



Bieg Uniwersytetu Medycznego 2023

30.09.2023

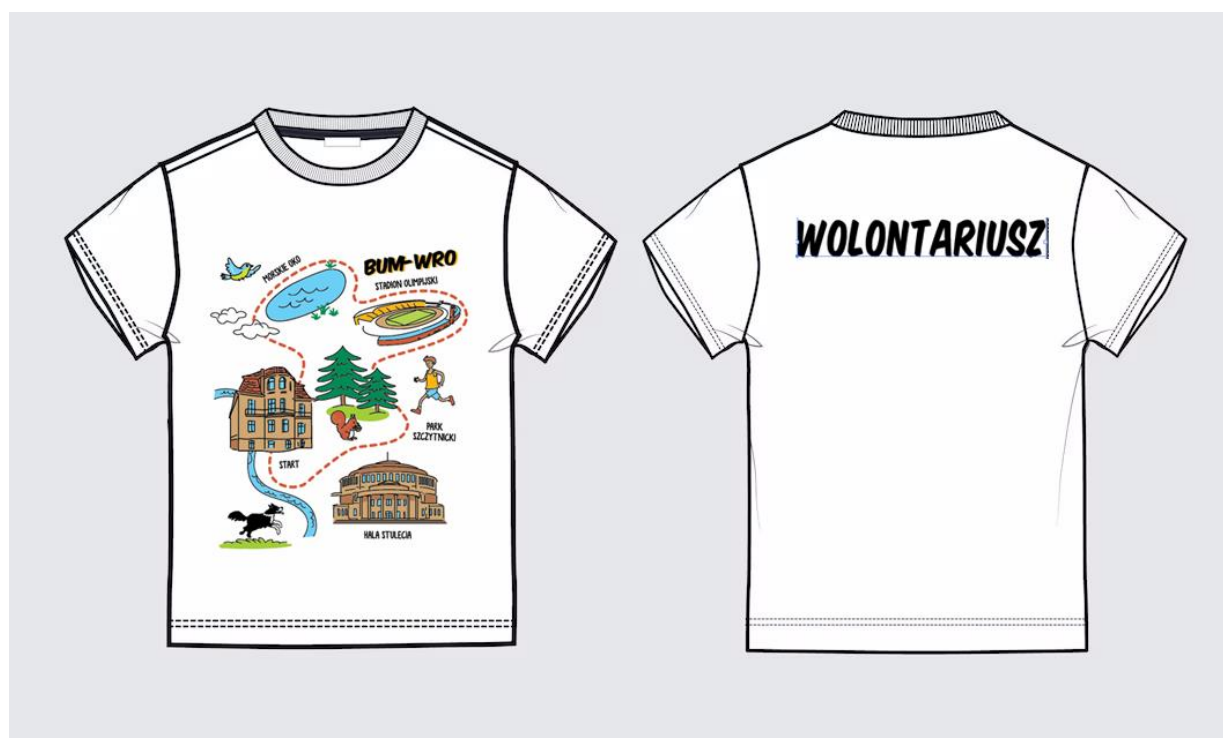
RaceBook



Drodzy Biegacze!

Z ogromną radością spotkamy się z Państwem 30.09.2023 r. w Miasteczku Biegowym na 7. już edycji Biegu Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu.

Tradycyjnie w pracę na terenie naszego wydarzenia zaangażowaliśmy wolontariuszy, których rozpoznać po białych koszulkach. Będą oni służyć Wam swoją pomocą.





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

Niezbędnik zawodnika BUMWRO2023

Miasteczko Biegowe będzie zlokalizowane na terenie **ulicy Kazimierza Bartla 5**. Biuro Biegu znajduje się w **budynku wydziału Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Medycznego** we Wrocławiu, przy ulicy Kazimierza Bartla 5. Czynne będzie **29.09.2023 (piątek) od godziny 16:00 do 19:00** oraz **30.09.2023 (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.



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=8133>

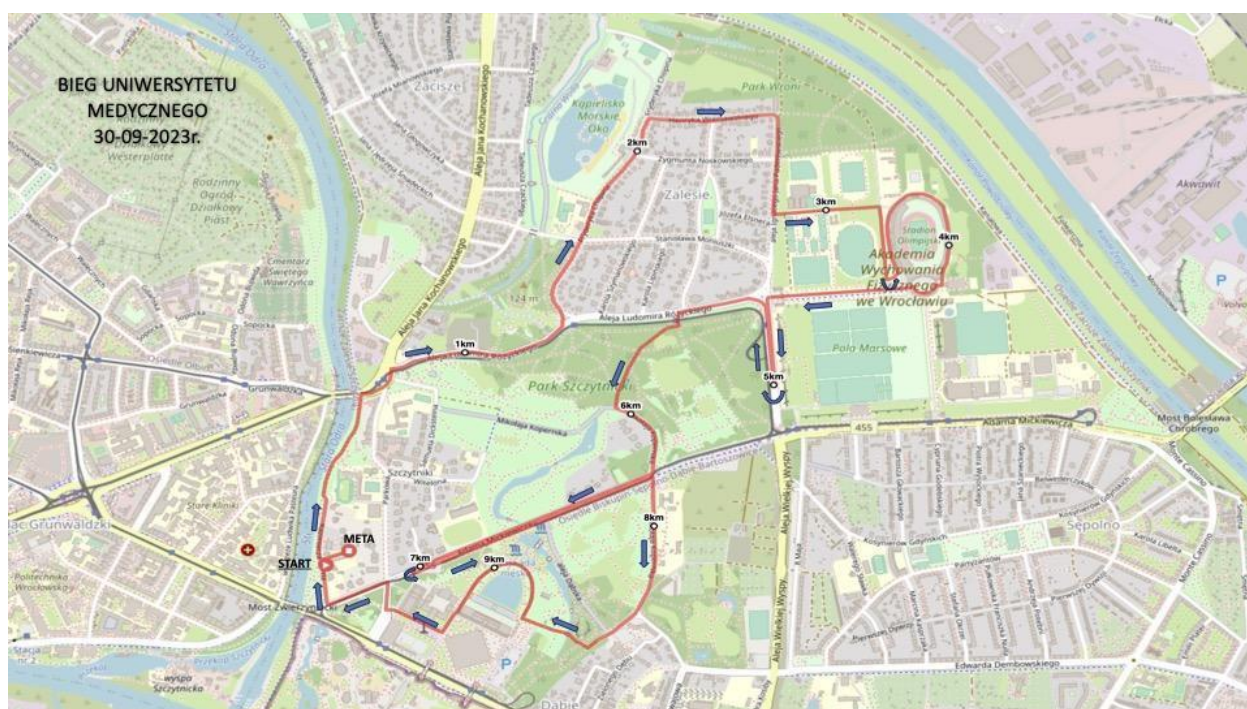
<https://online.datasport.pl/zapisy/portal/listy/?zawody=8501>

