



ARŁAMÓW
HOTEL
★ ★ ★ ★



**ARŁAMOWSKI
BIEG NIEPODLEGŁOŚCI
EDYCJA III**

11-11-2023

Informator uczestnika

Program minutowy zawodów 11 listopada 2023

10:20 – Wspólna rozgrzewka.

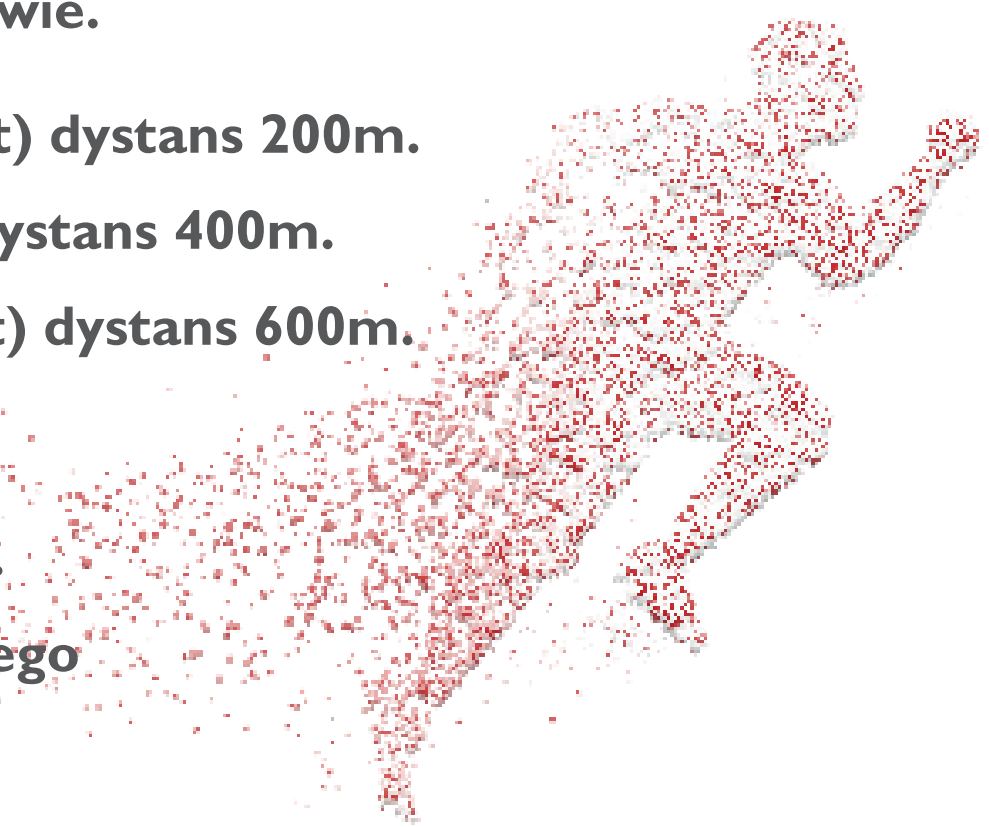
10:30 – Mini Bieg Niepodległości w Arłamowie.

- **I bieg – roczniki 2018 i młodsze (do 5 lat) dystans 200m.**
- **II bieg – roczniki 2017 – 2014 (6 – 9 lat) dystans 400m.**
- **III bieg – roczniki 2013 – 2010 (10 – 13 lat) dystans 600m.**

11:11 - Bieg główny - dorośli

12:45 – dekoracja zwycięzców biegu dzieci.

