KRÓL PARKU

WIELKOPOLSKI PARK NARODOWY

19-20 września 2020

INFORMATOR

BIEGI - 10, 21, 42, 84 km **10 km nordic walking** **Biegi dla dzieci**

www.krolparku.pl

MOSINOVA
NOVAenergiaMIASTA

IDMAR

OSiR w Mosinie

MOSINA

WIELKOPOLSKI PARK NARODOWY

Stowarzyszenie
"MOSIŃSKI SPORT"

Biuro zawodów

Osoby w wieku poniżej 18 lat, (które w dniu biegu tj. 19/20 września 2020 nie osiągnęły jeszcze pełnoletności) zobowiązane są do posiadania pisemnego pozwolenia na udział od rodziców lub prawnych opiekunów, z ich podpisem. - załącznik nr 1 do informatora

Pamiętaj! Jeśli odbierasz za kogoś pakiet startowy musisz mieć upoważnienie - załącznik nr 2 do informatora

Otwarcie Biura zawodów(akredytacja zawodników, wydawanie numerów startowych, itd.):

Hala OSiR w Mosinie przy ul. Krasickiego 16:
Piątek 18.09.2020 w godzinach 16:00 - 20:00

Miasteczko biegowe, Plaża/kąpielisko Glinianki przy ul. Pożegowskiej
Sobota 19.09.2020 w godzinach 5:00 – 11:00
Niedziela 20.09.2020:
- w godzinach 8:30 – 9:00 odbiór pakietów dla dzieci
- w godzinach 10:00-10:40 odbiór pakietów dla zawodników na dystansie 21 km oraz Nordic walking

Harmonogram

HARMONOGRAM ZAWODÓW w dniu 19 września 2020 r. – sobota:
05-11:00 - Funkcjonowanie biura zawodów
06:00 - start zawodników na dystansie 84 kilometrów – ultramaraton
08:30 - start zawodników na dystansie 42 kilometrów –maraton
0:45 – Rozgrzewka dla zawodników na dystansie 10 km
10:50 - start zawodników na dystansie 10 kilometrów – bieg
12:30 - Limit czasowy dla zawodników na dystansie 10 km
15:00 - Limit czasowy dla zawodników na dystansie 42 km
19:00 - Limit czasowy dla zawodników na dystansie 84 km

HARMONOGRAM ZAWODÓW w dniu 20 września 2020 r. - niedziela:
9:15 - Godzina rozpoczęcia zawodów dla dzieci
9:45 - Godzina zakończenia zawodów dla dzieci
9:45-10:00 - Przerwa techniczna. Podczas przerwy technicznej, wszyscy zawodnicy są zobowiązani do opuszczenia terenu imprezy w celu jego przygotowania do następnych zawodów. Na terenie imprezy mogą pozostać jedynie organizatorzy.
10:00 – 10:40 - Otwarcie biura zawodów dla zawodników z dystansu 21 km oraz 10 km Nordic Walking. W tym dniu wydawanie pakietów startowych na tych dystansach będzie możliwe tylko w tych godzinach. W trakcie trwania biegów dziecięcych nie będzie możliwości odbioru pakietu startowego.
10:45 - Rozgrzewka prowadzona przez instruktora OSiR w Mosinie
10:50 - Start zawodników na dystansie 21 km
11:00 - Start zawodników Nordic Walking na dystansie 10 km.
12:55 - Limit czasowy dla zawodników nordic walking
14:00 - Limit czasowy dla zawodników na dystansie 21 km

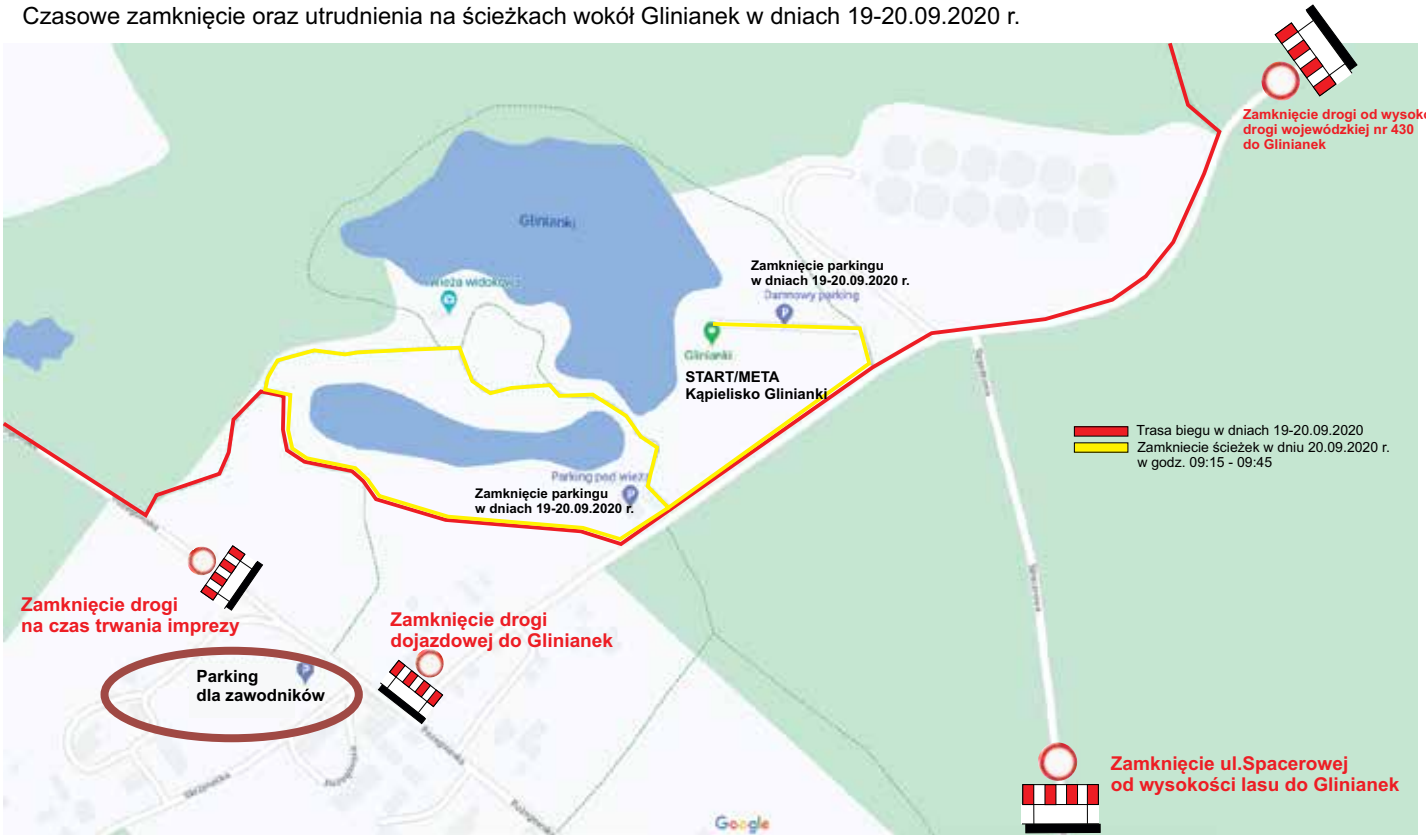
Dekoracje zawodników w poszczególnych kategoriach będą odbywały się na bieżąco.

