

PRZEWODNIK ZAWODNIKA



PRZECZYTAJ BO WARTO !

Poniżej przedstawiamy kilka bardzo istotnych informacji odnośnie Biegu Górskiego na Hrobaczą Łąkę i Rajdu Nordic Walking na Hrobaczą Łąkę. Bardzo prosimy o zapoznanie się z nimi!!! Sprawdź aktywne linki w dokumencie.

PRZED STARTEM

STRONA 2

XX BIEG GÓRSKI NA HROBACZĄ ŁĄKĘ



Trasa biegu alpejskiego (dół-góra), ma długość 14,6 km i około 850 m sumy przewyższeń. Prowadzi po ciekawej drodze leśnej i widokowym grzbiecie górskim. Jest wyznaczona szlakami i ścieżkami Beskidu Małego. Połowa trasy biegnie czerwonym szlakiem przez Groniczki i Gaiki prosto na szczyt Hrobaczej Łąki, gdzie znajduje się schronisko i krzyż milenijny.

Od ubiegłego roku trasa zawodów przebiega przez malownicze miejsce – staw przy kamieniołomie w Kozach, z pięknym widokiem na Śląsk i część Małopolski.

START - SOBOTA 4.06.2022

Godzina 10:15 - start XX Biegu Górskiego na Hrobaczą Łąkę.

Godzina 10:30 - start IV Rajdu Nordic Walking na Hrobaczą Łąkę.

Miejsce startu: koniec ulicy Piaskowej w Kozach.

[LINK DO MIEJSCA STARU](#)

IV RAJD NORDIC WALKING



Osoby uczestniczące w Rajdzie Nordic Walking poruszają się wyłącznie przez pierwsze 2,5 km po tej samej trasie co biegacze. Długość trasy rajdu: ok. 6,6 km, suma przewyższeń około 460 m.

Trasa będzie oznakowana żółto-czarnymi taśmami i poziomymi pomarańczowymi znakami na ziemi. Będą oznaczone kilometry. Nie biegniemy! Idziemy!

Dokładana mapa trasy znajduje się na stronie www.bnhl.pl.

[LINK DO MAP ZAWODÓW](#)

PRZED STARTEM

BIURO ZAWODÓW

Biuro zawodów dla zawodników będzie działało od godziny 7:30 do 9:30 w Centrum Sportowo-Widowskim w Kozach przy pl. ks. Kochaja 1.
Zawodnik w powinien posiadać dokument tożsamości ze zdjęciem.

DEPOZYT

Depozyt od godziny 9:00 do 10:25 będzie znajdował się w samochodzie przed startem. Depozyt do odebrania na mecie zawodów do godziny 14.00

OŚWIADCZENIE

Oświadczenie zawodnika należy wydrukować we własnym zakresie, kompletnie go wypełnić i dostarczyć do Biura Zawodów w celu odebrania pakietu startowego. Zawodnicy z Kóz też mają swoje oświadczenie.

OBOWIĄZKOWE WYPOSAŻENIE

Obowiązkowym elementem wyposażenia biegacza powinien być osobisty kubek, bidon, bukłak lub jakikolwiek pojemnik z napojem. Na punkcie kontrolnym będzie możliwość napełnienia osobistych pojemników w wodę lub napój izotoniczny.

PARKINGI

W celu udania się do Biura Zawodów prosimy parkować wzdłuż ul. Cmentarnej w Kozach lub na pl. ks. Karola Kochaja. Od biura zawodów na start jest 2,5 km. Odcinek ten, zamiast samochodem można pokonać w ramach rozgrzewki przed startem. Dojście będzie oznakowane pomarańczowymi strzałkami na ziemi. Trasa od biura zawodów prowadzi ulicami: **Kościelną, Beskidzką, Panienki, Piaskową**. Kierujemy się w stronę kamieniołomu w Kozach.

[LINK DO OŚWIADCZEŃ](#)

CENTRUM SPORTOWO-
WIDOWISKOWE
W KOZACH



OPINIE

Z NASZYCH ANALIZ WYNIKA, ZE 95% OSÓB POLECA NASZ BIEG ZNAJOMYM

"Rewelacyjnie! Fantastyczna organizacja, za śmieszne pieniądze. Dzięki! Na pewno wrócę!" - Krzysiek S.

"Ciekawa impreza dobra organizacja, posiłek super, trasa ciekawa dobrze oznakowana ogólnie rewelacyjny bieg polecam za rok też tam będę" - Zaki

"Pięknie. Super. Wielkie dzięki za zorganizowany bieg" - Paweł K.