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

Zapraszamy również do zakupu technicznej koszulki BUMWRO2023 – zakup możliwy przez stronę rejestracji biegu (osoby już zarejestrowane mogą dokonać zakupu poprzez edycję swojego zgłoszenia). Dodatkowy koszt pakietu rozszerzonego to 70 zł. Koszulka (do wyczerpania zapasów) będzie do nabycia w Biurze Biegu.

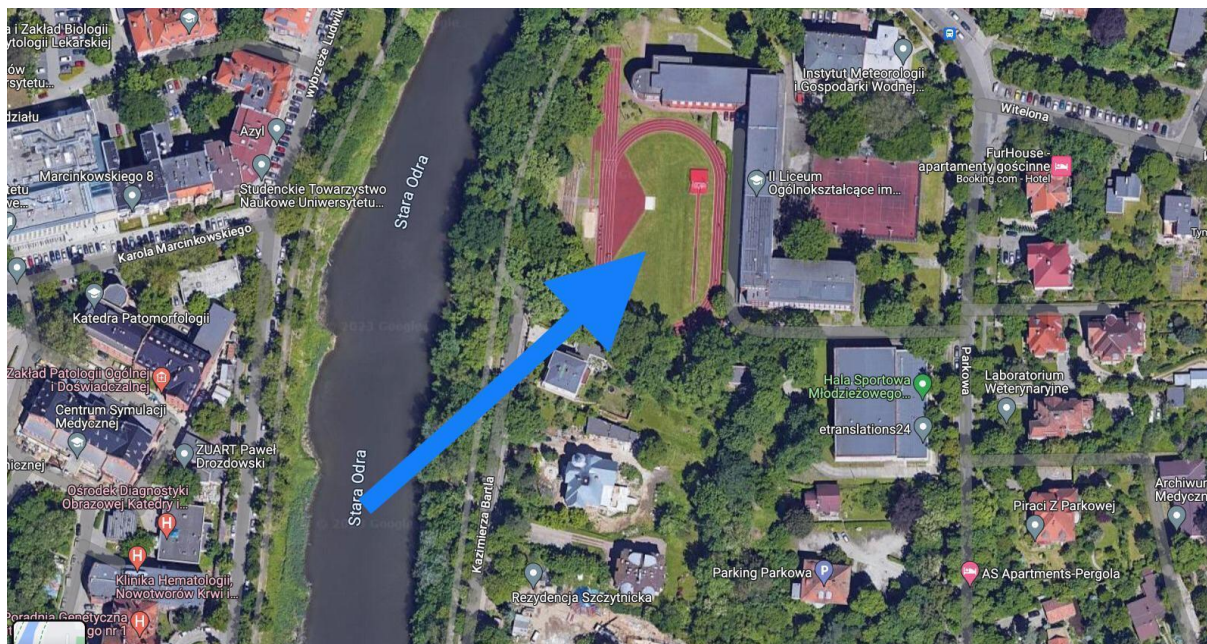


Prześledź trasę biegu BUMWRO:





Miejsce zawodów BUMKIDS:



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 pobieramy opłatę startową w wysokości 20 zł. Pieniądze 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!**

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. Wyłumacz, 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.

Do zobaczenia w sobotę, 30 września!

Organizatorzy Biegu Uniwersytetu Medycznego



Harmonogram Biegu Uniwersytetu Medycznego 2023

29.09.2023 (piątek)

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

19:00 Zamknięcie Biura Biegu

30.09.2023 (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

09:40 Rozgrzewka

09:55 Start załóg w-skiersów

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 2023 oraz BUMKIDS

14:00 Zakończenie Biegu Uniwersytetu Medycznego 2023

Dodatkowe informacje oraz regulamin:

<https://bieg.umw.edu.pl/>



Parking

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

Najbliższe miejsca parkingowe znajdują się przy ulicy Pasteura we Wrocławiu. Płatny parking znajduje się przy Hali Stulecia, ulica Wystawowa 1.

Życzymy doskonałych wyników, wspaniałych sportowych wrażeń i dobrej zabawy!

ORGANIZATORZY



UNIwersYTET MEDYCZNY
IM. PIASTÓW ŚLĄSKICH WE WROCŁAWIU





SPONSOR STRATEGICZNY



SPONSORZY

Staropolanka® Nawrot





BUMWRO

BIEG UNIwersYTETU MEDYCZNEGO 2023

PATRONAT HONOROWY



PARTNERZY





PARTNER MEDIALNY

