

# DZIEŃ DORRY

*festiwal biegowy*  
KĘDZIERZYN-KOŹLE  
4 października 2025

reacebook  
**DDKK 2025**  
festiwal biegowy



Zrób Sobie Dzień



ZAPOZNAJ SIĘ Z NAJWAŻNIEJSZYMI INFORMACJAMI

# DZIEŃ DOBRY

## festiwal biegowy

### KĘDZIERZYN-KOŻŁE

#### 🏁 Skąd wziął się pomysł na DDKK?

Wszystko zaczęło się od prostego, ale także pięknego założenia: **zrobić sobie dzień.**

Nie taki zwykły, codzienny, ale dzień, który zaczyna się w ruchu, w dobrym nastroju, wśród inspirujących ludzi i w pięknych okolicznościach przyrody. Tak narodził się DDKK – Dzień Dobry Kędzierzyn-Koźle Festiwal Biegowy – wydarzenie, które potoczyło w sobie radość z biegania, pozytywną energię, leśną atmosferę Dąbrowy i miłość do lokalnych aktywności.

Od samego początku za organizację odpowiada Fabryka Aktywności XYZ, zespół ludzi, który biega (mniej lub bardziej), działa i tworzy wydarzenia z pasją. To ta sama ekipa, która stoi za takimi projektami jak ultra ZADEK, Gruba Dycha & 5, Strasznie Fajna Piątka czy Bursztynowa Miła. Ekipa XYZ współtworzy Twierdza Triathlon i aktywnie bierze udział w koordynowaniu parkrun Kędzierzyn-Koźle.

Pierwsza edycja DDKK odbyła się 10 października 2021 roku i od razu pokazała, że Kędzierzyn-Koźle może mieć swoje wyjątkowe biegowe święto. Kameralne bieganie w lesie z roku na rok zaczęło przyciągać coraz więcej uczestników – zarówno lokalnych biegaczy, jak i gości z całej Polski.

#### 🌲 Co wyróżnia DDKK?

Las na Dąbrowie – najstarszy bukowy las Nadleśnictwa Kędzierzyn, który staje się tłem dla naszego biegu. Tu czuć zapach liści, mech pod butami i śpiew ptaków w tle i odrobinę tajemniczej historii rodu książęcego.

DDKK to trzy dystanse do wyboru – 10 km, 22 km, 44 km – oraz jubileuszowa TRIADA (raz na 5 lat) dla największych śmiatków. TRIADA to 76 km dla biegaczy i 54 dla nordic walking.

Lokalna energia i świetna fabryczna atmosfera. Na DDKK każdy kilometr ma swoją duszę, a po biegu... dobra kawa, kotacz od Grabowskiego, jabłko z Sadów Matejka i piwo z Browaru Głubczyce. .



# DZIEŃ DOBRY

festiwal biegowy  
KĘDZIERZYN-KOZŁE

XYZ 

fabryka aktywności

ZRÓB SOBIE DZIEŃ

## program DDKK

4 października 2025


twórz historię, albo bądź jej częścią

Phil Knight



obserwuj komunikaty, żeby być na bieżąco



 **Miejsce wydarzenia/BIURO ZAWODÓW/START/META to jak zwykle od 5 lat Kędzierzyn-Koźle, osiedle Azoty, SZKOŁA PODSTAWOWA NUMER 3, ul. Mościckiego**

## **Biuro zawodów**

- Biuro zawodów będzie czynne od godziny **7:30**
- Znajdziesz je w budynku szkoły – wejście będzie oznaczone
- Biuro będzie otwarte do 15 minut przed startem każdego z dystansów
- Odbiór pakietów startowych i numerów odbywa się osobiście lub na podstawie pisemnego upoważnienia

## **Starty poszczególnych dystansów**

- 10 km – start o godzinie 9:05
- 22 km – start o godzinie 11:05
- 44 km – start o godzinie 14:35

### **Uwaga:**

Zawodnicy TRIADY będą startować we wszystkich trzech biegach – odpowiednio o 9:05, 11:05 i 14:35.