13:15 - dekoracja zwycięzców biegu głównego

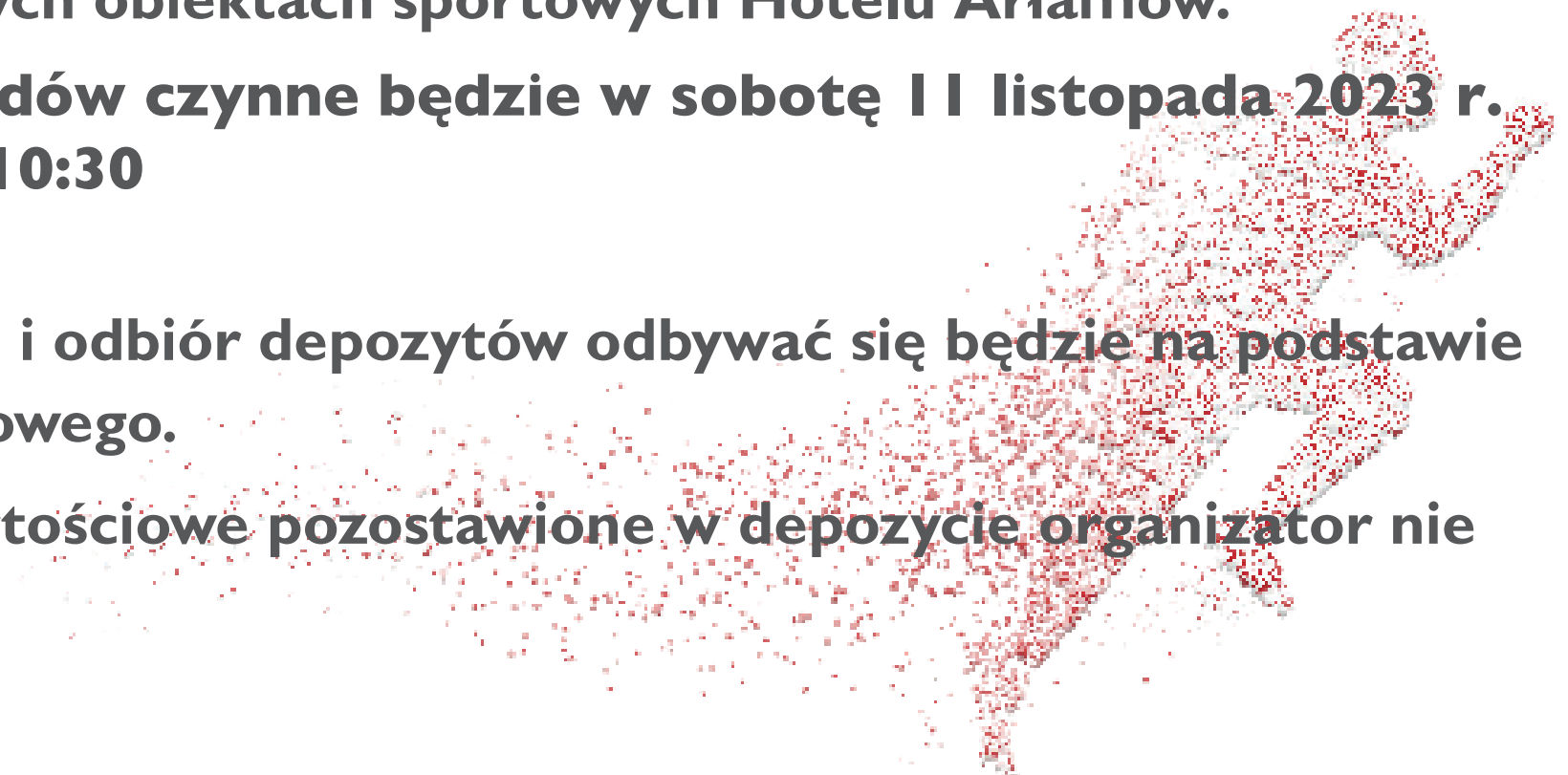


Biuro zawodów

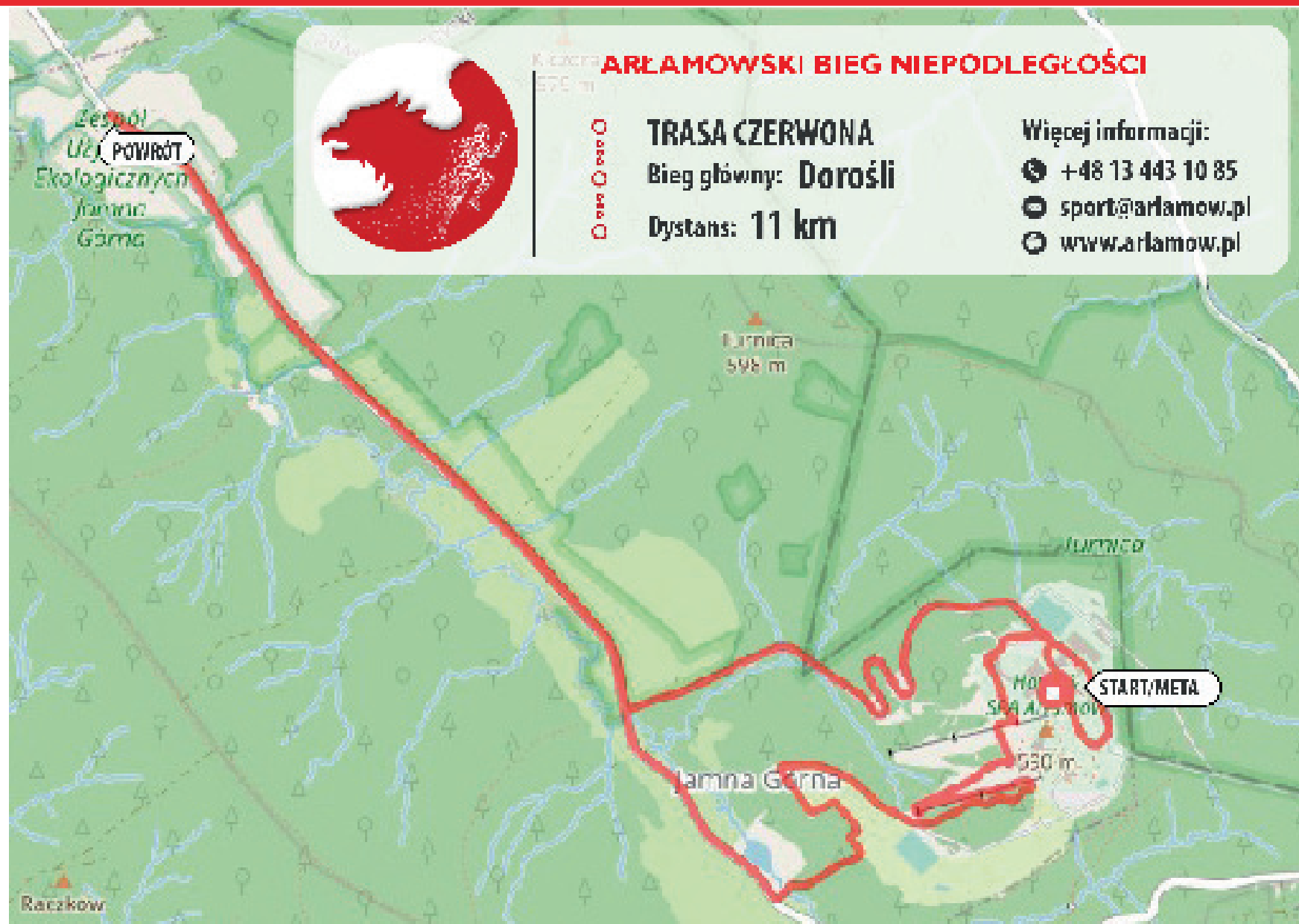
- **Biuro zawodów oraz depozyt znajdować się będzie w Sali konferencyjnej „C” Hotelu Arłamów.**
- **Szatnie oraz natryski dla zawodników znajdować się będą w oznaczonych obiektach sportowych Hotelu Arłamów.**
- **Biuro zawodów czynne będzie w sobotę 11 listopada 2023 r. od 8:00 do 10:30**

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

Za rzeczy wartościowe pozostawione w depozycie organizator nie odpowiada.



