

PORADNIK BIEGACZA

5KM FUN RUN

BIEG W PROSZKACH HOLI

12/04/2025
WARSZAWA - ŻOLIBORZ

WITAJ W FUN RUN!

Gratulujemy podjęcia wyzwania udziału w naszym charytatywnym biegu w proszkach holi na 5 km! Ten poradnik ma na celu przygotowanie Cię do tego ekscytującego wydarzenia!

W tym przewodniku znajdziesz:

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

Zachęcamy do uważnego przeczytania tego przewodnika, aby w pełni wykorzystać swój udział w FUN RUN! Pamiętaj, że najważniejsza jest dobra zabawa i czerpanie satysfakcji z pomagania innym.

Życzymy powodzenia i trzymamy kciuki za Twój sukces!

#FUNRUN



NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE

KIEDY? 12 / 04 / 2025
godz.10.00 - 14.00

GDZIE? Park Kępa Potocka
Warszawa

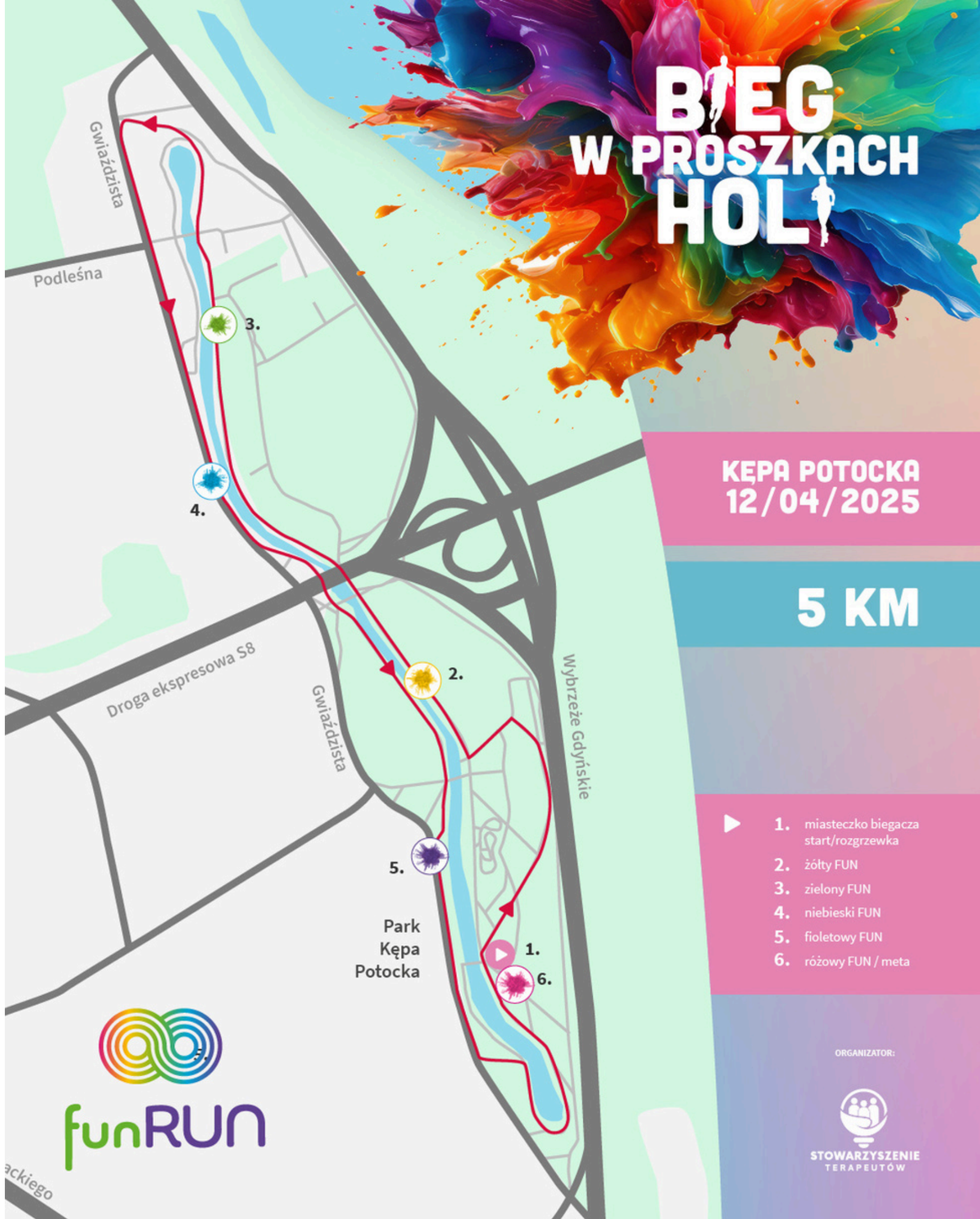
JAKI DYSTANS? 5 km

DLA ILU OSÓB? 900 uczestników

DLA KOGO? Dla każdego!

LIMIT CZASU 120 min / 5 km

#FUNRUN



TRASA BIEGU

Trasa biegu poprowadzona jest na terenie parku Kępa Potocka (Warszawa Żoliborz).

DOJAZD I PARKING

Park Kępa Potocka (Warszawa Żoliborz) to jeden z najpiękniejszych i najbardziej rozpoznawalnych parków w stolicy, który znjaduje się przy ul. Wybrzeże Gdynskie naprzeciwko Centrum olimpijskiego (siedziba PKOl). Znajdziesz tu miejski **parking** wzdłuż ul. Gwiaździstej oraz bez problemu **dojedziesz autobusami 122, 185, 414, 114, 157 lub metrem do pl. Wilsona,** a później spacerkiem do parku.

MIASTECZKO BIEGACZA

