

# PRZEWODNIK BIEGOWY



**BIEG**  
**DLAJAJ**



**GŁOS  
WIELKOPOLSKI.PL**

# BIEG DLA JAJ



## ODBIÓR PAKIETÓW STARTOWYCH

**Galeria Pestka: Aleje Solidarności 47 w Poznaniu  
Piętro 1 (naprzeciwko sklepu „Media Markt”)  
Sobota, 15 listopada | 9:00 - 21:00**

Pakiety startowe można odebrać w naszym Biurze Zawodów BIEGU DLA JAJ w Galerii Pestka w Poznaniu Piętro 1 - naprzeciwko sklepu „Media Markt”)

**w sobotę, 15 listopada w godzinach 9:00-21:00.**

Uczestnik musi posiadać dokument tożsamości oraz potwierdzenie rejestracji w biegu w wersji elektronicznej lub papierowej, a udział w biegu musi być opłacony.

Jeżeli uczestnik wniósł opłatę, ale nie ma go na liście startowej, należy skontaktować się z organizatorem pod adresem: [BIEG.POZNAN@POLSKAPRESS.PL](mailto:BIEG.POZNAN@POLSKAPRESS.PL) przed dniem odbioru pakietu startowego.

## PARKING

W okolicy Jeziora Malta znajdują się płatne parkingi – uczestnik, którzy przyjadzie autem na miejsce wydarzenia powinien zweryfikować dostępność parkingów w okolicy i opłacić je zgodnie z ich cennikiem. Gorąco zachęcamy biegaczy i kibiców do korzystania z komunikacji miejskiej.

**BIEG  
DLAJAJ**



# HARMONOGRAM BIEGU

- **11:00** – Otwarcie wydarzenia: Poznań, ul. Wiankowa 3 (nad jeziorem Malta). Miasteczko biegowe przy trybunach
- **11:15** – rozgrzewka przed Rodzinnym Marszobiegiem na 2,5 km
- **11:30** – START Marszobiegu
- **12:30** – odprawa przed Biegiem Głównym
- **12:45** – rozgrzewka przed Biegiem Głównym
- **13:00** – START Biegu Głównego
- **14:00** – rozgrzewka przed biegami dla dzieci
- **14:15** – START Biegu dla dzieci - dla dzieci młodszych (2 osobne starty dla dzieci w wieku 6-7 i 8-9 lat) i starszych (10-12 lat)
- **14:45** – dekoracja Biegu Głównego

# BIEG DLAJAJ

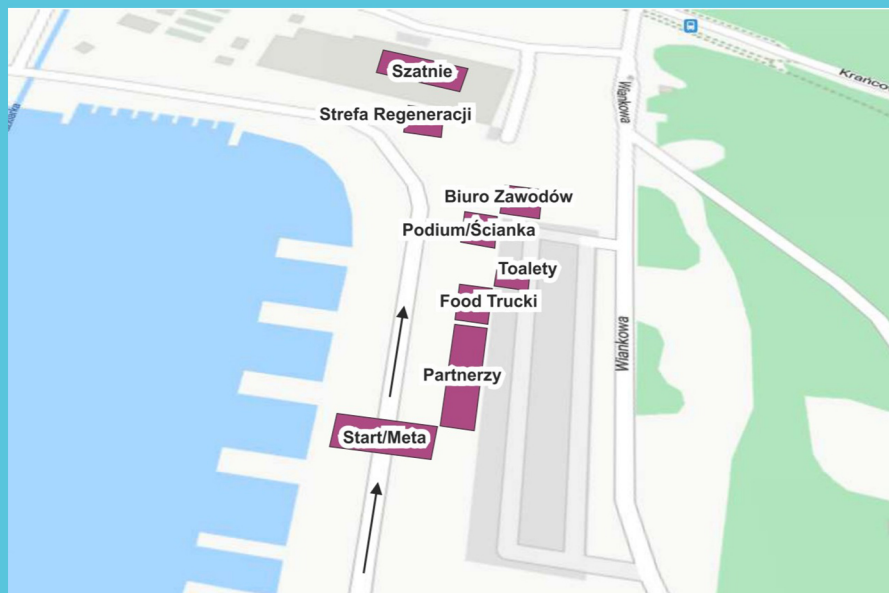


## TRASY BIEGOWE



TRASA BIEGU DLA DZIECI

## MAPKA Z ROZMIESZCZENIEM KLUCZOWYCH PUNKTÓW



# BIEG DLAJAJ



## TRASY BIEGOWE



**BIEG  
DLAJAJ**

**BIEG GŁÓWNY: 5,4 km**



**BIEG  
DLAJAJ**

**MARSZOBIEG: 2,5 km**

# BIEG DLAJAJ



## MIASTECZKO BIEGOWE

Na terenie Miasteczka Biegowego będą znajdować się stoiska partnerów wspierających Bieg Dla Jaj. Zachęcamy do ich odwiedzenia, czekają na Państwa między innymi:

- instruktaż samobadania piersi i jąder z wykorzystaniem fantomów,
- informacje na temat programów profilaktycznych dotyczących: raka piersi, raka szyjki macicy, raka jelita grubego, chorób układu krążenia, chorób odtytoniowych, gruźlicy, badań prenatalnych
- analiza składu ciała
- symulacje z użyciem alko- i narkogogli
- i wiele innych

## STREFA GASTRO

Uczestnicy Biegu Dla Jaj oraz kibice będą mogli skorzystać z oferty foodtrucków, które będą znajdowały się w pobliżu linii startu/mety.

## STREFA REGENERACJI

Stefa regeneracji jest dostępna wyłącznie dla Uczestników Biegu Dla Jaj: na rozgrzanie i regenerację po biegu – będzie czekać gorąca herbata i posiłek (wliczone w cenę pakietu startowego).

# BIEG DLA JAJ



## INFORMACJE ORGANIZACYJNE

### MEDALE

Uczestnicy Biegu Dla Jaj zostaną nagrodzeni medalami **bezpośrednio po przekroczeniu linii mety.**

**Numer startowy jest częścią Pakietu Startowego i zawiera chip do pomiaru czasu Uczestnika Biegu Dla Jaj** (numery dzieci nie zawierają chipa). Należy go przyczepić w widocznym miejscu. Na odwrocie numeru startowego znajduje się miejsce na wpisanie przez Uczestnika numeru kontaktowego osoby, którą należy powiadomić w razie wypadku.

### NUMERY STARTOWE

### BEZPIECZEŃSTWO

W przypadku zauważenia niebezpiecznej sytuacji **prosimy o powiadomienie najbliższego członka obsługi Biegu Dla Jaj lub służby medyczne.** Na numerze startowym znajduje się numer kontaktowy do służb medycznych zabezpieczających bieg.

### STANOWISKO

BIEGU DLA JAJ

w dniu biegu: **POSIR Malta, sala G** (obok trybun, przy mecie Toru Regatowego)

### SZATNIE

znajdują się przy trybunach nad hangarami

### DODATKOWE PYTANIA?

Zapraszamy do kontaktu na: [BIEG.POZNAN@POLSKAPRESS.PL](mailto:BIEG.POZNAN@POLSKAPRESS.PL)

