ARŁAMÓW HOTEL ★★★★

PRZEMYSKI KLUB BIEGACZA

ARŁAMOVE

3 MAJA 2023

BIEGOWY

WEEKEND MAJOWY W ARŁAMOWIE

Informator uczestnika

Program minutowy zawodów 3 maja 2023

9:30 – Wspólna rozgrzewka.

9:40 – Oficjalne otwarcie imprezy i przywitanie uczestników

9:45 - Mini Biegowy Weekend Majowy w Arłamowie –biegi dzieci

- **I bieg – roczniki 2018 i młodsze (do 5 lat) dystans 200m.**
- **II bieg – roczniki 2017 – 2014 (6 – 9 lat) dystans 200m.**
- **III bieg – roczniki 2013 – 2010 (10 – 13 lat) dystans 800m.**

10:10 – bieg główny na dystansie 10 km

11:30 – dekoracja zwycięzców biegu dzieci.

11:45 – losowanie nagród wśród dzieci

12:00 – ogłoszenie wyników, dekoracja zwycięzców (meta Hotelu Arłamów)

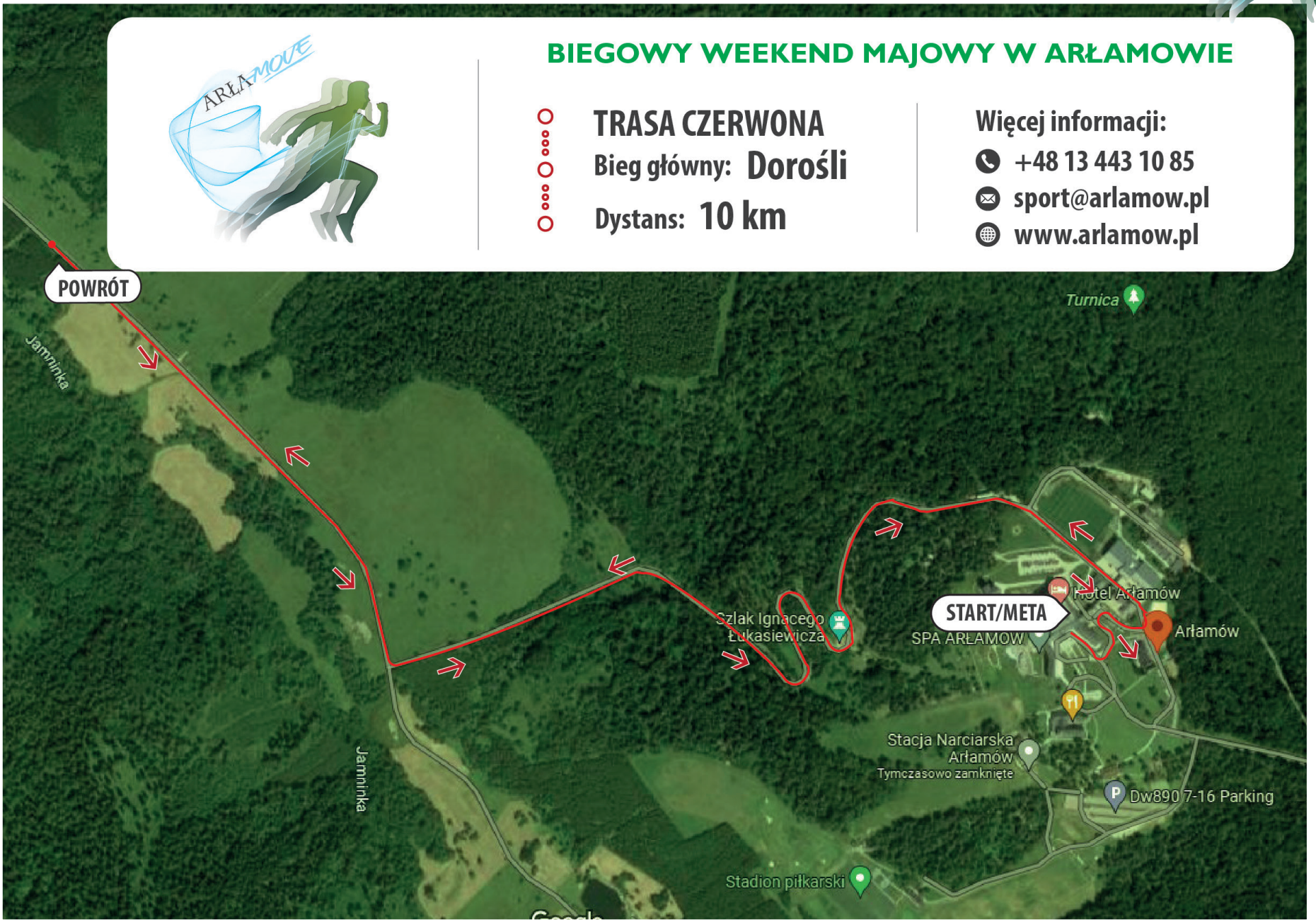
Biuro zawodów

- **Biuro zawodów oraz depozyt znajdować się będzie w Sali konferencyjnej „C” Hotelu Arłamów.**
- **Szatnie oraz natryski dla zawodników znajdować się będą w oznaczonych obiektach sportowych Hotelu Arłamów.**
- **Biuro zawodów czynne będzie w środę 3 maja 2023 r. w godz. 7:00 – 9:30.**

Pozostawienie i odbiór depozytów odbywać się będzie na podstawie numeru startowego.

Za rzeczy wartościowe pozostawione w depozycie organizator nie odpowiada.

Mapa biegu


BIEGOWY WEEKEND MAJOWY W ARŁAMOWIE
TRASA CZERWONA
Bieg główny: Dorośli
Dystans: 10 km
Więcej informacji:
+48 13 443 10 85
sport@arlamow.pl
www.arlamow.pl
POWRÓT
START/META
Jamninka
Jamninka
Turnica
Szlak Ignacego Łukasiewicza
SPA ARŁAMOW
Hotel Arłamów
Arłamów
Stacja Narciarska Arłamów
Tymczasowo zamknięte
Dw890 7-16 Parking
Stadion piłkarski

Opis trasy głównego biegu

I pętla.

- Nawierzchnia asfaltowa oraz szutrowe drogi.
- Trasa nie posiada atestu PZLA, ale będzie oznakowana i zabezpieczona.
