

**PROGRAM MINUTOWY**  
**Biegu i Marszu Niepodległości**  
**11 listopada 2013**

**10 listopada (niedziela)**

**Biuro zawodów** – Hala Gier GOSiR, ul. Olimpijska 5

**14:00 – 20:00** Odbiór pakietów startowych do Biegu Głównego, Biegów Młodzieżowych i Nordic Walking  
Zapisy do Biegów Młodzieżowych (*limit 300 miejsc*)  
Zapisy do Marszu Niepodległości - Nordic Walking (*limit 150 miejsc*)

**11 listopada (poniedziałek)**

**Biuro zawodów** – namiot na parkingu na końcu Skweru Kościuszki, naprzeciwko Akwarium Gdynskiego

**9:00 – 11:00** Odbiór pakietów startowych do Marszu Niepodległości - Nordic Walking  
**9:00 – 13:15** Odbiór pakietów startowych do Biegów Młodzieżowych  
**9:00 – 14:30** Odbiór pakietów startowych do Biegu Niepodległości na 10km

**11:15** **Start** Marszu Niepodległości - Nordic Walking w kategoriach Open oraz Szkoły Ponadgimnazjalne  
**11:18** **Start** Marszu Niepodległości - Nordic Walking w kategoriach Szkoły Podstawowe oraz Szkoły Gimnazjalne  
**12:45** **Start** Biegu Niepodległości w kategoriach Szkół Podstawowych  
**13:15** **Start** Biegu Niepodległości w kategoriach Szkół Gimnazjalnych  
**13:40** *Rozpoczęcie ceremonii dekoracji Marszu Niepodległości i Biegu Niepodległości w klasyfikacjach Szkół Podstawowych i Gimnazjalnych*  
**13:45** **Start** Biegu Niepodległości w kategoriach Szkół Ponadgimnazjalnych  
**14:15** *Rozpoczęcie ceremonii dekoracji Biegu Niepodległości w klasyfikacjach Szkół Ponadgimnazjalnych*  
**15:00** **Start** Biegu Niepodległości na 10km – **ATEST PZLA**  
**17:00** *Rozpoczęcie ceremonii dekoracji Biegu Niepodległości*

---

**Ważne informacje**

- **Zapisy:** zapisy do Biegu Niepodległości **zostały zakończone z dniem 28 października**, w dniu imprezy nie będzie się można zgłaszać do zawodów. Szczegółowa procedura zapisów dostępna jest na naszej stronie internetowej [www.gdyniasport.pl](http://www.gdyniasport.pl). Jeżeli nie zgłosiłeś się do biegu, przyjdź i pokibicuj, na pewno w tłumie biegaczy odnajdziesz swoich znajomych, którym przyda się głośny doping!
- **Weryfikacja:** każdy zawodnik podczas odbioru numeru startowego zobowiązany jest do przedstawienia dokumentu tożsamości ze zdjęciem a w przypadku osób startujących w kategoriach specjalnych (Niepełnosprawni, Ratownicy, Pracownicy Samorządowi i Administracji Publicznej) do okazania odpowiedniego dokumentu dopuszczającego zawodnika do startu w danej klasyfikacji. Dopuszczalne jest odebranie pakietu startowego za inną osobę, **wyłącznie na druku organizatora** – do pobrania ze strony internetowej [www.gdyniasport.pl](http://www.gdyniasport.pl). Przy wejściu do biura, odszukaj swój numer startowy na liście, a najlepiej sprawdź go wcześniej w domu wchodząc na naszą stronę internetową [www.gdyniasport.pl](http://www.gdyniasport.pl), zapamiętaj go i podejdź do odpowiedniego stanowiska, gdzie otrzymasz kopertę z numerem startowym, chipem 4 agrafkami oraz worek do depozytu. **Biuro zawodów pracuje w niedzielę w godzinach 14:00 – 20:00 oraz w poniedziałek od godziny 9:00 do 14:30**, więc jeżeli przyjdiesz wcześniej na pewno unikniesz czekania w kolejce po numer startowy i zdążysz przeprowadzić rozgrzewkę przed biegiem. Unikniesz tym samym niepotrzebnych nerwów i stresu. **Jeżeli przyjdiesz na „za pięć dwunasta” ... gwarantujemy że zamiast skupić się na starcie w zawodach, skupisz się na oczekiwaniu w kolejce... warto?**

**GDYŃSKI OŚRODEK SPORTU I REKREACJI**

- Strefy startowe:** w momencie rejestracji do zawodów każdy z zawodników zaznaczył swój wynik osiągnięty w biegu na 10km, który uzyskał w przeciągu dwóch lat. Na tej podstawie zostały wcześniej przydzielone numery startowe w odpowiednich kolorach. Strefy w sektorze startu zostały oznakowane w identyczny sposób, by każdy z zawodników ustawił się we właściwym dla niego miejscu. Prosimy o ustawianie się we właściwych dla siebie strefach oraz w imieniu biegaczy o **schodzenie z drogi szybszym** zawodnikom. Pamiętaj, że niepisany hasłem jest okrzyk „lewa wolna!”. Obowiązuje zasada „Fair Play”, więc traktuj swoich rywali tak, jak chciałbyś żeby Ciebie traktowali.



