



KIDS run

z siepomaga.pl

Informator uczestnika

Finał sezonu 2024 - Poznań





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.

Wierzimy, 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

Niedziela, 22 września 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.


09:00 **dla dzieci z rocznika 2010-11**
dystans - 600 m
kategorie D11, C11 - II Mistrzostwa Kids Run Młodzików U15 na 600 m

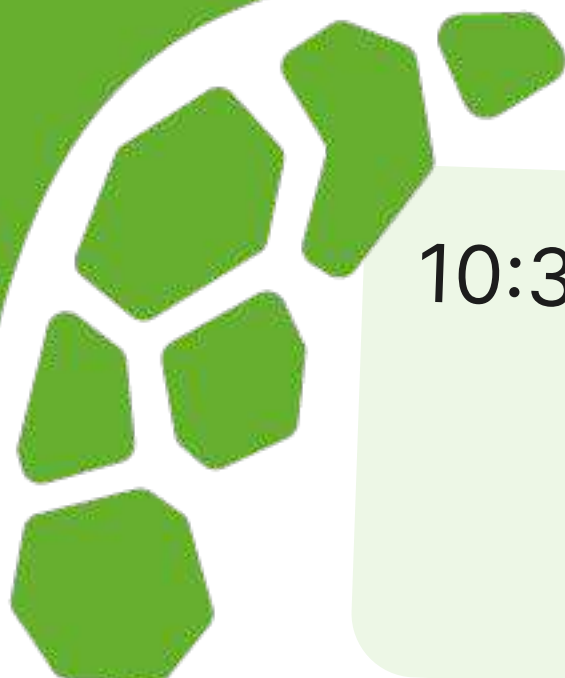
09:10 **dekoracja biegów 600 m**
kategorie D11, C11

09:15 **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

Finale Mistrzostw Polski Kids Run
Młodzików U15 - dystans - 600 m

13:40 **dekoracja biegów na 400 m i 600 m**

kategorie D9, D10, C9, C10

13:45 **dekoracja Mistrzostw Polski Kids Run**





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

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 na stadionie Stadionie Lekkoatletycznym w kompleksie POSiR Golęcín przy ulicy ul. Warmińskiej 1.

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 Poznania Kids Run U15 na 600 m

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

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

Najszybsi zawodnicy i zawodniczki zostali zaproszeni na finał, który odbywa się w Poznaniu, w ramach Kids Run Poznań z siepomaga.pl

Start biegu - Mistrzostwa Poznania Kids Run Młodzików o 9:00

Start finału cyklu

- **Mistrzostwa Polski Kids Run 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 relaksu

Misją COCONAUT® jest towarzyszyć Tobie w codziennych i niecodziennych wyzwaniach każdego dnia, dbając o Twoje odpowiednie, naturalne nawodnienie, dostarczając przy tym ważnych minerałów. Dzisiejsze życie to gonitwa, w której mamy niewiele czasu na zadbanie o samych siebie. Szukamy szybkich i pragmatycznych rozwiązań. Naszą wizją jest bycie zdrowym i szczęśliwym. Jesteśmy przekonani, że **COCONAUT®** będzie uczył tego co najzdrowsze, i dzięki niemu i Wy wprowadzicie do swojej diety zdrowe nawyki żywieniowe.

Coconaut znajdziecie w naszej strefie gastronomicznej.



Strefa Zdrowego Żywienia

Od tego roku chcemy zaprosić Was do odwiedzenia naszej strefy gastronomicznej. Znajdziecie w niej zdrowe przekąski, takie batoniki z orzechami i bakaliami oraz różne rodzaje musów owocowych. Do picia kawa, herbata oraz zimne napoje od **COCONAUT®**

Partnerem strefy gastronomicznej jest **COCONAUT®**





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.





