

# 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