Parking, wyłączenia dróg

Król Parku

Utrudnienia w ruchu kołowym na czas trwania imprezy biegowej Król Parku w dniach 19-20.09.2020 r.

Czasowe zamknięcie oraz utrudnienia na ścieżkach wokół Glinianek w dniach 19-20.09.2020 r.



Parking dla uczestników biegu jest dostępny przy ul. Skrzyneckiej.
Podczas trwania zawodów wstęp na kąpielisko Glinianki mają TYLKO ZAWODNICY. Impreza odbywa się bez udziału publiczności. Na teren zawodów nie zostaną wpuszczone, żadne osoby poza zawodnikami, organizatorami oraz służbami.

Jak do nas dotrzeć?

W nawigację wprowadźcie hasło:
Kapielisko Glinianki Mosina

Kapielisko znajduje się przy ul. Pożegowskiej

Parkingi dla zawodników znajdują się przy ul. Skrzyneckiej w Mosinie

Co w pakiecie startowym?

W pakiecie startowym znajdziesz:
- numer startowy z chipem. Chip pomiarowy będzie znajdował się pod numerem startowym!
- informacje/gadżety od sponsorów
- posiłek na mecie
- woda, kawa i herbata bez ograniczeń
- pamiątkowy medal
- pamiątkowa koszulka (koszulka gwarantowa dla osób, ktore zapisały sie do 30 sierpnia 2020 r.)

Depozyt, natryski

Organizator zapewnia szatnię oraz natryski dla uczestników biegu w dniach 19-20.09.2020 w hali sportowej Ośrodka Sportu i Rekreacji w Mosinie przy ul. Szkolnej 1,
W dniu 19 września 2020 r. w godzinach 5:00 - 20:00
W dniu 20 września 2020 r. w godzinach 12:00 – 15:00

Organizator zapewnia depozyt w dniu biegu
W dniu 19 września 2020 r. w godzinach 5:00 – 18:00 – kąpielisko Glinianki
W dniu 20 września 2020 r. w godzinach 9:30 – 14:00 – kąpielisko Glinianki

Klasyfikacja drużynowa 21 km

- drużyna składa się z 3 kobiet lub 3 mężczyzn startujących na dystansie 21 km lub 10 km
- obowiązuje tylko klasyfikacja generalna kobiet i mężczyzn
- zawodnik raz zapisany do danej drużyny nie ma możliwości zmiany swojego klubu
- klasyfikacja drużynowa odbywa się na podstawie sumy czasów netto wszystkich zawodników w drużynie
- WAŻNE: Nie ma możliwości zmiany składu drużyny po biegu.
- Karty przyjmowane są w biurze zawodów w sobotę do godz. 10:30 oraz w niedzielę do godz. 10:35
- Kartę można wysłać na adres: estera.wekwert@mosina.pl, Oryginał należy dostarczyć do biura zawodów.