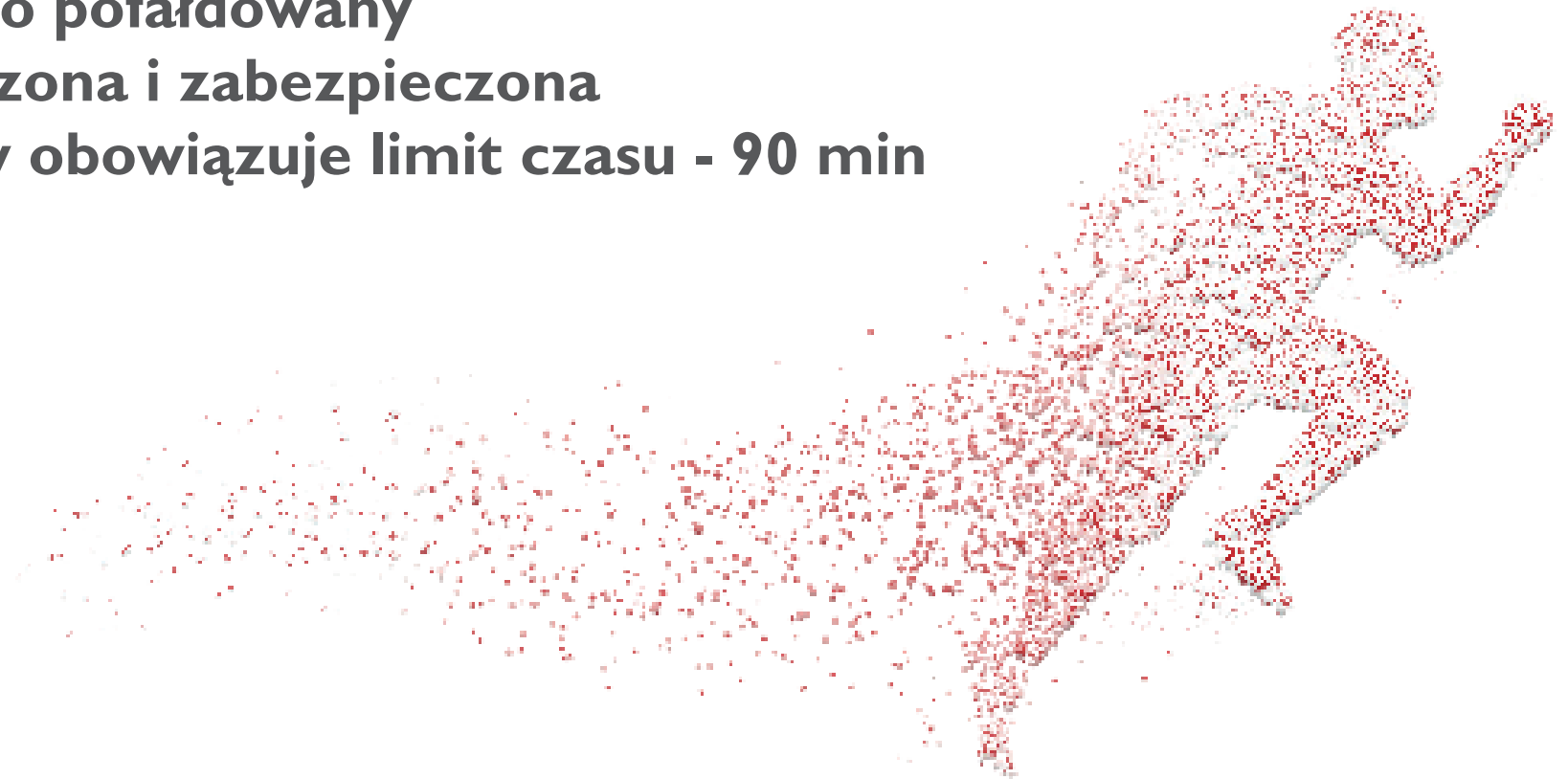
Mapa biegu



Opis trasy głównego biegu

I pętla.

- Opis trasy biegu głównego
- Nawierzchnia mieszana, asfalt, drogi gruntowe, szutrowe
- Teren mocno pofałdowany
- Trasa oznaczona i zabezpieczona
- Zawodników obowiązuje limit czasu - 90 min
- Start 11:11



Mapa biegu - dla dzieci



ARŁAMOWSKI BIEG NIEPODLEGŁOŚCI



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



ARŁAMOWSKI BIEG NIEPODLEGŁOŚCI

TRASA NIEBIESKA

Dystans: 300m

Przedział wiekowy: 6-9 lat

Więcej informacji:

+48 13 443 10 85

sport@arlamow.pl

www.arlamow.pl



Mapa biegu - dla dzieci



ARŁAMOWSKI BIEG NIEPODLEGŁOŚCI



TRASA ŻÓŁTA

Dystans: **600m**

Przedział wiekowy: **10-13 lat**

Więcej informacji:

+48 13 443 10 85

sport@arlamow.pl

www.arlamow.pl



Mapa obiektu

Parking dla uczestników biegu jest bezpłatny!



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.





MIKRO GRANTY

dla organizacji sportowych z całej Polski

- ▶ zajęcia sportowe
- ▶ turnieje
- ▶ eventy
- ▶ konkursy
- ▶ inne wydarzenia sportowe

www.mikrograntysportowe.pl



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

tworzymy
polski sport



ORLY
SPORTU
FUNDACJA

Dofinansowano ze środków Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej, których dysponentem jest Minister Sportu i Turystyki

Organizatorzy i kontakt



www.przemyskiaklubbiegacza.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

