

VI BIEG MIKOŁAJKOWY

7-8 grudnia 2019 Katowice



KATOWICE
dla odmiany

INFORMATOR

Spis treści:

Informacje	2
Harmonogram	4
Mapa trasy	5
Strefy startowe	6
Biegi dla dzieci	9
Zapisy	12
Odbiór pakietu	14
Informacje dodatkowe	15
Zbiórka dla Miłosza	16
Dojazd	17
Klasyfikacja	18
Grand Prix	19



Serdecznie zapraszamy w urokliwe okolice katowickiej Doliny Trzech Stawów na Bieg Mikołajkowy, który organizujemy dla Was już po raz szósty. Zawody, początkowo kameralne, stały się jedną z największych imprez biegowych w okresie świątecznym w Polsce. Dlatego po raz pierwszy zapraszamy na dwa dni biegania.

Już w sobotę 7 grudnia zapraszamy najmłodszych zawodników. Biegi dla dzieci podzielone są na dwanaście różnych startów, tak aby każdy mały mikołaj mógł bezpiecznie pokonać swoją trasę. A w niedzielę, biegi na dystansie 5 i 10 kilometrów oraz marsz Nordic Walking. Z pewnością każdy znajdzie coś dla siebie. Pamiętajcie, startujemy w mikołajkowych czapczkach, które znajdziecie w swoich pakietach startowych.

VI Bieg Mikołajkowy to nie tylko rodzinne zawody sportowe, to także szansa, dla zawodników, którzy 8 grudnia przyjdą się ścigać. Nowa, szybsza trasa to okazja dla tych, którzy walczyć będą o podium. W ciągu dwóch dni, nagrodzimy ponad 100 zawodników. Warto powalczyć o miejsce na mecie, bowiem VI Bieg Mikołajkowy to ostatnie zawody w cyklu Grand Prix MK team 2019.

Zachęcamy również do zapoznania się z historią dzielnego, 6,5 letniego Miłosza Pałaszewskiego, regularnie startującego w naszych biegach dla dzieci. Miłosz to NAJMŁODSZY ZDOBYWCA MAŁEGO SZLAKU BESKIDZKIEGO, przeszedł 137 km w 7 dni. Robi wrażenie? A teraz wyobraźcie sobie, że Miłosz jest niepełnosprawny, zмага się z niepełnosprawnością ruchową. W trakcie VI Biegu Mikołajkowego będziemy mogli wesprzeć zbiórkę na rehabilitację Miłosza.

INFORMACJE

Termin

Zawody odbędą się 7 i 8 grudnia 2019 roku.

W sobotę 7 grudnia 2019 odbędą się biegi dla dzieci.

W niedzielę 8 grudnia 2019 odbędzie się biegi na 5 i 10 kilometrów oraz marsz Nordic Walking.

Miejsce

Zawody odbędą się w Katowicach, wszystkie trasy prowadzą w całości po Dolinie Trzech Stawów.

Zawody

W ramach VI Biegu Mikołajkowego odbędą się:

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

Wszelkie niezbędne informacje, aktualności, regulaminy znajdują się na stronie internetowej zawodów:

www.bieg-mikolajkowy.pl



VI Bieg Mikołajkowy w Katowicach



VI Bieg Mikołajkowy w Katowicach – bieg dzieci

Sobota, 7 grudnia 2019

10:00 – 15:00	Wydawanie pakietów startowych
13:45	Rozgrzewka przed biegami dla dzieci
14:00 – 15:30	Biegi dla dzieci *
15:30	Dekoracja biegów dla dzieci

