

4 BIEG MIKOŁAJKOWY



INFORMATOR



Termin i miejsce

Zawody odbędą się 3 grudnia 2017 roku na terenie Doliny Trzech Stawów, która mieści się w Katowicach. Biuro Zawodów oraz start i meta zlokalizowane są w od strony ulicy Francuskiej. W nawigacji najlepiej wprowadzić adres Katowice, Francuska 180a.

Zawody

W ramach IV Biegu Mikołajkowego odbędą się:

- Biegi dla dzieci
- Bieg na 5 km
- Bieg na 10 km
- Marsz Nordic Walking

Trasa

Trasy biegów na 5, 10 km oraz marszu Nordic Walking prowadzą po parkowych alejkach Doliny Trzech Stawów. Trasy prowadzą w całości po nawierzchni asfaltowej.

Trasa biegu na 5 km posiada atest PZLA.

Trasy są oznaczone co jeden kilometr. Trasy będą oznakowane taśmami, na trasie znajdować się będą pomocnicy w odblaskowych kamizelkach.

Sobota, 2 grudnia 2017

16:00 - 20:00 Praca Biura Zawodów

Niedziela, 3 grudnia 2017

8:00 - 13:30 Praca Biura Zawodów

11:00 - 16:00 Praca Depozytu

12:15 Rozgrzewka - bieg 5 km i NW

12:30 Start biegu na 5 km

12:35 Start marszu Nordic Walking

13:30 Dekoracja biegu na 5 km i marszu NW
OPEN, najlepsze drużyny

13:45 Rozgrzewka - bieg 10 km

14:00 Start biegu na 10 km

14:05 Dekoracja biegu na 5 km
kat. wiekowe

15:30 Dekoracja biegu na 10 km
OPEN, najlepsza drużyna, kat. wiekowe
Ceremonia kwiatowa Grand Prix

