



KIDSrun

z **siepo**magaga.pl

Informator uczestnika

Wrocław 2024





Cześć,

W tym roku cykl Kids Run jeździ po Polsce wraz z siepomaga.pl

Będziemy nie tylko promowali ruch i zdrowe nawyki, lecz także zachęcali, by wspierać tych, którzy potrzebują pomocy.

Wierzymy, że nasza społeczność po raz kolejny pokaże zaangażowanie i razem zmienimy życie 10 dzieciaków, które walczą o sprawność.



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 użyczył żółw.





Wiemy, że będziecie świetnie bawić się z nami, tak samo dobrze jak my organizując zawody dla Was.

**Do zobaczenia
na stadionie!**

Tomasz Makowski
Dyrektor Kids Run





Harmonogram imprezy

Sobota, 24 sierpnia 2024

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.

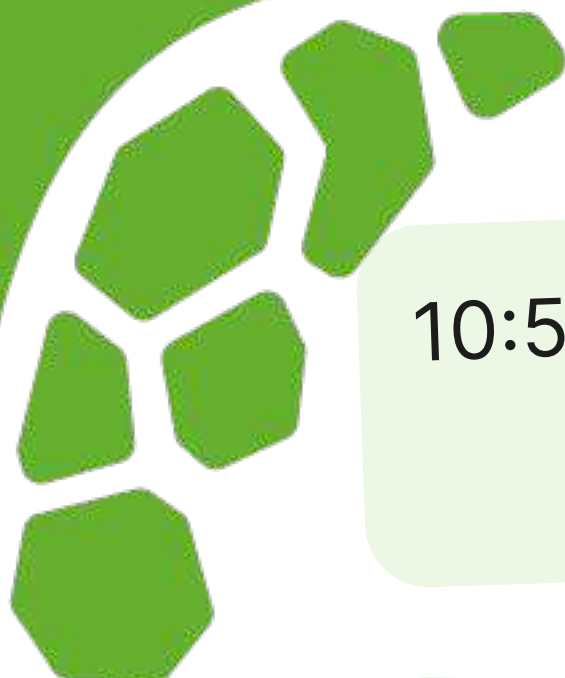
09:10 dla dzieci z rocznika 2022 i 2023
dystans - 100 m
kategorie D1, C1

09:30 dla dzieci z rocznika 2021
dystans - 100 m
kategorie D2, C2

10:00 dla dzieci z rocznika 2020
dystans - 100 m
kategorie D3, C3

10:30 dla dzieci z rocznika 2019
dystans - 100 m
kategorie D4, C4





10:50

dekoracja biegów na 100 m
kategorie D4, C4

11:00

dla dzieci z rocznika 2018
dystans - 200 m
kategoria - D5, C5

11:30

dla dzieci z rocznika 2017
dystans - 200 m
kategoria - D6, C6

11:50

dekoracja biegów na 200 m
kategorie D5, D6, C5, C6

12:00

dla dzieci z rocznika 2016
dystans - 400 m
kategoria - D7, C7

12:20


dla dzieci z rocznika 2015
dystans - 400 m
kategoria - D8, C8

12:40

dekoracja biegów na 400 m
kategorie D7, D8, C7, C8

12:50

dla dzieci z rocznika 2014
dystans - 400 m
kategoria - D9, C9



13:10

dla dzieci z rocznika 2012-13

dystans - 400 m

kategorie D10, C10

13:25

dla dzieci z rocznika 2010-11

dystans - 600 m

kategorie D11, C11 - II 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





Co w pakiecie?

- numer startowy oraz agrałki 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

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 kompleksie AWF Wrocław przy ul. Witelona 25

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 Wrocław Kids Run U15 na 600 m

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

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

Najszybsi zawodnicy i zawodniczki ze wszystkich imprez lokalnych zostaną zaproszeni na finał cyklu 22 września w Poznaniu

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 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.





Podczas Kids Run z siepomaga.pl we Wrocławiu wspieramy Antosię Lewicką. Ta 2 letnia dziewczynka doznała złamania kości strzałkowej. Rezonans i późniejsze badania wykazały ubytek włóknistej kości piszczelowej i strzałkowej. W procesie leczenia Antosi liczy się czas. Dziewczyna potrzebuje pilnej operacji i specjalistycznej rehabilitacji.





KIDS run

z **siempomaga.pl**





1
Zatóż
skarbonkę.



2

Promuj
i zbieraj
środki.



3

Wygraj
limitowane
bluzy!



KIDSrun
z siepomaga.pl



Obecnie Antosia porusza się w ortezie. Jej chód jest mocno ograniczony. Nie może brać udziału we wszystkich zabawach i czynnościach.

Planowana operacja nie będzie jedyną. Ze względu na to, że Antosia szybko rośnie, konieczne będą kolejne w celu wymiany śrub.

Na stronie siepomaga.pl będzie mogli nie tylko dowiedzieć się jak można pomagać, lecz także nauczyć się pierwszej pomocy.

Pamiętajcie - razem MAMY wielką MOC

#biegamypomagamy #siebiega #siepomaga



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