Uczestnicy startujący w CANICROSIE startują 10 minut przed startami głównymi

## **Dekoracje**

- Dekoracje odbędą się po zakończeniu każdego biegu, począwszy od godziny 11:30
- Harmonogram dekoracji będzie uzależniony od tempa finiszów i zostanie ogłoszony na bieżąco w strefie mety oraz przez spikera

## **Losowanie nagród**

- O godzinie 18:35 zapraszamy do udziału w losowaniu nagród ufundowanych przez Hotel Hugo i naszych partnerów
- Do wygrania m.in. vouchery do strefy Wellness: na 2, 4 oraz 6 wejść
- Obecność obowiązkowa (z wyjątkiem uczestników TRIADY – oni w tym czasie będą kończyć swoje zmagania, nagroda na nich poczeka!)

## **Atrakcje czyli Strefa Juniora**

- Dmuchane zjeżdżalnie z Salą zabaw Arcadia
- Biegowy biathlon dla najmłodszych z LASER TAG Kędzierzyn-Koźle

Udział bezpłatny.

Opieka nad dziećmi pozostaje po stronie rodziców lub opiekunów.



# DZIEŃ DOBRY

festiwal biegowy  
KĘDZIERZYN-KOŹLE

XYZ 

fabryka aktywności

ZRÓB SOBIE DZIEŃ

## lokalizacja i LOGISTYKA

4 października 2025

twórz historię, albo bądź jej częścią

Phil Knight



obserwuj komunikaty, żeby być na bieżąco




## Biuro zawodów

Biuro zawodów będzie znajdować się w Szkole Podstawowej nr 3, ul. Mościckiego – wejście od strony boiska, vis-à-vis wejścia od strony boiska. Po wejściu kieruj się prosto – oznaczenia doprowadzą Cię na miejsce.

## Parkingi

Parkingi dostępne są na publicznych miejscach postojowych osiedla Azoty. Prosimy, o nie parkowanie na terenach zielonych na osiedlu, o nie blokowanie przejazdów oraz nie wjeżdżanie na teren szkoły.

 [Zobacz lokalizacje na mapie – kliknij tutaj:](https://sisxyz.pl/informator-przedstartowy-ddkk-festiwal-biegowy-2025/)

<https://sisxyz.pl/informator-przedstartowy-ddkk-festiwal-biegowy-2025/>

Przykładowe lokalizacje:


1. Parking przy ul. Mościckiego
2. Parking przy Hotelu Solidaris
3. Parking przy Hali Azoty

## Toalety

- Toalety dostępne będą na terenie szkoły.
- **Brak pryszniców**. Istnieje możliwość umycia się w łazienkach.

## Depozyt


Dla uczestników dystansów 22 km, 44 km oraz TRIADY dostępny będzie depozyt – zlokalizowany w pobliżu biura zawodów.

-  Odbiór worków tylko na podstawie numerów startowych.



## Strefa Gastro

Strefa gastronomiczna zostanie ulokowana w miasteczku DDKK, w pobliżu boiska.

 Serwujemy:

- Ciepły positek w dwóch wersjach: wege i mięsnej, przygotowany przez **Karcznię u Freda**
- Owoce i przekąski
- Śląski kotłacz z **Piekarni Cukierni Grabowski**
- Napoje ciepłe i zimne: woda, izotonik, kawa, herbata

**WAŻNE:**  
**POMÓŻ NAM BYĆ EKO - SEGREGUJ**  
**ŚMIECI I WYRZYCAJ ODPAKI DO**  
**OZNACZONYCH POJEMNIKÓW**

## Strefa relaksu TRIADY

Dla uczestników TRIADY, po biegach na dystansie 10 i 22 km, przygotowana będzie strefa relaksu i strefa gastro:

- Lokalizacja: po prawej stronie mety w oznaczonym namiocie.
- Po dystansie 44 km strefa gastro będzie dostępna w strefie ogólnodostępnej.

## *A jeśli pogoda nie dopisze?*

W przypadku złych warunków atmosferycznych strefa gastro zostanie przeniesiona do sali gimnastycznej w szkole.



# DZIEŃ DOBRY

festiwal biegowy  
KĘDZIERZYN-KOŹLE

XYZ 

fabryka aktywności

ZRÓB SOBIE DZIEŃ

# trasy DDKK 2025

4 października 2025

twórz historię, albo bądź jej częścią

Phil Knight







obserwuj komunikaty, żeby być na bieżąco



# Opis tras i mapy – DDKK Festiwal Biegowy 2025

W ramach wydarzenia DDKK 2025 przygotowaliśmy trzy trasy biegowe:

-  10 km
-  22 km
-  44 km (2 x pętla 22 km)
-  TRIADA 76 km – czyli wszystkie trzy dystanse pokonywane w ciągu jednego dnia

Kolory numerów startowych odzwierciedlają dystans na jaki się zapisze/aś - sprawdź w biurze zawodów czy masz właściwy numer i właściwy kolor

## Nawierzchnia i bezpieczeństwo

Cała trasa poprowadzona jest szerokimi drogami gruntowymi, szutrowymi – m.in.:

- Dąbrowska
- droga 45
- Bierawska
- Brzozowa
- Kozielska
- Gazowa

**!** Drogi są wyłączone z ruchu samochodowego, ale mogą pojawić się inni użytkownicy lasu – rowerzyści, spacerowicze, grzybiarze, leśnicy.

