KRÓL PARKU

WIELKOPOLSKI PARK NARODOWY

INFORMATOR

19.09.2021

WWW.KROLPARKU.PL

OSiR w Mosinie

MOSINA

IDMAR

MOSINOVA
NOVAenergiaMIASTA

Karczma Podkowa leśna w Krajkowie

Wielkopolski Park Narodowy

Biuro zawodów

Osoby w wieku poniżej 18 lat, (które w dniu biegu tj. 19 września 2021 r. 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 17.09.2021 w godzinach 9:00 - 20:00
Sobota 18.09.2021 w godzinach 9:00 – 14:00
Miasteczko biegowe, Plaża/kąpielisko Glinianki przy ul. Pożegowskiej
Niedziela 19.09.2021 w godzinach 8:00 - 10:50

Harmonogram

Harmonogram startów w dniu 19 września 2021 r. (niedziela)

w godzinach **8:00-10:50** - Otwarcie Biura zawodów (akredytacja zawodników, wydawanie numerów startowych, itd.):

8:50 Rozgrzewka

9:00 Start zawodników na dystansie 42 km

9:05 Rozgrzewka dla dzieci

09:15 Starty dla dzieci i młodzieży

10:00 Zakończenie biegów dziecięcych i młodzieżowych

10:20 Rozgrzewka

10:30 – Start zawodników na dystansie 21 km

10:40 Rozgrzewka

10:50 Start zawodników na dystansie 10 km

15:00 Zakończenie biegu

Dekoracja zawodników odbędzie się bezpośrednio po ukończeniu każdego biegu.

Parking, wyłączenia dróg

Król Parku

Utrudnienia w ruchu kołowym na czas trwania imprezy biegowej Król Parku w dniu 19.09.2021 r.

Czasowe zamknięcie oraz utrudnienia na ścieżkach wokół Glinianek w dniu 19.09.2021 r.

Parking dla uczestników biegu jest dostępny przy ul. Skrzyneckiej.

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 29 sierpnia 2021 r.)

Depozyt, natryski

Organizator zapewnia szatnię oraz natryski dla uczestników biegu w dniu 19.09.2021 r. w hali sportowej Ośrodka Sportu i Rekreacji w Mosinie przy ul. Szkolnej 1,
W dniu 19 września 2021 r. w godzinach 11:00-16:00

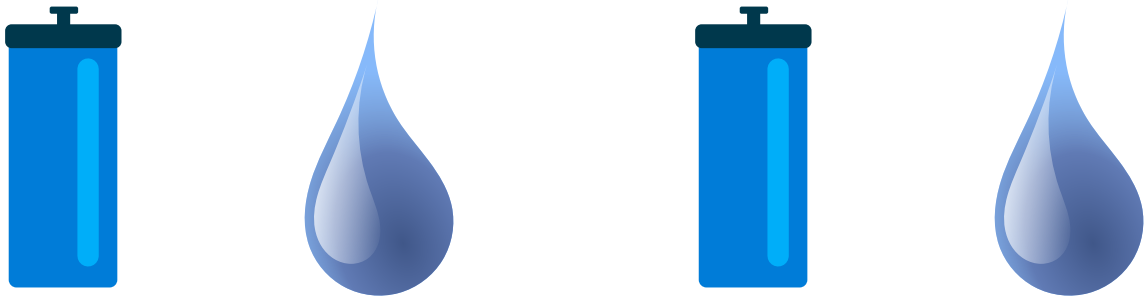
Organizator zapewnia depozyt w dniu biegu
W dniu 19 września 2021 r. w godzinach 8:00-15:00 – kąpielisko Glinianki

Klasyfikacja drużynowa 10 km oraz 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 niedzielę do godz. 10:15
- 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



KRÓL PARKU

1 OSOBA / 4 M^2

DYSTANS 1,5 M

BEZ MASECZEK PODCZAS BIEGU

KORZYSTAJ Z WŁASNEGO SPRZĘTU

OBOWIĄZEK DEZYNFEKCJI RĄK

WRZUCAJ ODPADY DO POJEMNIKA
NA ŚMIECI
ZACHOWAJ CZYSTOŚĆ!

OSiR w Mosinie

Organizatorzy

IDMAR

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

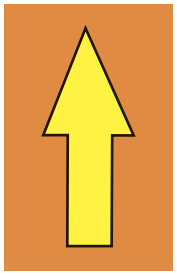
NOVAenergiaMIASTA

IDMAR group®

Oznaczenia na trasie

TRASA 42 km oraz 21 km
- strzałki białe na niebieskim tle
- taśma niebieska z logiem OSiR oraz Idmar

TRASA 10km
- strzałki żółta na pomarańczowym tle
- taśma biało-czerwona



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.

