

Co zrobić, by dołączyć do akcji 😊?



Chcesz przejechać ze mną część trasy i wspólnie,
na sportowo świętować rocznicę odzyskania Niepodległości?



Zapoznaj się z trasą i bądź na miejscu startu o 7.30.

Wyruszamy punktualnie o 8.00.



Czas akcji
5 – 11 listopada 2023








Długość trasy: ok 630 km
Śnieżka – Gdańsk

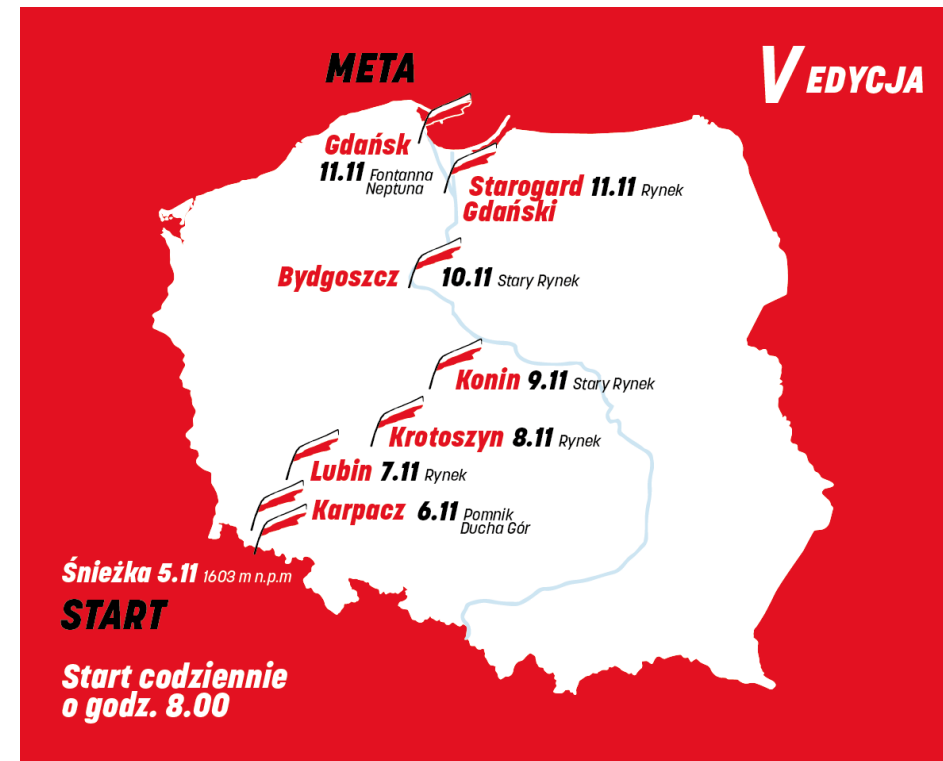


Sposób przemieszczania się:
630 km rower, ok 10 km marsz w górach

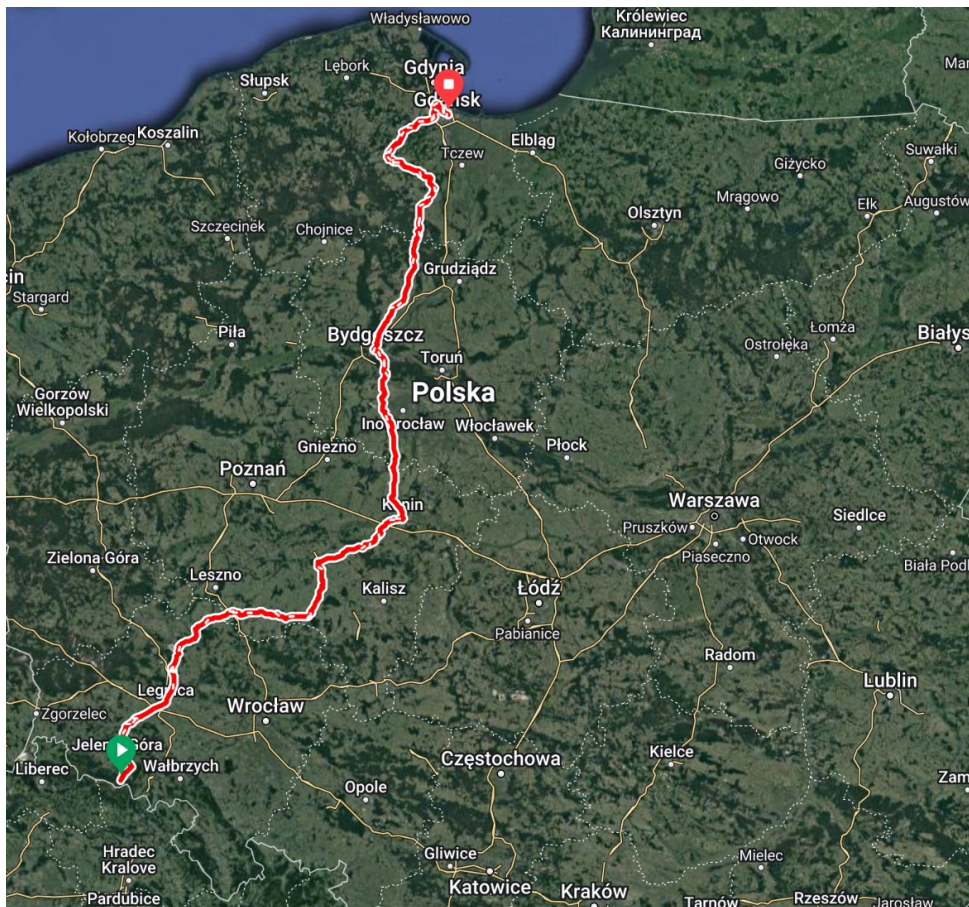
Trasa i miejsca startu

	Gdańsk	11.11
	Starogard Gdański	10.11
	Bydgoszcz	9.11
	Konin	8.11
	Krotoszyn	7.11
	Lubin	6.11
	Karpacz/Śnieżka	4/5.11

105 lat – 105 km dziennie



MIASTO GDAŃSK PARTNEREM WYDARZENIA



Profil trasy

W pierwszego i ostatniego dnia czeka nas trochę podjazdów i zjazdów.
W pozostałe dni jedziemy zasadniczo delikatnie z górki 😊.

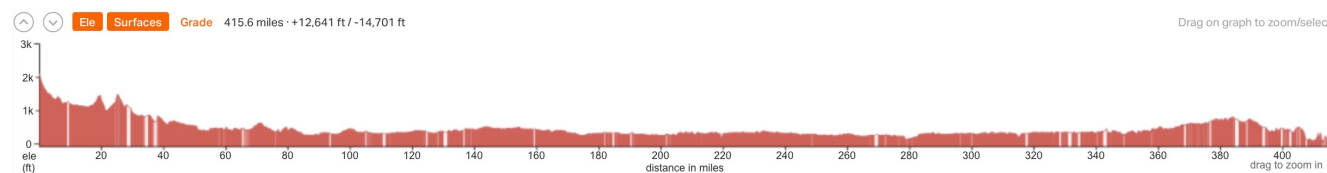
Temperatura

Nie daj się zaskoczyć!

Trudnością nie jest trasa, a listopadowe temperatury, które często oscylują wokół **0°C**. Temperatura odczuwalna znacząco spada, gdy wieje wiatr lub pada deszcz.

Czego możesz się spodziewać?

- Wzmoczonego ruchu na niektórych odcinkach trasy;