KARTA - ZAŁĄCZNIK NR 3

PAMIĘTAJ!- na trasie nie będzie kubeczków jednorazowych - ZABIERZ WŁASNY BIDON/BUKŁAK/BUTELKĘ NA WODĘ

KOMUNIKAT NR 1 – dla zawodników startujących na dystansach 10 km, 21 km, 42 km, 84 km oraz Nordic Walking

1. Przed wejściem na teren imprezy:
    a. obowiązkowa weryfikacja zawodnika przy wejściu na teren imprezy– sprawdzenie czy zawodnik znajduje się na liście startowej. Weryfikacji będą dokonywać wyznaczone przez organizatora osoby.
    b. Obowiązkowa jest dezynfekcja rąk
    c. obowiązkowe jest zakrywanie ust oraz nosa:
        - przy wejściu na tren imprezy
        - podczas przemieszczania się na terenie miasteczka biegowego

    Ściągnięcie maseczek/przyłbica, buffa itp. dopuszczalne jest w momencie rozpoczęcia rozgrzewki. Na miejsce startu przemieszczają się Państwo bez maseczek/przyłbic, buffa, itp.
    d. obowiązkowe stawienie się w biurze zawodów w celu weryfikacji zawodnika i odbioru pakietu startowego.
    Osoby, które wcześniej odbiorą pakiet – wejście na teren zawodów będzie możliwe tylko z przypiętym numerem startowym.
    e. Podczas stania w kolejce prosimy o zachowanie 1,5 m odstępu, zdezynfekowanie rąk oraz założenie maseczki.
2. Po przekroczeniu mety prosimy jak najszybciej opuścić strefę startu/mety.
3. W strefie miasteczka biegowego prosimy pozostać jak najkrócej. Prosimy zachować bezpieczną odległość od pozostałych zawodników w czasie przebywania na terenie miasteczka biegowego (minimum 1,5 m).
4. Dekoracje zawodników w poszczególnych kategoriach będą odbywały się na bieżąco.
5. Punkty odżywcze:
    a. Obowiązkowa dezynfekcja rąk.
    b. Obowiązek zakrywania ust i nosa.
    c. Zawodnicy korzystają z **WŁASNYCH BIDONÓW** – na każdym dystansie. Na punktach odżywczych **NIE BĘDZIE KUBECZKÓW JEDNORAZOWYCH**.
    d. Na punktach odżywczych obsługa punktu nalewa napój do bidonu.
6. Za powstałe skupiska osób organizator nie ponosi odpowiedzialności. Teren jest wystarczająco duży, żeby zapewnić Państwu zachowanie bezpiecznej odległości.
7. Prosimy o bezwzględne stosowanie się do bieżących komunikatów wydawanych przez organizatora oraz służby. Zależy nam na sprawnym i bezpiecznym przeprowadzeniu zawodów.

Przeniesienie pakietu startowego na innego zawodnika możliwe jest do 12 września 2020 r.

Zmiana dystansu zawodów jest możliwa do 17 września do godz. 12:00 po wcześniejszej konsultacji z organizatorem.

KOMUNIKAT NR 2 – Biegi dziecięce.

Biegi dziecięce organizowane są jako osobna impreza biegowa. Limit uczestników: 250 osób (125 dzieci i 125 opiekunów).

Zmianie ulega godzina rozpoczęcia zawodów. Zawody zostają przesunięte na godz. 9:15

Zmiana godzin zawodów jest spowodowana dodatkowymi zaleceniami ze strony służb oraz możliwością zwiększenia liczby dzieci do 125 osób.

NA TEREN ZAWODÓW DZIECKO MOŻE WEJŚĆ TYLKO Z JEDNYM RODZICEM/OPIEKUNEM PRAWNYM. Podczas trwania zawodów wstęp na kąpielisko Glinianki mają TYLKO ZAWODNICY Z JEDNYM OPIEKUNEM. Impreza odbywa się bez udziału publiczności. Na teren zawodów nie zostaną wpuszczone osoby trzecie.

1. Przed wejściem na teren imprezy:
    a. obowiązkowa weryfikacja zawodnika przy wejściu na teren imprezy– sprawdzenie czy zawodnik znajduje się na liście startowej. Weryfikacji będą dokonywać wyznaczone przez organizatora osoby.
    b. Obowiązkowa jest dezynfekcja rąk
    c. obowiązkowe jest zakrywanie ust oraz nosa:
        - przy wejściu na tren imprezy
        - podczas przemieszczania się na terenie miasteczka biegowego

    Ściągnięcie maseczek/przyłbica, buffa itp. dopuszczalne jest w momencie rozpoczęcia rozgrzewki. Na miejsce startu przemieszczają się Państwo bez maseczek/przyłbic, buffa, itp.
    d. obowiązkowe stawienie się w biurze zawodów w celu weryfikacji zawodnika i odbioru pakietu startowego.
    Osoby, które wcześniej odbiorą pakiet – wejście na teren zawodów będzie możliwe tylko z przypiętym numerem startowym.
    e. Podczas stania w kolejce prosimy o zachowanie 1,5 m odstępu, zdezynfekowanie rąk oraz założenie maseczki.
2. Po przekroczeniu mety prosimy jak najszybciej opuścić strefę startu/mety. Dzieci na mecie otrzymują pamiątkowy medal oraz wodę.
3. Dekoracje zawodników w poszczególnych kategoriach będą odbywały się na bieżąco.
4. Po zakończeniu biegu w danej kategorii prosimy o jak najszybsze opuszczenia miejsca zawodów.
5. Za powstałe skupiska osób organizator nie ponosi odpowiedzialności. Teren jest wystarczająco duży, żeby zapewnić Państwu zachowanie bezpiecznej odległości.
6. Prosimy o bezwzględne stosowanie się do bieżących komunikatów wydawanych przez organizatora oraz służby. Zależy nam na sprawnym i bezpiecznym przeprowadzeniu zawodów.

