



START

17 września 2023

Informator uczestnika



Program zawodów



16.09.2023 r. (sobota)

17:00 - Otwarcie Biura Zawodów

Wydawanie pakietów startowych, weryfikacja zawodników

20:00 - Zamknięcie Biura Zawodów

17.09.2023 r. (niedziela)

7:30 - Otwarcie Biura Zawodów

Wydawanie pakietów startowych, weryfikacja zawodników

Przyjmowanie depozytu

8:30 – **Zakończenie** wydawania pakietów startowych na biegi dla dzieci

9:10 – **Mini Dyszka** – Biegi dzieci (Cztery Biegi)

I bieg – roczniki 2018 i młodsze (do 5 lat) dystans ok. 200m,

II bieg – roczniki 2017 – 2015 (6 – 8 lat) dystans ok. 200m,

III bieg – roczniki 2014 – 2012 (9 – 11 lat) dystans ok. 800m,

IV bieg – roczniki 2011 – 2008 (12 – 15 lat) dystans ok. 800m,

10:15 – **Dekoracja Mini Dyszki**

10:30 – **Zakończenie** wydawania pakietów startowych na bieg główny

10:40 – **Wspólna rozgrzewka** – na starcie biegu głównego

10:50 – Oficjalne otwarcie imprezy i powitanie uczestników

11:00 – **Bieg główny** na dystansie 10 km

11:05 – Start zawodników na wózkach na dystansie 5 km

11:07 - 11:05 – Start zawodników w **Marszu Nordic Walking** na dystansie 5 km

11:10 – Losowanie nagród dzieci

13:30 – **Dekoracja zwycięzców biegu głównego, marszu Nordic Walking i losowanie nagród**

