

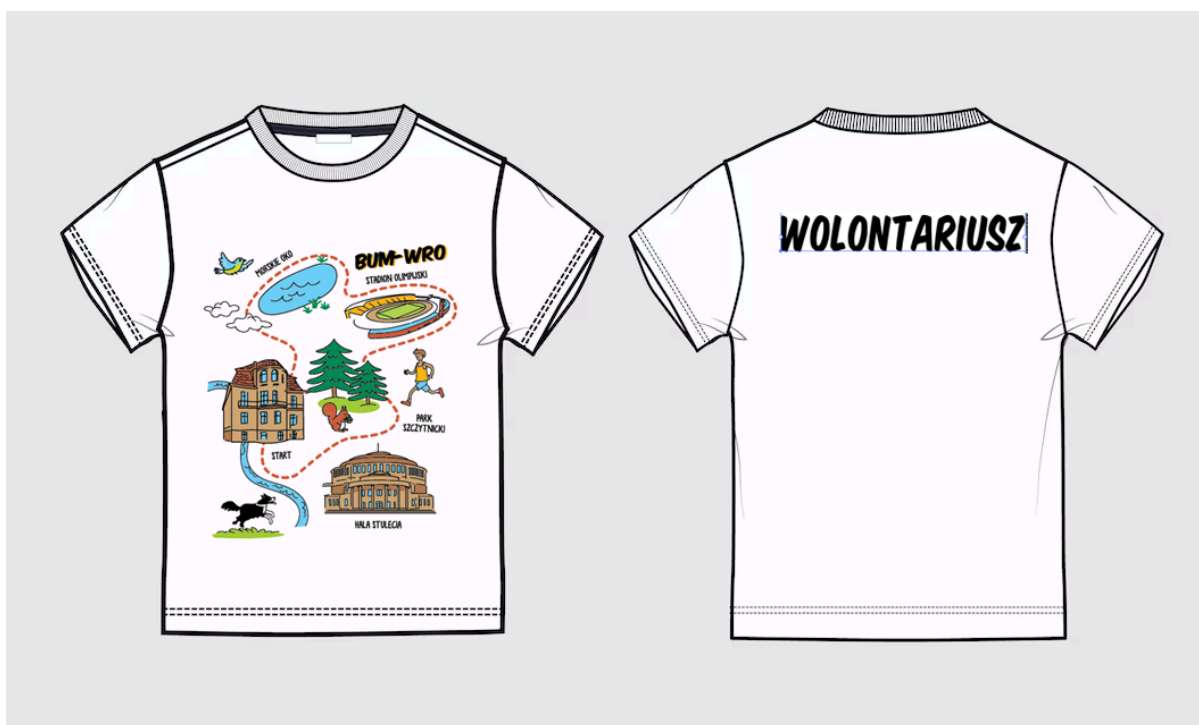


Bieg  
Uniwersytetu  
Medycznego 2024  
28.09.2024  
RaceBook

Drodzy Biegacze!

Z ogromną radością spotkamy się z Państwem 28.09.2024 r. w Miasteczku Biegowym na 8. już edycji Biegu Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu.

**Tradycyjnie w pracę na terenie naszego wydarzenia zaangażowaliśmy wolontariuszy, których rozpoznacie 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 BUMWRO2024**

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 **27.09.2024 (piątek) od godziny 16:00 do 19:00** oraz **28.09.2024 (sobota) od godziny 8:00 do 9:00 (dla dzieci do godziny 10)**. 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:

**Dorośli:** <https://online.datasport.pl/zapisy/portal/listy/?zawody=9854>

**Dzieci:** <https://online.datasport.pl/zapisy/portal/listy/?zawody=9875>

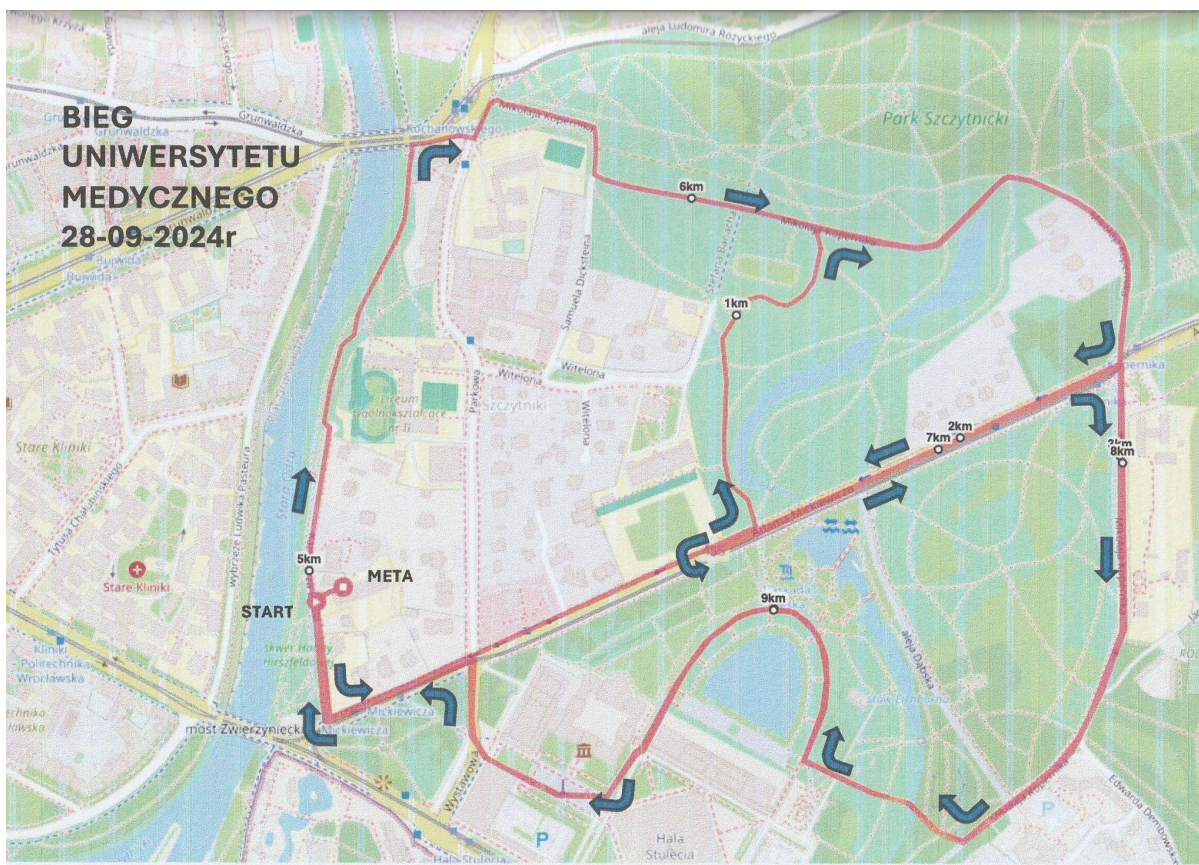
Wiemy, że część biegaczy używa pasków do mocowania numeru, zapewniamy jednak każdemu zawodnikowi agrafki do przypięcia numeru startowego:

Zapraszamy również do zakupu technicznej koszulki BUMWRO2024 – zakup możliwy przez stronę rejestracji biegu (osoby już zarejestrowane mogą dokonać zakupu poprzez edycję swojego zgłoszenia). Dodatkowy koszt pakietu rozszerzonego to 60 zł. Koszulka (do wyczerpania zapasów) będzie do nabycia w Biurze Biegu.

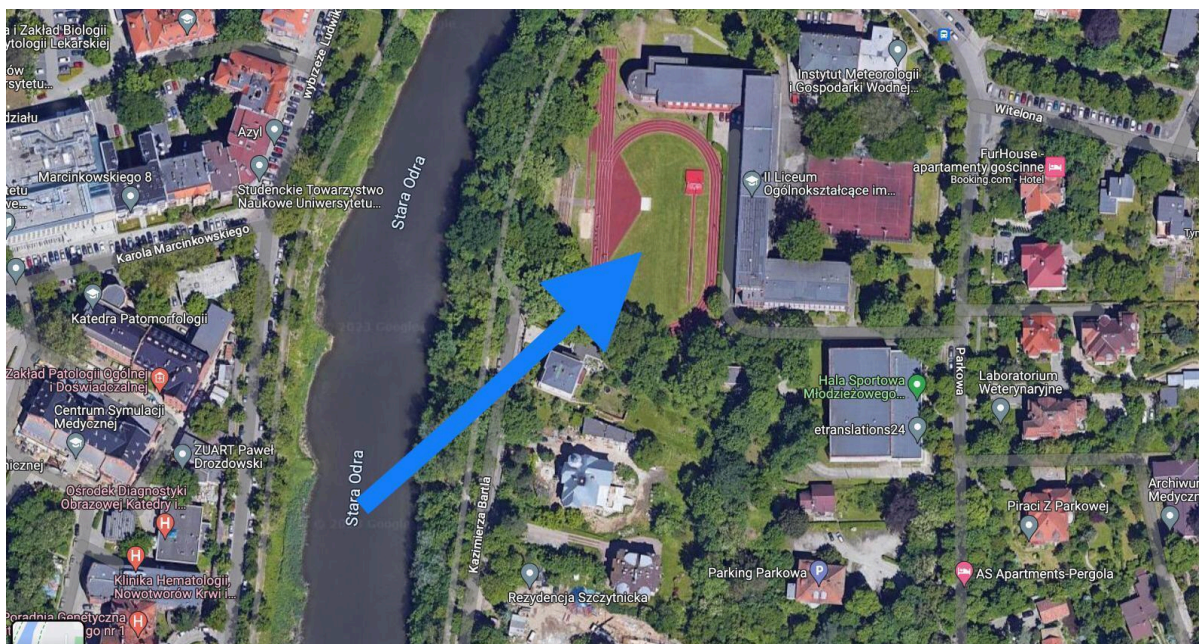
Tak jak w poprzednich latach trasa posiada atest.



## 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 20zł. 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. Wytlumacz, 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 zmagania!*

- **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 gniołq. 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 wesprą powodzian. W trakcie wydarzenia spotkacie wolontariuszy z puszkami, będą zbierać datki na rzecz tych, którym wielka woda zabrała dorobek życia. Dodatkowo w ramach akcji odbędzie się licytacja numeru startowego “100”. Warto mieć przy sobie gotówkę.

Do zobaczenia w sobotę, 28 września!

Organizatorzy Biegu Uniwersytetu Medycznego

## Harmonogram Biegu Uniwersytetu Medycznego 2024

### 27.09.2024 (piątek)

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

19:00 Zamknięcie Biura Biegu

### 28.09.2024 (sobota)

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

09:00 Zamknięcie Biura Biegu

09:30 Ceremonia otwarcia Biegu Uniwersytetu Medycznego 2024

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 2024 oraz BUMKIDS

14:00 Zakończenie Biegu Uniwersytetu Medycznego 2024

Dodatkowe informacje oraz regulamin:

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

## Parking

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!