

PRZEWODNIK ZAWODNIKA



BIEG GÓRSKI NA
HROBACZĄ ŁĄKĘ
828 M N.P.M.

ZAPOZNAJ SIĘ Z INFORMACJAMI !



ZMIENIAMY SIĘ NA LEPSZE !
PO ODBIORZE PAKIETU W HALI SPORTOWEJ CSW
W KOZACH BĘDZIECIE MOGLI UDAĆ SIĘ
SAMOCHEDEM NA MIEJSCE STARTU
-> STRONA 2 <-

XXII BIEG GÓRSKI NA HROBACZĄ ŁĄKĘ

Trasa biegu alpejskiego (dół-góra), ma długość 14 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 Hrobaczę Łąkę, gdzie znajduje się schronisko i krzyż milenijny.

NAJLEPSZE CZASY 2023 - BIEG GÓRSKI

Paweł Niedoba 1:04:08,9

Iryna Kondratiuk 1:21:36,2

Historyczne wyniki: www.bnhl.pl



NUMER ALARMOWY

Na każdym numerze startowym znajduje się numer alarmowy. Korzystaj wyłącznie w czasie wypadku podczas biegu bądź rajdu Nordic Walking. Należy również zgłosić informację o przerywaniu biegu (zejściu z trasy)

START - SOBOTA 1.06.2024

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

Miejsce startu: koniec ulicy Piaskowej w Kozach

Regulaminy, multimedia, zapisy, trasy, wyniki i inne informacje znajdują się na: www.bnhl.pl.

PRZED STARTEM

BIURO ZAWODÓW

Biuro zawodów będzie działało od godziny 7:30 do 9:30 w Centrum Sportowo-Widowiskowym w Kozach przy pl. ks. Kochaja 1.

Zawodnik musi posiadać dokument tożsamości ze zdjęciem.

DEPOZYT

Czynny od godziny 9:00 do 10:25 w oznaczonym samochodzie w okolicach miejsca startu. Depozyt do odebrania na mecie zawodów do godziny 13:00