Biegi dla dzieci

10:45 Rozgrzewka

11:00 Bieg na 200 m, dziewczynki

11:06 Bieg na 200 m, chłopcy

11:12 Bieg na 400 m, dziewczynki

11:18 Bieg na 400 m, chłopcy

11:24 Bieg na 800 m, dziewczynki

11:30 Bieg na 800 m, chłopcy

11:45 Dekoracja



MAPA BIEGU NA 5 KM I MARSZU NW

4 BIEG MIKOŁAJKOWY



Trasa biegu

Start/Meta

Biuro zawodów

MK team





MAPA BIEGU NA 10 KM

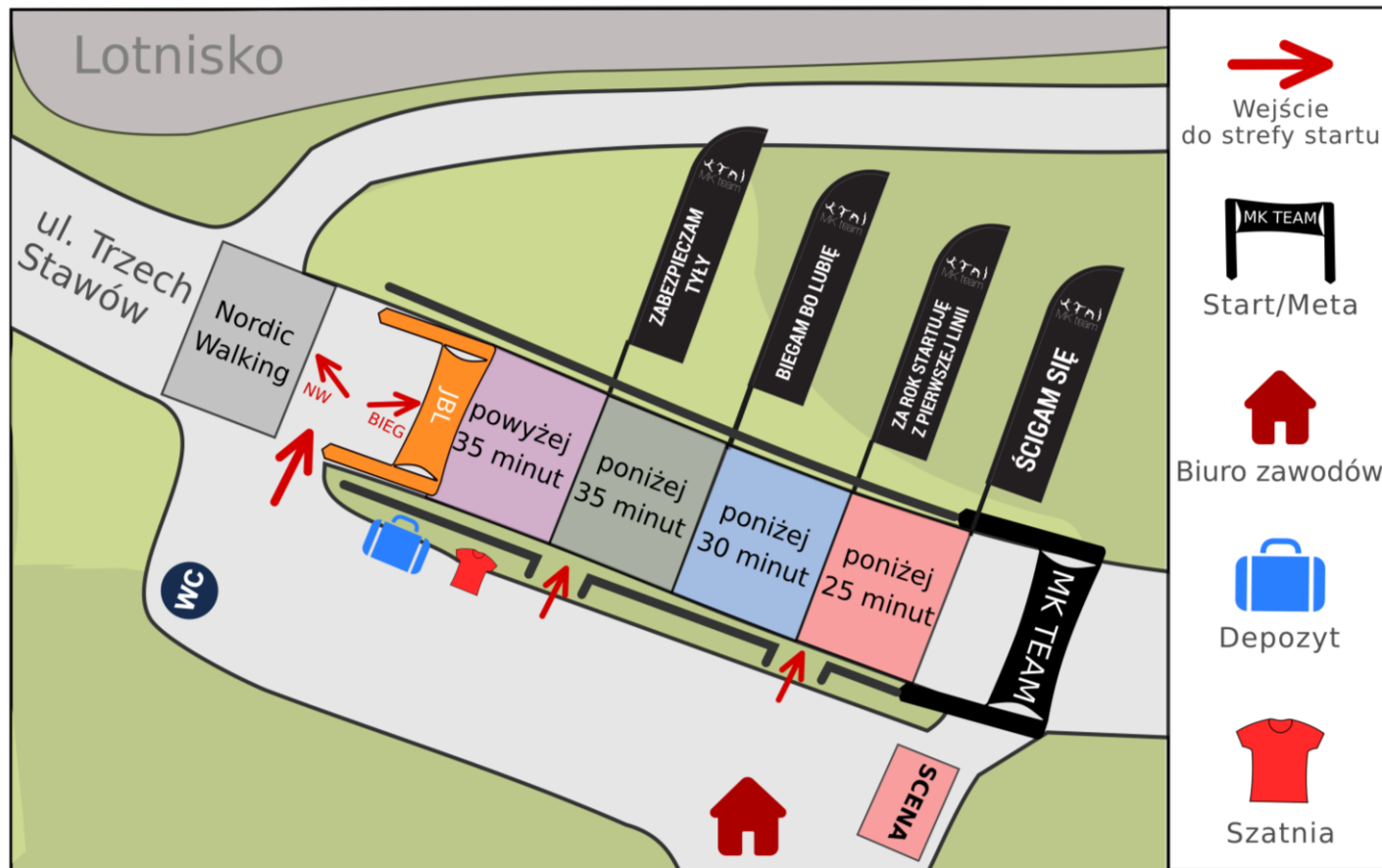