Ewentualne zmiany programu będą ogłaszane przez spikera zawodów

Biuro zawodów



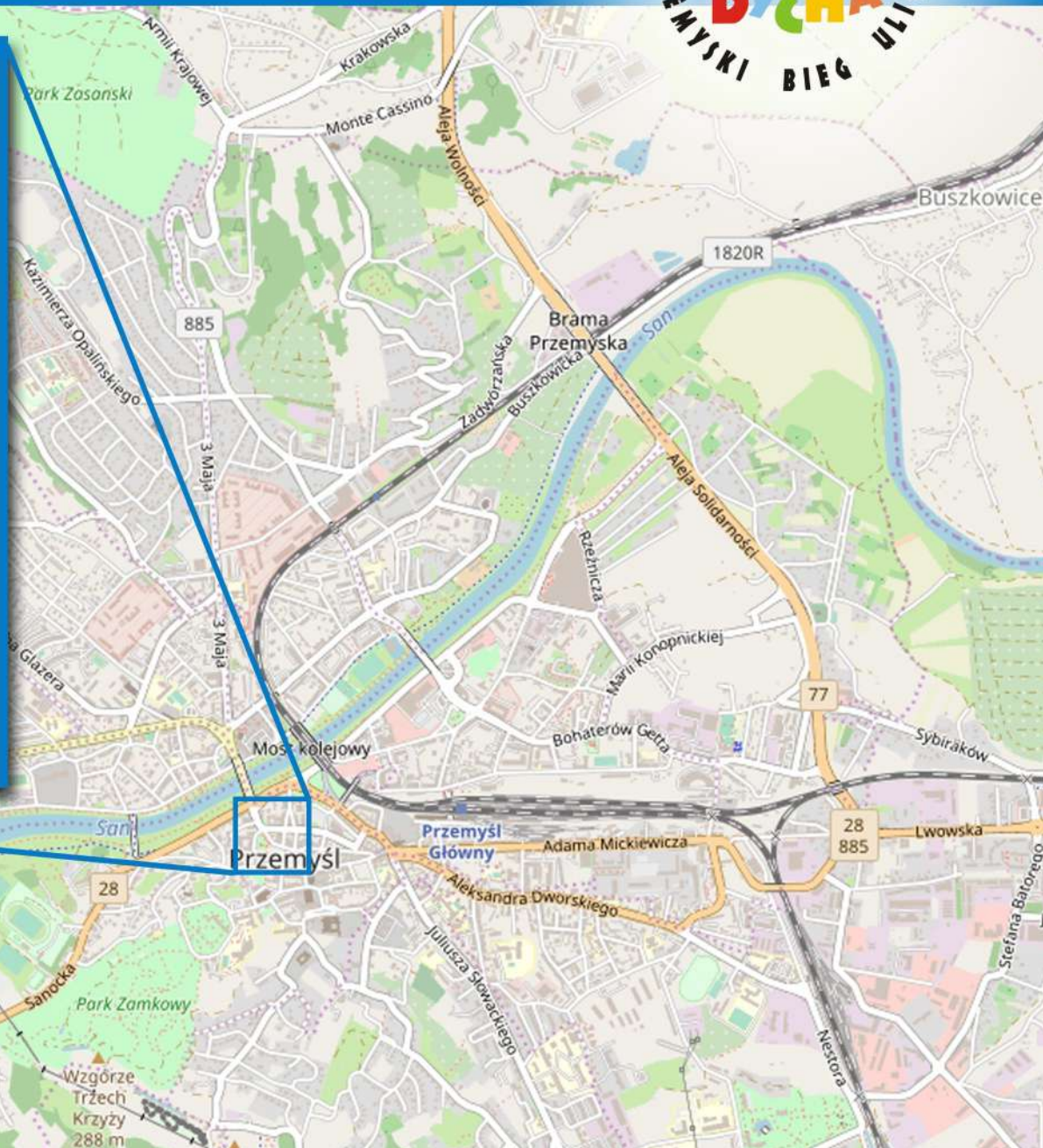