Zasady oraz wyposażenie na dystansach 84 km oraz 42 km

- Numer startowy musi być przypięty z przodu na piersiach lub na brzuchu. Numer startowy musi być widoczny, nie może być zakryty.
- W trakcie trwania zawodów Zawodnik musi posiadać wymagane przez Organizatora wyposażenie. **Kontrola wyposażenia nastąpi przed startem zawodników.**
  Brak wymaganych rzeczy na mecie zawodów skutkuje nałożeniem kar czasowych lub dyskwalifikacja zawodnika:
  - brak jednej rzeczy z listy wyposażenia - kara czasowa – 10 min
  - brak dwóch rzeczy z listy wyposażenia – kara czasowa – 20 min
  - brak 3 rzeczy lub powyżej z listy wyposażenia – dyskwalifikacja zawodnika
  - brak numeru startowego z chipem - dyskwalifikacja zawodnika
- Każdy Uczestnik zobowiązany jest poruszać się i nieść całe potrzebne na czas biegu lub marszu wyposażenie samodzielnie, bez używania jakichkolwiek środków transportu i pomocy osób trzecich.
- Na dystansie 84 km oraz 42 km dopuszcza się support osób trzecich na punktach odżywczych oraz w odległości do 150 m od punktów odżywczych.
- Każdy uczestnik biegu zobowiązany jest **podpisać swój żel odżywczy**. Na żel lub inne przekąski należy nakleić białą taśmę/plaster i podpisać go swoim numerem. Weryfikacja podpisanych żeli/przekąsek nastąpi przed startem zawodników. **Zabrania się śmiecenia i wyrzucania opakowań po żelach, przekąskach w miejscach do tego nie wyznaczonych. Zawodnicy nie stosujący się do tego postanowienia zostaną zdyskwalifikowani oraz obciążeni kosztami administracyjnymi wynikającymi z umów podpisanych z Wielkopolskim Parkiem Narodowym**;

Wyposażenie obowiązkowe na dystansie 84 km

- Numer startowy z chipem
- Dowód osobisty – potrzebny w celu weryfikacji zawodnika w biurze zawodów – na czas trwania biegu nie jest wymagany
- Telefon komórkowy z baterią działająca na czas trwania biegu (zaleca się wpisać numer organizatora: Waldemar Demuth – 606 935 360, Paweł Gulcz – 784 025 924. Numer pomocy medycznej, która będzie obsługiwała trasę biegu zostanie udostępniony w dniu zawodów)
- Folia NRC
- Bukłak, bidon na wodę o łącznej pojemności 0,5 l. Na punktach odżywczych nie będzie kubeczków jednorazowych.
- Elementy odblaskowe na odzieży
- Sprawna czołówka
- Opatrunek jałowy oraz bandaż elastyczny

Wyposażenie sugerowane na dystansie 84 km:

- Kurtka przeciwwietrzna
- Kije

Wyposażenie obowiązkowe na dystansie 42 km

- Numer startowy z chipem
- Dowód osobisty – potrzebny w celu weryfikacji zawodnika w biurze zawodów – na czas trwania biegu nie jest wymagany
- Telefon komórkowy z baterią działająca na czas trwania biegu (zaleca się wpisać numer organizatora: Waldemar Demuth – 606 935 360, Paweł Gulcz – 784 025 924. Numer pomocy medycznej, która będzie obsługiwała trasę biegu zostanie udostępniony w dniu zawodów)
- Folia NRC
- Bukłak, bidon na wodę o łącznej pojemności 0,5 l. Na punktach odżywczych nie będzie kubeczków jednorazowych.
- Elementy odblaskowe na odzieży
- Opatrunek jałowy oraz bandaż elastyczny

Wyposażenie sugerowane na dystansie 42 km:

- Kurtka przeciwwietrzna

Zasady oraz wyposażenie na dystansach 21 km, 10 km oraz 10 km – Nordic walking

- Numer startowy musi być przypięty z przodu na piersiach lub na brzuchu. Numer startowy musi być widoczny, nie może być zakryty.
- W trakcie trwania zawodów Zawodnik musi posiadać wymagane przez Organizatora wyposażenie. Kontrola wyposażenia nastąpi w biurze zawodów podczas odbioru pakietu startowego oraz na mecie zawodów. Kontrola wyposażenia może nastąpić również w trakcie trwania zawodów.
  Brak wymaganych rzeczy podczas kontroli w biurze zawodów skutkuje niewydaniem pakietu startowego.
  Brak wymaganych rzeczy na mecie zawodów skutkuje nałożeniem kar czasowych lub dyskwalifikacja zawodnika:
  - brak chipa pomiarowego, numeru startowego - dyskwalifikacja zawodnika
  W przypadku dyskwalifikacji uczestnika biorącego udział w rywalizacji drużynowej, cała drużyna zostaje zdyskwalifikowane w klasyfikacji drużynowej (indywidualny czas pozostałych zawodników zaliczany jest do klasyfikacji OPEN oraz poszczególnych kategorii wiekowych)
- Każdy Uczestnik zobowiązany jest poruszać się i nieść całe potrzebne na czas biegu lub marszu wyposażenie samodzielnie, bez używania jakichkolwiek środków transportu i pomocy osób trzecich.
- Support osób trzecich jest niedozwolony.
- Każdy uczestnik biegu zobowiązany jest **podpisać swój żel odżywczy**. Na żel lub inne przekąski należy nakleić białą taśmę/plaster i podpisać go swoim numerem. Weryfikacja podpisanych żeli/przekąsek nastąpi przed startem zawodników. **Zabrania się śmiecenia i wyrzucania opakowań po żelach, przekąskach w miejscach do tego nie wyznaczonych. Zawodnicy nie stosujący się do tego postanowienia zostaną zdyskwalifikowani oraz obciążeni mandatem karnym wynikającym z regulaminu Wielkopolskiego Parku Narodowego**;

Wyposażenie obowiązkowe na dystansie 21 km

- Numer startowy z chipem
- Dowód osobisty – potrzebny w celu weryfikacji zawodnika w biurze zawodów – na czas trwania biegu nie jest wymagany
- Bukłak, bidon na wodę. Na punktach odżywczych nie będzie kubeczków jednorazowych.

