



KIDS run

Informator uczestnika

Finał cyklu Kids Run 2023

- 23 września Poznań



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

23 września 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.

09:00

Mistrzostwa Kids Run Poznania U15 na 600 m

dystans - 600 m

kategorie D11, C11

Rocznik 2009-2010

09:15

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

09:50

dekoracja biegu na 600 m

Mistrzostwa Kids Run Poznania U15 na 600 m

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 **Finale Mistrzostw Polski Kids Run**
U15 na 600 m

13:40 **dekoracja biegów**
D9, D10, C9, C10 oraz Mistrzostw
Polski Kids Run U15 na 600 m





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") 😊

Sponsor imprezy

UWI Inwestycja S.A. to poznański deweloper z 30 letnią tradycją, który już od lat wspiera lokalne inicjatywy takie jak Kids Run.

W tym roku ponownie UWI zostało sponsorem Kids Run, bo aktywność fizyczna to jedna z rzeczy do których UWI regularnie zachęca poprzez swoje inicjatywy.

Zobaczcie co jeszcze dla Poznania robi UWI na stronie: <https://uwi.com.pl/>

Najnowsze inwestycje UWI to osiedle Malta Wołkowyska położone w malowniczym otoczeniu jeziora Malta.

Na strefie UWI będziecie mogli nauczyć się pierwszej pomocy pod okiem profesjonalnych ratowników medycznych.

Zachęcamy Was do odwiedzenia tej strefy, którą znajdziecie na murawie stadionu na Golęcinie obok namiotu UWI.



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 bezpośrednio obok Stadionu Lekkoatletycznego POSiR Gołęcín przy Warmińskiej 1

Co zabrać

- wygodny strój sportowy
- 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 Poznania Kids Run U15 na 600 m

o 9:00 rano wystartują biegi na dystansie 600 metrów rozgrywane w kategorii C11 oraz D11.

Finał Mistrzostw Polski Kids Run U15

W ramach ostatniej imprezy cyklu 2023 odbędzie finał rywalizacji kategorii D11 i C11. Najlepsi zawodnicy z całej Polski wystartują w biegach na 600 m. Finały zaplanowane są na 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 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.



Strefa Tenisowa

Park Tenisowy Olimpia - 5 lat liderem szkolenia najmłodszych w Polsce! Doceniani przez Polski Związek Tenisowy, trenerska kadra uwielbia pracę z dziećmi. Organizujemy ligi, turnieje dla dzieci i dorosłych. Coroczny międzynarodowy turniej mężczyzn - ATP Challenger ENEA Poznań Open.

Studio fizjoterapii i treningu personalnego Level Up dla rodziców. Kompleksowy obiekt dla wszystkich, chcących rozpocząć przygodę z tenisem!

Kontakt

parktenisowy.pl



Aikido

Matusiak Akademia Aikido - 20 lat sztuki walki AIKIDO. Zajęcia dla dzieci, młodzieży i dorosłych w 14 lokalizacjach, 9 w Poznaniu i okolicach. Doświadczeni instruktorzy uczą z pasją, uśmiechem i wartościami jak szacunek i dyscyplina.

Kontakt

www.aikidomatusiak.pl



Lacrosse

Poznań Hussars Ladies - drużyna lacrosse, dynamicznej gry zespołowej z kijami i piłką. 7-krotni Mistrzowie Polski, uczestnicy międzynarodowych turniejów, część w kadrze Polski. Treningi na orliku, os. Rusa 56 przy SP 6 w poniedziałki. Wstęp do nas bez względu na wiek - nastolatki, uczennice, studentki, pracowniczki, mamy. Wymagamy chęci, motywacji i zamiłowania do sportu. Więcej info na social mediach Poznań Hussars Ladies. Dołącz do nas!

Kontakt

www.poznanhussars.pl

Olimpia Athletics

Nadaj marzeniom skrzydła!

Klub Olimpia Poznań Athletics zaprasza na ogólnorozwojowe lekkoatletyczne zajęcia sportowe z elementami gimnastyki i akrobatyki. „Żeby wyruszyć w najdalszą podróż najpierw musisz postawić pierwszy krok” Szkolimy zdrowo, zarażamy pasją, kształcimy mistrzów, a przede wszystkim dobrze się bawimy! Obudź w sobie sportowca i sprawdź się już dziś w naszej lekkoatletycznej strefie!

Kontakt

www.lekkoatletykadzieci.pl

tel. +48 507 006 866

tel. +48 695 853 520





JUDO

Akademia Judo to medaliści Mistrzostw Polski i Europy, ale to też miejsce dla każdego, niezależnie od umiejętności, wieku, pochodzenia czy stanu zdrowia - trenujemy z dziećmi od 3 roku życia, ale i z weteranami, dodatkowo prowadzimy treningi dla osób z niepełnosprawnościami - udowadniamy, że judo jest dla każdego!

Kontakt

www.akademiajudo.pl

Dla kogo: **Dzieci od 3 roku życia**



Klub Sportowy Sobieski Poznań

Klub wychował wielu Mistrzów Polski, medalistów Mistrzostw Europy i Świata oraz brązowego Medalistę Igrzysk Olimpijskich. Zajęcia odbywają się od poniedziałku do piątku dla chłopców i dziewcząt od 6. roku życia, z podziałem na grupy wiekowe. Zapasy to świetna dyscyplina, która uczy rywalizacji, kształtuje cechy motoryczne młodych ludzi, wzmacnia poczucie śmiałości, kształtuje charakter i samodyscyplinę.

Kontakt

www.ks-sobieski.pl

Trener Marcin sekcja męska

tel. +48 505 944 090

Trener Andrzej sekcja żeńska i dzieci

tel. +48 605 427 918

Armia Poznań

Armia Poznań, jedyny klub futbolu amerykańskiego w Poznaniu, powstał w 2005 roku jako Kozły Poznań. W 2018 roku doszło do fuzji z innym poznańskim zespołem, Patriotami, tworząc silny ośrodek futbolu amerykańskiego w Polsce. Mimo krótkiej historii, klub zdobył kilka krajowych nagród, w tym Mistrzostwo PFL2 w 2021 roku. Głównym boiskiem drużyny jest boisko na Golęcinnie, a w okresie zimowym treningi przenoszone są na kryte boisko PLEK. Klub jest otwarty dla wszystkich chętnych, niezależnie od wieku, oferując sekcję juniorską i seniorską.

Kontakt

<https://www.facebook.com/armiapoznan.futbolamerykanski>



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