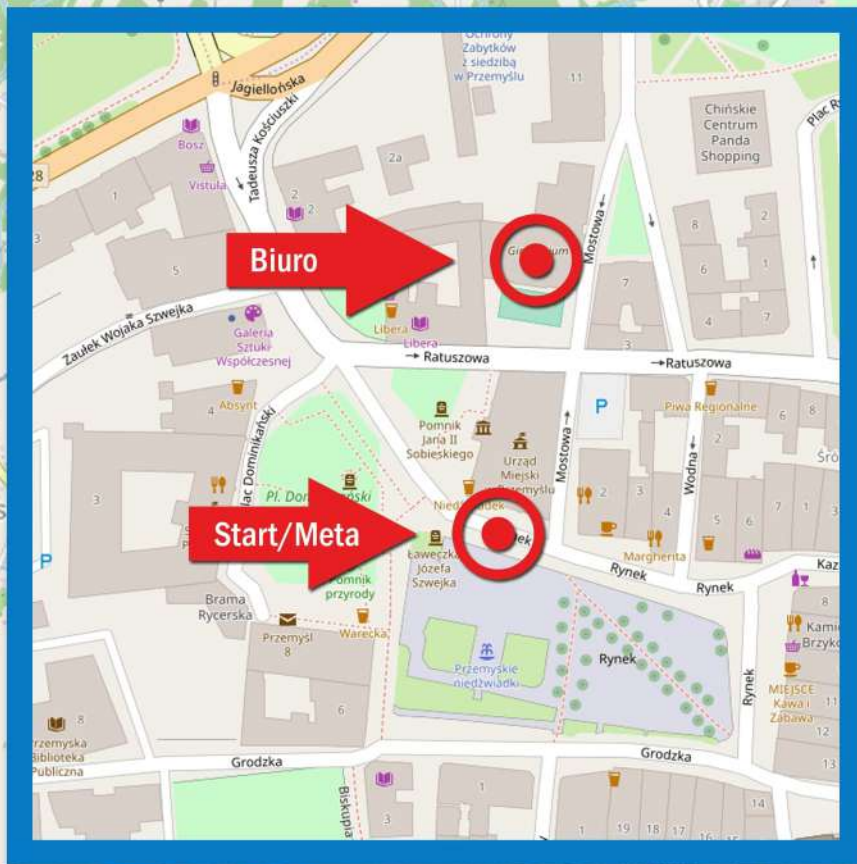
Biuro zawodów znajdować się będzie w budynku
byłego Gimnazjum nr 2, ul. Ratuszowa 1, Przemyśl