Wyposażenie zalecane:

- Telefon komórkowy z baterią działająca na czas trwania biegu (zaleca się wpisać numer następujących osób: Waldemar Demuth – 606 935 360, Paweł Gulcz – 784 025 924. Numer pomocy medycznej, która będzie obsługiwała trasę biegu zostanie udostępniony w dniu zawodów)
- Elementy odblaskowe na odzieży

Wyposażenie obowiązkowe na dystansie 10 km oraz Nordic walking

- Numer startowy z chipem
- Dowód osobisty – potrzebny w celu weryfikacji zawodnika w biurze zawodów – na czas trwania biegu nie jest wymagany

Wyposażenie zalecane:

- Telefon komórkowy z baterią działająca na czas trwania biegu (zaleca się wpisać numer następujących osób: Waldemar Demuth – 606 935 360, Paweł Gulcz – 784 025 924. Numer pomocy medycznej, która będzie obsługiwała trasę biegu zostanie udostępniony w dniu zawodów)
- Elementy odblaskowe na odzieży
- Bukłak, bidon na wodę. Na punktach odżywczych nie będzie kubeczków jednorazowych.

Organizatorzy

Stowarzyszenie
“MOSIŃSKI SPORT”

OSiR w Mosinie

Partnerzy

Policja Mosina

Policja Komorniki

Straż Miejska
w Mosinie

Straż Gminna
w Komornikach

OSP
Gminy Mosina

Straż Miejska
w Puszczykowie

Sponsorzy

MOSINOVA
NOVAenergiaMIASTA

IDMAR group

Oznaczenia na trasie

- strzałki białe na niebieskim tle
- taśma niebieska z logiem OSiR oraz Idmar

Biegowy Savoir-vivre

1

Numer startowy jest ważny tylko dla zawodnika, który się na niego zarejestrował. Nie przekazuj swojego numeru startowego innemu zawodnikow i nie startuj z numerem innej osoby. Jest to kategorycznie zabronione!

Pamiętaj, że to my jesteśmy tu gośćmi. Zachowaj ciszę, szanuj zieleń i nie niszcz otaczającej Cie przyrody. Pamiętaj, że dzięki temu miejscu możesz biegać podziwiając las, a nie betonowe mury.

2

Pamiętaj, że biegnąc ze znajomymi nie zajmujcie całej szerokości trasy, pozostawcie miejsce dla szybszych zawodników lub obsługi trasy, aby mogli Was bezpiecznie wyprzedzać i wymijać.

3

Pamiętaj, że obowiązuje zakaz używania słuchawek audio podczas trwania zawodów. Na trasie biegu będzie poruszał się quad z ratownikiem medycznym. Słuchaj i zastosuj się do jego poleceń.

4

5

Higiena jest ważna! Zwracaj uwagę, gdzie spluwasz, wydmuchujesz nos, wyrzucasz opakowania po odżywkach.
Z pewnością nie miałbyś ochoty, aby któraś z tych rzeczy znalazła się na Twoich butach. Zabierz ŚMIECIE ZE SOBĄ. Pamiętaj, że biegasz po Parku Narodowym!

6

Jeżeli wyprzedzasz zawodnika wolniejszego, rób to w taki sposób by nie utrudnić mu biegu. Przed wyprzedzeniem daj informację z której strony może się Ciebie spodziewać, poprzez komendę "lewa/prawa wolna" by zachował bezpieczną odległość. Bo wyprzedzeniu nie zwalniaj drastycznie, utrzymaj tempo do czasu uzyskania bezpiecznej odległości.

Przypomnij swoim kibicom, że trasa jest wyłącznie dla zawodników. W tym roku bieg odbywa się bez publiczności.

7

8

Słuchaj uważnie instrukcji wolontariuszy i obsługi. Ich zadaniem jest przeprowadzenie imprezy sprawnie i bezpiecznie. Zachowaj ciszę, kiedy ogłaszane są komunikaty organizacyjne.