4 BIEG MIKOŁAJKOWY



STREFY STARTOWE

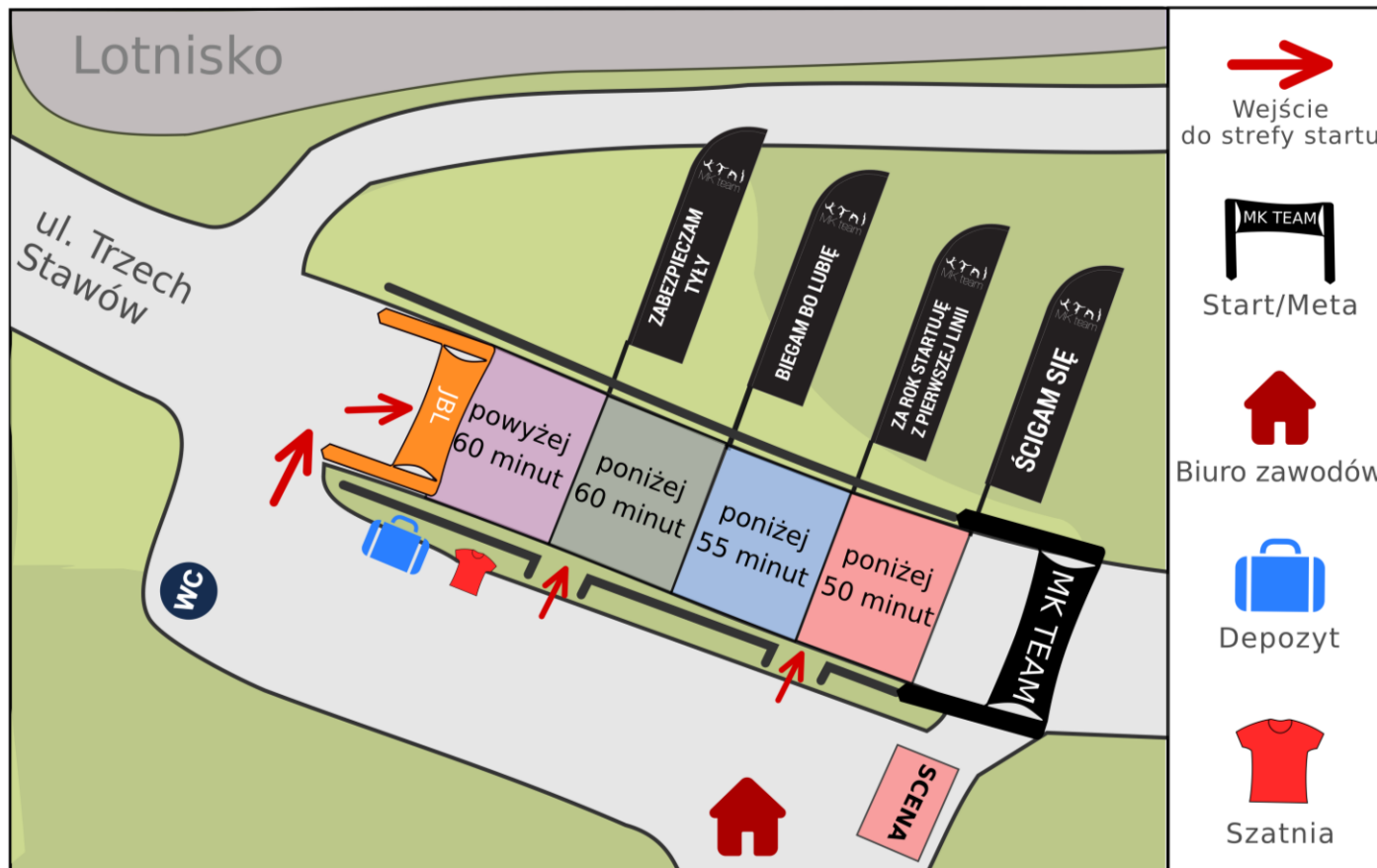
Dla zwiększenia komfortu zawodników wprowadzamy strefy startowe w biegach na 5 i 10 kilometrów. Zachęcamy do oszacowania swojego przewidywanego wyniku i ustawienia się za właściwą flagą zgodnie z poniższą tabelką:

				
Bieg na 5 km	do 24:59	25:00 – 29:59	30:00 – 34:59	od 35:00
Bieg na 10 km	do 49:59	50:00 – 54:59	55:00 – 59:59	od 60:00



