



**SERDECZNIE ZAPRASZAMY  
DO BIEGU NA RZECZ  
ADAMA WITUSKIEGO**

---

**"BIEGNĘ  
DLA  
ADAMA"**

---

**3 MAJ 2019 R.**

**[aktywnawarszawa.waw.pl](http://aktywnawarszawa.waw.pl)  
- Bieg Konstytucji 3 maja**

### **Kiedy startują zapisy?**

Zapisy internetowe startują 30 marca 2019r. o godzinie 00:01.  
Tylko osoba, która opłaci udział w 29. Biegu Konstytucji 3 Maja, znajdzie się na liście startowej.

### **Ile wynosi opłata startowa i dlaczego warto zapisać się bezzwłocznie?**

Zwykle miejsca na biegi Warszawskiej Triady Biegowej kończą się w ciągu kilku dni.  
O ile nie nastąpi wcześniejsze zamknięcie list startowych i zakończenie zapisów, opłata startowa za udział w biegu wynosi:

**od dnia 30 marca br. do dnia 02 kwietnia br. włącznie – 50 zł**  
**od dnia 03 kwietnia br. do 03 maja br. – 60 zł.**

### **Jak można zapisać się na bieg indywidualnie?**

Na stronie [www.zapisy.aktywnawarszawa.waw.pl](http://www.zapisy.aktywnawarszawa.waw.pl).

Aby dokonać zapisu indywidualnego należy uprzednio założyć konto na stronie [aktywnawarszawa.pl](http://aktywnawarszawa.pl).

Brak takiego konta uniemożliwia zapis jak również przyjęcie pakietu startowego od osoby przekazującej.

### **Jak dokonać opłaty indywidualnej?**

za pomocą systemu automatycznych płatności online.

Przekierowanie do płatności następuje bezpośrednio po wypełnieniu formularza zgłoszeniowego na stronie [www.zapisy.aktywnawarszawa.waw.pl](http://www.zapisy.aktywnawarszawa.waw.pl).

Płatność gotówką w Biurze Zawodów od dnia **15 kwietnia 2019 r.** do dnia biegów tj **3 maja 2019**

(wyłącznie w przypadku wolnych miejsc na listach startowych).

Płatności należy dokonać w momencie zapisu.

### **Od kiedy do kiedy można odbierać pakiety startowe?**

Pakiety startowe można odbierać **od 15 kwietnia 2019r.**

Odbiór pakietów dla zawodników z Warszawy **do dnia 30 kwietnia 2019r.**

Odbiór pakietów dla zawodników spoza Warszawy **do dnia 03 maja 2019r.**

### **Gdzie znajdować się będzie biuro zawodów i punkt wydawania pakietów startowych?**

Biuro zawodów i punkt wydawania pakietów startowych będzie mieścić się w Sali im. Stefana Kisielewskiego w Pałacu Kultury i Nauki, Plac Defilad 1, wejście od strony ul. Marszałkowskiej.

W dniu zawodów, 3 maja, o ile nie zostanie wyczerpany limit zapisów, zgłoszenia tylko dla osób spoza Warszawy przyjmowane będą w godzinach 8.00 – 9.00 w biurze zawodów – trybuna główna stadionu miejskiego im. Marszałka Józefa Piłsudskiego przy ul. Łazienkowskiej 3 .

Opłacone pakiety internetowe wydawane będą, tylko dla osób spoza Warszawy.

### **Gdzie będzie znajdował się start?**

Start będzie miał miejsce w Alei Tomasza Hopfera.

### **Gdzie będzie znajdowała się meta?**

Meta będzie znajdować na ul. Rozbrat.

