



Bieg Uniwersytetu Medycznego 2019

28.09.2019

RaceBook

Osoba kontaktowa:
dr hab. n. med. Tomasz Zatoński
tzatonski@gmail.com
+48 605 414 963

Fundacja „Biegaj dla Zdrowia”
ul. Cesarzowicka 38, 52-408
Wrocław
www.bieg.umed.wroc.pl

Numer KRS:0000555855
REGON: 361372377
NIP: 894-306-19-01



Drodzy Biegacze!

Z ogromną radością kolejny już raz spotkamy się z Państwem w dniu 28.09.2019 r. w Miasteczku Biegowym na 5. edycji Biegu Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu.

Tradycyjnie już w pracę na terenie naszego wydarzenia zaangażowaliśmy wolontariuszy, których rozpoznacie po ich niebieskich koszulkach. Będą służyć Wam swoją pomocą.



Bezpieczeństwo zapewni nam również partner Biegu – Komenda Miejska Policji. Zarówno w Miasteczku, jak i na trasie, Policjanci, Straż Miejska, Straż Pożarna oraz Wojsko będą gwarantować bezpieczny przebieg zawodów.

Osoba kontaktowa:
dr hab. n. med. Tomasz Zatoński
tzatonski@gmail.com
+48 605 414 963

Fundacja „Biegaj dla Zdrowia”
ul. Cesarzowicka 38, 52-408
Wrocław
www.bieg.umed.wroc.pl

Numer KRS:0000555855
REGON: 361372377
NIP: 894-306-19-01



BIEG UNIWERSYTETU MEDYCZNEGO

Niezbędnik zawodnika BUMWRO2019

Miasteczko Biegowe będzie zlokalizowane na terenie Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego przy ul. Borowskiej 213. Biuro Biegu znajduje się w Audytorium im. Jana Pawła II. 50 metrów na południe od wejścia do szpitala, czynne będzie 27.09.2019 (piątek) od godziny 16:00 do 19:00 oraz 28.09.2019 (sobota) od godziny 8:00 do 9:00. Zachęcamy do odbioru pakietu startowego w piątek. Należy mieć ze sobą dokument tożsamości (dowód osobisty lub paszport). Upoważnienie do odbioru pakietu przez inną osobę jest do pobrania na stronie biegu.



Każdy zawodnik będzie zobowiązany do podpisania (wydrukowanego wcześniej lub otrzymanego w Biurze Zawodów) oświadczenia dla zawodników o starcie na własną odpowiedzialność, prawdziwości danych osobowych oraz znajomości regulaminu.

Osoba kontaktowa:
dr hab. n. med. Tomasz Zatoński
tzatonski@gmail.com
+48 605 414 963

Fundacja „Biegaj dla Zdrowia”
ul. Cesarzowicka 38, 52-408
Wrocław
www.bieg.umed.wroc.pl

Numer KRS:0000555855
REGON: 361372377
NIP: 894-306-19-01



PAMIĘTAJMY: pakiet startowy można odebrać tylko na podstawie dowodu osobistego lub paszportu!

Znajdź się na liście startowej i podaj swój numer startowy w Biurze Biegu, ułatwi to sprawne wydawanie pakietów:

<https://online.datasport.pl/zapisy/portal/listy/?zawody=4720>

<https://online.datasport.pl/zapisy/portal/listy/?zawody=4948>

Wiemy, że część biegaczy używa pasków do mocowania numeru, zapewniamy jednak każdemu zawodnikowi agrafki do przypięcia numeru startowego:

