

BIEGIEM
POMAGAM³



BIEG POMOCNIKÓW
ŚW. MIKOŁAJA

WSPIERAMY KONDYCJĘ PSYCHICZNĄ MŁODYCH

7 GRUDNIA 2024

ŁAZIENKI KRÓLEWSKIE
GODZ. 11:00

1 KM, 5 KM, 10 KM

PORADNIK BIEGĄCZA



WITAJ W EKIPIE POMOCNIKÓW ŚW. MIKOŁAJA!

Gratulujemy podjęcia wyzwania udziału w naszym biegu "Biegiem Pomagam"! Ten poradnik ma na celu przygotowanie Cię do zbliżającego się wydarzenia.

W przewodniku znajdziesz:

- Dni oraz godziny pracy Biura Zawodów
- Szczegółowe informacje na temat trasy,
- Harmonogram,
- Przydatne wskazówki dotyczące odbioru pakietów oraz innych aspektów udziału w biegu.

Zachęcamy do uważnego przeczytania poradnika, aby w pełni wykorzystać swój udział w #BiegiemPomagam! Pamiętaj, że najważniejsza jest dobra zabawa i czerpanie satysfakcji z pomagania innym.

Życzymy powodzenia i trzymamy kciuki za Twój bieg!



NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE

KIEDY?		7 XII 2024 r. godz. 10:30
GDZIE?		Warszawa ul. Agrykola
JAKI DYSTANS?		1 km 5 km 10 km
DLA ILU OSÓB?		900 uczestników
DLA KOGO?		Dla każdego!
LIMIT CZASU		1 km/30 min 5 km/45 min 10 km/90 min



TRASA BIEGU

Miasteczko Biegacza zlokalizowane jest na terenie WCSM Agrykola przy ul. Agrykola w okolicach kawiarni "Sirenka".
Trasa biegu poprowadzona jest przez tereny Łazienek Królewskich.

GDZIE I JAK ODBIERZESZ SWÓJ PAKIET

Wszystkich biegaczy z Warszawy zapraszamy do Biua Zawodów przy ul. Białostockiej 9 w Warszawie.
Biuro będzie czynne od czwartku 5.12 do piątku 6.12 w godz. 16:00 – 20:00.

***PAMIĘTAJ!**

**PAKIETY W DZIEŃ BIEGU (7.12) ODEBRAĆ MOGĄ
JEDYNIĘ OSOBY SPOZA WARSZAWY.**

CO ZAWIERA PAKIET STARTOWY

Każdy pakiet zawiera:
worko-plecak, koszulkę techniczną, czapkę biegową, nr startowym, słodką przekąskę oraz kupony od naszych Partnerów a na mecie każdy otrzymuje Medal.

MIASTECZKO BIEGACZA

w miasteczku biegacza, czyli "Miasteczku Pomocników św. Mikołaja" na uczestników czeka m.in.:

- biuro zawodów, depozyt, szatnie
- stoisko ze św Mikołajem oraz pocztą do św. Mikołaja
- świąteczna ZUMBA
- kiermasz ozdób świątecznych
- stoiska Partnerów biegu z ciekawymi niespodziankami dla uczestników

HARMONOGRAM

- 10:00 - otwarcie Miasteczka Biegacza, w tym Biura Zawodów i Depozytu
- 10:30 - oficjalne otwarcie 3 edycji "BIEGIEM POMAGAM"
- 10:50 - rozgrzewka pod sceną w Miasteczku poprowadzona przez Trenerów ze Szkoły Podstawowej Rozwojowej "Chocimska"
- 11:00 - start 1 km
- 11:20 - rozgrzewka pod sceną w Miasteczku poprowadzona przez Biegowego Wariata
- 11:30 - start 5 km
- 12:00 - świąteczna ZUMBA
- 12:20 - rozgrzewka pod sceną w Miasteczku poprowadzona przez Dianę i Dominika Gosk
- 12:30 - start 10 km
- 13:00 - świąteczna ZUMBA
- 14:00 - oficjalne zamknięcie 3 edycji "BIEGIEM POMAGAM"

Pamiętaj!

Dla każdego mamy medal! :)

Nasz bieg nie ma podium, a jedyną rywalizacją jest to, kto dobiegnie do mety bardziej uśmiechnięty! :)

Organizator nie ponosi odpowiedzialności za utratę lub uszkodzenie jakichkolwiek przedmiotów należących do Uczestników.



ODBIÓR PAKIETÓW STARTOWYCH

Odbiór pakietu dla siebie:

1. Koniecznie weź ze sobą dokument potwierdzający Twoją tożsamość.
2. Przy odbiorze pakietu podaj swój nr startowy, który otrzymasz od nas SMSem (wysyłka SMS po 4.12.2024).

Możesz odebrać pakiety swoich przyjaciół.

Wystarczy, że weźmiesz (lub okażesz nam skan) podpisane upoważnienie do odbioru, które można pobrać tutaj: <https://terapeuci.org.pl/wp-content/uploads/2024/10/upowaznienie-do-odbioru-pakietu-startowego-1.pdf>

*Jeżeli odbierasz bilet za dziecko, patrz niżej.

Odbiór pakietów drużynowych

Każdy z członków drużyny może odebrać pakiet osobiście albo osoba wyznaczona może odebrać pakiety za całą drużynę. Aby to zrobić, musi mieć ze sobą (lub okazać nam skan) podpisane upoważnienia do odbioru pakietów, wszystkich członków drużyny.