7

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

8

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

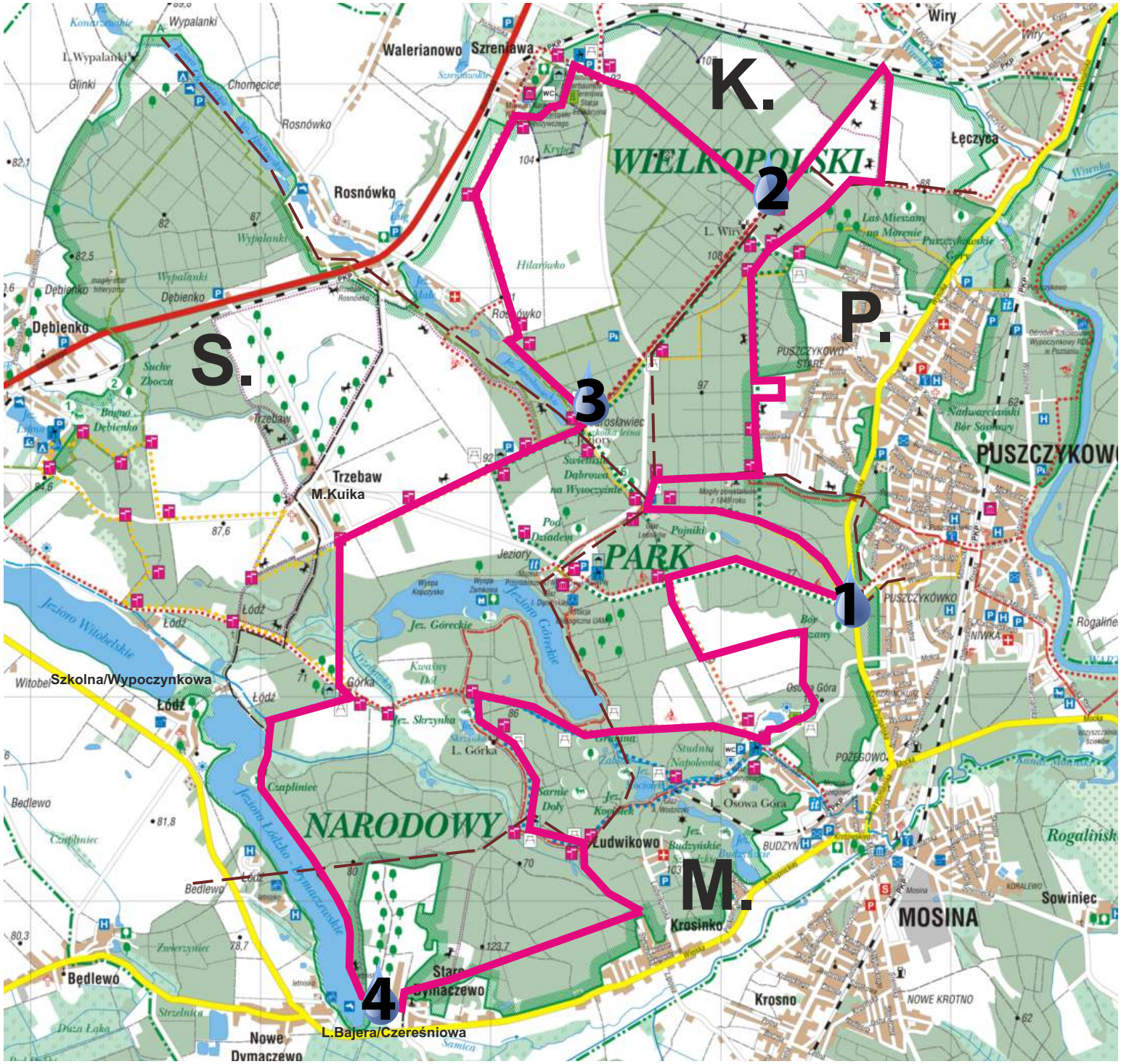
Nie zatrzymuj się gwałtownie – ktoś może na Ciebie wpaść lub potknąć się i przewrócić. Jeśli poczujesz, że tracisz siłę, podejdź na skraj trasy i poproś o pomoc. Na trasie będzie znajdowała się opieka medyczna.