MAPA STARTU - BIEG 10 KM

4 BIEG MIKOŁAJKOWY



Wejście do strefy startu



Start/Meta



Biuro zawodów



Depozyt



Szatnia

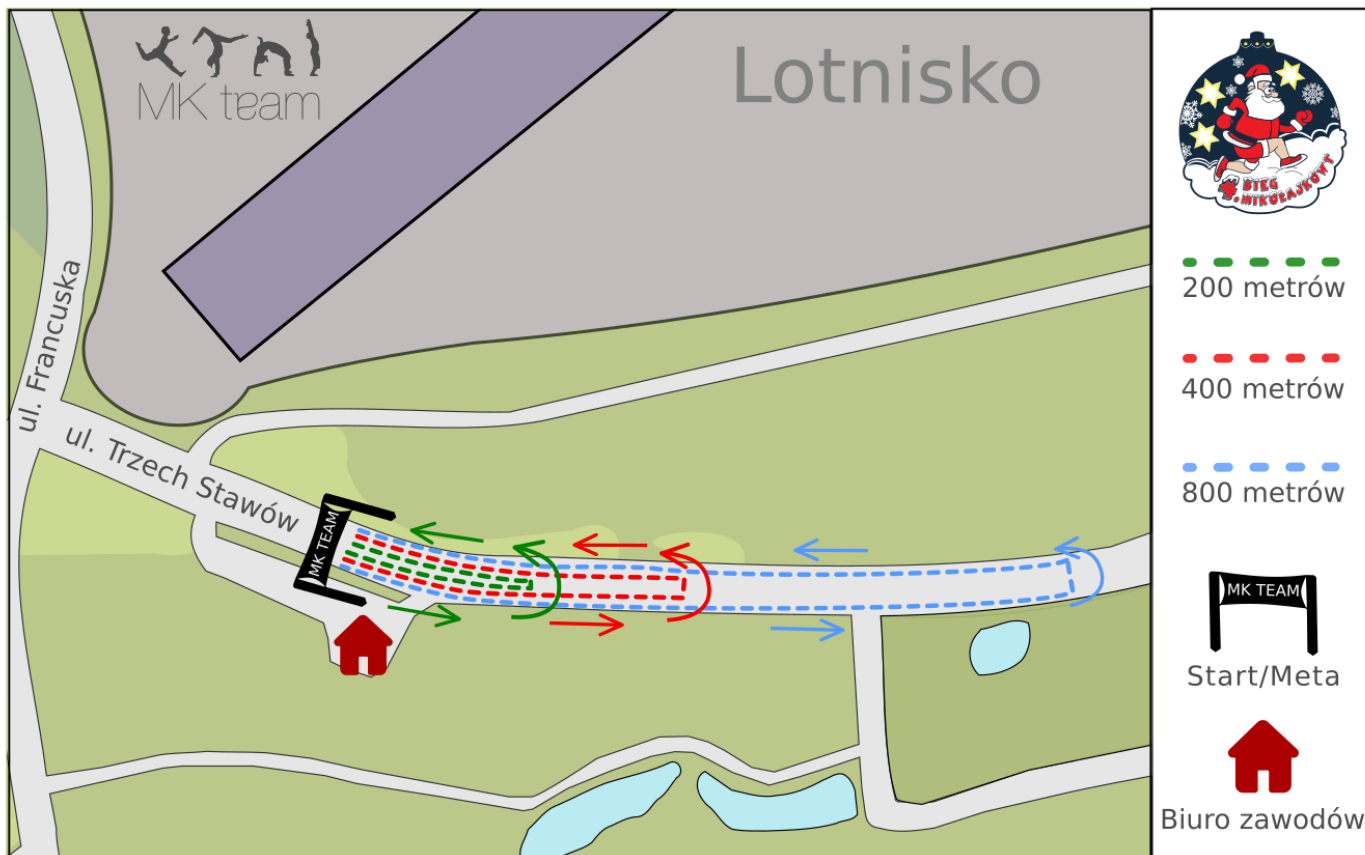
Tradycyjnie przed biegami głównymi odbędą się biegi dla dzieci na dystansach 200, 400 i 800 metrów. Oddzielnie startują dziewczynki i chłopcy.

W biegu na 200 metrów dzieci mogą startować w asyście rodziców. Dzieci wraz z rodzicami na starcie powinny ustawić się za dziećmi biegnącymi samodzielnie. Na pozostałych dystansach dzieci startują samodzielnie.

Bieg na 200 metrów ma charakter towarzyski, na pozostałych dystansach najszybsze dzieci zostaną nagrodzone.

Od godziny 10:30 do godziny 13:00 **Ciuciubabka** Niepubliczne Przedszkole z Katowic zajmować się będą animacjami dla dzieci. O ile pogoda pozwoli będzie malowanie buziek, zabawa z chustą animacyjną i wiele innych kreatywnych pomysłów na aktywne spędzenie czasu.