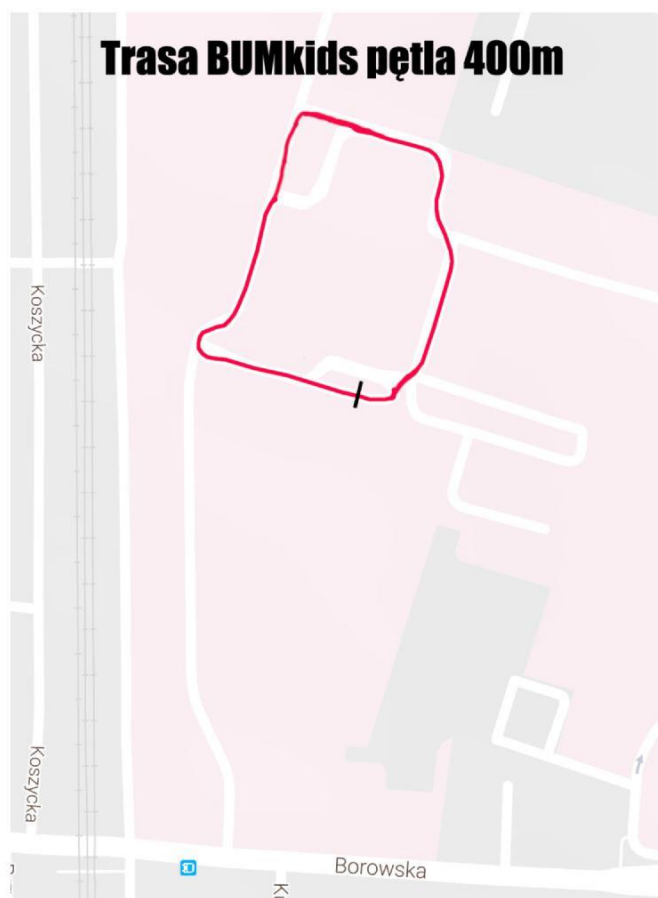
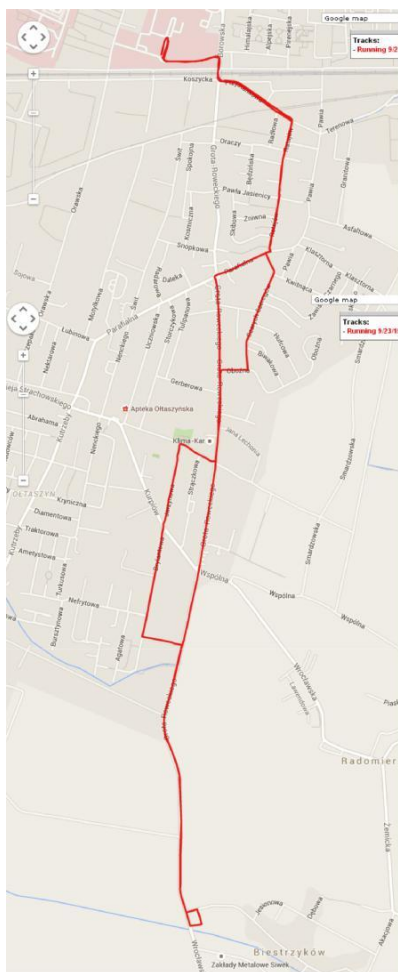
Zapraszamy również do zakupu technicznej koszulki BUMWRO2019 firmy Brubeck – zakup możliwy przez stronę rejestracji biegu (osoby już zarejestrowane mogą dokonać zakupu poprzez edycję swojego zgłoszenia). Dodatkowy koszt pakietu rozszerzonego to 50 zł. Koszulka (do wyczerpania zapasów) będzie do nabycia w Biurze Biegu.