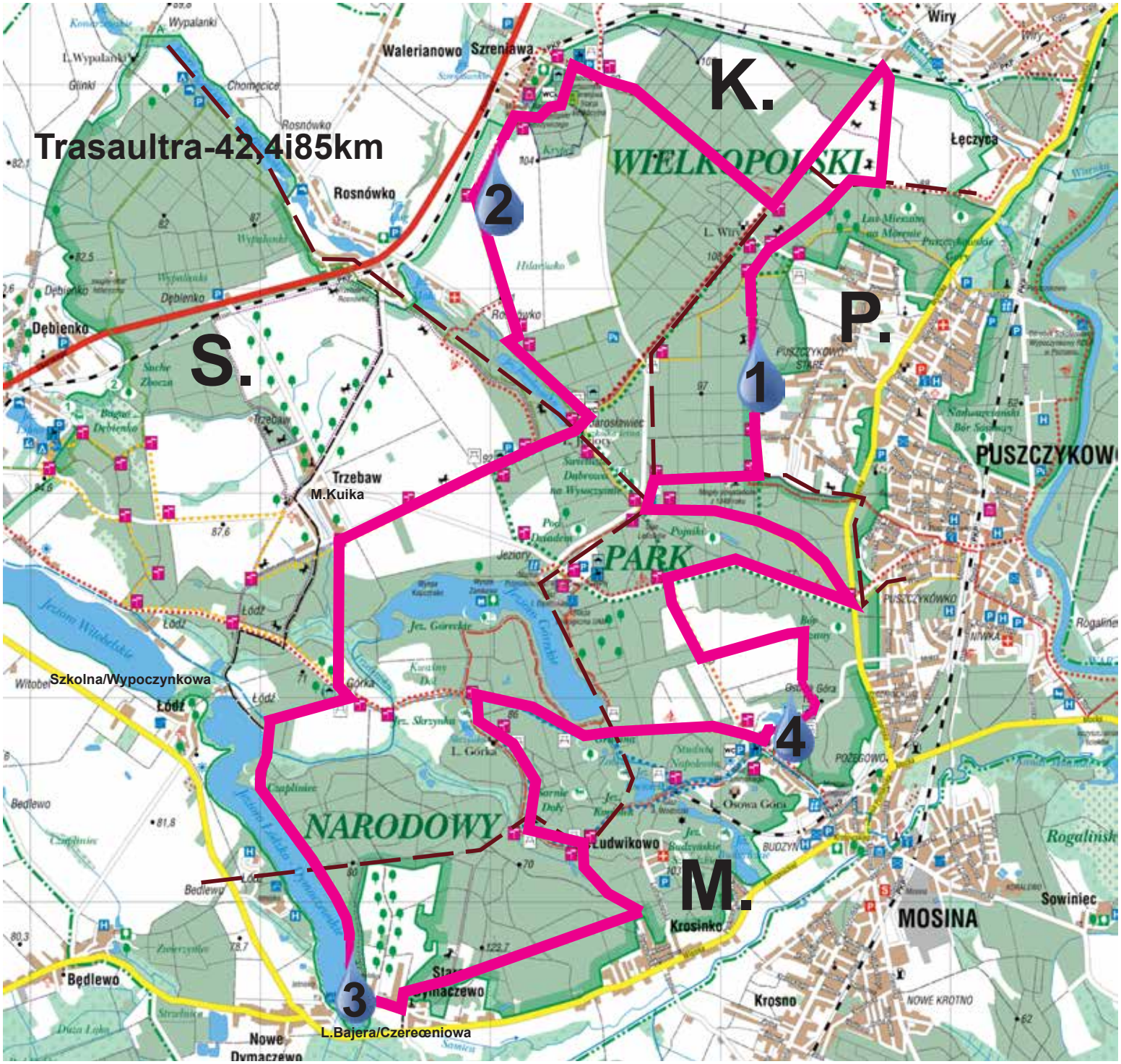
Nie zatrzymuj się gwałtownie – ktoś może na Ciebie wpaść lub potknąć się i przewrócić. Jeśli poczujesz, że tracisz siłę, podejdź na skraj trasy i poproś o pomoc. Na trasie będzie znajdowała się opieka medyczna.

9

Jeśli nie zamierzasz pobiec, opuściłeś trasę lub coś się Tobie stało poinformuj organizatora. Numer będzie znajdował się na odwrocie numeru startowego.

10

DZIĘKUJEMY I ŻYCZYMY MIŁEGO BIEGU!



Punktyod ¿ywcze42i84km:

Punkt1-10i52km
woda,czekolada,colaod52km

Punkt2-20i62km
woda,czekolada,owoce,izotonik

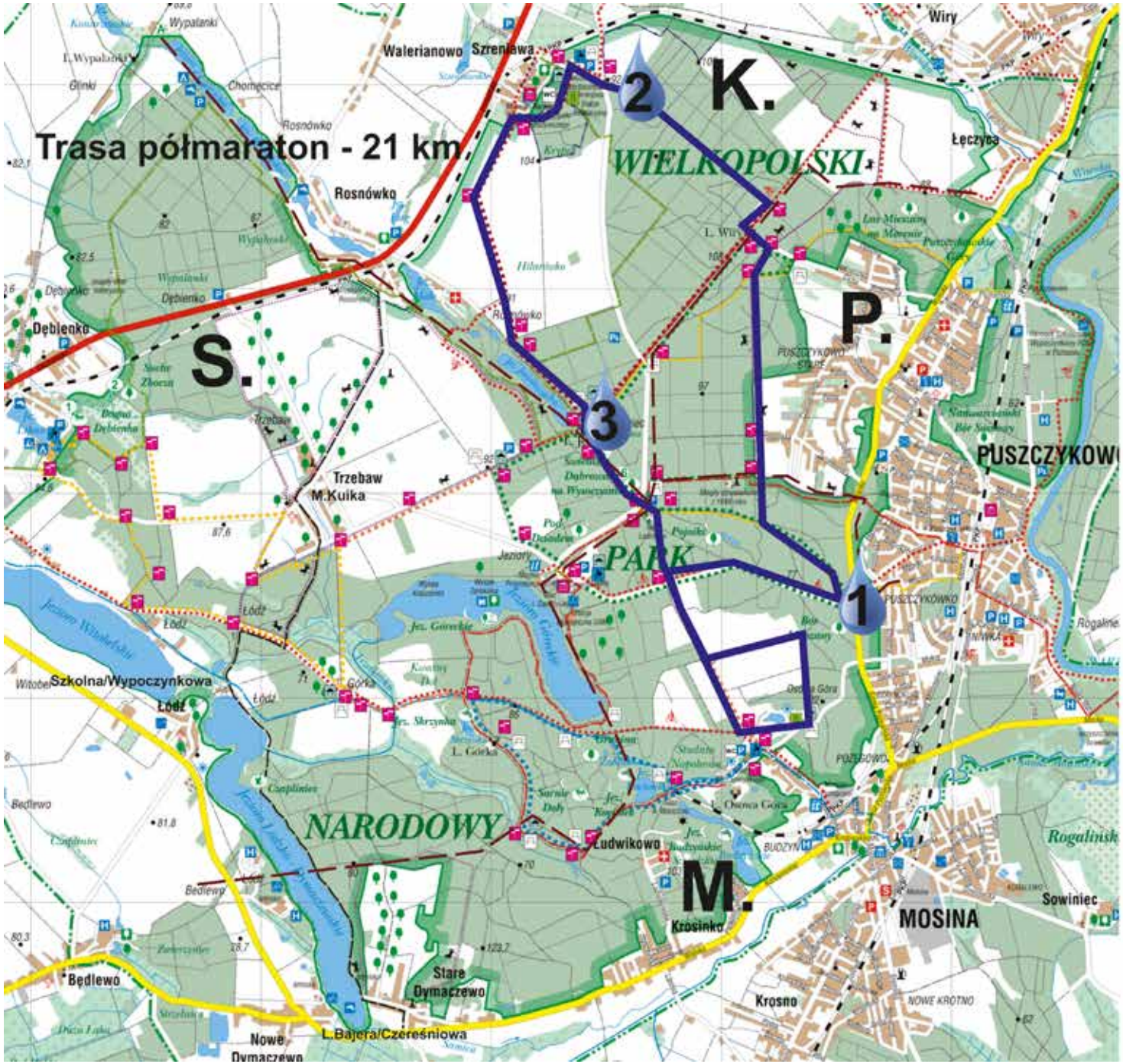
Punkt3-31i72km
woda,czekolada,owoce,izotonik,colaod72km