Biuro zawodów czynne

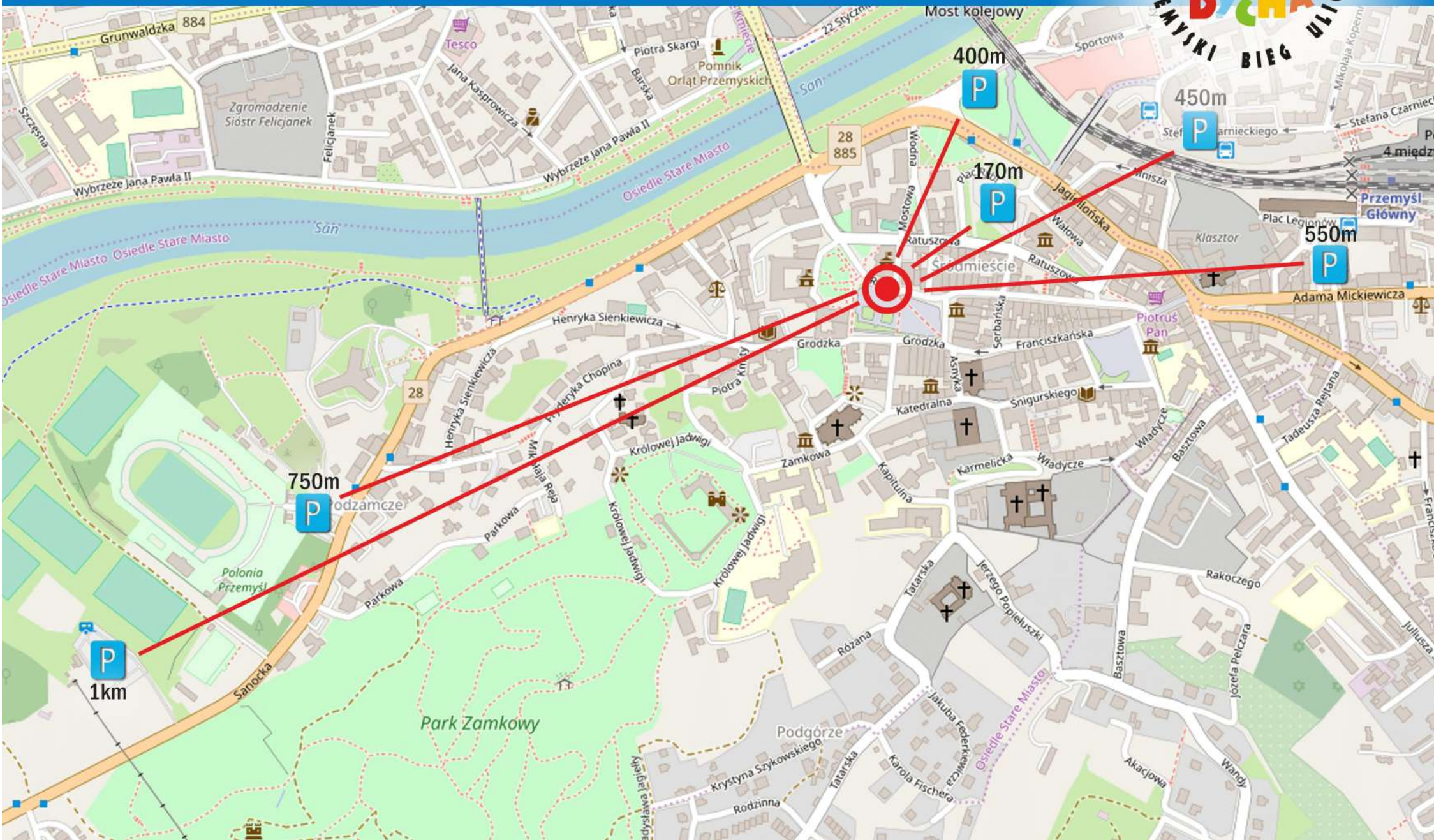
w sobotę, **16 września 2023 r. w godz. 17:00 – 20:00**
oraz w niedzielę, **17 września 2023 r. w godz. 7:30 – 13:00**