Pamiętajcie, że **Ciuciubabka** zapewnia animacje. Jednak nie zapewnia opieki nad dziećmi, dlatego maluchy powinny znajdować się pod opieką rodziców.



Odbiór pakietu

Przed odbiorem pakietu należy sprawdzić swój numer startowy. Listy startowe wraz z numerami dostępne są na stronach www.mkteamevents.pl oraz www.timing4u.pl. Listy będą również wywieszane przed biurem zawodów. Następnie należy podejść do właściwego stanowiska z przygotowanym dokumentem tożsamości.

Po odbiór pakietu w biurze zawodów należy się zgłosić najpóźniej 30 minut przed rozpoczęciem swojego biegu. Zachęcamy do wcześniejszego odbioru pakietów w sobotę, 2 grudnia.

Schemat biura zawodów:

BIURO ZAWODÓW											
BIEGI DLA DZIECI			BIEG 5 KILOMETRÓW				BIEG 10 KILOMETRÓW				NORDIC WALKING
200 m	400 m	800 m	numery:	numery:	numery:	numery:	numery:	numery:	numery:	numery:	numery:
1-200	201-400	401-500	1-200	201-400	401-600	601-900	1001-1200	1201-1400	1401-1600	1601-1800	2001-2250

Bieg na 5 i 10 km, marsz NW

chip do pomiaru czasu

montowany do buta, chip należy zwrócić na mecie biegu

numer startowy i agrafki

medal na mecie biegu

magnes z logo biegu

czapka mikołajkowa

woda, herbata

posiłek regeneracyjny

ulotki zniżkowe od sponsorów

kanapka **WASA POLSKA**

batonik Pocket Energy Bar – **Foods by Ann**

Biegi dla dzieci

numer startowy i agrafki

medal na mecie biegu

woda, herbata

magnes z logo biegu

czapka mikołajkowa

magnes od Partnera

darmowa wejściówka do **Sali Zabaw Safari** w Rudzie Śląskiej

darmowa wejściówka do **Sali Zabaw Ciuciubabka** w Katowicach

Depozyt

Dla zawodników dostępny będzie depozyt znajdujący się w miasteczku zawodów. Depozyt będzie otwarty od godziny 11:00 do 16:00.

Szatnie

Dla zawodników w dniu zawodów przygotowana zostanie szatnia damska i męska. W szatniach nie ma natrysków. Szatnie będą znajdować się w namiotach obok depozytu.

Gastronomia

Każdy zawodnik kończący bieg otrzyma na mecie butelkę wody. Dodatkowo po swoim biegu za okazaniem numeru startowego dzieci otrzymają herbatę, a zawodnicy biegów na 5 i 10 km oraz marszu Nordic Walking otrzymają ciepły posiłek regeneracyjny oraz herbatę. W miasteczku zawodów znajdziecie również dwa food-trucki, w których będzie można nabyć posiłki i napoje. Będzie z nami między innymi **Montownia smaku i zdrowia**.

EXPO

Zachęcamy również do zapoznania się z ofertą partnerów Biegu Mikołajkowego. W miasteczku zawodów znajdziecie stoiska następujących firm: wieszakinamedale.pl, Body Dry - odzież termoaktywna, Komputronik.



Biuro zawodów oraz start i meta zlokalizowane są w Katowicach na Dolinie Trzech Stawów, od strony ulicy Francuskiej. W nawigacji najlepiej wprowadzić adres Katowice, Francuska 180a.

Komunikacja miejska

W pobliżu startu znajduje się przystanek Muchowiec Park, do którego można dojechać autobusem 110. Niedaleko startu(10-20 min. drogi) znajdują się przystanki: Katowice Francuska WORD, na którym zatrzymują się autobusy 51, 110, 133, 170, 600, 900 lub Osiedle Paderewskiego Trzy Stawy, na którym zatrzymują się autobusy 110, 672, 674, 900, 910.

