

PORADNIK UCZESTNIKA

PORADNIK UCZESTNIKA

czyli co warto wiedzieć, a boisz się zapytać

ZAPISY

Jeśli nie zapisałeś się jeszcze to masz problem. Wysyłaj maila błagalnego do organizatorów na adres milanowek@sto-nogi.pl. Jeśli zwolni się jakieś miejsce, to może będziesz miał szczęście i wskoczysz na wakat. Można też próbować w dniu Biegu, ale już na własne ryzyko...

PASTA PARTY

W sobotę 9.06.2018 zapraszamy Was do Biura Zawodów na ul. Herberta 41 (do niedawna Fiderkiewicza) w Milanówku' od godziny 16:00 na poczęstunek na bazie makaronu, przygotowany przez członków i przyjaciół klubu STO-nogi. W tym roku atrakcją będzie Pogoń za lisem. Jest to zabawa biegowa z udziałem balonu na ogrzane powietrze.

Wszystko zacznie się ok. godziny 18:30. Zapraszamy do udziału, bo nagrodą będzie roczny bezpłatny i honorowy udział we wszystkich imprezach organizowanych przez STO-nogi Milanówek

DOJAZD

Mamy oficjalnego przewoźnika - WKD. Dojazd do stacji Milanówek-Grudów. Jeśli chcesz skorzystać z darmowego dojazdu wyślij zapytanie na milanowek@sto-nogi.pl. Niestety, ze stacji trzeba "dymać" jeszcze ze dwa kilometry na start. Sorry - taki mamy w tym roku klimat. Można oczywiście przyjechać samochodem. Najlepiej zostawić auto na parkingach wzdłuż torów Kolei Mazowieckich. Pusto tam w niedzielę , a i do startu już blisko. Tutaj znajdziesz mapkę

ZBIÓRKA

W tym roku zapraszamy Was na uroczy skwer STARODEBY w Milanówku. Tam będzie biuro zawodów (weryfikacja i odbiór pakietów) i rozgrzewka przed biegiem. Można będzie zostawić rzeczy w depozycie, zajrzeć do sławki CLIP CLOP i potruczać trochę wzdłuż ul. Mickiewicza. Ok. 10:50 zaprosimy Was na krótki spacer na linii startu przy Urzędzie Miejskim. Będzie tam na czekać pani Burmistrz, która powita Was w Milanówku i da sygnał do startu.

BIEG

Start nastąpi o godzinie 11:00 i tego się trzymamy. Pierwszy kilometr biegniemy całą szerokością ulic Mickiewicza i Wojska Polskiego. Potem nastąpi zwężenie i tak już do mety raz połówką, a raz całą szerokością jezdni. Kilometry oznaczone poziomo i pionowo. Nie przegapicie na pewno. Wzdłuż trasy będą wam pomagać wolontariusze, a porządku będzie pilnować policja i straż miejska. Ulicę Wojska Polskiego dzielimy z ruchem samochodowym więc uważajcie. Woda na trasie po szczęśliwym minięciu bramy. Przed pierwszym i za ostatnim zawodnikiem będzie jechał oznakowany rowerzysta. Mamy nadzieję, że to będą jedyni rowerzyści na trasie. Nie tolerujemy też na trasie zwierząt nawet najmilszych, choćby i w kagańcu. Trzymajcie się prawej strony - szczególnie ci co si rozpędzają powoli. Dajcie szansę "ścigaczom" wyprzedzić was po lewej. Niech sobie zdobywają to pierwsze, drugie, a może trzecie miejsce. Trzy pętle, więc pod bramą będziecie przebiegać dwa razy prawą stroną i dopiero za trzecim razem "zjeżdżacie" lewą stroną w kierunku mety. Za metą medal. Dla pierwszych pięćdziesięciu - złoty, dla następnych stu - srebrny, dla pozostałych - brązowy. Podział jest orientacyjny, więc bądźcie wyrozumiali. Najwyżej zdobędziecie złoto za rok 😊;-). Do medalu dodajemy butelkę wody i może jeszcze coś. Co? Powiemy jak już będziemy to mieli, żeby smaka nie robić.

IMPREZY TOWARZYSZĄCE

Wy odpoczywacie popijając i podjadając, a w tym czasie pałeczkę przejmują dzieci. Zaraz po przybiegnięciu ostatniego zawodnika nastąpi szybka zmiana scenerii i rozpocznie się bieg dla najmłodszych biegaczy na 1/4 mili,

czyli 400m. Pobiegną ul. Mickiewicza od strony ul. Wojska Polskiego. Meta przy Starodębach. Kibicujcie im, bo warto 😊:-). Potem Mila Milanowska. To już młodzież Wystartują spod bramy ul. Mickiewicza, Kościuszki, zawrotka i powrót tą samą trasą. My w tym czasie podliczymy wyniki i dopasujemy co dla kogo.

CEREMONIA DEKORACJI

Mamy nadzieję, że ok. 13:00 wszystko będzie już wiadomo i zaczniemy ceremonię dekoracji zwycięzców. Mamy dla nich nagrody tak jak to wyszczególniliśmy w regulaminie, i do tego jakieś niespodzianki od sponsorów. Potem będziemy dekorować najmłodszych z 1/4 Mili i młodzieży z Mili Milanowskiej. Nie uciekajcie jednak. Poczekajcie cierpliwie i oklaskujcie młodszych biegaczy. Nagroda Was nie minie. Jak wiecie, w tym roku jest "na bogato". Mamy do rozdania wiele interesujących niespodzianek. Zostańcie więc do końca, bo tylko obecni uczestnicy Biegu STO-nogi wezmą udział w losowaniu.

OTWARTE OGRODY

Polecamy po zawodach spacer po Milanówku. W tym dniu odbywają się "Otwarte ogrody". Czeka na Was moc atrakcji - zachęcamy do zajrzenia na strony <http://mckmilanowek.pl/.../festiwal-otwarte-ogrody-piatek-2-2/>

-

Do zobaczenia!
My już nie możemy się doczekać!

:-)

W imieniu STO-nogi Milanówek

Jerzy Stypa