



**KIDS** run

Informator uczestnika

Szczecin 2023



Cześć,

Kiedy w 2014 organizowaliśmy pierwszą edycję Kids Run w Poznaniu nie przypuszczałem, że projekt nowego biegu rozrośnie się do takich rozmiarów i zyska tak wielu sympatyków w całej Polsce. Przed nami dziesiąta, jubileuszowa edycja Kids Run. W sumie w dziesięciu imprezach na największych stadionach lekkoatletycznych w kraju wystartuje 7000 młodych adeptów sportu w wieku od 1 do 14.



Misją Kids Run jest promocja sportu wśród dzieci i całych rodzin. Nasze imprezy odbywają się w formie sportowych pikników, na których każdy znajdzie coś dla siebie. Na uczestników czekają nie tylko biegi dostosowane dystansem do wieku startujących, ale także gry, zabawy i ćwiczenia sprawnościowe oraz atrakcje przygotowane przez naszych partnerów i sponsorów.

Chcemy dać dzieciom radość traktując je zawsze w 100% serio. Nasze imprezy to jednocześnie mini mityngi lekkoatletyczne z profesjonalną oprawą – spikerem, numerami startowymi z imionami zawodników, a także pięknymi medalami, które każdego roku przedstawiają innego zwierzaka. Tym razem wizerunek na potrzeby jubileuszowego krążka użyczyła sowa.





Wierzymy, że będziecie bawić się z nami równie dobrze, jak my organizując zawody dla Was.

**Do zobaczenia  
na stadionie!**

**Tomasz Makowski**  
Dyrektor Kids Run

# Harmonogram imprezy

**Niedziela - 21.05.2023**

Biuro zawodów czynne **od 8:30 do 13:00**

**Prosimy o przybycie ok. 30 min przed planowaną godziną startu biegu.**

Strefy animacji otwarte **od 9:00 do 13:30**

Podany czas dotyczy startu dziewczynek, jako drudzy w kolejności wystąpią chłopcy.  
Bezpośrednio przed biegami odbędą się rozgrzewki.

**09:10 dla dzieci z rocznika 2021 i 2022**  
dystans - 100 m  
kategorie D1, C1

**09:30 dla dzieci z rocznika 2020**  
dystans - 100 m  
kategorie D2, C2

**10:00 dla dzieci z rocznika 2019**  
dystans - 100 m  
kategorie D3, C3

**10:30 dla dzieci z rocznika 2018**  
dystans - 100 m  
kategorie D4, C4

10:50 **dekoracja biegów na 100 m**  
kategorie D4, C4

11:00 **dla dzieci z rocznika 2017**  
dystans - 200 m  
kategoria - D5, C5

11:30 **dla dzieci z rocznika 2016**  
dystans - 200 m  
kategoria - D6, C6

11:50 **dekoracja biegów na 200 m**  
kategorie D5, D6, C5, C6

12:00 **dla dzieci z rocznika 2015**  
dystans - 400 m  
kategoria - D7, C7

12:20 **dla dzieci z rocznika 2014**  
dystans - 400 m  
kategoria - D8, C8

12:40 **dekoracja biegów na 400 m**  
kategorie D7, D8, C7, C8

12:50 **dla dzieci z rocznika 2013**  
dystans - 400 m  
kategoria - D9, C9

13:10 **dla dzieci z rocznika 2011-12**  
dystans - 400 m  
kategorie D10, C10

13:25 **dla dzieci z rocznika 2009-10**  
dystans - 600 m  
kategorie D11, C11 - Mistrzostwa Kids  
Run Młodzików U15 na 600 m

13:40 **dekoracja biegów na 400 m i 600 m**  
kategorie D9, D10, D11, C9, C10, C11





# EPSON®

**Sponsor główny cyklu Kids Run  
zaprasza do wspólnej zabawy!**

W każdym mieście znajdziecie nas w niebieskim namiocie z logo Epson. A co na Was czeka w środku?

- możliwość darmowego wydruku zdjęć na profesjonalnej drukarce fotograficznej i papierach Epson (z telefonu, pendrive'a, aparatu)
- ankieta i konkurs z atrakcyjnymi nagrodami
- zdjęcie z Usainem Boltem - ambasadorem Epson (prawie na żywo)
- bieg z profesjonalnym pomiarem czasu

i wiele innych atrakcji.