Osoba kontaktowa:
dr hab. n. med. Tomasz Zatoński
tzatonski@gmail.com
+48 605 414 963

Fundacja „Biegaj dla Zdrowia”
ul. Cesarzowicka 38, 52-408
Wrocław
www.bieg.umed.wroc.pl

Numer KRS:0000555855
REGON: 361372377
NIP: 894-306-19-01

Prześledź trasę biegu BUMKIDS i BUMWRO:



Osoba kontaktowa:
dr hab. n. med. Tomasz Zatoński
tzatonski@gmail.com
+48 605 414 963

Fundacja „Biegaj dla Zdrowia”
ul. Cesarzowicka 38, 52-408
Wrocław
www.bieg.umed.wroc.pl

Numer KRS:0000555855
REGON: 361372377
NIP: 894-306-19-01



BUMKIDS

Zawody Waszych dzieci zostaną rozegrane tak samo jak zawody dorosłych. Dzieci otrzymają numery startowe z elektronicznym urządzeniem - chipem, które umożliwi sprawdzenie wyników indywidualnie dla każdego biegacza. Na mecie, tak samo jak w zawodach dorosłych, otrzymają pamiątkowy medal.

Przygotowanie takich zawodów kosztuje, dlatego i od Was pobierzemy opłatę startową w wysokości 15 zł. Pieniądże przekazujemy na cel charytatywny. Cały proces warto przedstawić i wytłumaczyć dzieciom. Dorośli, którzy nie startują w zawodach sportowych, często nie mają wiedzy dotyczącej ich organizacji. Chcemy, żeby start Waszych dzieci miał także element edukacyjny przygotowujący do udziału w zawodach sportowych.

Aby Wasze dzieci z radością i bez stresu wzięły udział w biegu, warto poprzez wspólną rodzinną zabawę przygotować je do startu. Jako, że nie wszyscy rodzice są biegaczami, przygotowaliśmy dla Państwa kilka istotnych porad:

- **Chcę, więc tu jestem :) - Zachęć, nie zmuszaj.**
- **Start to dla mnie słowo klucz!**

Pobaw się, poćwicz podczas codziennych czynności, w kuchni, w łazience, gdy siedzicie w fotelu i na kanapie, reakcję na słowo „start” by dziecko właściwie rozumiało i szybko reagowało na hasło. Przyda się nie tylko podczas Biegu;) Wskazane również „starty” w plenerze.

- **Trening czyni mistrza!**

Osoba kontaktowa:
dr hab. n. med. Tomasz Zatoński
tzatonski@gmail.com
+48 605 414 963

Fundacja „Biegaj dla Zdrowia”
ul. Cesarzowicka 38, 52-408
Wrocław
www.bieg.umed.wroc.pl

Numer KRS:0000555855
REGON: 361372377
NIP: 894-306-19-01

Jeśli jest jeszcze czas, warto potrenować nie tylko biegi. Baw się z dzieckiem w wyścigi, kopanie piłki, goń za balonem, za psem jeśli go masz:) Niech poćwicz z kolegą. Namów dzieci przyjaciół, by Twoje nie było osamotnione podczas biegu.

- **Znane = bezpieczne!**

Zabierz dziecko na zawody biegowe, niech poczuje ich atmosferę lub choćby obejrzyjcie je w telewizji i porozmawiajcie o nich, omów zasady.

- **Rywalizacja zdrowa i z dystansem!**

Zdrowa rywalizacja - to nie ta, za wszelką cenę! Zauważ wartość gry fair play. Każdy ma swoje mocne i słabe strony. Warto cieszyć się z sukcesów zwycięzców oraz dostrzegać wysiłki przegranych. Wytłumacz, że w większości to rodziny zawodników: mamy i ojcowie, ciocie i wujowie oraz dziadkowie tacy kochani jak Wasi. Wiadomo – ich bać się nie wypada:)Poza tym każdy zawodnik uwielbia publiczność, ona okrzykami zachęca do wysiłku i zmagañ!

- **Strój = komfort i wygoda!**

Sportowa moda to nie wszystko. Ma być przede wszystkim wygodnie. Dziecko nie może myśleć o koszulce, której nie lubi i butach, które gniotą. Pozwól wybrać rzeczy sprawdzone i lubiane.

- **W formie na start!**

Przed biegiem mały zawodnik powinien być wypoczęty i wyspany. Bezpośrednio przed nie może być spragniony i głodny, ale też nie objedzony.