"Super impreza, świetna organizacja, dużo znajomych, niezła pogoda, wysmienity posiłek na Hrobaczej" - Łukasz E.

"Bębny zrobiły mega robotę na końcówce!" - Martyna C.

"Bardzo mi się podobało to, że meta tego biegu jest zlokalizowana na szczycie Hrobaczej Łąki, skąd widać przepiękne widoki" - Ira K.



[LINK DO MIEJSCA
PARKINGOWEGO](#)

Miejsca parkingowe na startcie będą zabezpieczone. Aby pracownicy CSW umożliwili wjazd za szlaban należy za szybą przed miejscem dla pasażera umieścić białą kartkę A4.

WEŹ INNYCH NA START / BUS WAHADŁOWY

W pobliżu startu jest ograniczona możliwość parkowania. Można parkować wzdłuż ulicy Piaskowej w Kozach. Bardzo prosimy, aby na miejsce startu dojeżdżać samochodami, najlepiej w pełnym składzie osobowym. Na hali Centrum Sportowo-Widowskiego w Kozach będzie miejsce oznaczone dla osób, które szukają transportu „Weź mnie na start” (blisko ścianki foto). Jeżeli masz miejsce w samochodzie, prosimy weź innych na start.

Dodatkowo gwarantujemy dojazd na start busem, który będzie odjeżdżał z parkingu Centrum Sportowo – Widowskiego. Bus będzie kursował (od godziny 8:15) wahadłowo na trasie – CSW w Kozach – Miejsce Startu. Wyjazd busa przy pełnej obsadzie osobowej. Ostatni odjazd busa planowany jest punktualnie o godzinie 10:00 - wyłącznie dla osób udających się na Rajd Nordic Walking.

LISTY STARTOWE

[LINK](#)

O ZAWODACH

ORGANIZATOR

Głównym organizatorem zawodów jest Centrum Sportowo-Widowiskowe w Kozach.



Posiadamy infrastrukturę sportową: m.in. halę sportową, basen, siłownię, saunę, salę tenisa stołowego, boisko wielofunkcyjne ze sztuczną nawierzchnią, boisko do siatkówki plażowej, skocznnię w dal, skocznnię wzwyż, bieżnię tartanową.

”

POSTAWILIŚMY SOBIE ZA CEL ORGANIZOWAĆ JEDEN Z NAJLEPSZYCH BIEGÓW W POLSCE.

W OSTATNIM PLEBISCYCIE

"NAJLEPSZY BIEG GÓRSKI W POLSCE 2019"

ZAJĘLIŚMY WYSOKIE TRZECIE MIEJSCE W

KATEGORII BIEGI ALPEJSKIE.

”

- KONRAD HAMERLAK

- DYREKTOR CSW W KOZACH



PO ODBIORZE PAKIETU ZRÓB ZDJĘCIE NA NASZEJ ŚCIANCE I POKAŻ SWOIM ZNAJOMYM



”

Z NASZYCH BADAŃ ANKIETOWYCH WYNIKA, ŻE:

25 %

UCZESTNIKÓW ROBI ZDJĘCIE NA FOTO-ŚCIANCE.

”

WSPÓŁPRACUJEMY Z NAJLEPSZYMI

GMINA KOZY

Kozy leżą w południowo-wschodniej części województwa śląskiego. Sąsiadują z miastami: Bielsko-Biała - od zachodu oraz Kętami - od wschodu. Ponadto graniczą z gminami Wilamowice (wieś Pisarzowice), Porąbka (wieś Bujaków), Czernichów (wieś Międzybrodzie Bialskie w powiecie żywieckim) oraz gminą Wilkowice. Południowa część wsi opiera się o masyw Hrobaczej Łąki i Groniczków), co stanowi o malowniczości położenia Kóz.

Tu właśnie odbywa się nasza impreza.



BIEGAM ŻEBY ŻREĆ WIĘCEJ CIASTKÓW

Jeśli nie wyobrażasz swojego życia bez gór, biegania oraz ciastków, to warto biegać z nimi.

To grupa biegowa, która prowadziła dla Was treningi na trasach naszego biegu i rajdu Nordic Walking. Oni biegają z nami na Hrobaczą Łąkę! Znajdziecie ich na Facebook!



WALIMY W KOCIOŁ

To grupa pasjonatów szeroko pojętej sztuki perkusyjnej, którzy będą Was dopingować na biegu i rajdu Nordic Walking.

ORKIESTRA DĘTA

Młodzieżowa Orkiestra Dęta z Kóz da kopa - biegaczom i kijkowcom!



PARTNERZY

SERDECZNIE DZIĘKUJEMY