 **WAŻNE! PROSIMY BĄDŹ EKO!**

**Zalecamy zabranie własnych kubków. Korzystając z kubków dostępnych na punkcie, prosimy o ich wyrzucenie do pojemników znajdujących się na punkcie.**

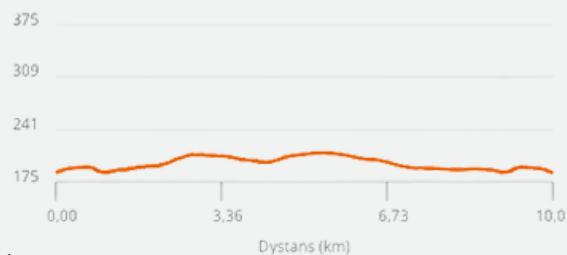
**⊘ Zabronione jest wyrzucanie jakichkolwiek odpadów (w tym po żelach, cukierkach itp.) na trasę lub do lasu. Prosimy uszanuj to... zrób naturze DOBRY DZIEŃ**



## Trasa 10 km

Dystans: 10,10 km

- Przewyższenie: 48 m
- Nawierzchnia: szutrowe, leśne drogi przeciwpóz.
- Oznaczenia: ● żółte tablice + pomarańczowe szlajfki

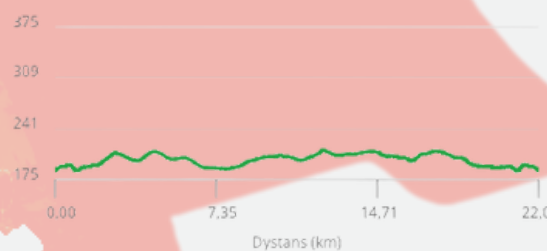


### **Punkt odżywczy: 4,6 km (tzw. paśnik)**

- woda, izotonik, stódkie i stone przekąski

## Trasa 22 km

- Dystans: 22,06 km
- Przewyższenie: 100 m
- Nawierzchnia: szerokie, szutrowe drogi leśne
- Oznaczenia: ● żółte tablice + pomarańczowe szlajfki



### **Punkty odżywcze (paśniki):**

- 6 km – woda, izo, przekąski
- 12 km – woda, izo, cola, owoce, sok z gumijagód, smar na kości
- 16,6 km – woda, izo, przekąski

## Trasa 44 km

- Dystans: 44,1 km - dwie pętle po 22,06 km
- Przewyższenie: 200 m
- Nawrotka: po pierwszej pętli – ok. 20 metrów od linii start/meta
- Nawierzchnia: szerokie, szutrowe drogi leśne
- Oznaczenia: ● żółte tablice + pomarańczowe szlajfki



### **Punkty odżywcze (paśniki) x 2:**

- 6 km – woda, izo, przekąski
- 12 km – woda, izo, cola, owoce, sok z gumijagód, smar na kości
- 16,6 km – woda, izo, przekąski
- 22,06 km - około 20 metrów od lini start/meta



# DZIEŃ DOBRY

festiwal biegowy  
KĘDZIERZYN-KOŹLE

XYZ 

fabryka aktywności

ZRÓB SOBIE DZIEŃ

# w praktyce DDKK

4 października 2025

twórz historię, albo bądź jej częścią

Phil Knight



obserwuj komunikaty, żeby być na bieżąco



## Godziny startów i limity czasu

Dystans Godzina startu Limit czasu dla uczestników

- 10 km 08:55 limit czasu 2 h 00 min - canicross
- 10 km 09:05 limit czasu 2 h 00 min - bieg & bieg TRIADA
- 10 km 09:07 limit czasu 2 h 00 min - nordic walking & nordic walking TRIADA

- 22 km 10:55 limit czasu 3 h 30 min - canicross
- 22 km 11:05 limit czasu 3 h 30 min - bieg & bieg TRIADA
- 22 km 11:06 limit czasu 3 h 30 min - nordic walking & nordic walking TRIADA

