

13. Nadmorski Bieg
Uzdrowiskowy

2. Uzdrowiskowa
Mila Morska

Dąbki, 25 - 26 lipca 2026

INFORMATOR

ORGANIZATORZY, PARTERZY, SPONSORZY, PATRONI



HARMONOGRAM IMPREZY 25-26 LIPCA 2026 r.

• SOBOTA 25 lipca 2026

- Godz. 16:00 – otwarcie Biura Zawodów - otwarte do godz. 18:00.
- Godz. 18:00 – start 2. Uzdrowiskowej Mili Morskiej - kobiety.
- Godz. 18:30 – start 2. Uzdrowiskowej Mili Morskiej - mężczyźni.
- Godz. 19:00 – dekoracje i wręczenie nagród
- Godz. 19:15 – zakończenie zawodów.

• NIEDZIELA 26 lipca 2026

- Godz. 08:30 – otwarcie Biura Zawodów.
- Godz. 09:20 – oficjalne rozpoczęcie zawodów, powitanie zawodników i kibiców.
- Godz. 09:30 – bieg dziewcząt na dystansie 500m – rocznik 2015-2016 - dekoracja
- Godz. 09:40 – bieg chłopców na dystansie 500m – rocznik 2015-2016 - dekoracja
- Godz. 09:50 – bieg dziewcząt na dystansie 1100m – rocznik 2013-2014 - dekoracja
- Godz. 10:00 – bieg chłopców na dystansie 1100m – rocznik 2013-2014 - dekoracja
- Godz. 10:10 – bieg dziewcząt na dystansie 1500m – rocznik 2010-2012 - dekoracja
- Godz. 10:20 – bieg chłopców na dystansie 1500m – rocznik 2010-2012 - dekoracja
- Godz. 10:30 – bieg dziewcząt na dystansie 300m – rocznik 2017-2019 - dekoracja
- Godz. 10:40 – bieg chłopców na dystansie 300m – rocznik 2017-2019 - dekoracja
- Godz. 10:50 – bieg dziewcząt na dystansie 150m – rocznik 2020 i młodsi - dekoracja
- Godz. 11:00 – bieg chłopców na dystansie 150m – rocznik 2020 i młodsi - dekoracja
- Godz. 11:15 – prezentacja zawodników biegu ZaRadnych i OdWażnych.
- Godz. 11:20 – bieg ZaRadnych i OdWażnych na dystansie 1100m.
- Godz. 11:50 – powitanie i prezentacja zawodników.
- Godz. 12:00 – start biegu głównego na dystansie 10km.
- Godz. 13:30 – zamknięcie biegu (limit pokonania trasy: 1godz. 30 min.).
- Godz. 13:45 – dekoracja wręczenie nagród, quiz – scena przy przystani.
- Godz. 14:30 – zakończenie zawodów.

BIURO ZAWODÓW

Biuro Zawodów znajduje się w budynku Centrum Sportów Wodnych w Dąbkach, ul. Dąbkowicka 7 i czynne będzie:

- W sobotę 25 lipca 2026r. 16:00 – 18:00
- W niedzielę 26 lipca 2026r. 08:30 – 11:30

Opłatę startową w Biurze Zawodów można uiścić wyłącznie w przypadku dostępnych wolnych miejsc, w następujących kwotach:

- 2. Uzdrowiskowa Mila Morska 40zł - płatność tylko gotówką
- Biegi dzieci 15zł - płatność tylko gotówką
- 13. Nadmorski Bieg Uzdrowiskowy 70zł - płatność tylko gotówką

PAKIETY STARTOWE

Pakiety startowe na 2. Uzdrowską Milę Morską należy odebrać najpóźniej do godziny 17:45 - 25 lipca 2026 roku

Pakiety startowe na Biegi dzieci należy odebrać **najpóźniej na 15 minut przed startem** dziecka określonym w harmonogramie imprezy.

Pakiety startowe na 13. Nadmorski Bieg Uzdrowski należy odebrać najpóźniej do godziny 11:30 - 26 lipca 2026 roku

Pakiety startowe można odebrać okazując kod QR, który zostanie wysłany w piątek 24 lipca 2026 roku na adres email podany przy rejestracji.

Pakiety startowe można odbierać w następujących miejscach:

- Piątek, 24 lipca 2026r. 12:00 – 14:00 w Urzędzie Gminy Darłowo, ul. Dąbrowskiego 4, boczne wejście
- Sobota, 25 lipca 2026r. 16:00 – 18:00 w Biurze Zawodów w budynku Centrum Sportów Wodnych w Dąbkach, ul. Dąbkowicka 7.
- Niedziela, 26 lipca 2026r. 08:30 – 11:30 w Biurze Zawodów budynku Centrum Sportów Wodnych w Dąbkach, ul. Dąbkowicka 7.
- Pakiety startowe można odebrać osobiście lub przez osobę upoważnioną posiadającą podpisane upoważnienie (druk w załączeniu) oraz posiadającą do wglądu kserokopię dowodu osobistego.

DEPOZYT

- Depozyt będzie zlokalizowany w Centrum Sportów Wodnych przy Biurze Zawodów

REJESTRACJA DRUŻYN

- Zgłoszenia drużyn na 13. Nadmorski Bieg Uzdrowski będą przyjmowane wyłącznie w Biurze Zawodów przy wydawaniu pakietów startowych.

