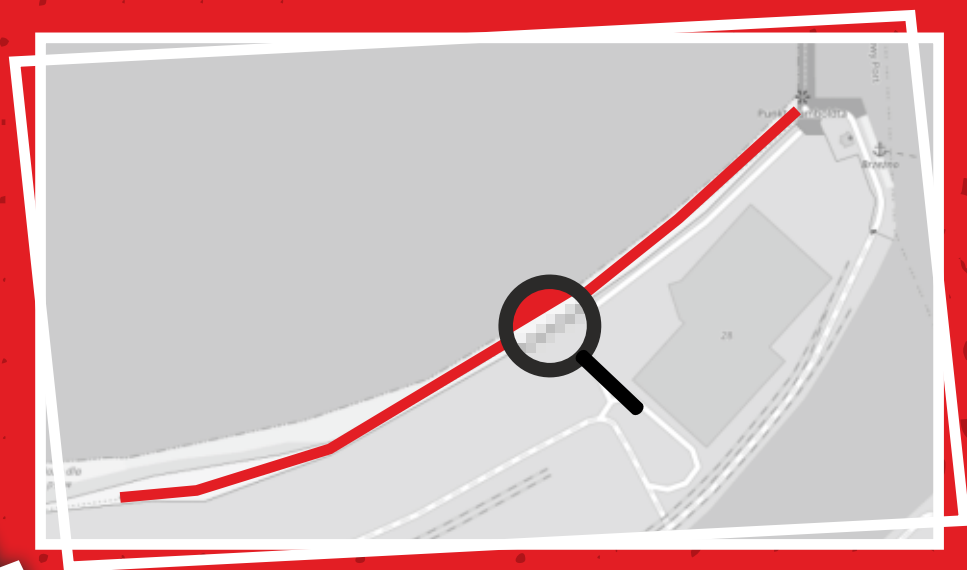
STREFY STARTOWE



- Aby bieg był efektywny i bezpieczny wyznaczone zostały strefy startowe. Start z właściwej strefy startowej daje nam komfort biegu wśród osób o podobnym tempie biegu, co ogranicza bycie wyprzedzanym przez szybsze osoby i konieczność wyprzedzania wolniej biegnących.
- Stań w strefie oznaczonej przedziałem czasu w jakim zamierzasz pokonać dystans biegu.
- Dla zawodników biegnących w sztafetach przygotowana została osobna strefa startowa.
- Marsz Nordic Walking oraz biegi dzieci i młodzieży startują zgodnie z programem minutowym spod bramy startowej.

BIEGI DZIECI I MŁODZIEŻY

BIEG MŁODZIKA (wiek 13 i 14 lat)	1,0 km	start godz. 12:00
BIEG ŻAKA (WIEK 11 i 12 lat)	1,0 km	start godz. 12:15
BIEGI MALUCHA GR I (wiek 1, 2 i 3 lata)	100 m	start godz. 12:35
BIEGI MALUCHA GR II (wiek 4, 5, 6 i 7 lat)	200 m	start godz. 12:40
BIEGI MALUCHA GR III (wiek 8, 9 i 10 lat)	400 m	start godz. 12:50



MEDAL



KOSZULKI



SPONSORZY I PARTNERZY



**PORT
GDAŃSK**



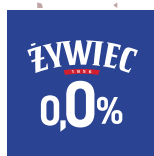
GDAŃSK



Gdański
Ośrodek Sportu



Zakład
Utylizacyjny



CISOWIANKA[®]

**trojmiasto.pl**



OWOC

+

MIŁOŚĆ

=

OWOLOVO



**ZDJĘCIA I VIDEORELACJA Z BIEGU
ORAZ KOLEJNE IMPREZY
JUŻ WKRÓTCE NA DOMETY.PL**