Niedziela, 8 grudnia 2019

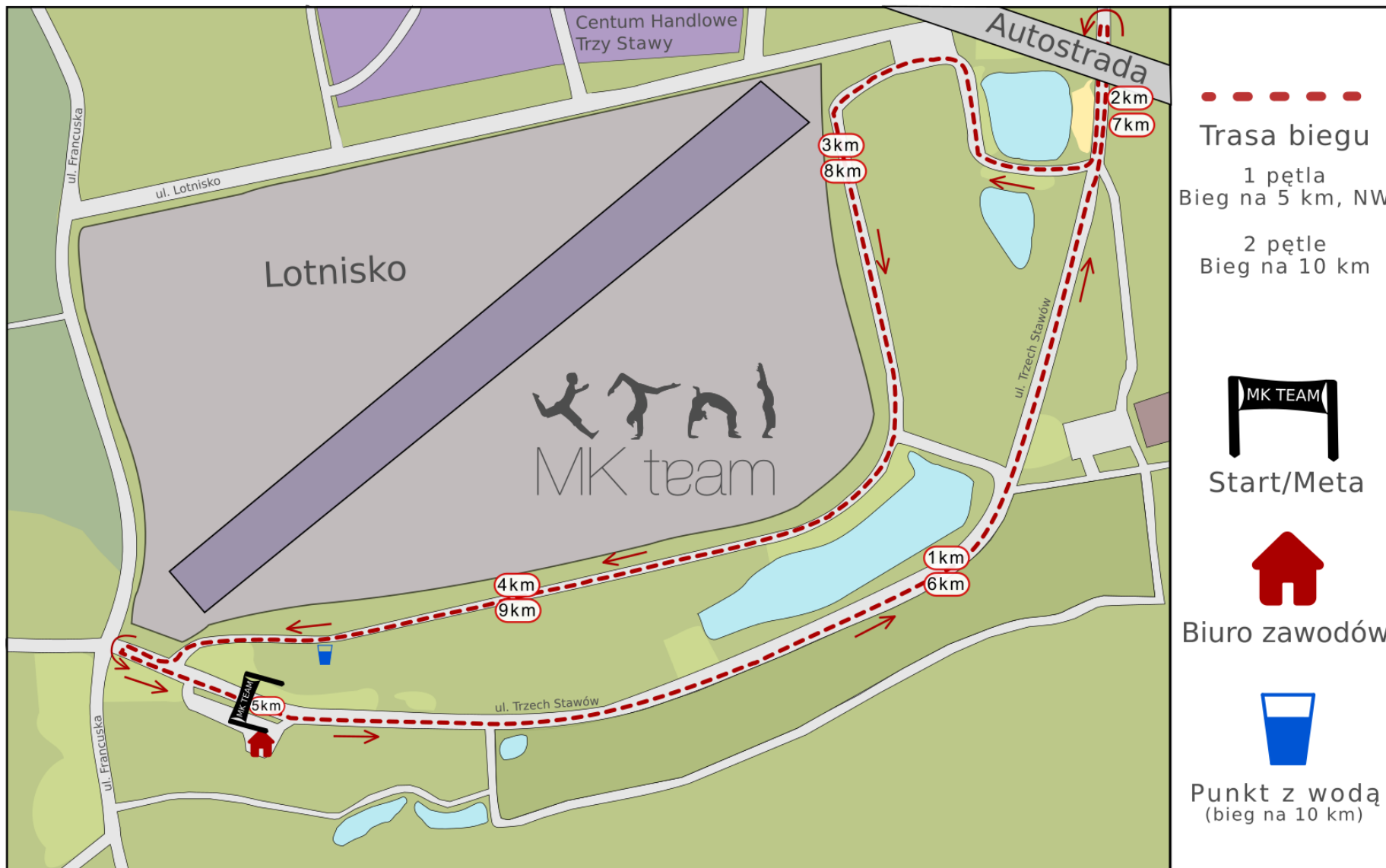
7:30 – 11:30	Wydawanie pakietów startowych
9:00 – 13:30	Praca Depozytu
9:45	Rozgrzewka - bieg 10 km
10:00	Start biegu na 10 km
11:15	Dekoracja biegu na 10 km
11:45	Rozgrzewka - bieg 5 km, marsz NW
12:00	Start biegu na 5 km
12:05	Start marszu NW
13:15	Dekoracja biegu na 5 km oraz marszu NW

