

BIEG PO TWIERDZY 2013

jedyny w Polsce bieg górski nad morzem
widowiskowy bieg w centrum Gdańska



BIEG PO TWIERDZY

jedyny w Polsce bieg górski nad morzem!

Twierdza Gdańsk (Góra Gradowa)

bieg główny: **5 km**

06.10.2013

imprezy towarzyszące:

- bieg dla dzieci i młodzieży
- rajd nordic walking
- zwiedzanie Centrum Hewelianum
- akademie piłkarska dla dzieci
- gry i zabawy

www.biegpotwierdzy.pl

OPIS ZAWODÓW

www.biegpotwierdzy.pl



**jedyny w Polsce bieg górski nad morzem
widowiskowy bieg w centrum Gdańska**

6 października 2013 r.

BIEG PO TWIERDZY 2013

BIEG PO TWIERDZY to widowiskowe zawody sportowe zaliczane do zyskującej coraz większą popularność kategorii biegów terenowych. Ze względu na wyjątkową atrakcyjność przeznaczone są nie tylko dla wytrawnych biegaczy, ale także dla amatorów biegania i aktywnego wypoczynku.

Bieg rozgrywany jest na terenie Twierdzy Gdańsk (Centrum Hewelianum i forty na Górze Gradowej). Trasa o długości 5 km wiedzie ścieżkami i alejkami na terenie twierdzy oraz otaczającego ją parku. Start, meta oraz centrum zawodów zlokalizowane będą na majdanie – placu w głównej części twierdzy.

Bieg jest niezwykle medialnym wydarzeniem i unikatową imprezą w kalendarzu biegowym. Ponieważ suma przewyższeń wynosi 6% długości trasy oznacza to, że BIEG PO TWIERDZY kwalifikuje się do kategorii biegów górskich!
Jest to jedyny bieg górski w Polsce odbywający się nad morzem!

Oprócz biegu głównego ciekawie zapowiadają się imprezy towarzyszące m.in. bieg dla dzieci i młodzieży, spacer nordic walking, a także liczne gry, zabawy i konkursy dla publiczności.

ORGANIZATORZY

Organizator

POLSKI KLUB ADVENTURE RACING
ul. Długie Ogrody 26/41, 80-765 Gdańsk
tel. 600 325 678
www.adventurerace.pl

Partner strategiczny

SPORT EVENT

Patronat Honorowy

- **Pan Paweł Adamowicz** – Prezydent Miasta Gdańska

Współpraca

Centrum Hewelianum
Pałac Młodzieży w Gdańsku

Strona internetowa

www.biegpotwierdzy.pl



TERMIN I MIEJSCE

Termin

6 października 2013 r. (niedziela)

Miejsce

Twierdza Gdańsk (fort na Górze Gradowej)

Biuro Zawodów

Twierdza Gdańsk (majdan)



www.biegpotwierdzy.pl

Organizator: **Polski Klub Adventure Racing** | Partner strategiczny: **SPORT EVENT**
tel. 600 325 678 | e-mail: info@biegpotwierdzy.pl



**jedyny w Polsce bieg górski nad morzem
widowiskowy bieg w centrum Gdańska**

6 października 2013 r.

RYWALIZACJA

Dystans

Długość trasy wynosi **5 km**.

Trasa

Trasa przebiega na terenie Twierdzy Gdańskiej (fortu na Górze Gradowej). Zróżnicowana nawierzchnia, ciekawy profil trasy, widowiskowość. Limit na pokonanie trasy wynosi 1 godzinę.

Ponieważ suma przewyższeń wynosi 6% długości trasy oznacza to, że BIEG PO TWIERDZY kwalifikuje się do kategorii biegów górskich!

KATEGORIE WIEKOWE I DYSTANSE

a) Zawody rozgrywane będą w dwóch kategoriach startowych (start indywidualny):

- **MĘŻCZYŹNI (OPEN)**

- **KOBIETY (OPEN)**

Zawody rozgrywane będą w następujących kategoriach wiekowych:

<i>kategoria</i>	<i>grupa wiekowa</i>
M20	mężczyźni w wieku 16-29 lat
M30	mężczyźni w wieku 30-39 lat
M40	mężczyźni w wieku 40-49 lat
M50	mężczyźni w wieku 50-59 lat
M60	mężczyźni w wieku 60 lat i więcej

<i>kategoria</i>	<i>grupa wiekowa</i>
K20	kobiety w wieku 16-29 lat
K30	kobiety w wieku 30-39 lat
K40	kobiety w wieku 40-49 lat
K50	kobiety w wieku 50 i więcej

O kwalifikacji do kategorii wiekowych decyduje rok urodzenia.