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!



Trasa maraton - 42 km

Punkty odżywcze

1 punkt - 5 km : woda

2 punkt - 16 km: woda, izotonik, czekolada, owoce

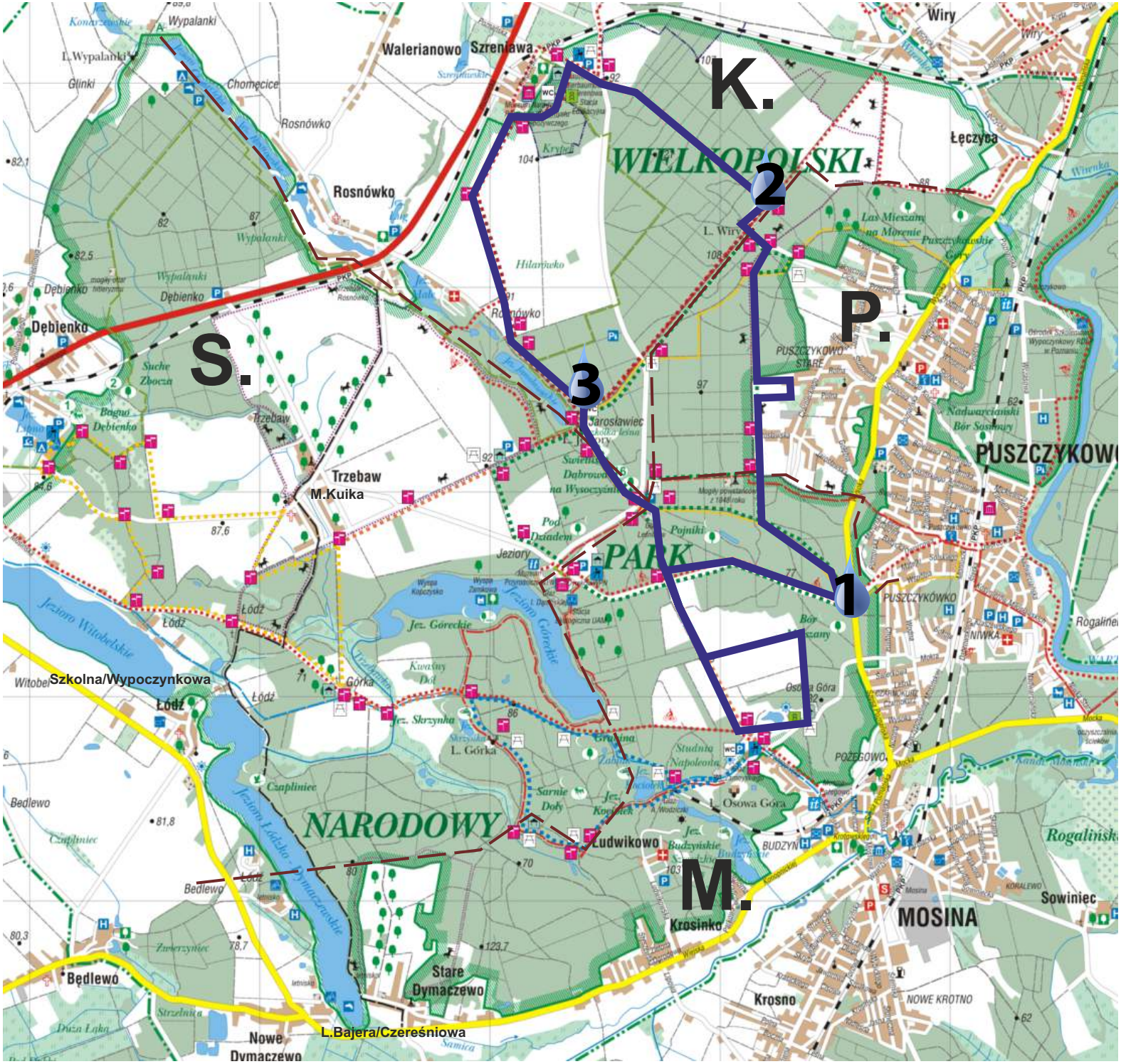
3 punkt - 23 km: woda, izotonik, czekolada, owoce, cola

4 punkt - 32 km: woda, izotonik, czekolada, owoce, cola

PAMIĘTAJ! - ZABIERZ SWÓJ WŁASNY BIDON/KUBEK NA WODĘ!

NA PUNKTACH ODŻYWCZYCH NIE BĘDZIE KUBECZKÓW JEDNORAZOWYCH!