** Szczegółowy harmonogram startów dzieci na stronie 10*

MAPA TRASY

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





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



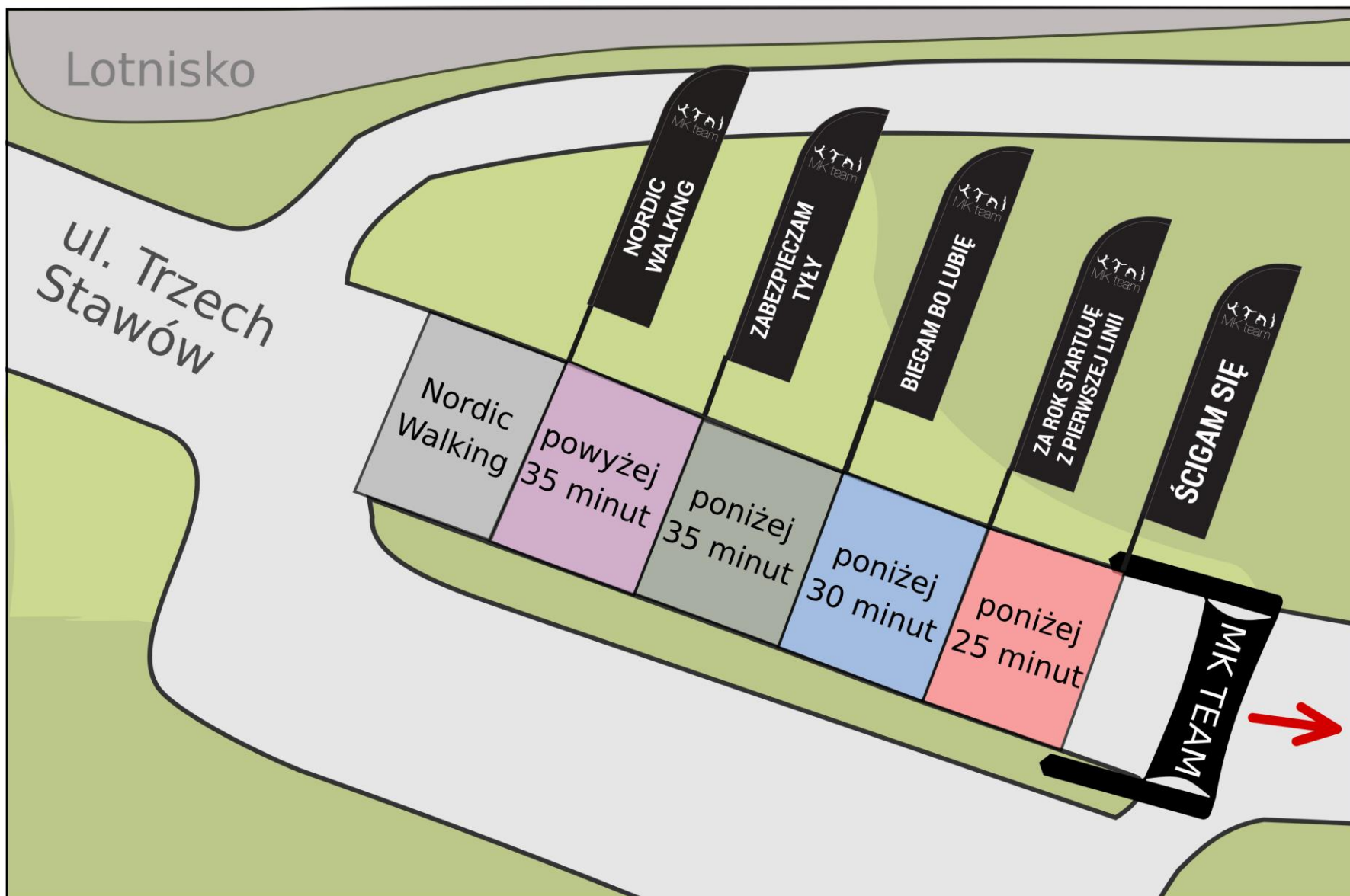
STREFY STARTOWE

Dla zwiększenia komfortu zawodników przygotowaliśmy strefy startowe w biegach na 5 i 10 kilometrów. Zawodników marszu Nordic Walking prosimy o ustawianie się za flagą Nordic Walking. W tym miejscu można spokojnie oczekiwać na start marszu NW.