Parkingi

Ze względów organizacyjnych dojazd pod samo biuro zawodów nie będzie możliwy. Najbliżej linii startu są zlokalizowane miejsca parkingowe wzdłuż ulicy Francuskiej. Mapa proponowanych parkingów dostępna jest [tutaj](#).

Bieg na 5 km

Klasyfikacja generalna mężczyzn (*miejsca 1 - 3*)

Klasyfikacja generalna kobiet (*miejsca 1 - 3*)

Kategorie wiekowe mężczyzn (*miejsca 1 - 3*)

Kategorie wiekowe kobiet (*miejsca 1 - 3*)

Najliczniejsza drużyna

Marsz Nordic Walking

Klasyfikacja generalna mężczyzn (*miejsca 1 - 3*)

Klasyfikacja generalna kobiet (*miejsca 1 - 3*)

Najliczniejsza drużyna

Bieg na 10 km

Klasyfikacja generalna mężczyzn (*miejsca 1 - 3*)

Klasyfikacja generalna kobiet (*miejsca 1 - 3*)

Kategorie wiekowe mężczyzn (*miejsca 1 - 3*)

Kategorie wiekowe kobiet (*miejsca 1 - 3*)

Najliczniejsza drużyna

Kategorie wiekowe

K18, M18 - 18 lat i mniej (do rocznika 1999)

K20, M20 - 19 - 29 lat (rocznik 1998-1988)

K30, M30 - 30 - 39 lat (1987-1978)

K40, M40 - 40 - 49 lat (1977-1968)

K50, M50 - 50 - 59 lat (1967-1958)

K60, M60 - powyżej 60 roku życia (rocznik 1957 i

Odbiór nagród i pucharów na podium jest możliwy tylko w dniu imprezy. Nieodebrana nagroda nie będzie wysyłana pocztą ani nie będzie zawodnikowi dostarczana osobiście.

1. Czy będzie możliwość zapisania się i opłacenia startu w dniu biegu?

Nie będzie takiej możliwości. W biegu będą mogli wziąć udział tylko te osoby, które znajdują się na liście startowej tzn. opłaciły swój start przelewem na konto w regulaminowym terminie.

2. Czy będzie możliwość zmiany dystansu w dniu biegu?

Nie będzie takiej możliwości. Zmian na listach można dokonywać do dnia 26 listopada 2017. Można zmienić dystans tylko jeśli limit zawodników na dany dystans nie został przekroczony.

3. Czy można odebrać pakiet w czyimś imieniu?

Tak. Aby odebrać pakiet w imieniu osoby trzeciej należy dostarczyć do biura zawodów upoważnienia do odbioru pakietu wraz z kserokopią dowodu osobistego (do wglądu) osoby, za którą pakiet jest odbierany. Wzór oświadczenia można znaleźć tutaj -> <http://www.mkteamevents.pl/mikolaj/wzory-oswiadczen>.

IV Bieg Mikołajkowy to również finałowy bieg cyklu Grand Prix MK team 2017. W ramach Cyklu odbyły się już następujące biegi:



III Parkowe Hercklekoty

12 lutego 2017
Chorzów



II Siemianowicki Bieg Świetlików

24 czerwca 2017
Siemianowice Śląskie



III Siemianowickie Nocne Marki

28 października 2017
Siemianowice Śląskie

Aktualne wyniki Grand Prix MK team 2017 można znaleźć [tutaj](#).

Bieg Mikołajkowy to finałowy bieg cyklu. Na nich będzie można zdobyć większą ilość punktów. Zarówno marsz Nordic Walking jak i bieg na 10 km będą wyżej punktowane. Szczegóły w regulaminie cyklu.

Po zakończeniu zawodów będzie miała miejsce ceremonia kwiatowa, w której zostaną uhonorowani zwycięzcy Grand Prix. W późniejszym terminie odbędzie się uroczysta gala, w ramach której najlepsi zawodnicy zostaną nagrodzeni, a startujący we wszystkich zawodach cyklu otrzymają obiecaną niespodziankę.