DEKORACJE

- 2. Uzdrowska Milla Morska
 - Nagradzana będzie pierwsza trójka kobiet i mężczyzn po biegu o godzinie 19:00
 - Nagrody finansowe: 1 miejsce 300zł, 2 miejsce 200zł, 3 miejsce 100zł
 - Na zakończenie odbędzie się quiz z nagrodami

- Biegi dzieci
 - Nagradzana będzie pierwsza piątka dzieci z każdego biegu bezpośrednio po każdym biegu.
 - Nagrody rzeczowe
- 13. Nadmorski Bieg Uzdrowiskowy
 - Nagrody w klasyfikacjach się dublują. Zawodniczka/zawodnik wygrywający w klasyfikacji open wygrywa również w klasyfikacjach dodatkowych.
 - Wszystkie dekoracje i wręczanie nagród z biegu głównego odbędą się na scenie przy Centrum Sportów Wodnych o godzinie 13:45.
- Po dekoracji odbędzie się quiz z atrakcyjnymi nagrodami. W quizie mogą wziąć udział wszyscy zawodnicy, którzy ukończą bieg główny i posiadają numer startowy.
 - Wśród nagród m.in.: zegarki Garmin Forerunner 55, weekendowe vouchery pobytowe do ośrodków sponsorów biegu, gotówka, okulary.

PARKINGI

- Dla ułatwienia kierowania ruchem samochodowym prosimy uczestników biegu przyjeżdżających na bieg samochodem o włożenie za przednią szybą białej kartki A4. Umożliwi to szybszą identyfikację zawodników i kierowanie ich na odpowiedni parking.
- Dostępne będą cztery parkingi
 - NR 1 - przy wjeździe do Dąbek od strony Koszalina po prawej stronie - BEZPŁATNY
 - NR 2 - przy ul. Darłowskiej, przy wjeździe do Dąbek od strony Koszalina po prawej stronie - BEZPŁATNY
 - NR 3 - przy ul. Darłowskiej, przy wjeździe do Dąbek od strony Koszalina po lewej stronie - BEZPŁATNY
 - NR 4 - parking przy POLOmarket - PŁATNY
- Droga Dąbkowicka i parkingi znajdujące się wzdłuż tej drogi w dniu zawodów będą wyłączone z użytkowania.
- **Obowiązuje BEZWGLĘDNY zakaz parkowania wzdłuż drogi 203.**

TELEFONY

- 604 917 740
- 505 224 729
- Kontakt z Biurem Zawodów wyłącznie osobiście

NBU
DABKI

Dąbki
25 - 26
lipca 2026

13. Nadmorski Bieg Uzdrowski

2 Uzdrowska
Mila Morska



AKTYWNI
LOKALNIE

Ministerstwo
Sportu i Turystyki

ORŁY
SPORTU
FUNDACJA

LOTTO

DUKAT
MEDICAL SPA

interferie.pl
sport i zdrowie cały rok

Żyć
energiją

Medical SPA & Wellness
BURSZTYN

hotele i ośrodki marzeń
Geovita

Porto

NAT
NAJLEPSZY WYPOCZYNEK
W POLSCE

AQUAMARINA
DABKI

MARIA
RESORT & SPA

Susmed
wzrost rehabilitacja sanatorium

HB
HYDROGEORUDOWA

Willa
Marek

OPTIM
SPRZĘT SPORTOWY

Łukasz
Robak

W DĄBKACH

KANCELARIA RĄDZU PRZEMYSŁOWEGO
i HANDLOWEGO

KAMIENICA
Parkowa

WALCZYKOWSKI WYKŁADZ
TROPICANA
family

polonez

Pomorz
Zachodnie

BS Bank
RAJSTWO DŁUGÓW

HCP

SMARZALNIA
ALUDKO

Finlandia
FARM LINDA

Nieglewscy
DUET
www.duet.com.pl

ELTROM

GZUP
KRUPY

ŻS

ŻS

NBU
DABKI

13. Nadmorski Bieg Uzdrowski

BIEGI TOWARZYSZĄCE



START / META

BIURO ZAWODÓW
Centrum Sportów Wodnych

- TRASA BIEGU - 1500 M
- TRASA BIEGU - 1100 M
- TRASA BIEGU od Ważnych i za Radnych
- TRASA BIEGÓW - 150 M, 300 M, 500 M

13 Nadmorski Bieg
2. Uzdrowski

2 Uzdrowski
2. M. Morski

Dąbki, 25 - 26 lipca 2026

2 Uzdrowski
2. M. Morski

trasa biegu
1852 m

META

START

**BIURO
ZAWODÓW**

bieguzdrowskiowy.pl

NBU

DABKI



gminadarlowo.pl

UPOWAŻNIENIE DO ODBIORU PAKIETU STARTOWEGO

13. Nadmorski Bieg Uzdrowskiowy w Dąbkach**2. Uzdrowska Mila Morska**

25-26 lipca 2026 roku

Upoważniam Pana/Panią.
(Imię i Nazwisko)

legitymującego/ą się dowodem osobistym.....
(seria, numer)

do odbioru mojego pakietu startowego.....
(numer startowy) (Imię i Nazwisko)

.....
(miejscowość zamieszkania) (rok urodzenia)

1. Oświadczam, iż nie istnieją przeciwwskazania medyczne do udziału w zawodach i startuję na własną odpowiedzialność.

.....
(Podpis uczestnika biegu)

2. Zgodnie z art. 6 ust. 1 lit. a ROZPORZĄDZENIA PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) Dz. Urz. UE L119 z 04.05.2016, str. 1 zwanego dalej RODO oraz art. 81 ust. 1 ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (t.j. Dz. U. z 2018 poz. 1191 z późn. zm.) oświadczam, że wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych i publikację mojego wizerunku przez organizatora 6. Nadmorskiego Biegu Uzdrowskiego w Dąbkach do celów uczestnictwa w zawodach i jego promocji.

.....
(Podpis uczestnika biegu)

3. Na potwierdzenie swoich danych przekazuję do wglądu ksero kopię swojego dowodu osobistego.

....., dnia 07.2026 r.
(Miejscowość) (data) (Podpis uczestnika biegu)