- Zawodników obowiązuje limit czasu wynoszący 90 minut.
- Start godz. 10:00

Mapa biegu - dla dzieci

BIEGOWY WEEKEND MAJOWY W ARŁAMOWIE

TRASA POMARAŃCZOWA

Dystans: 200m

Przedział wiekowy: 5 lat – roczniki 2018 i młodsze

Więcej informacji:

+48 13 443 10 85

sport@arlamow.pl

www.arlamow.pl

Mapa biegu - dla dzieci

BIEGOWY WEEKEND MAJOWY W ARŁAMOWIE

TRASA NIEBIESKA

Dystans: **200m**

Przedział wiekowy: **6-9 lat**

Więcej informacji:

+48 13 443 10 85

sport@arlamow.pl

www.arlamow.pl

Mapa biegu - dla dzieci

BIEGOWY WEEKEND MAJOWY W ARŁAMOWIE

TRASA ŻÓŁTA

Dystans: **600m**

Przedział wiekowy: **10-13 lat**

Więcej informacji:

+48 13 443 10 85

sport@arlamow.pl

www.arlamow.pl

Mapa obiektu

Uwagi końcowe

Jeżeli chcesz, żeby ktoś inny odebrał za Ciebie pakiet startowy, musi posiadać upoważnienie do odbioru pakietu i ksero Twojego dowodu osobistego.

Podczas biegu wszyscy zawodnicy muszą posiadać widoczne numery startowe przymocowane do koszulek sportowych na piersiach, brak numeru startowego grozi dyskwalifikacją. Klasyfikacja zawodników odbywa się na podstawie czasu brutto (liczone od strzału startera). Bieg rozegrany będzie bez względu na warunki atmosferyczne. Wyniki dostępne będą po zakończeniu biegu na tablicach w okolicy mety oraz w biurze zawodów. Organizator zapewnia opiekę lekarską w trakcie trwania imprezy. Zaleca się posiadanie aktualnych badań lekarskich.

Organizatorzy i kontakt

ARŁAMÓW HOTEL ★ ★ ★ ★

www.przemyskiklubbiegacza.pl

Dyrektor zawodów

Mieczysław Jałocha • tel. 608 511 542 • m.jalocha@poczta.onet.pl

Sędzia Główny Zawodów

Barbara Jałocha • tel. 608 511 653 • barjal@poczta.onet.pl

Koordynator biegu

Radosław Korczak • tel 668599302 • r.korczak@arlamow.pl