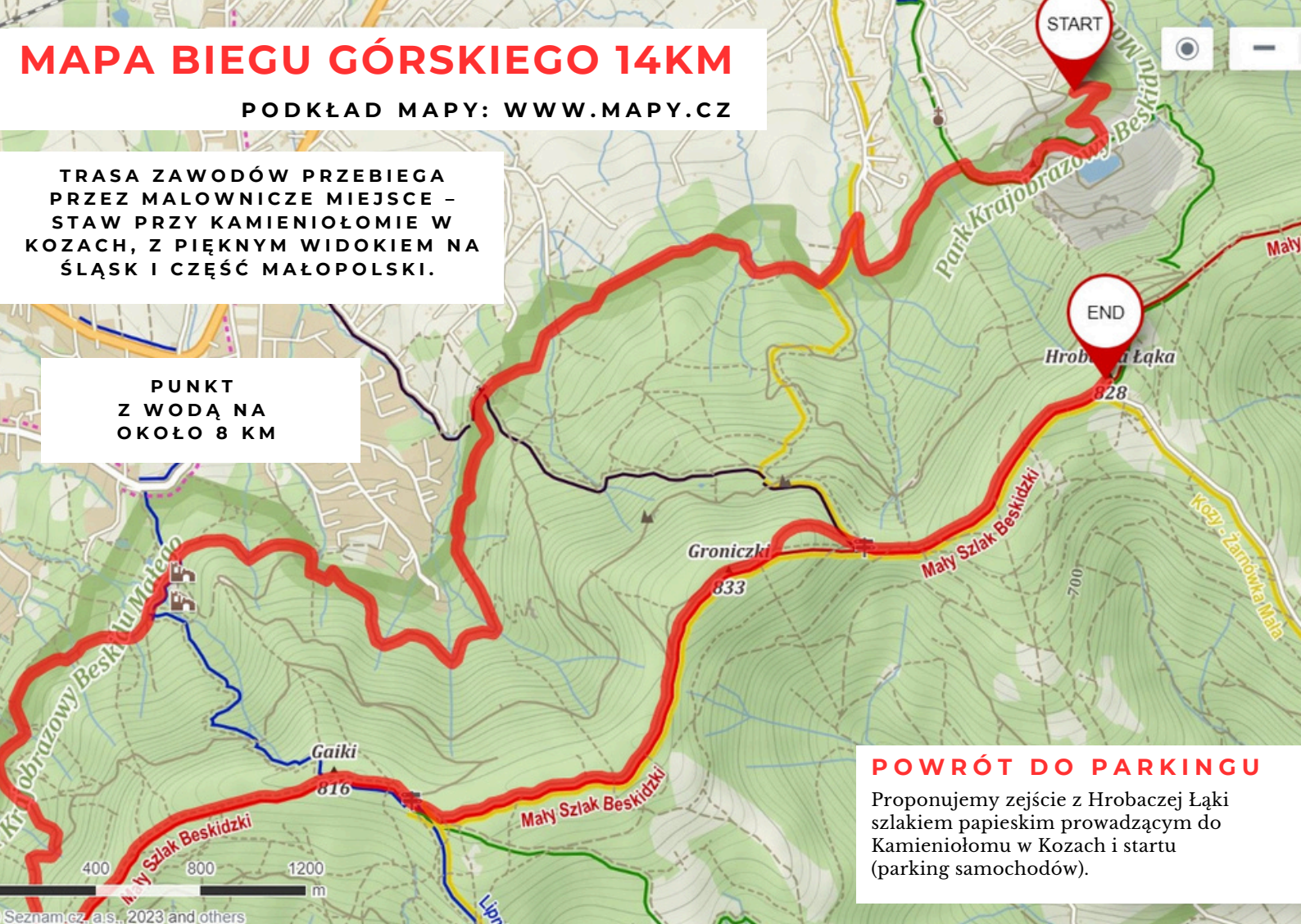
ZAPISZ W TELEFONIE
604 240 604

MAPA BIEGU GÓRSKIEGO 14KM

PODKŁAD MAPY: WWW.MAPY.CZ

TRASA ZAWODÓW PRZEBIEGA PRZESZ MALOWNICZE MIEJSCE – STAW PRZY KAMIENIOŁOMIE W KOZACH, Z PIĘKNYM WIDOKIEM NA ŚLĄSK I CZĘŚĆ MAŁOPOLSKI.

PUNKT
Z WODĄ NA
OKOŁO 8 KM



POWRÓT DO PARKINGU

Proponujemy zejście z Hrobaczę Łąki szlakiem papieskim prowadzącym do Kamieniołomu w Kozach i startu (parking samochodów).

OBOWIĄZKOWE WYPOSAŻENIE

W wyposażeniu biegacza powinien znajdować się osobisty kubek, bidon, bukłak lub pojemnik z napojem. Na punkcie kontrolnym będzie możliwość napełnienia osobistych pojemników w wodę. Zalecamy posiadanie telefonu.

TRASA PIESZA NA START

Z biura zawodów na start jest 2,5 km. Odcinek ten, można pokonać w ramach rozgrzewki przed startem. Trasa z biura zawodów prowadzi ulicami: Kościelną, Beskidzką, Panienki, Piaskową. Kierujemy się w stronę kamieniołomu w Kozach.

BUS WAHADŁOWY



Dla uczestników, którzy nie mają możliwości dojechania autem na start z biura zawodów umożliwiamy dojazd na start busem.

Osoby zainteresowane prosimy o udanie przed wejście główne do Centrum Sportowo – Widowskiego.

Rozkład odjazdów busa na start:

Godzina 9:00 i 9:30.

Ostatni odjazd busa planowany jest punktualnie o godzinie 10:00 wyłącznie dla uczestników !!



Na starcie biegu znajduje się nowoczesna toaleta. Płatna 2,00 zł

PO STARCIE

WYNIKI BIEGU

Dekoracja ok. 13:00 (polana przy wiacie obok schroniska)

Na stronie www.bgtimesport.pl będą dostępne wyniki on-line z naszego biegu i rajdu Nordic Walking.



UWAGA !! DOBRE WIEŚCI !

Przy starcie Biegu Górskiego na Hrobaczę Łąkę powstał piękny duży parking. Na parkingu zmieści się około 100 samochodów. Po rejestracji i odbiorze pakietu w Centrum Sportowo-Widowskim w Kozach będziecie mogli udać się samochodem na miejsce startu!!! Jest już piękny dojazd. Na parking znajduje się również nowoczesna toaleta.