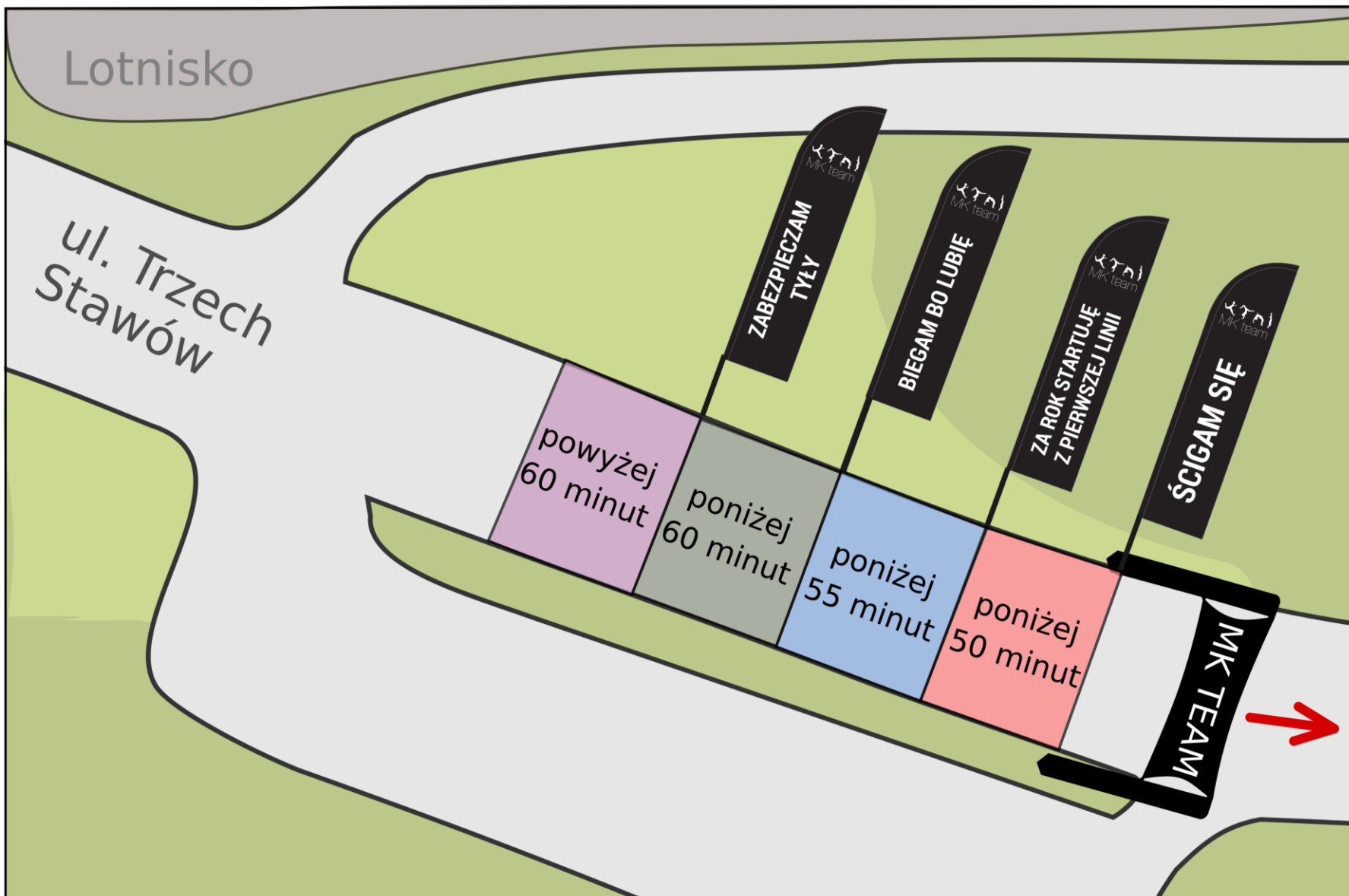
Zachęcamy do oszacowania swojego przewidywanego wyniku i ustawienia się za właściwą flagą zgodnie z poniższą tabelką:

				
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 5 KMI NW



MAPA STARTU - BIEG 10 KM



BIEGI DLA DZIECI

VI Bieg Mikołajkowy to także zawody dla najmłodszych Mikołajów. Każde dziecko w pakiecie otrzyma mikołajkową czapeczkę. Na mecie czekają odlewane medale. Dokładnie takie same jak w biegach dla dorosłych.