### **W jakich godzinach odbędzie się start 29. Bieg Konstytucji 3 Maja?**

od 11:00:00 do 11:04:00 – biegacze strefy 1 / ELITE zawodnicy z czasem życiowym poniżej 19:59  
od 11:05:00 do 11:09:00 – biegacze strefy II / zawodnicy z czasem życiowym 20:00 – 24:59  
od 11:10:00 do 11:14:00 – biegacze strefy III / zawodnicy z czasem życiowym 25:00 – 29:59  
od 11:15:00 do 11:19:00 – biegacze strefy IV / zawodnicy z czasem życiowym powyżej 30:00  
od 11:20:00 do 11:24:00 – zawodnicy Nordic Walking

### **Na jakim dystansie odbywać się będzie 29. Biegu Konstytucji 3 Maja i Nordic Walking?**

5 kilometrów.

Trasa posiada atest PZLA.

### **Jaki jest limit czasu ukończenia Biegu głównego?**

Limit czasu Biegu głównego wynosi 1 godzinę od startu ostatniego zawodnika. Zawodnicy, którzy nie ukończą biegu w limicie czasu zobowiązani są do zejścia z trasy.

### **Co wchodzi w skład pakietu startowego?**

W pakiecie startowym Uczestnicy otrzymują od Organizatora numer startowy, agrafki do jego przypięcia i pamiątkową koszulkę techniczną, a po ukończeniu biegu pamiątkowy medal, napój, posiłek regeneracyjny i pamiątkowy dyplom do pobrania ze strony internetowej. Wszelkie dodatkowe, niewymienione wyżej materiały wydawane przez Organizatora w pakiecie startowym lub w dniu przeprowadzenia biegów nie są częściami składowymi pakietu startowego i ich ilość może być mniejsza niż liczba uczestników biegów, nie podlegają one zwrotom i reklamacjom.

### **W jakich godzinach jest czynne biuro zawodów?**

w poniedziałki i piątki (15, 19, 26, 29 kwietnia ) br. w godzinach od 12.00 do 18.00;  
we wtorki i czwartki ( 16, 18, 23, 25, 30) kwietnia w godzinach od 14.00 do 20.00;  
w środy (17, 24, kwietnia ) br. w godzinach od 10.00 do 16.00;  
w soboty (20, 27 kwietnia br.) w godzinach od 10:00 do 14:00  
w dniu 2 maja w godz. 10.00 – 14.00

### **Co jest potrzebne do odbioru osobistego pakietu startowego?**

Osobisty odbiór pakietu startowego będzie możliwy tylko i wyłącznie po okazaniu dowodu osobistego lub paszportu.

# PROGRAM

- 8.00 otwarcie biura zawodów, szatni, depozytów
- 10.20 rozgrzewka Biegu Dzieci z Maskotką
- 10.30 start Biegu Dzieci z Maskotką na dystansie 0.7 km
- 10.40 rozgrzewka uczestników Biegu Głównego
- 10.55 uroczyste otwarcie 29. Bieg Konstytucji 3 Maja
- 11.00 start biegaczy i Nordic Walking na dystansie 5 km
- 11.15 orientacyjna godzina dotarcia do mety zwycięzcy
- 12.00 dekoracja zwycięzców
- 16.00 zakończenie imprezy

**Kontakt do biura zawodów:**

tel. 797 319 832 (w godzinach pracy biura zawodów),  
e-mail: [biurozawodow@aktywnawarszawa.waw.pl](mailto:biurozawodow@aktywnawarszawa.waw.pl).

**Kontakt w sprawach zapisów:**

tel. 666 08 55 47 (w godzinach pracy biura zawodów),  
e-mail: [biurozawodow@aktywnawarszawa.waw.pl](mailto:biurozawodow@aktywnawarszawa.waw.pl).

**Kontakt w sprawach organizacyjnych:**

tel. 22 16 27 204 (w godzinach 8.00 – 16.00),  
e-mail: [bstepien@aktywnawarszawa.waw.pl](mailto:bstepien@aktywnawarszawa.waw.pl)

**Kontakt w sprawach faktur, przelewów, płatności:**

tel. 22 162 72 46 (w godzinach 8.00–16.00) ,  
e-mail: [platnosci@aktywnawarszawa.waw.pl](mailto:platnosci@aktywnawarszawa.waw.pl).