W ramach akcji „**Biegamy-Pomagamy**” sympatycy BUMWRO wspierają co roku leczenie dzieci dotkniętych wadami wrodzonymi oraz chorobami rzadkimi. Pieniądze pochodzące z opłat startowych BUMKIDS oraz od darczyńców zostają w całości przeznaczone na wybrany cel charytatywny.

W tej edycji Biegu wyznaczaliśmy sobie kilka celów: jednym z nich jest zbieranie odpowiedniej sumy na **zakup asystora kaszlu dla Damiana KołECKiego**.

Damian ma 25 lat, urodził się z dziecięcym czterokończynowym porażeniem mózgowy i przeszedł zatrzymanie akcji serca. Teraz potrzebuje odpowiedniego sprzętu, aby na nowo "nauczyć się kasłania". Chłopak sam nie połyka, musi być karmiony dojelitowo, do tego stracił odruch kaszlu, nie oczyszcza więc oskrzeli z zalegającej wydzieliny, stąd potrzeba zakupu asystora. Codzienna walka jego mamy oraz wola życia Damiana niestety nie wystarczą: cena nowego sprzętu to 18 100 zł brutto, a cena wynajmu 900 zł za miesiąc.

W miasteczku biegowym będziemy prowadzić zbiórkę do puszek na zakup urządzenia. Jeżeli nie zbieramy pełnej kwoty, planujemy wypożyczenie długoterminowe.

W tytule wpłat prosimy wpisywać „Kaszlator dla Damiana”

Numer konta:

BNP Paribas Bank Polska 21175000120000000029151717

Fundacja „Biegaj dla Zdrowia” (ul. Cesarzowicka 38, 52-408, Wrocław).

Osoba kontaktowa:
dr hab. n. med. Tomasz Zatoński
tzatonski@gmail.com
+48 605 414 963

Fundacja „Biegaj dla Zdrowia”
ul. Cesarzowicka 38, 52-408
Wrocław
www.bieg.umed.wroc.pl

Numer KRS:0000555855
REGON: 361372377
NIP: 894-306-19-01



Zaledwie dwa tygodnie po czwartej edycji Biegu, czyli BUMWRO2018, pożegnaliśmy naszego wspaniałego Ambasadora W-skierska, Jasia Kmiecica.

Trwa zbiórka na Krasnala Jasia, którego odświeżenie planujemy 28 września, tj. w dniu piątej edycji BUMWRO. Chcemy kontynuować serię Memoriałów Jasia, poświęconego wszystkim dzieciom, które pomimo przeciwności losu oraz swoich niepełnosprawności, biorą udział w wydarzeniu, biegnąc w wózkowych duetach. Zrzutka: <https://zrzutka.pl/m788dc>.

Również przy okazji BUMWRO2019 zaplanowaliśmy przekazanie wózka biegowego oraz wózka elektrycznego dla dzieci zawodników BUMWRO.

Do zobaczenia w sobotę, 28 września!

Organizatorzy Biegu Uniwersytetu Medycznego

Osoba kontaktowa:
dr hab. n. med. Tomasz Zatoński
tzatonski@gmail.com
+48 605 414 963

Fundacja „Biegaj dla Zdrowia”
ul. Cesarzowicka 38, 52-408
Wrocław
www.bieg.umed.wroc.pl

Numer KRS:0000555855
REGON: 361372377
NIP: 894-306-19-01



Harmonogram Biegu Uniwersytetu Medycznego 2018

27.09.2019 (piątek)

16:00 Otwarcie Biura Biegu (wydawanie pakietów startowych i pakietów rozszerzonych, rejestracja zawodników w miarę wolnych miejsc).