PODPISZ SWOJE ŻELE ODŻYWCZE!



Trasa półmaraton - 21 km

Punkty odżywcze

1 punkt - 5 km : woda

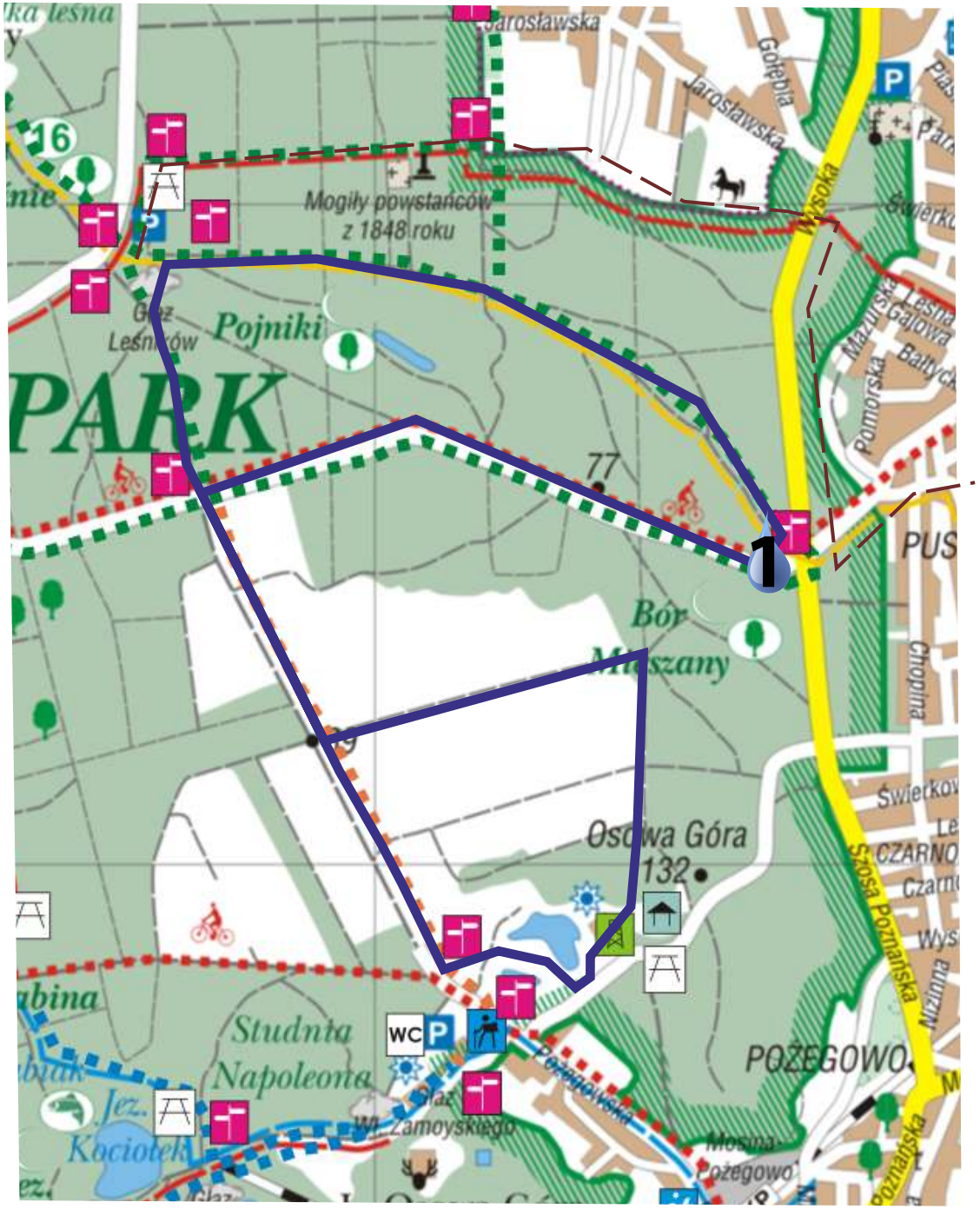
2 punkt - 10 km: woda, izotonik, czekolada, owoce

3 punkt - 17 km: woda, izotonik, czekolada, owoce, cola

PAMIĘTAJ! - ZABIERZ SWÓJ WŁASNY BIDON/KUBEK NA WODĘ!

NA PUNKTACH ODŻYWCZYCH NIE BĘDZIE KUBECZKÓW JEDNORAZOWYCH!

