

Bieg Drogą Dobra

Autor: Łukasz Iwaszkiewicz Data publikacji: 02.09.2021

Caritas Archidiecezji Gdańskiej zaprasza na trzecią edycję Biegu Drogą Dobra, który 19.09.2021 r. odbędzie się w Bąkowie, ul. Otomińska (gm. Kolbudy), w godzinach 9:00 - 15:00. Wydarzenie sportowo-rekreacyjne adresowane jest do całych rodzin, w tym także dla osób z niepełnosprawnościami i seniorów.

Bieg ma na celu zaszczepienie w uczestnikach ducha zdrowej sportowej rywalizacji w poszanowaniu swoich odmienności, słabości i ograniczeń.



Przebieg wydarzenia i harmonogram

Biuro Zawodów, szatnie - Tereny rekreacyjne Gminy Kolbudy w Bąkowie ul. Otomińska (54.294219, 18.526611)

Start i Meta - Tereny rekreacyjne Gminy Kolbudy w Bąkowie ul. Otomińska

Program minutowy:

- 8:00 - otwarcie biura zawodów
- 9:30 – bieg dzieci w wieku do 5 lat
- 9:45 - bieg dzieci w wieku 6-9 lat (dziewczynki)
- 10:00 - bieg dzieci w wieku 6-9 lat (chłopcy)
- 10:15 - bieg dzieci w wieku 10-12 lat oraz dla osób z niepełnosprawnościami
- 10:30 – bieg dzieci w wieku 13-15 lat
- 11:00 - bieg główny 10km
- 11:10 – marsz Nordic Walking 5 km
- 13:00 –rozpoczęcie ceremonii wręczenia nagród
- 13:30 – ceremonia zakończenia zawodów

Wręczenie nagród w biegach dziecięcych odbędzie się bezpośrednio po każdym starcie



Dystanse

Dystans Biegu głównego wynosi ok 10 km.

Organizator określa limit czasu ukończenia Biegu na 90 minut.

Trasa Biegu nie posiada atestu PZLA, ma charakter crossowy.



Punkty odświeżenia

Punkt odświeżania będzie znajdował się na mecie Biegu. W punkcie odświeżania będzie dostępna woda mineralna.

Organizatorzy nie przyjmują indywidualnych odżywek Zawodników.



Limit uczestników

- Bieg główny: 250 osób
- Nordic Walking: 100 osób

- Biegi dziecięce: 150 osób



Zapisy i opłata startowa

Na bieg można się zapisać poprzez platformę <http://www.bit.ly/biegbakowo>

Opłata startowa za bieg główny 10km/nordic walking 5km - 30zł

Dzieci, młodzież i osoby z niepełnosprawnościami są zwolnieni z opłaty startowej.

Ilość miejsc jest ograniczona!



Wydarzenia towarzyszące

- Strefa Dobra
- Strefa Aktywności
- Strefa Eko
- Strefa Profilaktyki
- pyszny poczęstunek
- i wiele wiele więcej