Biegi dla dzieci odbędą się w sobotę 7 grudnia. Cieszą się one bardzo dużym zainteresowaniem. Dlatego dla komfortu i bezpieczeństwa najmłodszych biegaczy są one podzielone na 12 różnych startów. Każdy bieg ma swoją godzinę startu i kategorię od D1 do D12.

W biegach od D1, D2, D3 i D4 nie ma klasyfikacji najszybszych. To biegi bez ograniczeń wiekowych, rodzic wybiera dystans. Obecność rodzica na trasie jest dozwolona.

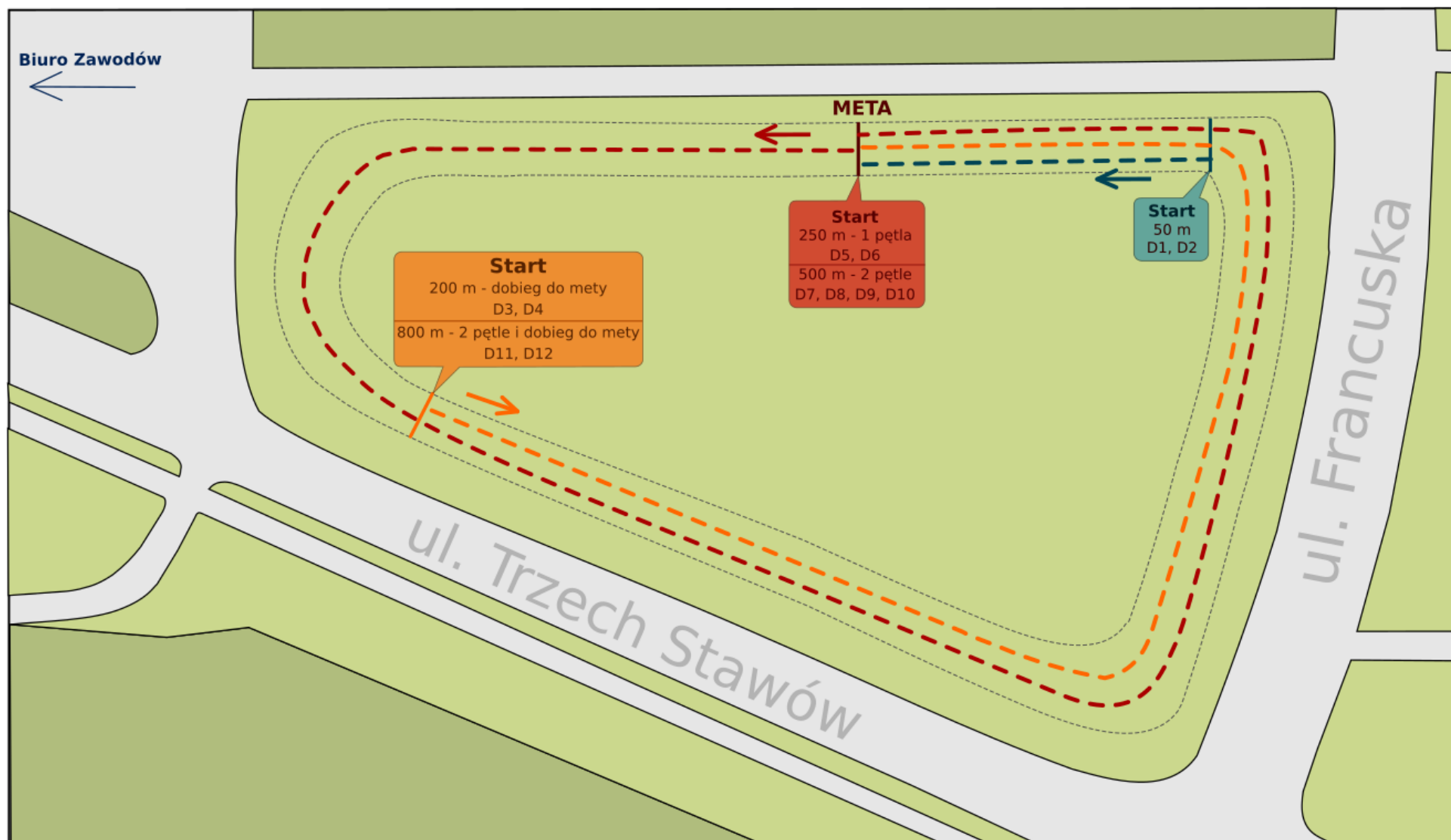
W biegach od D5 do D12 na podium nagradzamy trzy najszybsze dziewczynki i trzech najszybszych chłopców. Organizator przypisuje dzieci do danego dystansu na podstawie roku urodzenia. Dzieci startują samodzielnie, na trasie mogą znajdować się tylko dzieci, bez asysty rodziców.