Przypominamy, iż każdy uczestnik chcący odebrać pakiet startowy
powinien okazać **dowód tożsamości**

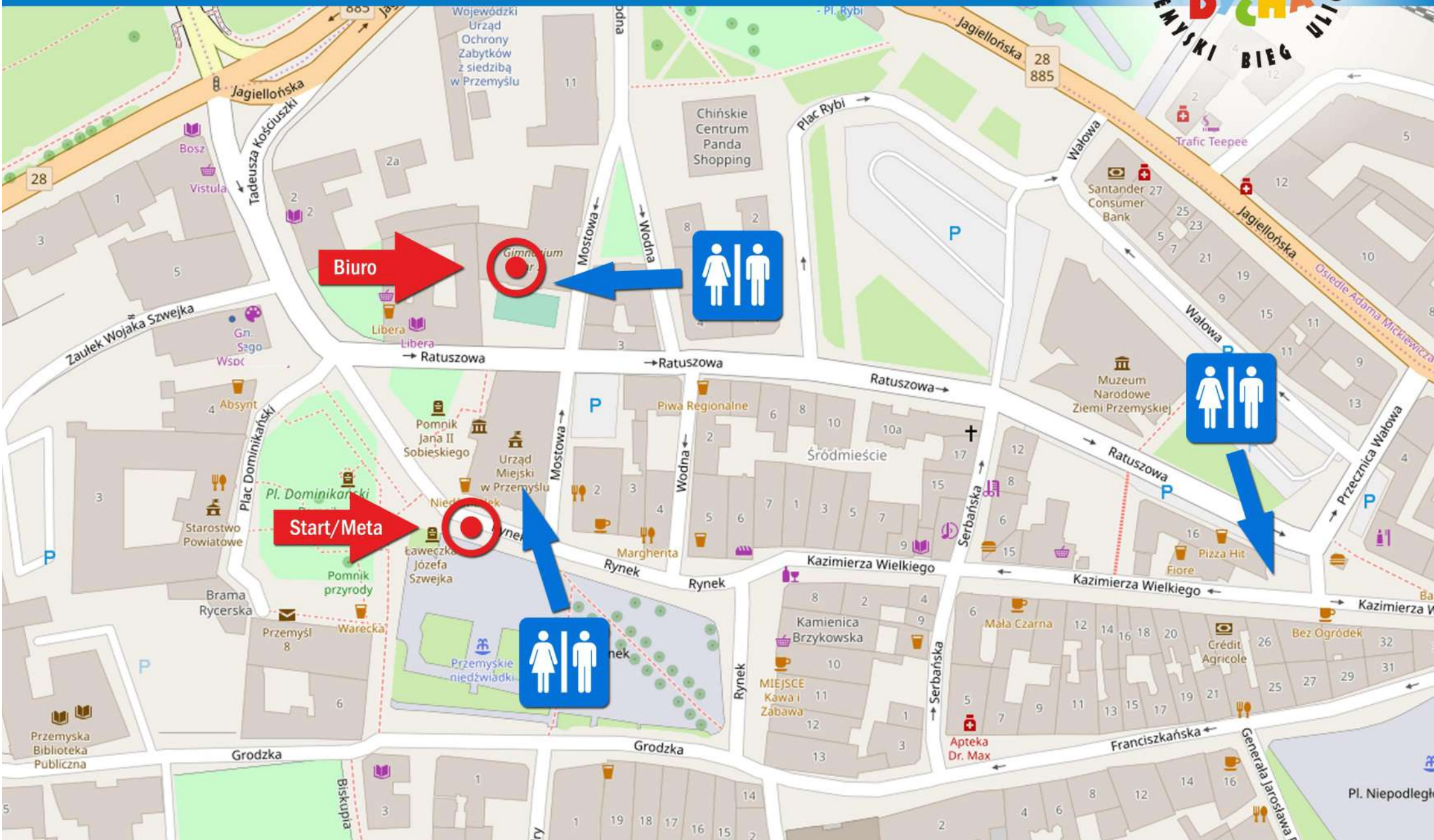
Biuro zawodów oraz start i meta



Parkingi



Toalety dla biegaczy



Trasa biegu głównego

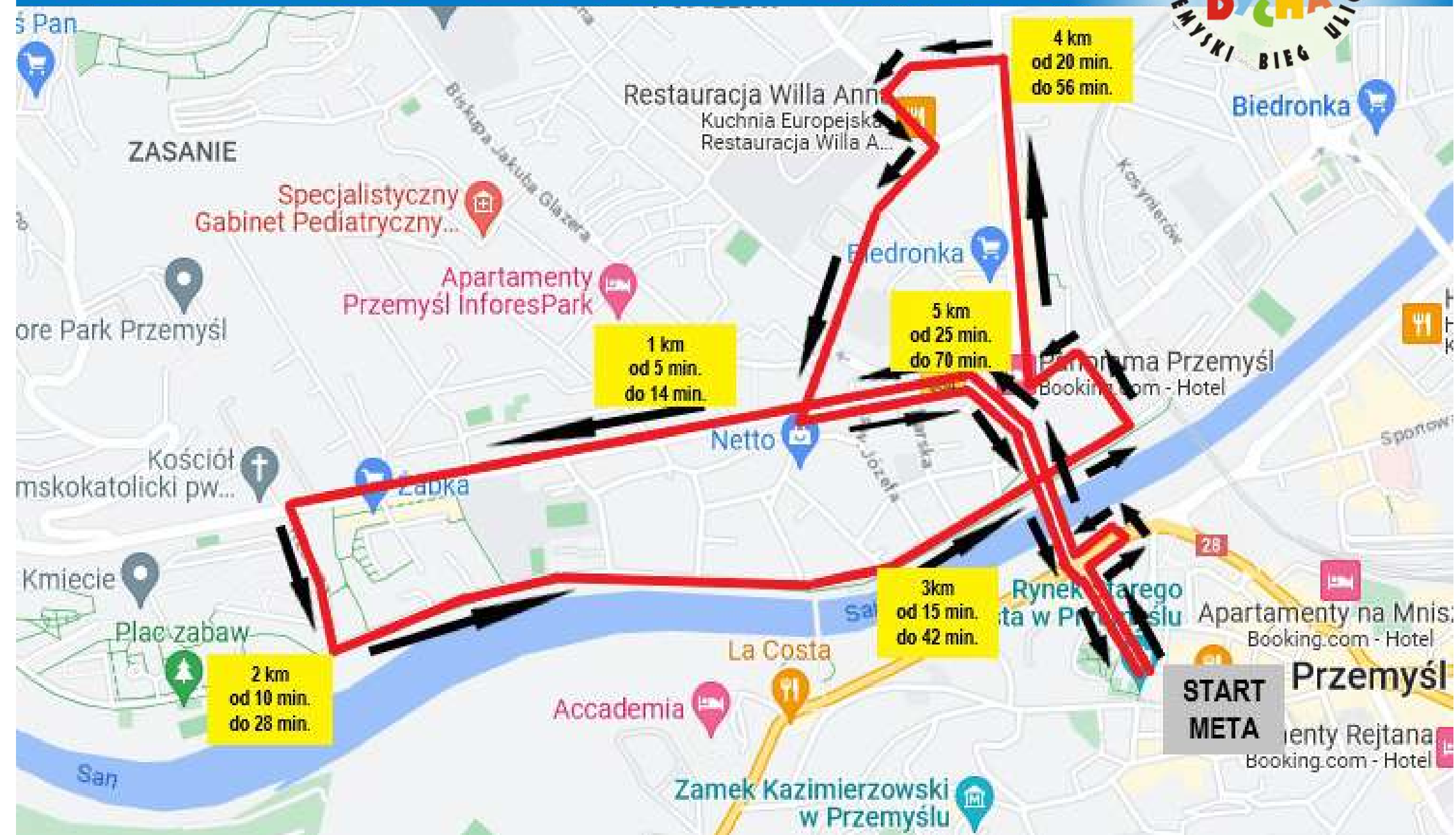


Informacje o trasie i przebiegu zawodów



1. **10km** ulicami miasta - 1 pętla.
2. Nawierzchnia asfaltowa (około 100m – kostka brukowa).
3. Pomiar czasu – elektroniczny, z wykorzystaniem transponderów pomiarowych (chipów) **bezwrotnych**, umieszczonych na numerze startowym. Transpondery będą wydawane nieodpłatnie w biurze zawodów przy weryfikacji wraz z pakietem startowym.
4. Trasa posiada **atest PZLA**, będzie oznakowana co 1km znakami pionowymi.
5. Zawodników obowiązuje limit czasu wynoszący **90 minut**. Zawodnicy, którzy nie ukończą biegu w regulaminowym czasie zobowiązani są do opuszczenia trasy, zdjęcia numeru startowego oraz poinformowania o tym fakcie organizatora.