Zapraszamy też do  
wzięcia udziału  
w krótkiej ankiecie

[Link do ankiety](#)

Wśród uczestników rozlosujemy cenne nagrody  
(m. in. drukarkę i papier fotograficzny).



**Ale to nie wszystko!**

Jeśli kochasz ruch i chcesz wyrazić tę pasję a przy okazji wygrać fantastyczną drukarkę – sprawdź nasz profil na Instagramie:

[Link do Instagrama](#)

Warto być naszym obserwatorem - tam znajdziesz aktualne informacje, konkursy z nagrodami i relacje na żywo (nie zapomnijcie kliknąć "follow") 😊

## Co w pakiecie?

- numer startowy oraz agrafki do przypięcia. Numer należy zamontować w widocznym miejscu z przodu.
- jabłko
- woda (z dystrybutora, prosimy o zabranie własnego bidonu)
- karteczka do zbierania pieczętek ze stacji animacji gadżety od sponsora biegu

### Uwaga

Medal nie jest elementem pakietu. Będzie czekał na dzieci na mecie 😊



## Jak się przygotować?

By odebrać pakiet startowy będzie potrzebny wyłącznie dowód rodzica dziecka. Zabierz ze sobą również dokument potwierdzający wiek dziecka (może być w formie elektronicznej). Biuro zawodów mieści się w budynku głównym Miejskiego Stadionu Lekkoatletycznego im. Wiesława Maniaka.

### Co zabrać

- wygodny strój sportowy
- przy ładnej pogodzie uruchomimy również ślizgawkę
- butelkę na wodę
- przekąskę
- transparenty i elementy do kibicowania
- dobry humor





Wspieraj

Kibicuj

Bądź dumny

Nie wywieraj presji





## Pamiętaj też!

- Uwielbiamy zwierzęta, jednak stadion to nie miejsce dla nich, dlatego proszę zostawcie je w domu.
- Po bieżni nie można jeździć na rowerach i hulajnogach.
- Bieżnia jest bardzo wrażliwa na jedzenie i picie - prosimy nie pić w jej okolicy. Szczególnie dotyczy to wszelkich napojów kolorowych oraz kawy. Dzięki temu bieżnia będzie służyła nam jeszcze długo na wielu imprezach.

## Mistrzostwa Szczecina Kids Run U15 na 600 m

Zapraszamy do kibicowania najszybszym 13-14 latkom, którzy wezmą udział w pierwszych Mistrzostwach Szczecina Kids Run na dystansie 600m.

Mistrzostwa to nowy projekt, który realizujemy we wszystkich miastach Kids Run.

Najszybsi zawodnicy i zawodniczki ze wszystkich imprez lokalnych zostaną zaproszeni na wielki finał cyklu w Poznaniu - 23 września.

**Start biegu o 13:25**





## Zdrowa dieta sportowca

Pasja do sportu i zdrowe żywienie od najmłodszych lat są kluczowe dla zdrowego rozwoju. Aktywność fizyczna przynosi wiele pozytywnych efektów u dzieci i młodzieży. Regularne zbilansowane posiłki, składające się z węglowodanów (ryż, kasza, pieczywo), białka (mięso, ryby, produkty mleczne) i dobrych tłuszczów (awokado, orzechy, oleje) są niezbędne. Prawidłowe nawadnianie jest kluczowe. Unikaj też słodzonych napojów.

- Maria Goss, dietetyk

Więcej informacji i przepisy znajdziesz na naszej stronie [kidsrun.pl](http://kidsrun.pl) oraz [Instagramie Marii](#).



## Strefa Animacji

W pakiecie startowym znajdziecie kartonik, na którym można zbierać pieczątki na stacjach animacyjnych rozstawionych na całym stadionie. Z uzbieranym kompletem pieczętek udajcie się do namiotu na środku stadionu, po mały gadżet Kids Run.

### **Na obiekcie znajdziecie stacje:**

- lekkoatletyczne
- sprawnościowe

a także stacje przygotowane przez naszych partnerów.