BIEGI DLA DZIECI

Bieg	Start	Dystans	Płeć	Wiek	Rodzice	Klasyfikacja
D1	14:00	50 metrów	dziewczynki	Brak ograniczeń wiekowych. Rodzic wybiera dystans dla dziecka.	Dozwolona obecność rodzica na trasie.	Brak klasyfikacji najszybszych.
D2	14:05	50 metrów	chłopcy			
D3	14:15	200 metrów	dziewczynki			
D4	14:20	200 metrów	chłopcy			
D5	14:30	250 metrów	dziewczynki	do 6 lat (dzieci urodzone w roku 2013 lub później)	Dzieci startują samodzielnie, na trasie mogą się znajdować tylko startujące dzieci.	Nagradzane troje najszybszych dzieci w każdym biegu. Dziewczynki i chłopcy startują oddzielnie.
D6	14:35	250 metrów	chłopcy			
D7	14:45	500 metrów	dziewczynki	7-8 lat (dzieci urodzone w latach 2011 – 2012)		
D8	14:50	500 metrów	chłopcy			
D9	15:00	500 metrów	dziewczynki	9-10 lat (dzieci urodzone w latach 2009 – 2010)		
D10	15:05	500 metrów	chłopcy			
D11	15:15	800 metrów	dziewczynki	11-14 lat (dzieci urodzone w latach 2005 – 2008)		
D12	15:20	800 metrów	chłopcy			

BIEGI DLA DZIECI



Dystanse biegów dla dzieci są przybliżone. W przypadku niekorzystnych warunków atmosferycznych trasy biegów dla dzieci mogą ulec zmianie.

Aby zapisać się na zawody należy wypełnić formularz zgłoszeniowy oraz dokonać opłaty startowej. Opłata startowa nie jest ważna, jeżeli zawodnik nie został zgłoszony elektronicznie.



Zapisy
bieg na 5 km, 10 km, marsz NW



Zapisy
Biegi dzieci

Wysokość opłaty startowej:

Bieg na 5 km, 10 km, marsz NW:

45 zł – płatne do dnia 18 listopada 2019

55 zł – płatne do dnia 27 listopada 2019

80 zł – płatne do dnia 2 grudnia 2019

Biegi dla dzieci:

20 zł – płatne do dnia 18 listopada 2019

30 zł – płatne do dnia 27 listopada 2019

40 zł – płatne do dnia 2 grudnia 2019

Opłatę startową należy uiścić przelewem na konto bankowe w BANKU ING:

MK TEAM EVENTS Klaudia i Marek Witor S.C.

numer konta 38 1050 1357 1000 0092 5081 4986

Tytuł przelewu: Imię, nazwisko, Bieg Mikołajkowy, dystans

W przypadku braku zaksięgowania przez nas przelewu na liście startujących po 72 godzinach od momentu dokonania przelewu, prosimy o przesłanie potwierdzenia bankowego na adres: kontakt@mkteamevents.pl

Dodatkowo obowiązują następujące limity zawodników:

- bieg na 5 km – 1000 osób,
- bieg na 10 km – 1000 osób,
- marsz Nordic Walking – 200 osób,
- biegi dla dzieci - 500 osób.