6. Zawodnicy którzy nie ukończyli biegu lub nie zmieścili się w limicie czasu nie będą ujęci w klasyfikacji końcowej biegu.
7. Klasyfikacja zawodników w klasyfikacji generalnej odbywa się wg czasu **brutto**, w kategoriach wiekowych wg czasu **netto**.
8. Ważne telefony:
Organizator i sędzia główny 608 511 653

Trasa Marszu Nordic Walking



Trasa Marszu Nordic Walking



Marsz nordic walking **5,4 km** ulicami miasta.

Nawierzchnia asfaltowa (około 100m – kostka brukowa).

Pomiar czasu – elektroniczny, z wykorzystaniem transponderów pomiarowych (chipów) wklejonych w numer startowy wydawany nieodpłatnie w biurze zawodów przy weryfikacji wraz z pakietem startowym

w sobotę, 16 września 2023 r. w godz. 17:00 – 20:00,

w niedzielę, 17 września 2023 r. w godz. 7:30 – 10:30.

(Zwrotnych po zawodach)

Trasa marszu będzie oznakowana co 1km znakami pionowymi.

Zawodników obowiązuje limit czasu wynoszący **70 minut**.

Zawodnicy, którzy nie ukończą marszu w regulaminowym czasie zobowiązani są do zdjęcia numeru startowego oraz opuszczenia trasy.