W miesteczku biegacza znjadziesz m.in biuro zawodów, depozyt, szatnie, toalety oraz oczywiście scene, na której odbeda sie rozgrzewki. Dodatkowo zapraszamy Cię na stoisko z grillem oraz stoiska naszych partnerów.

CO ZAWIERA PAKIET STARTOWY

W swoim pakiecie znajdziesz m.ni.:

- work depozytowy
- okulary
- t-shirt
- proszek holi
- numer startowy
- gadżety od naszych partnerów

GDZIE I JAK ODBIERZESZ SWÓJ PAKIET

Wszystkich biegaczy z Warszawy zapraszamy do Biura Zawodów przy ul. Białostockiej 9 w Warszawie.

Biuro będzie czynne od czwartku 10.04 do piątku 11.04 w godz. 16:00 – 20:00.*

***PAMIĘTAJ!**
PAKIETY W DZIEŃ BIEGU (12.04) ODEBRAĆ MOGĄ JEDYNIE OSOBY SPOZA WARSZAWY.

HARMONOGRAM

10:00 Otwarcie Biura Zawodów oraz Depozytu
10:30 Oficjalne otwarcie FUN RUN.
10:50 1 rozgrzewka z ambasadorem biegu – Biegowym Wariatem (Artur Kobuszewski)
11:00 Start BIEGU – 1 fala
11:50 2 rozgrzewka z trenerami WF ze Szkoły Podstawowej Rozwojowej „Chocimska"
12:00 Start BIEGU – 2 fala
14:00 Oficjalne zakończenie 3. edycji charytatywnego biegu w proszkach holi „FUN RUN".

Pamiętaj!

Dla każdego starczy proszku! :)
Nasz bieg nie ma podium, a jedyną rywalizacją jest to, kto dobiegnie do mety bardziej kolorowy! :)
Organizator nie ponosi odpowiedzialności za utratę lub uszkodzenie jakichkolwiek przedmiotów należących do Uczestników.

#FUNRUN



ODBIÓR PAKIETÓW STARTOWYCH

Odbiór pakietu dla siebie

1. Koniecznie weź ze sobą dokument potwierdzający Twoją tożsamość.
2. Przy odbiorze okaż nam kod QR, który otrzymałeś SMSem (wysyłka po 9.04.2025).