Uwaga! Zawodnicy, którzy zajmą miejsca 1-3 w ogólnych klasyfikacjach kobiet i mężczyzn (OPEN) nie otrzymują nagród w klasyfikacjach poszczególnych kategorii wiekowych (przypadają one kolejnym zawodnikom)!

Biegi dodatkowe:

- bieg dla dzieci (około 300 m):

dziewczeta i chłopcy w wieku do 6 lat (K0 / M0) (start z rodzicami)

dziewczeta i chłopcy w wieku 7-9 lat (K7 / M7)

dziewczeta i chłopcy w wieku 10-11 lat (K10 / M10)

- bieg dla młodzieży (około 1 km):

dziewczeta i chłopcy w wieku 12-13 lat (K12 / M12)

dziewczeta i chłopcy w wieku 14-15 lat (K14 / M14)



Imprezy towarzyszące:

- zwiedzanie Centrum Hewelianum
- gry i zabawy ruchowe oraz edukacyjne
- zajęcia z robotyki dla dzieci i młodzieży
- warsztaty i spacer nordic walking
- pokazy fitness
- pokazy sportowe
- akademie piłkarska dla dzieci



www.biegpotwierdzy.pl



**jedyny w Polsce bieg górski nad morzem
widowiskowy bieg w centrum Gdańska**

6 października 2013 r.

PROGRAM ZAWODÓW

niedziela, 6 października

- 08.00-10.00 – rejestracja zawodników w Biurze Zawodów
- 09.00 – start rajdu nordic walking
- 09.30 – start biegów dla dzieci i młodzieży
- 10.30 – ceremonia dekoracji najlepszych zawodników (bieg dla dzieci i młodzieży)
- 11.00 – start biegu głównego (grupa A)
- 12.30 – start biegu głównego (grupa B)
- 14.30 – ceremonia dekoracji najlepszych zawodników (bieg główny)
- 10.00-16.00 – imprezy towarzyszące, pokazy, zabawy

NAGRODY

Nagrody na zawodach

a) nagrody finansowe w biegu głównym dla najlepszych zawodników w klasyfikacji KOBIEC I MĘCZYCZYN przyznawane według zasady:

- MĘCZYCZYN (OPEN)

- 1 miejsce** – nagroda finansowa: 500 zł
- 2 miejsce** – nagroda finansowa: 400 zł
- 3 miejsce** – nagroda finansowa: 300 zł

- KOBIEC (OPEN)

- 1 miejsce** – nagroda finansowa: 400 zł
- 2 miejsce** – nagroda finansowa: 300 zł
- 3 miejsce** – nagroda finansowa: 200 zł



b) Dodatkowo każdej kategorii wiekowej biegu głównego dla najlepszych zawodników przewidziane są:

- dyplomy za miejsca 1-3,
- drobne nagrody rzeczowe za miejsca 1-3.

c) W biegu dla dzieci i młodzieży w każdej kategorii wiekowej dla najlepszych zawodników przewidziane są:

- dyplomy za miejsca 1-3,
- upominki za miejsca 1-3.

d) Ponadto przewidziane są dodatkowe upominki dla uczestników biegu głównego:

- pamiątkowy medal dla wszystkich, którzy ukończyli zawody,
- pamiątkowa koszulka dla każdego uczestnika,
- upominki losowane wśród wszystkich uczestników.



KONTAKT

Kierownik zawodów

Paweł Faferek

tel.: 600 325 678, e-mail: info@biegpotwierdzy.pl

Koordynator zawodów

Monika Tiałowska

tel.: 881 510 501, e-mail: m.tialowska@sportevent.pl

www.biegpotwierdzy.pl



**jedyny w Polsce bieg górski nad morzem
widowiskowy bieg w centrum Gdańska**

6 października 2013 r.

www.biegpotwierdzy.pl

Organizator: **Polski Klub Adventure Racing** | Partner strategiczny: **SPORT EVENT**
tel. 600 325 678 | e-mail: info@biegpotwierdzy.pl