Jeżeli limit opłaconych zawodników na danym dystansie zostanie przekroczony kolejne zgłoszenia i wpłaty nie będą przyjmowane.

Zmiany na listach startowych

Do 30 listopada 2019 opłata może bezpłatnie zostać przepisana na innego zawodnika.

Do 30 listopada 2019 zawodnik może bezpłatnie zmienić dystans.

Do 4 grudnia 2019 opłata może zostać przepisana na innego zawodnika (opłata manipulacyjna 10 zł).

Do 4 grudnia 2019 zawodnik może bezpłatnie zmienić dystans (opłata manipulacyjna 10 zł).

Po 4 grudnia 2019 nie będzie można dokonywać zmian na listach startowych.

W przypadku chęci zmiany danych na liście startowej prosimy o wiadomość na maila kontakt@mkteamevents.pl.

Opłatę manipulacyjną należy uiścić przelewem na konto bankowe w BANKU ING:

MK TEAM EVENTS Klaudia i Marek Witor S.C.

numer konta 38 1050 1357 1000 0092 5081 4986

Tytuł przelewu: Imię, nazwisko, Bieg Mikołajkowy

PAKIETY STARTOWE

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. Pakiet może również zostać odebrany przez osobę trzecią, należy dostarczyć, podpisane przez zawodnika, oświadczenie. Wzory oświadczeń znajdziecie na stronie internetowej biegu.

Po odbiór pakietu w biurze zawodów należy się zgłosić najpóźniej 30 minut przed rozpoczęciem swojego biegu. Zachęcamy do wcześniejszego odbioru pakietów w sobotę, 7 grudnia.

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 za ukończenie biegu

magnes z logo biegu

czapka mikołajkowa

obowiązkowy element stylizacji

woda i herbata na mecie biegu

posiłek regeneracyjny

woda na trasie biegu na 10 km

Biegi dla dzieci

numer startowy i agrafki

medal za ukończenie biegu

magnes z logo biegu

czapka mikołajkowa

obowiązkowy element stylizacji

dypłom w formacie pdf do samodzielnego wydruku

wysyłany przez organizatora na podany w zgłoszeniu adres mailowy

INFORMACJE DODATKOWE

Depozyt

Dla zawodników dostępny będzie depozyt znajdujący się w miasteczku zawodów. Depozyt będzie otwarty w niedzielę od godziny 9:00 do 13:30.

Szatnie

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

Gastronomia

Każdy zawodnik kończący bieg otrzyma na mecie butelkę wody. Zawodnicy biegów na 5 i 10 km oraz marszu Nordic Walking otrzymają ciepły posiłek regeneracyjny oraz herbatę. W miasteczku zawodów znajdziecie również foodtruck Montowni smaku i zdrowia.

Koszulki

Tradycyjnie **Warsztat Koszulkowy** przygotowuje okolicznościowe koszulki na Bieg Mikołajkowy. Koszulki będzie można zakupić w sklepie internetowym Warsztatu Koszulkowego oraz w dniu biegu, jednak ich ilość i rozmiarówka może być wtedy ograniczona. Więcej informacji: www.warsztatkoszulkowy.pl

ZBIÓRKA DLA MIŁOSZA

W trakcie VI Biegu Mikołajkowego będziemy zbierać pieniądze na rehabilitację na rzecz Miłosza Pałaszewskiego. Zachęcamy do zapoznania się z historią Miłosza, opisaną na stronie www.palaszewski.com.

Miłosz jest wcześniakiem, urodzonym w 27-tym tygodniu, z mózgowym porażeniem dziecięcym. Jednak dzisiaj może startować w naszych biegach dla dzieci. Miłosz to również najmłodszy zdobywca odznaki Mały Szlak Beskidzki, przeszedł 137 km w 7 dni!