NA START MOŻNA DOSTAĆ SIĘ:

- autem
- pieszo



O BIEGU

Organizatorem zawodów jest
Centrum Sportowo-Widowskie
w Kozach.



Posiadamy infrastrukturę sportową:
m.in. kawiarnię, halę sportową, basen,
stadion piłkarski, siłownię, saunę, salę
tenisa stołowego, salę do ćwiczeń
korekcyjnych, boisko wielofunkcyjne ze
sztuczną nawierzchnią, boisko Orlik,
boisko do siatkówki i koszykówki,
skocznnię w dal, 60 m bieżnię tartanową.



“BYŁO GENIALNIE!”

- tak Grupa biegowa Biegam Żeby Żreć
Więcej Ciastków podsumowała na
Facebook nasz bieg w roku 2023.

**PODZIEL SIĘ Z NAMI
OPINIĄ NA NASZYM
FACEBOOK**



BIEG GÓRSKI NA HROBACZĄ ŁĄKĘ NAJLEPSZYM BIEGIEM ALPEJSKIM W POLSCE !!



PO TRZECH LATACH PRZERWY ODBYŁ SIĘ PLEBISCYT „ZŁOTE KOZICE” NA NAJLEPSZE BIEGI GÓRSKIE SEZONU 2023. MIŁO NAM POINFORMOWAĆ, ŻE BIEG GÓRSKI NA HROBACZĄ ŁĄKĘ ORGANIZOWANY PRZEZ CENTRUM SPORTOWO-WIDOWSKOWE W KOZACH ZAJĄŁ W TEJ EDYCJI KONKURSU PIERWSZE MIEJSCE W KATEGORII BIEG ALPEJSKI. ORGANIZATOREM PLEBISCYTU DLA BIEGACZY JEST PORTAL BIEGIGORSKIE.PL

**DZIĘKUJEMY ZA ODDANE GŁOSY!!!
– KONRAD HAMERLAK,
DYREKTOR CSW W KOZACH**

ZRÓB ZDJĘCIE NA NASZEJ ŚCIANCE



”
Z NASZYCH BADAŃ ANKIETOWYCH
WYNIKA, ŻE:

51,4 %

UCZESTNIKÓW W ROKU 2023
ZROBIŁO SOBIE ZDJĘCIE NA
ŚCIANCE.

W ROKU 2022 BYŁO TO TYLKO 25%

”



WSPÓŁPRACUJEMY Z NAJLEPSZYMI

GINA 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 Groniczaków, co stanowi o malowniczości położenia Kóz. Tu właśnie odbywa się nasza impreza.



BIEGAM ŻEBY ŻREĆ WIĘCEJ CIASTEK



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

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

SPONSOR GŁÓWNY

WWW.EKAMEDICA.PL



Naturalnie znaczy zdrowo! Hasło to przyświeca nam od samego początku i nakazuje tworzyć produkty, które łączą doświadczenie czerpane z wieloletniej tradycji medycyny naturalnej z najnowszymi technologiami i osiągnięciami współczesnej nauki.

Wszystkie produkty EkoMedica wytwarzane są według ściśle opracowanych norm, bez dodatku konserwantów z zachowaniem właściwości odżywczych, przeznaczone dla diabetyków. Nasze preparaty dzięki unikalnym procesom produkcji i najwyższej jakości zdobyły zaufanie u klientów, którzy pragną przywrócić równowagę organizmu.

ZAMÓW KOSZULKĘ ROZBIEGANE KOZY

Warsztat Koszulkowy



Przygotowaliśmy dla Was dwie koszulki, które możecie zakupić w sklepie warsztatkoszulkowy.pl wraz z wysyłką. Koszulki możecie kupić w cenie 60 zł za sztukę. Koszulki sportowe są wykonane z materiału coolmax. Koszulka jest nadrukowana sublimacyjnie na całej powierzchni. Istnieje możliwość personalizacji. Będziecie mogli sobie wybrać rozmiar. Wykonanie koszulki będzie trwało około 10 dni.

SCAN
ME



WALIMY W KOCIOŁ

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

ORKIESTRA DĘTA

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