Odbiór pakietów dla uczestników poniżej 18 roku życia:

1. Każdy uczestnik poniżej 18 roku życia musi posiadać pisemną zgodę na udział udzieloną przez rodzica lub opiekuna prawnego. Zgoda taka znajduje się na stronie: <https://terapeuci.org.pl/wp-content/uploads/2024/10/upowaznienie-do-odbioru-pakietu-startowego-1.pdf>
2. Osoby do 13 roku życia mogą brać udział w imprezie wyłącznie pod opieką osób dorosłych.
3. Osoby między 13 i 18 rokiem życia mogą uczestniczyć w imprezie samodzielnie pod warunkiem, że podpisana przez ich opiekuna prawnego zgoda na uczestnictwo zostanie okazana przy odbiorze pakietu.
4. Rodzice lub opiekunowie prawni, którzy wyrazili zgodę na uczestnictwo osoby poniżej 18 roku życia, ponoszą pełną odpowiedzialność za uczestnictwo takiej osoby w wydarzeniu i tym samym zwalniają Organizatora z odpowiedzialności za jakiegokolwiek roszczenia.

PAMIĘTAJ!

Przed rozpoczęciem biegu, **ubierz oficjalną koszulkę biegu i przypnij z przodu koszulki swój numer startowy z chipem**. To jedyny sposób, abyś mógł być rozpoznany na linii startu oraz mecie i abyśmy prawidłowo zmierzyli Twój czas.

Będzie nam bardzo miło, jeśli założysz również otrzymaną w pakiecie **czapkę z dzwoneczkami**. Niech nas usłyszy cała Warszawa!

Biegacze powinni trzymać się **lewej strony**, podczas gdy osoby idące i uczestnicy z wózkami powinni poruszać się **po prawej stronie**.

Drużyny mogą biegać razem lub każdy może biec osobno – wybór należy do Was.

Zaproś przyjaciół i rodzinę, aby dopingowali Cię w trakcie najbardziej magicznego biegu w Łazienkach Królewskich!

Po ukończeniu biegu na mecie będzie na Ciebie czekał **medal!**

BARDZO WAŻNE!

Opiekunowie biegnący z dziećmi dbają o swoich podopiecznych.

Udział w biegu na hulajnogach, deskorolkach, rowerach, itp. jest zabroniony.

Pamiętaj, trzymaj się prawej strony z Twoim dzieckiem, pozostawiając lewą dla biegaczy.

Na teren Łazienek Królewskich nie wolno wprowadzać psów, natomiast na terenie miasteczka mogą one przebywać (oczywiście pod nadzorem opiekuna).

MASZ PYTANIA? ZADZWOŃ: 501001026

CEL

POMOC PSYCHOLOGICZNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY



W tym roku środki pozyskane z otrzymanych darowizn zostaną przekazane na wsparcie dzieci i młodzieży borykających się z depresją.

Kwotę otrzymaną z utworzonej zbiórki oraz przekazanych darowizn przeznaczymy na zorganizowanie grup wsparcia dla dzieci i młodzieży.

**DAROWIZNY MOŻNA WPLACAĆ PRZEZ STRONĘ:
[HTTPS://WWW.SIEPOMAGA.PL/BIEGIEM-POMAGAM](https://www.siepomaga.pl/biegiem-pomagam)**

KAMPANIA TRWA DO 31 XII 2024 R.

Dlaczego warto wspierać i pomagać?



Duma i
satisfakcja



Zdobywanie
nowych
umiejętności



Dystans do
codzienności i
radość
z drobnych
rzeczy



Szczęście
i odpoczynek

Pomaganie innym jest jednym z najpiękniejszych i najbardziej wartościowych działań, jakie możemy podejmować w życiu. Wspieranie innych ludzi niesie ze sobą wiele korzyści - zarówno dla nich, jak i dla nas samych. Kiedy pomagamy komuś, nie tylko poprawiamy jego sytuację czy nastrój, ale także budujemy pozytywne relacje, które mogą przynieść radość i wsparcie w naszym własnym życiu. Pomaganie pozwala nam także rozwijać empatię, współczucie i empatię - cechy, które są niezwykle ważne w budowaniu lepszego świata dla wszystkich. Dlatego warto zawsze być gotowym do wsparcia i pomocy innym, bo właśnie w tych gestach tkwi siła i piękno ludzkiej natury.



DZIĘKUJEMY!

Nasz bieg Pomocników św. Mikołaja nie mógłby się odbyć bez wsparcia wielu osób i instytucji. Serdeczne podziękowania dla Sponsorów i Partnerów wydarzenia:

SPONSOR STRATEGICZNY



PATRONAT HONOROWY



PARTNERZY



PATRONI MEDIALNI



Specjalne podziękowania kierujemy również dla naszych Wolontariuszy, którzy dodają uśmiechu imprezie, oraz **DLA CIEBIE, nasz Pomocniku!**

Do zobaczenia 7 grudnia!

Zespół BIEGIEM POMAGAM!

Organizator



STOWARZYSZENIE
TERAPEUTÓW

ul Białostocka 9, 03-741 Warszawa
terapeuci@terapeuci.org.pl
<https://terapeuci.org.pl>
nr KRS: 0000180500

Nr konta: 86 1600 1462 1081 5748 9000 0004



WESPRZYJ NASZĄ ZBIÓRKĘ
NA CEL BIEGU

BIEGIEM POMAGAM



BIEG POMOCNIKÓW
ŚW. MIKOŁAJA

WSPIERAMY KONDYCJĘ PSYCHICZNĄ MŁODYCH