- Szatnie i depozyty:** na miejscu zawodów dostępne będą przebieralnie oraz depozyty, gdzie można będzie zostawić torbę z rzeczami na przebranie. W biurze zawodów, podczas weryfikacji otrzymasz worek z naniesionym Twoim numerem startowym, do którego możesz wrzucić plecak i zostawić go na czas trwania biegu w depozycie. Bagaże będą przyjmowane do depozytu **tylko w workach dostarczonych przez organizatora**, przy odbiorze numeru startowego. Bagaże luzem, bez worków, nie będą przyjmowane.
- Napoje:** punkt z ciepłą herbatą, zlokalizowany będzie na mecie.
- Nagrody finansowe** wypłacane będą **wyłącznie na podane** przez zawodnika **konto bankowe**, prosimy więc o zabranie ze sobą numeru swojego konta bankowego i dokumentu ze zdjęciem potwierdzającego tożsamość. Nagrody finansowe **nie będą wypłacane gotówką** na miejscu zawodów.
- Parkingi** ogólnodostępne znajdują się na ul. Zawiszy Czarnego, przy Klubie Oficerskim „Riwiera”, przy Centrum Kultury i Rozrywki „Gemini” – ul. Waszyngtona 21 (dojazd od ul. Świętojańskiej), przy Centrum Handlowym "Batory" przy ul. Stefana Batorego.
- Utrudnienia w ruchu:** wjazd na Skwer Kościuszki będzie zamknięty w dniu imprezy od godziny 6:00 do 20:00, jeżeli zaparkujesz tam samochód to nie wyjedziesz do godziny 20:00! Ulice: Jerzego Waszyngtona – Św. Piotra – Tadeusza Wendy – Polska – Janka Wiśniewskiego – Jana z Kolna – Świętojańska – Józefa Piłsudskiego wyłączane zostaną z ruchu kołowego w dniu rozgrywania zawodów w godzinach 14:00 – 17:00, nie warto tam wjeżdżać, i nie wolno zostawiać tam pojazdów. Komunikacja z Kamienną Górą będzie możliwa ulicami: Legionów, Traugutta, Żwirki i Wigury. Ruchem w tych miejscach kierować będzie Policja. Uczestnicy zobowiązani są do przestrzegania przepisów Kodeksu Ruchu Drogowego oraz bezwzględnego wykonywania poleceń służb odpowiedzialnych za kierowanie ruchem drogowym, w tym Policji i Straży Miejskiej a także służb zabezpieczających trasę biegu z ramienia Organizatora pod rygorem dyskwalifikacji.

#### GDYŃSKI OŚRODEK SPORTU I REKREACJI

- **Wyniki, relacja itp.:** oficjalnym czasem zawodów będzie wynik **brutto**. Klasyfikacja **open** Biegu Głównego określana będzie na podstawie osiąganych czasów **brutto**. W **kategoriach wiekowych** i **specjalnych** zawodnicy klasyfikowani będą na podstawie uzyskanych czasów **netto**. Po wbiegnięciu na metę na swój telefon komórkowy, otrzymasz SMS z uzyskanym nieoficjalnym wynikiem i zajęтым miejscem w Biegu. Galeria zdjęć oraz film z imprezy dostępne będą na stronie internetowej Gdyńskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji [www.gdyniasport.pl](http://www.gdyniasport.pl) oraz na naszym gosirowskim Facebooku, który warto „polubić”, gdyż piszemy tam na bieżąco co się u nas dzieje.
- **Chipy:** po zakończeniu biegu, pamiętaj żeby oddać chipa do oznakowanego miejsca, znajdującego się na końcu leja, za linią mety.
- **Zdrowie:** przed startem w zawodach oceń swój stan zdrowia, możliwości i dla własnego bezpieczeństwa skonsultuj to z lekarzem. Na trasie biegu znajdować się będą lotne patrole ratownicze, **jeżeli poczujesz się źle, zaprzestań biegu**, zgłoś się do ratownika, lub do obsługi trasy. Oni na pewno udzielą Tobie pomocy.
- **Medal:** po wbiegnięciu na metę otrzymasz pamiątkowy medal, który będzie ostatnim elementem układanki, składającej się z wszystkich medali wchodzących w cykl Grand Prix Gdyni w Biegach Ulicznych 2013.
- **GPX 2014:** zapraszamy na kolejne biegi z cyklu Grand Prix Gdyni w Biegach Ulicznych 2013:
  - **Bieg Urodzinowy Gdyni – sobota, 8. lutego, start 13:00,**
  - **Bieg Europejski – sobota, 10. maja, start 13:30,**
  - **Nocny Bieg Świętojański – piątek 20. czerwca, start 23:59,**
  - **Bieg Niepodległości – wtorek 11. listopada, start 15:00,**