- Niskich temperatur/deszczu/śniegu;
- Zmęczenia i wychłodzenia organizmu;
- Ogromnej satysfakcji po ukończeniu zaplanowanego przez siebie odcinka 😊.



Trasa: profil i trudności

V RPP
Jak dołączyć?

Link do trasy tu:

https://ridewithgps.com/routes/41867815?privacy_code=vDpK1UzB7v9H6vzw

- Zapoznaj się z trasą (znajdziesz ją tu oraz na moich social mediach)

FB: <https://www.facebook.com/silamarzenmilkaraulin>, IG: milka.raulin, #silamarzen, #milkaraulin #RPP, #RPP2023

- Spotkajmy się o 7:30 w mieście, z którego startujemy
- Prawidłowo przygotuj swój rower i siebie (**odblaski, kamizelka, kask, właściwe opony**)
- Spakuj ciepłe rzeczy, jedzenie i picie na odcinek, który chcesz ze mną przejechać (ciepłe nieprzemakalne lub wiatroodporne ubrania)
- **Barwy narodowe lub polska flaga to akcent obowiązkowy w akcji**
- Nie bój się o tempo. Tu nie chodzi o rekordy, a jednoś w działaniu ☺
- Pamiętaj, że liczba rowerów jadących w zorganizowanej kolumnie nie może przekraczać 15 oraz odległość między jadącymi kolumnami rowerowymi nie może być mniejsza niż 200 metrów
- Pamiętaj, że jazda w kolumnie nie zwalnia Cię od przestrzegania obowiązujących przepisów ruchu drogowego.