Punkt4-42km
woda,czekolada,owoce,izotonik,cola

PAMIÊTAJ!-ZABIERZSWÓJW£ASNY BIDON/BUK£AK/BUTELKENA WODÊ!

NAPUNKT ACHOD¯YWCZYCHNIEBÊDZIE KUBECZKÓWJEDNORAZOWYCH!

PODPISZSWOJE¯ELEOD¯YWCZE!



Punkty odżywcze 21 km:

Punkt 1 - 5 km
woda,

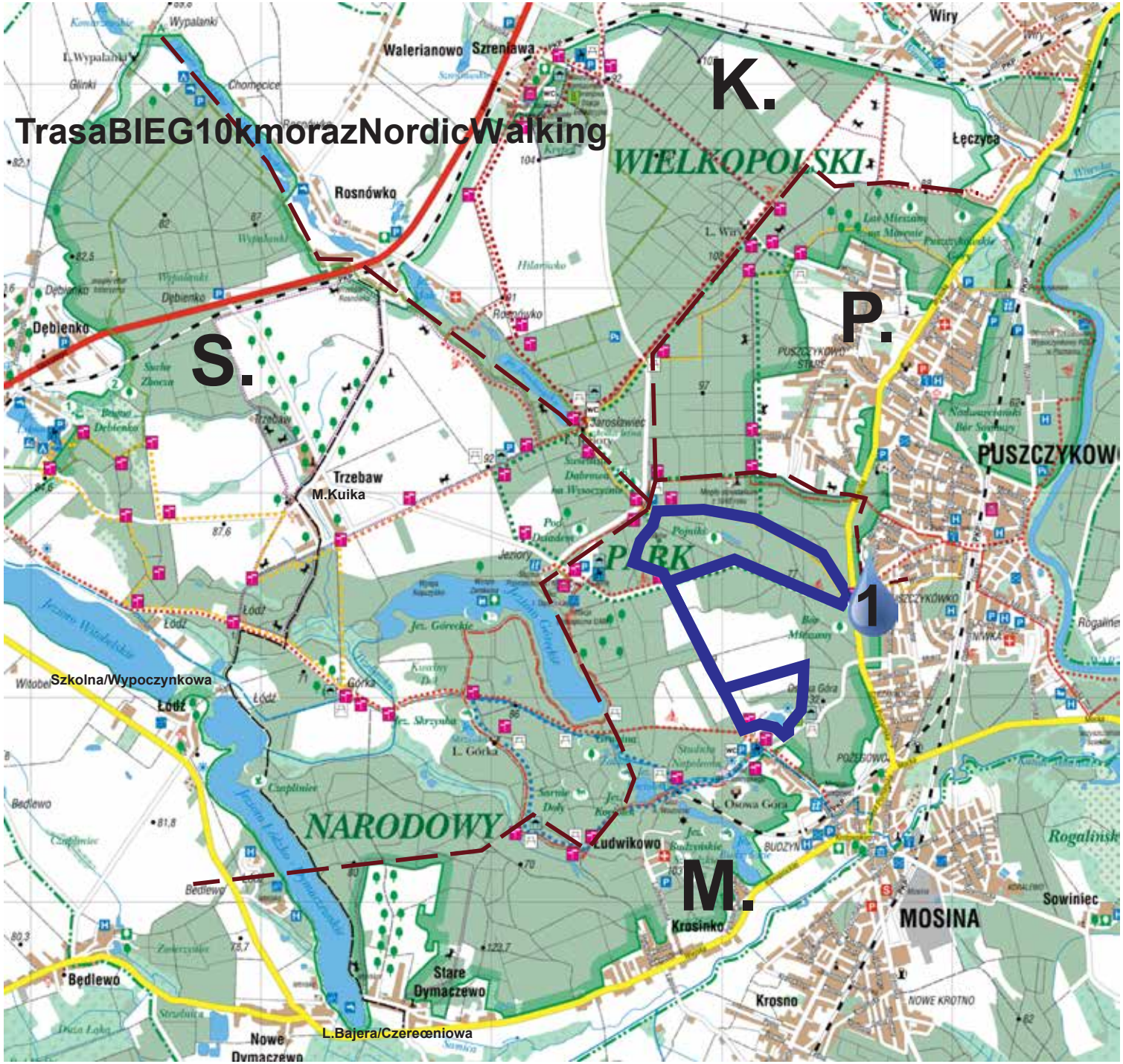
Punkt 2 - 12 km
woda, owoce, izotonik

Punkt 3 - 17 km
woda, czekolada, owoce, izotonik,