Możesz odebrać pakiety swoich przyjaciół

Wystarczy, że weźmiesz podpisane upoważnienie do odbioru, które można pobrać tutaj: https://terapeuci.org.pl/wp-content/uploads/2025/01/UPOWAZNIENIE-DO-ODBIORU-PAKIETU-STARTOWEGO.pdf

*Jeżeli odbierasz bilet za dziecko, patrz niżej.

Odbiór pakietów drużynowych

Każdy z członków drużyny może odebrać swój pakiet osobiście albo osoba wyznaczona może odebrać pakiety za całą drużynę. Aby to zrobić, musi mieć ze sobą 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/2025/01/oswiadczenie-opiekuna.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 jakiekolwiek roszczenia.

PAMIETAJ!

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

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 kolorowego biegu w Polsce!

Po ukończeniu biegu na mecie będzie na Ciebie czekał **medal oraz mała przekąska!**

Po udziale w FUN RUN będziesz nie tylko bardzo szczęśliwy, ale również kolorowy! Rekomendujemy zabrać ze sobą **odzież na zmianę,** aby uniknąć zabrudzeń np. tapicerki samochodu. (Ale nie martw się - nasze proszki w 100% da się wyprać).

ZABIERASZ SWOJĄ POCIECHĘ NA BIEG?

Opiekunowie biegnący z dziećmi dbają o swoich podopiecznych.

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

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

DODATKOWE INFROMACJE: HTTPS://TERAPEUCI.ORG.PL/FUN-RUN-2025/

#FUNRUN

Cel - wsparcie kobiet w spektrum autyzmu.

W tym roku środki pozyskane z otrzymanych darowizn zostaną przekazane na wsparcie kobiet neuroróżnorodnych - w spektrum autyzmu, z ADHD oraz z Zespołem Aspergera.

Kwotę otrzymaną z darowizn przeznaczymy na **zorganizowanie grup terapeutycznych dla kobiet.**

WESPRZYJ NASZĄ ZBIÓRKĘ:
HTTPS://WWW.SIEPOMAGA.PL/FUN-RUN



#FUNRUN

Dlaczego warto wspierać i pomagać?

Duma i satysfakcja

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 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.**



#FUNRUN

DZIĘKUJEMY!

Nasz charytatywny bieg w proszkach Holi nie mógłby odbyć się bez wsparcia wielu osób i instytucji. Serdeczne podziękowania dla sponsorów i partnerów wydarzenia:

SPONSORZY:

SEEDS CARE CENTRUM TERAPII I ROZWOJU

CHOCIMSKA SP ROZWOJOWA

PARTNERZY:

TAMEX

Batiste

WeNet

SALES&MORE

dobra kaloria

bitech

GRYCAN

patronat honorowy Burmistrza dzielnicy Bielany

patronat honorowy Burmistrza dzielnicy Żoliborz

PATRONI MEDIALNI:

Magazyn Bieganie.pl

radio kolor 103 FM

Patronat narm! naszemiasto.

Specjalne podziękowania kierujemy również dla naszych Wolontariuszy, którzy dodają koloru imprezie, oraz **DLA CIEBIE, nasz FUN - Biegaczu!**
Do zobaczenia 12 kwietnia!

Zespół FUN RUN.

#FUNRUN

FUN RUN 2025
5KM

BIEG
STACJONARNY
I WIRTUALNY

BIEGNIEMY DLA KOBIET NEURORÓŻNORODNYCH

WARSZAWA - KĘPA POTOCKA
12/04/2025

CAŁY ŚWIAT
7 - 12/04/2025

SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI:

Beata Ponikiewska
+48 - 507 - 583 - 800
kontakt@beataponikiewska.pl

Stowarzyszenie Terapeutów
bieg@terapeuci.org.pl
terapeuci.org.pl/
ul Białostocka 9, 03-741 Warszawa

nr KRS: 0000180500
Nr konta: 86 1600 1462 1081 5748 9000 0004

WSPIERAM - NIE OCENIAM!

BIEG W PROSZKACH HOLI