



**KIDS** run

**Informator uczestnika**

Zielona Góra 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 - 18.06.2023

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 drugie 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 Zielonej Góry Kids Run U15 na 600 m

Zapraszamy do kibicowania najszybszym 13-14 latkom, którzy wezmą udział w pierwszych Mistrzostwach Zielonej Góry 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.



## Klub Tenisowy "Nafta"

Został założony przez pasjonatów białego sportu ponad 49 lat temu. Zespół szkoleniowy to licencjonowani trenerzy tenisa z PZT. Klub oferuje różnorodne programy treningowe dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Baza treningowa klubu znajduje się w Drzonkowie i Zielonej Górze. W tym roku powiększy się o korty przy ulicy Podgórnej w Zielonej Górze.

Kontakt

<http://gktnafta.pl>

tel. +48 721 305 154





## Kraina Tańca

Zajęcia taneczne w Krainie Tańca prowadzone są przez doświadczonych pedagogów i tancerzy. To zajęcia dla dzieci i młodzieży w wieku od 2 do 18 lat. Oferujemy style tańca: balet, taniec współczesny, hip-hop, cheerleaders, show dance, videoclip dance. Zajęcia akrobatyczne i gimnastyczne rozwijają sprawność fizyczną i kształtują sylwetkę. Oferujemy je dla dzieci od 5 roku życia.

### Kontakt

[www.kraina-tanca.pl](http://www.kraina-tanca.pl)

tel. +48 660 88 2156

mail: [biuro@kraina-tanca.pl](mailto:biuro@kraina-tanca.pl)







## Akrobatyczna Kraina Tańca

Zajęcia akrobatyczne i gimnastyczne pozwalają rozwijać sprawność fizyczną, wpływają pozytywnie na siłę, kształtują sylwetkę. Oferujemy zajęcia z akrobatyki i gimnastyki artystycznej dla dzieci od 5 roku życia.

### Kontakt

[www.kraina-tanca.pl](http://www.kraina-tanca.pl)

tel. +48 881 944 756

mail: [biuro@kraina-tanca.pl](mailto:biuro@kraina-tanca.pl)



# Akademia Piłkarska Falubaz

Akademia Piłkarska Falubaz to zajęcia z piłki nożnej oraz półkolonie sportowe dla dzieci w wieku 3-16 lat. Treningi odbywają się 2 razy w tygodniu w wielu miastach w woj. lubuskim. Oprócz treningów zawodnicy uczestniczą w turniejach i dodatkowych atrakcjach. Siedziba APF znajduje się w Zielonej Górze.

Zapisz się na 2 próbne treningi:  
<https://apf.cas.cogitech.pl/rejestracja>

## Kontakt

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

tel. +48 502 741 749

mail: [zapisy@akademiafalubaz.pl](mailto:zapisy@akademiafalubaz.pl)





## KFA Wataha

KFA Wataha to lubuska drużyna futbolu amerykańskiego, z 12-letnią tradycją, rozgrywająca swoje spotkania na stadionie przy ul. Botanicznej 66 w Zielonej Górze. Wydarzenia organizowane w Zielonej Górze przez KFA Wataha gromadzą po ponad 1 tys. kibiców na mecz, co pozwalało na zorganizowanie widowiska dla szerokiego grremium odbiorców, wraz z towarzyszącym meczom piknikom sportowym dla każdego kibica.

### Kontakt

[www.facebook.com/WatahaZielonaGora](https://www.facebook.com/WatahaZielonaGora)

tel. +48 503 878 822

mail: [sd@wataha.pl](mailto:sd@wataha.pl)





## 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