PAMIĘTAJ! - ZABIERZ SWÓJ WŁASNY BIDON/BUKŁAK/BUTELKE NA WODĘ!

NA PUNKTACH ODŻYWCZYCH NIE BĘDZIE KUBECZKÓW JEDNORAZOWYCH!

PODPISZ SWOJE ŻELE ODŻYWCZE!

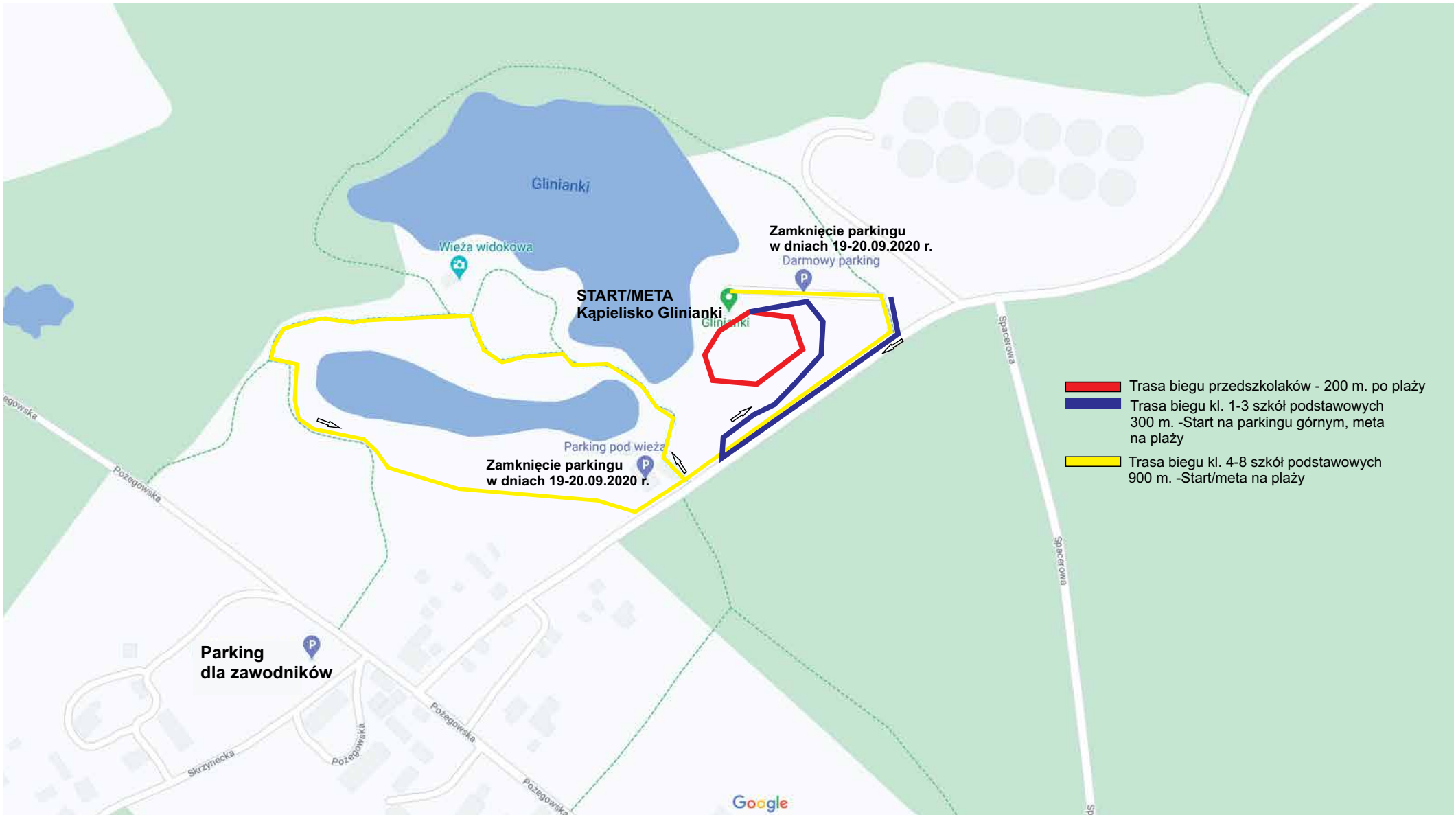


Punktyod ¿ywczy10km:

Punkt1-5km
woda

PAMIÊTAJ!-ZABIERZSWÓJW£ASNY BIDON/BUK£AK/BUTELKENA WODÊ!

NAPUNKT ACHOD¯YWCZYCHNIEBÊDZIE KUBECZKÓWJEDNORAZOWYCH!

PODPISZSWOJE¯ELEOD¯YWCZE!

Król Parku - Trasy dla dzieci i młodzieży