PODPISZ SWOJE ŻELE ODŻYWCZE!



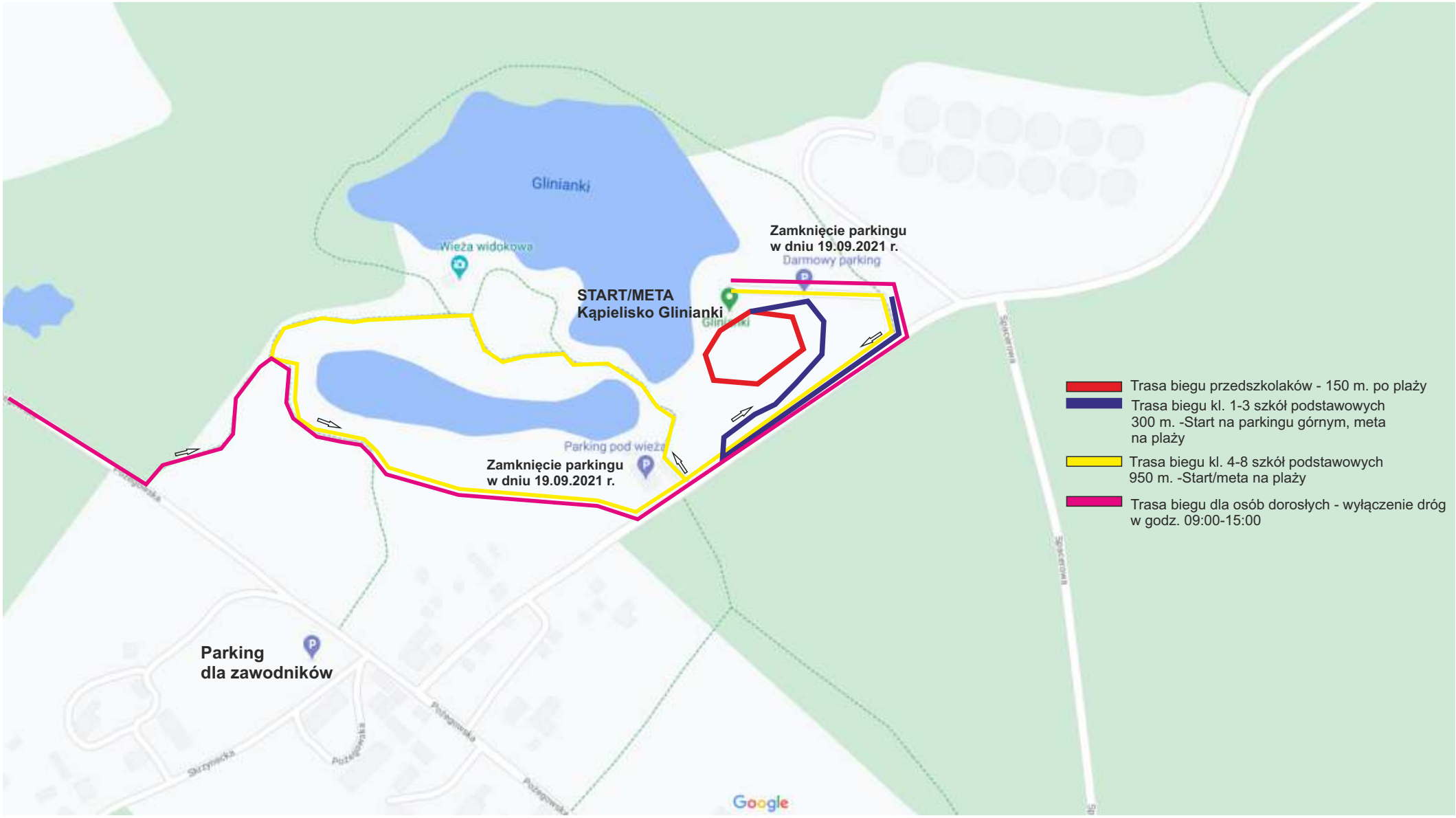
Trasa - 10 km

Punkty odżywcze

1 punkt - 5 km : woda

PAMIĘTAJ! - ZABIERZ SWÓJ WŁASNY BIDON/KUBEK NA WODĘ!

NA PUNKTACH ODŻYWCZYCH NIE BĘDZIE KUBECZKÓW JEDNORAZOWYCH!

PODPISZ SWOJE ŻELE ODŻYWCZE!

Król Parku - Trasy dla dzieci i młodzieży