**Stacja sponsora głównego EPSON**, gdzie będziecie mogli między innymi zmierzyć się z czasem na dystansie 10 m.





Stacje przygotowali  
też nasi partnerzy.

## Piłka nożna z Ladies Football Academy Szczecin

Prowadzimy zajęcia dla dziewczynek od 4 roku życia w 5 grupach wiekowych. Nabór otwarty cały rok. Dziewczynki trenują na obiektach miejskich, a każda dziewczynka otrzymuje odzież klubową.

### Kontakt

[lfaszczecin.sportbm.com/](http://lfaszczecin.sportbm.com/)

tel. +48 782 925 444

mail: [lfaszczecin@gmail.com](mailto:lfaszczecin@gmail.com)





## Aikido

Aikido jest ważną częścią naszego życia, którą chcemy się podzielić na treningach. Przekazujemy całą naszą wiedzę dzięki wieloletniemu doświadczeniu. Oferujemy dobrą zabawę, pożyteczny czas, ciekawe znajomości i odpoczynek od codziennych spraw. Można rozpocząć naukę w każdym wieku i minimalną sprawnością. Klub Aikido Cuore prowadzi zajęcia dla dzieci, młodzieży i dorosłych od 5 roku życia.

### Kontakt

[www.aikidocuore.pl](http://www.aikidocuore.pl)

tel. +48 602 312 000

mail: [kontakt@aikidopolska.pl](mailto:kontakt@aikidopolska.pl)

## Kids & Active

Kids&Active to szkoła nauki pływania i biuro turystyczne dla młodzieży. Od lat wychowujemy młodych ludzi, inspirując ich do sportowego trybu życia. Oferujemy naukę pływania od najmłodszych lat oraz zdobywanie uprawnień ratowniczych WOPR. Organizujemy również wyjazdy turystyczne, spływy kajakowe i zielone szkoły.

### Kontakt

[www.kidsandactive.pl](http://www.kidsandactive.pl)

tel. +48 513 645 531

mail: [biuro.kidsactive@gmail.com](mailto:biuro.kidsactive@gmail.com)



# Fundacja North Stars

Fundacja North Stars w Szczecinie to non-profit promujący rozwój sportu, zwłaszcza hokeja na lodzie i na rolkach, wśród dzieci w wieku 4-14 lat. Nasza misja to wspieranie młodych sportowców, nauka pracy zespołowej, umiejętności społecznych oraz integracja dzieci z różnych środowisk kulturowych. Organizujemy turnieje i treningi z hokeja, jazdy na łyżwach i rolkach, a także oferujemy bezpłatne lekcje jazdy na łyżwach dla lokalnych szkół publicznych.

## Kontakt

[www.szczecinnorthstars.com](http://www.szczecinnorthstars.com)

tel. +48 722 045 666

mail: [walsky@icloud.com](mailto:walsky@icloud.com)



# The Little Gym

The Little Gym - Program Trójwymiarowego Nauczania - to nie tylko zajęcia - wspomagamy rozwój każdego malucha na wszystkich płaszczyznach wykorzystując do tego "matkę wszystkich sportów" - Gimnastykę.

Rotacje, zwisy i poręcze są dla nas codziennością - dostosowujemy cele do rozwoju na każdym etapie. Silny układ kostny i mięśniowy to nasz priorytet, a wszystko odbywa się w atmosferze świetnej zabawy.

## Kontakt

[www.szczecin.thelittlegym.eu](http://www.szczecin.thelittlegym.eu)

tel. +48 664 060 402

mail: [szczecin@thelittlegym.eu](mailto:szczecin@thelittlegym.eu)



## Co po imprezie?

Zostańcie z nami na naszych kanałach social mediów. Będziemy publikować setki zdjęć z zawodów na naszym profilu na facebooku.

Będzie nam miło, jeśli oznaczycie nasz profil w swoich relacjach z imprezy.

[Link do Facebooka](#)

### Organizator

Fundacja Sportplus,  
ul. Kazimierza Wielkiego 5C/165, 61-863 Poznań

KRS 0000820542,  
REGON 385151309,  
NIP 7831811130