19:00 Zamknięcie Biura Biegu

28.09.2019 (sobota)

08:00 Otwarcie Biura Biegu (wydawanie pakietów startowych i pakietów rozszerzonych, rejestracja zawodników w miarę wolnych miejsc)

09:00 Zamknięcie Biura Biegu

09:15 Ceremonia otwarcia Biegu Uniwersytetu Medycznego 2019

09:30 Odsłonięcie rzeźby Krasnala Jasia

09:40 Rozgrzewka

09:55 Start załóg w-skersów

10:00 Start Biegu Uniwersytetu Medycznego

11:30 Zamknięcie trasy biegu

11:45 Start zawodów BUMKIDS na dystansach 400, 800 i 1200 metrów

12:30 Ceremonia medalowa BUMWRO 2019 oraz BUMKIDS

14:00 Zakończenie Biegu Uniwersytetu Medycznego 2019

Dodatkowe informacje oraz regulamin:

<https://www.bieg.umed.wroc.pl/wp-content/uploads/2019/03/Regulamin-BUMWRO2019.pdf>

Osoba kontaktowa:
dr hab. n. med. Tomasz Zatoński
tzatonski@gmail.com
+48 605 414 963

Fundacja „Biegaj dla Zdrowia”
ul. Cesarzowicka 38, 52-408
Wrocław
www.bieg.umed.wroc.pl

Numer KRS:0000555855
REGON: 361372377
NIP: 894-306-19-01

Parking

W dniu zawodów zachęamy do wcześniejszego przybycia na teren Miasteczka Biegowego z uwagi na ograniczoną ilość miejsc parkingowych.

Do Państwa dyspozycji oddane zostaną miejsca parkingowe zlokalizowane przed budynkiem Wydziału Farmacji oraz w okolicy Miasteczka Biegowego. Wolontariusze Biegu wskażą Państwu wolne miejsca do zaparkowania. Liczba miejsc parkingowych jest ograniczona. Wjazd na Parking Miasteczka Biegowego zostanie zamknięty o godzinie 8:45. Wjazd przed budynkiem Wydziału Farmacji do wyczerpania wolnych miejsc. Parkując przed budynkiem Wydziału Farmacji należy zwrócić uwagę na wspólny wyjazd i pierwszeństwo będących w akcji karetek Pogotowia Ratunkowego. Poza wyznaczonymi przez organizatora darmowymi miejscami zaznaczonymi na mapce, miejsca parkingowe przed szpitalem są płatne.



Życzymy doskonałych wyników, wspaniałych sportowych wrażeń i dobrej zabawy!

Osoba kontaktowa:
dr hab. n. med. Tomasz Zatoński
tzatonski@gmail.com
+48 605 414 963

Fundacja „Biegaj dla Zdrowia”
ul. Cesarzowicka 38, 52-408
Wrocław
www.bieg.umed.wroc.pl

Numer KRS:0000555855
REGON: 361372377
NIP: 894-306-19-01



BIEG UNIwersYTETU MEDYCZNEGO

ORGANIZATORZY



SPONSOR GŁÓWNY

20 LAT elektrotim

SPONSORZY

BALLUFF



 **LCM Corp.**



Staropolanka



VAXOL™



Osoba kontaktowa:
dr hab. n. med. Tomasz Zatoński
tzatonski@gmail.com
+48 605 414 963

Fundacja „Biegaj dla Zdrowia”
ul. Cesarzowicka 38, 52-408
Wrocław
www.bieg.umed.wroc.pl

Numer KRS:0000555855
REGON: 361372377
NIP: 894-306-19-01



BIEG UNIwersYTETU MEDYCZNEGO

PATRONAT HONOROWY



PATRONAT MEDIALNY



PARTNERZY



Państwowe Gospodarstwo Leśne – Lasy Państwowe
Nadleśnictwo Wołów



NSZZ



Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu

Osoba kontaktowa:
dr hab. n. med. Tomasz Zatoński
tztatonski@gmail.com
+48 605 414 963

Fundacja „Biegaj dla Zdrowia”
ul. Cesarzowicka 38, 52-408
Wrocław
www.bieg.umed.wroc.pl

Numer KRS:0000555855
REGON: 361372377
NIP: 894-306-19-01