Jednak, aby w przyszłości Miłosz mógł być samodzielny, potrzebna jest ciągła, kosztowna rehabilitacja. Dlatego zachęcamy do dołączenia do zbiórki prowadzonej na rehabilitację Miłosza w trakcie Biegu Mikołajkowego. Pamiętając o Miłoszu możecie również przekazać darowiznę, 1% podatku PIT. Szczegóły można znaleźć na stronie internetowej Miłosza.

www.palaszewski.com

 [palaszewski.com](https://www.facebook.com/palaszewski.com)

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: Muchowiec Droga do Lotniska(autobusy linii 110, 900) Katowice Francuska WORD(autobusy linii 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. Prosimy o przestrzeganie przepisów ruchu drogowego oraz stosowanie się do znaków zakazu parkowania. Organizatorzy nie odpowiadają za ewentualne konsekwencje nieprawidłowego parkowania

KLASYFIKACJA

Bieg na 5 km

Klasyfikacja generalna mężczyzn (*miejsca 1 - 3*)

Klasyfikacja generalna kobiet (*miejsca 1 - 3*)

Najszybszy katowiczanie, najszybsza katowiczanka

Najliczniejsza drużyna

Kategorie wiekowe(miejsca 1 - 3):

K18/M18 – zawodnicy do 18 roku życia (do rocznika 2001)

K20/M20 – zawodnicy w wieku 19 – 29 (1990 – 2000)

K30/M30 – zawodnicy w wieku 30 – 39 (1989 – 1980)

K40/M40 – zawodnicy w wieku 40 – 49 (1979 – 1970)

K50/M50 – zawodnicy w wieku 50 – 59 (1969 – 1960)

K60/M60 – zawodnicy w wieku 60 + (od rocznika 1959)

Marsz Nordic Walking

Klasyfikacja generalna mężczyzn (*miejsca 1 - 3*)

Klasyfikacja generalna kobiet (*miejsca 1 - 3*)

Najszybszy katowiczanie, najszybsza katowiczanka

Najliczniejsza drużyna

Uczestnik, który został sklasyfikowany na miejscach od I do III w kategorii generalnej, nie zostanie zakwalifikowany do otrzymania wyróżnienia w klasyfikacji wiekowej, a na podium staje kolejny zawodnik. Odbiór nagród i pucharów na podium jest możliwy tylko w dniu imprezy. Nieodebrana nagroda nie będzie wysyłana pocztą ani nie będzie zawodnikowi dostarczana osobiście.

Bieg na 10 km

Klasyfikacja generalna mężczyzn (*miejsca 1 - 3*)

Klasyfikacja generalna kobiet (*miejsca 1 - 3*)

Najszybszy katowiczanie, najszybsza katowiczanka

Najliczniejsza drużyna

Kategorie wiekowe(miejsca 1 - 3):

K20/M20 – zawodnicy do 29 roku życia (do rocznika 1990)

K30/M30 – zawodnicy w wieku 30 – 39 (1989 – 1980)

K40/M40 – zawodnicy w wieku 40 – 49 (1979 – 1970)

K50/M50 – zawodnicy w wieku 50 + (od rocznika 1969)



Wyniki na żywo znajdziecie na stronie:

www.timing4u.pl

GRAND PRIX MK TEAM

Grand Prix MK team to cykl składający się z czterech biegów: Parkowe Hercklekoty, Siemianowicki Bieg Świetlików, Siemianowickie Nocne Marki oraz właśnie Bieg Mikołajkowy. W każdym zawodach uczestnicy startujący w biegach na 5km, 10 km oraz w marszu Nordic Walking otrzymują punkty zależnie od zajętego miejsca. Dodatkowo prowadzona jest klasyfikacja drużynowa. A zawodnicy, którzy ukończą każde z zawodów otrzymają nagrodę niespodziankę.

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.



Zasady Grand Prix MK team

oraz aktualne wyniki:

www.mkteamevents.pl/gp

GRAND PRIX MK TEAM 2020



6. Parkowe Hercklekoty

Katowice, 16 lutego 2020



5. Siemianowicki Bieg Świetlików

Siemianowice Śląskie, 20 czerwca 2020



6. Siemianowickie Nocne Marki

Siemianowice Śląskie, 31 października 2020



7. Bieg Mikołajkowy

Katowice, 6 grudnia 2020