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



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.lekkoatletykadlodzieci.pl

tel. +48 507 006 866

tel. +48 695 853 520



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. Wstąp 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



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**



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



Strefa Karate

Jesteśmy klubem wielosekcyjnym z wiodącą sekcją Karate WKF. W przeciągu 12 lat działalności zdobyliśmy ponad 30 medali Mistrzostw Polski. Nasi sportowcy rywalizują na najważniejszych światowych imprezach Karate w wersji WKF (organizacja zrzeszona w MKOL). W tym roku jedna z naszych zawodniczek Katarzyna Lewandowska sięgnęła po Vice-mistrzostwo Europy w kategorii do 59kg.

Naszym priorytetem na najbliższe lata jest medal Młodzieżowych Igrzysk Europejskich.

Kontakt

KuziSport.pl



Warta Poznań

Przez ponad 100 lat historii Warty Poznań praca z młodzieżą i wprowadzanie wychowanków do składu pierwszej drużyny były wśród podstaw działalności klubu. W Akademii Warty Poznań nie zapominamy o tej tradycji. Jednocześnie dbamy o najwyższe standardy i jakość szkolenia. Piłkarze Warty Poznań dwa razy zdobyli mistrzostwo Polski. Dobra praca z młodzieżą była i jest powodem do dumy naszego klubu.

Kontakt

<https://wartapoznan.pl/index.php/akademia-warty-poznan/>



Ilona Mądra - z Koszykówką Przez Życie

Koszykówka to piękny sport, a pasję do niej możecie rozwijać w klubach takich jak @Tarnovia Basket Tarnowo Podgórne i @KS Korona Zakrzewo Basketball. Zapraszamy dzieci w różnym wieku do wspólnej zabawy i treningów. W Fundacji Kompas Sportowy dzielimy się wiedzą z młodymi sportowcami, oferując także inne dyscypliny sportu. Treningi pomagają poprawić sprawność i zachęcają do aktywnego stylu życia. Wszystko z myślą o dzieciach!

Kontakt

Facebook: Ilona Mądra
- z Koszykówką Przez Życie



Strefa Szermierki

Sekcja szermiercza K.S. Warta Poznań działa aktywnie, prowadząc treningi dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Zawodnicy sekcji regularnie uczestniczą w zgrupowaniach i zawodach, rozwijając swoje umiejętności zarówno na poziomie krajowym, jak i międzynarodowym. Klub zapewnia profesjonalne przygotowanie sportowe, wspierając rozwój młodych talentów w szermierce. Rozpoczynamy zapisy do naszych grup szkoleniowych!

Kontakt

tel: 503 085 923

email: zgloszenia@szermierze.pl
szermierze.pl



Partnerem tytularnym tegorocznego cyklu wydarzenia jest siepomaga.pl. Projekt jest wyjątkowy, bo podczas jego trwania będziemy zbierać środki dla dzieci, które są Podopiecznymi Fundacji Siepomaga. Na potrzeby tegorocznego cyklu Kids Run z siepomaga.pl uruchomione zostały dedykowane zbiórki dla Podopiecznych z każdego miasta, w którym odbywa się impreza.

Podczas Kids Run z siepomaga.pl w Poznaniu wspieramy Maję Dodot. Majka ma 14 lat i od urodzenia walczy o swoje zdrowie i sprawność. Mimo młodego wieku przeszła już wiele skomplikowanych operacji.





KIDS run

z **siempomaga.pl**





1
Zatóż
skarbonkę.



2

Promuj
i zbieraj
środki.



3

Wygraj
limitowane
bluzy!



KIDSrun
z siepomaga.pl



Aktualnie najpoważniejszym problemem Mai są ogromne przykurcze w nogach. Stanięcie na własnych nogach uniemożliwia fakt, że nogi Majki rozłożone są szeroko na boki, co oznacza, że nie może ich razem złączyć.

Maja nigdy nie chodziła. Nigdy nie miała też okazji postawić swojego pierwszego kroku. Lekarze z Paley European Institute w Warszawie chcą zoperować nogi Mai, tak aby w taki wyglądały jak u zdrowej osoby. Jeśli to się uda, w końcu będzie mogła rozpocząć proces pionizacji. Operacja zwiększa szanse na to, że będzie mogła samodzielnie poruszać się w warunkach domowych.

Pomóżmy Mai stanąć na nogi!

#biegamypomagamy





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