- 44 km 14:35 6 h 00 min - bieg & bieg TRIADA
- 44 km 14:36 6 h 00 min - nordic walking
- 22 km 14:36 6 h 00 min - nordic walking TRIADA

● TRIADA: limit czasowy na pokonanie poprzedniego dystansu to 5 minut przed startem każdego kolejnego:


- 10 km należy ukończyć do 11:00
- 22 km należy ukończyć do 14:30
- 44 km należy ukończyć do godz. 20:35

## Pomiar czasu

 Pomiar czasu realizuje firma **Time-Sport.pl**.

- Każdy uczestnik otrzymuje numer startowy z chipem, który musi być widocznie umieszczony z przodu.
- Na trasie znajdują się punkty kontrolne obsługiwane przez wolontariuszy – ukryty numer = problem ze szczytaniem numeru i z klasyfikacją, czyli ... możliwy DNF.

## Numer startowy

- Kolor numeru przypisany jest do dystansu
- Numer jest chipem pomiarowym
- Numer nie jest przypisany do konkretnego zawodnika – wydawany losowo w biurze wg kolejności odbioru
- Odbiór numeru odbywa się na podstawie otrzymanego kodu QR z systemu Time-Sport.pl
-  Agrafki dostępne będą w biurze zawodów, jednak zalecamy własne pasy startowe.





## Pakiet


Pakiet startowy zawiera:

- reklamówkę **Marma Polskie Folie**
- numer startowy
- makaron **Czaniecki**
- wafelek
- żel **ALE**
- piwo z **Browaru Głubczyce** 🍺
- posiłek regeneracyjny (ciepły i zimny)
- dostęp do specjalnej strefy regeneracji dla zawodników TRIADY
- pańniki na trasie
- wsparcie wolontariuszy z EKIPY XYZ Fabryka Aktywności


## Koszulka techniczna i sklepik

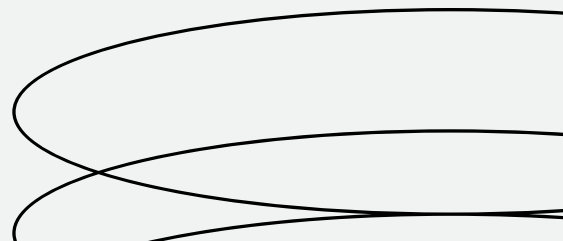
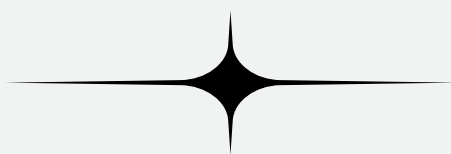
Odbiór koszulek odbywa się w wydzielonym punkcie w biurze zawodów.

Prosimy o dokładne sprawdzenie rozmiaru i rodzaju koszulki (damska/męska).

 Koszulki:

- producentem jest: **Warsztat Koszulkowy** - partner techniczny **DDKK 2025**
- materiał to: ultra light, techniczny, oddychający

 Obok biura działać będzie sklepik z koszulkami DDKK 2025 oraz gadżetami z poprzednich edycji i wydarzeń Fabryki Aktywności XYZ.



# DZIEŃ DOBRY

festiwal biegowy  
KĘDZIERZYN-KOZŁE

XYZ 

fabryka aktywności

ZRÓB SOBIE DZIEŃ

# bezpieczeństwo

4 października 2025

twórz historię, albo bądź jej częścią

Phil Knight





obserwuj komunikaty, żeby być na bieżąco





## **Bezpieczeństwo – DDKK Festiwal Biegowy**

### **Numery alarmowe**

W razie nagłych sytuacji – kontuzji, zastąpienia lub innych zdarzeń wymagających pomocy medycznej, skontaktuj się natychmiast z numerem:

-  518 508 345 – bezpośredni numer alarmowy (również na tabliczkach kierunkowych na trasie)
-  668 544 990 (Tomek) – kontakt do organizatora w przypadku spraw innych niż medyczne

### **Punkty pomocy**

-  Mobilny zespół ratowników medycznych będzie patrolował trasę na quadzie
-  Drugi zespół medyczny pełni dyżur w strefie start/meta

**W razie potrzeby pomocy – nie wahaj się prosić o wsparcie także wolontariuszy na trasie.**


## **Rezygnacja z biegu**

Każdy zawodnik może zrezygnować z udziału w dowolnym momencie trasy.