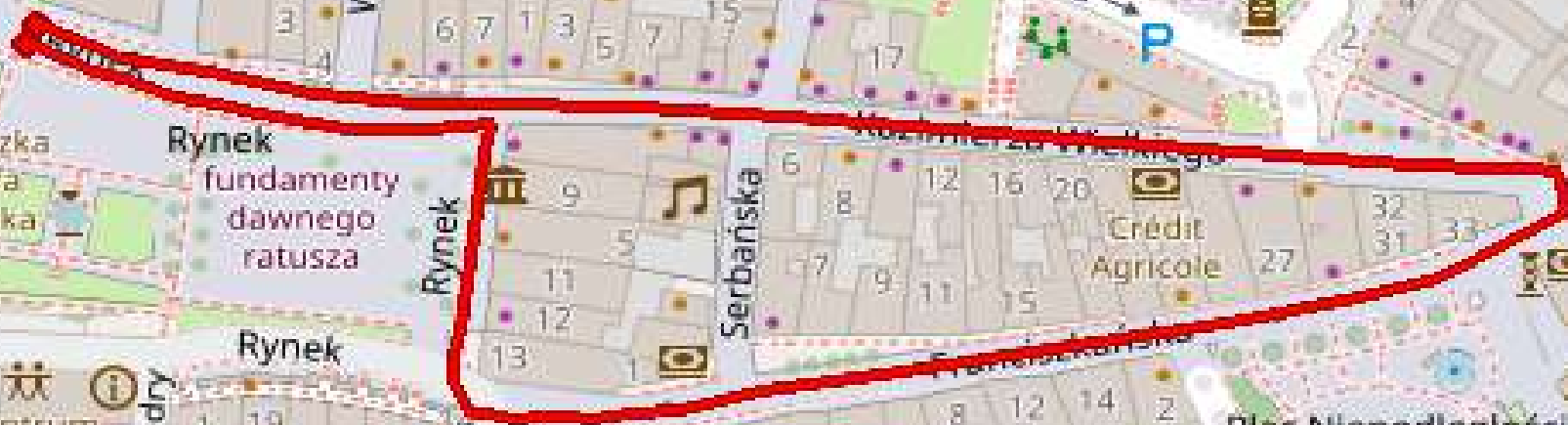
Zawodnicy którzy nie ukończyli marszu i nie zmieścili się w limicie czasu nie będą ujęci w klasyfikacji końcowej marszu.

Klasyfikacja zawodników w klasyfikacji generalnej odbywa się wg czasów **brutto**.

Trasa Mini Dyszki - biegi na 200m



Trasa Mini Dyszki - biegi na 800m



Sponsor główny



PGNiG

GRUPA ORLEN

Partner biegu



PODKARPACKIE
przestrzeń otwarta

Sponsorzy biegu



INGLOT



Kamil Stachura

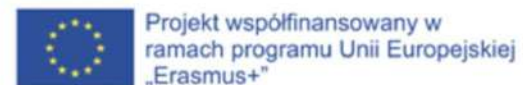
OKRĘGOWA STACJA
KONTROLI POJAZDÓW
Aleje Solidarności 2



Patronat medialny



SPORT DLA WSZYSTKICH I ŚRODOWISKA



Sponsorzy biegu

MINI
DYSZKA



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



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 oznacza dyskwalifikację.

Bieg rozegrany będzie bez względu na warunki atmosferyczne.

Organizator zapewnia opiekę lekarską w trakcie trwania imprezy.

Zaleca się posiadanie aktualnych badań lekarskich.

WYSZEHRADZKI



21KM+
FORTECZNY



9 grudnia 2023
ultramaratontwierdza przemysl.pl

Przemyska Liga Biegowa



**PRZEMYSKA
LIGA BIEGOWA**

**Przemyska Dycha wlicza się do rywalizacji
w ramach Przemyskiej Ligi Biegowej**

liga.przemyskiklubbiegacza.pl

Organizator i kontakt



przemskadycha.pl
www.przemyskiklubbiegacza.pl
www.facebook.com/PrzemyskiBiegUliczny

Dyrektor zawodów

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

Koordinator biegu – kontakt ze służbami mundurowymi

Daniel Dryniak • tel. 693 946 448 • danieldryniak@gmail.com

Koordinator biegu – kontakt ze sponsorami

Renata Czura • tel. 698 995 689 • log.sped@op.pl

Koordinator biegu – kontakt z mediami

Robert Bal • tel. 606 333 570 • rak76@o2.pl

Koordinator biegu – kontakt z osobami niepełnosprawnymi

Andrzej Paduch • tel. 505 422 453 • andrzejp33@interia.eu

Sędzia Główny Zawodów

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