Hej!
Jeśli chcesz być w naszej drużynie
to kask, odblaskowa kamizelka
i niepodległościowy akcent
to Twoje MUST HAVE!

Sugerowana lista rzeczy 😊, czyli jak się ubrać i co zabrać?

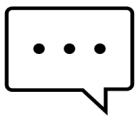
- Wygodne buty do jazdy na rowerze (windstoper, goretex)
- Wodoodporne ochroniacze rowerowe na obuwiu
- Ciepłe skarpety (np. z wełny merino lub inne)
- Bielizna termoaktywna góra i dół (np. z wełny merino lub inna)
- Ocieplane spodnie rowerowe (z wkładką)
- Polar (dostosowany do Twoich wymagań termicznych)
- Kurtka z membraną lub kurtka z ociepliną
- Kurtka i spodnie przeciwdeszczowe
- 2 pary rękawiczek (polar + windstoper)
- Chusta, czapka, kominiarka z windstoperem
- Okulary przeciwsłoneczne lub google, latarka (tył, przód), kamizelka odblaskowa
- Telefon, powerbank, kable, szara taśma, pompka, zestaw naprawczy do roweru
- Termos z ciepłą herbatą, jedzenie na drogę
- Plecak, rzeczy na zmianę i do hotelu jeśli planujesz jechać ze mną kilka dni
- Podręczna apteczka (bandaż, opatrunki, leki przeciwbólowe, tłusty krem, etc), ogrzewacze



Pamiętaj jaki
jest cel akcji.
Sport zawsze łączy :)
Nigdy dzieli!



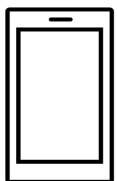
- **I. Upamiętnienie 105 rocznicy odzyskania Niepodległości**
 - Wyprawa rowerowa w barwach narodowych z południa na północ Polski (Śnieżka – Gdańsk, miasto **wolności, równości i odwagi**)
 - Celebrowanie święta Niepodległości – święta wszystkich Polaków z radością i otwartością, bez podziałów!
- **II. Rowerowa lekcja historii**
 - Aspekt geograficzny, czyli przejazd przez tereny zaborów
 - Ciekawostki niepodległościowe - kalendarium wydarzeń z 1918 roku
- **III. Wspólne świętowanie. Integracja przez sport, bo każdy może być częścią projektu!**



Jeśli masz pytania

Śledź co się dzieje na moim fanpage'u ☺

Jeśli nadal masz pytania napisz do mnie przez messenger i pamiętaj, że dostaję bardzo dużo wiadomości i odpowiem Ci jeśli będzie to możliwe

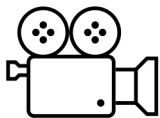


Social Media

Tu znajdziesz naprawdę sporo informacji. Na moich stronach będą pojawiały się również historyczne ciekawostki. Udzielaj się i dodaj coś od siebie jeśli pasjonuje Cię historia ☺

FB: <https://www.facebook.com/silamarzenmilkrauln>,

IG: [milk.raulin](#)



Zdjęcia i nagrania video w trakcie rajdu

Zdjęcia z osobami, które dołączą do projektu udostępniane będą na bieżąco na moich kanałach SM. Uczestnicząc w rajdzie wyrażasz zgodę na publikację swojego wizerunku.



Gdzie szukać informacji i jak się ze mną komunikować?

Prawa autorskie

- Zawarte w niniejszym informatorze pomysły są utworami i w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. z dnia 23 lutego 1994r. Nr 24, poz. 83 z późn. zmianami) do których, prawa autorskie w całości i bez jakichkolwiek ograniczeń należą do Bogumiły Raulin. Jednocześnie projekty, pomysły i koncepcje zawarte w niniejszej ofercie są informacjami poufnymi i stanowią tajemnicę firmy w rozum. art. 11 ust.4 z dnia 16. 04. 1993r o zwalczaniu nieuczciwej konkurencji (Dz. U. z 2003r, NR 153, poz.1503 z późn. zmianami), dlatego też nie mogą one być ujawniane, wykorzystywane, rozpowszechniane na jakimkolwiek polu eksploatacji, ani też nie mogą być udostępniane osobom trzecim w jakimkolwiek celu bez uprzedniej pisemnej zgody Bogumiły Raulin
- Nazwa Prawna: Siła Marzeń Bogumiła Raulin, Rajd Południe - Północ

Do zobaczenia
na trasie 😊