**!** Organizator nie zapewnia transportu do strefy start/meta – w przypadku rezygnacji należy wrócić samodzielnie.

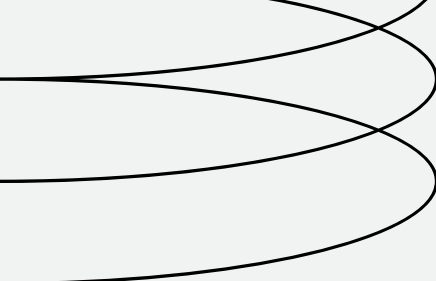
## **Ostatnia pętla TRIADY – obowiązkowe światło**

Zawodnicy pokonujący ostatni dystans po nawrotce - ruszając na drugą pętlę dystansu 44 km i Ci w ramach TRIADY powinni być świadomi, że zachód słońca przypada ok. 18:19.

 **Zalecamy zabranie czołówki lub latarki, szczególnie przy spokojniejszym tempie.**

### **UWAGA!**

**Zawodnicy ruszający na drugą pętlę po godzinie 16:35 - dodatkowe oświetlenie jest obowiązkowe - będzie weryfikowane przez wolontariusza na punkcie pomiarowym (na 22 kilometrze) - zawodnik bez latarki/czołówki nie zostanie dopuszczony do dalszego uczestnictwa**



## Zasady na trasie

### Kijki

- Dozwolone na każdym dystansie
- Prosimy o trzymanie się prawej strony trasy – ułatwia to wyprzedzanie

### Słuchawki

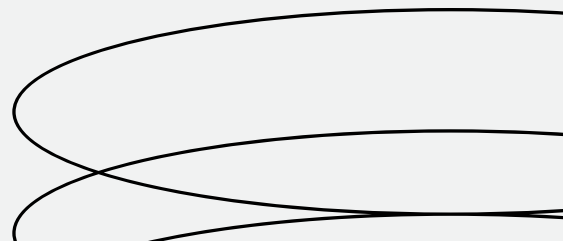
- Dozwolone, ale:
- nie przesadzaj z głośnością
- bądź czujny na otoczenie i służby ratownicze

### Canicross

- **UWAGA:** Start 10 minut przed głównym biegiem
- Obowiązek prowadzenia psa na smyczy przez cały czas
- Uczestnik odpowiada za zachowanie psa względem innych biegaczy

## Regulamin zawodów – wersja skrócona

- Uczestnictwo w biegu oznacza akceptację regulaminu wydarzenia
- Zawodnicy biorą udział na własną odpowiedzialność
- Zabronione jest wyrzucanie śmieci poza punktami odżywczymi (dotyczy również opakowań po żelach)
- Na trasie obowiązuje zasada fair play – pomagamy innym, nie utrudniamy biegu
- Uczestnicy TRIADY powinni dostosować tempo tak, by zmieścić się w limitach czasowych przed kolejnymi startami
- Organizatorzy i służby medyczne mają prawo wycofać zawodnika z trasy w przypadku zagrożenia zdrowia lub życia
- pełny regulamin dostępny jest na stronie:  
<https://sisxyz.pl/nasze-biegi/ddkk-festiwal-biegowy>



# DZIEŃ DOBRY

festiwal biegowy  
KĘDZIERZYN-KOŹLE

XYZ 

fabryka aktywności

ZRÓB SOBIE DZIEŃ

# kto wspiera DDKK

4 października 2025

twórz historię, albo bądź jej częścią

Phil Knight



obserwuj komunikaty, żeby być na bieżąco



# EKIPA FABRYKA AKTYWNOŚCI XYZ

## TO ONI WSPIERAJĄ I ROBIĄ TEN DZIEŃ

PATRONAT HONOROWY PREZYDENTA MIASTA KĘDZIERZYN-KOŹLE  
PROJEKT JEST WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW GMINY KĘDZIERZYN-KOŹLE



### Kędzierzyn-Koźle 50-lecie miasta



**BROWAR  
GŁUBCZYCE**



**PEKRA**  
Hurtownie  
Elektryczne

*Arcadia*  
Sala zabaw



*Elegance*





# DZIEŃ DOBRY

*festiwal biegowy*  
KĘDZIERZYN-KOŹLE

## FAQS



TU POJAWIĄ SIĘ NAJCZĘŚCIEJ POWTARZANE PYTANIA