

Wydarzenie odbywa się z okazji Narodowego Święta Niepodległości - PAMIĘTAJ O UBIORZE W BIAŁO-CZERWONYCH BARWACH!

Co zrobić przed odebraniem pakietu startowego?

Sprawdź swój numer startowy, aby usprawnić wydawanie pakietów startowych:

<https://www.zmierzymyczas.pl/2107/bieg-bialo-czerwona-piatka-2024.html>

Kiedy i gdzie odbierzesz pakiet startowy?

- W czwartek i piątek (7-8 listopada) od 7:45 do 15:15 w Wydziale Współpracy i Promocji (pokój 127), do czego zachęcamy, aby uniknąć kolejek w dniu zawodów
- W poniedziałek (11 listopada) od 7:30 w biurze zawodów w parku w Szczodrem.

Wraz z pakietem startowym odbierzesz talon na ciepły posiłek regeneracyjny (przygotowany przez KGW Pasikowice, KGW Godzieszowa i KGW Stępin), który będzie wydawany przy stoisku KGW Pasikowice (z tabliczką POSIŁEK REGENERACYJNY przy namiocie).

Jak dojechać do parku w Szczodrem?

Przypominamy, że w związku z remontem na drodze od ul. Zakrzowskiej w Szczodrem do ul. Wrocławskiej w Długolece obowiązuje ruch jednokierunkowy w stronę Długoleki.



Start biegu planowany jest na godzinę **11:11**.

Wspólna rozgrzewka rozpocznie się około godziny 10:45.

Trasa biegu:

Trasa biegu jest bardzo podobna do zeszłorocznej. Zmianą jest końcówka – tym razem przebiegamy przez most Karoli, nie obiegamy całego stawu. Na trasie znajdują się drogowskazy, nad bezpieczeństwem będą czuwać również strażacy z OSP.



Link do trasy w aplikacji Strava: <https://strava.app.link/zxbfTENqkOb>

Po biegu:

- Odbierz pamiątkowy medal,
- Skorzystaj z talonu i odbierz posiłek regeneracyjny przy stoisku KGW Pasikurówice,
- Nagraj filmik na Fotobudce 360, będzie nam miło, jeżeli wrzucając na Facebooka lub Instagrama oznaczysz **@dlugoleka.gmina** i użyjesz hashtagu: **#BiałoCzerwonaPiątka**,
- Jeżeli zajęłaś/zająłeś miejsce w pierwszej trójce w swojej kategorii wiekowej, poczekaj na dekorację zwycięzców i odbierz nagrody od naszych partnerów – Leroy Merlin w Mirkowie, Clarena, Betard, Bank Spółdzielczy w Oleśnicy i Macma.

Prowadzona będzie klasyfikacja w niżej wymienionych grupach wiekowych:

Mężczyźni:

- M16 mężczyźni 16 – 29 lat
- M30 mężczyźni 30 – 49 lat
- M50 mężczyźni 50+

Kobiety:

- K16 kobiety 16 – 29 lat
- K30 kobiety 30 – 49 lat
- K50 kobiety 50+

Opiekę medyczną zapewnia partner Biało-Czerwonej Piątki – NOVUM CLINIC z Kiełczowa.

Zawody dla dzieci

Bieg na 5 km to nie jedyne emocje, które czekają nas podczas wydarzenia [Bieg Biało-Czerwona Piątka 2024](#) 🔍

Po zakończeniu biegu głównego do rywalizacji przystąpią najmłodszy!

Zapisy będą odbywać się w dniu zawodów w godzinach 9:00 – 12:00 przy stoisku [Zdrowe Sprawne Dzieci](#) & [Trener Personalny Michał Chalabala](#). Zgłoszenia dziecka do zawodów może dokonać rodzic lub opiekun prawny.

Biegi będą podzielone na kategorie wiekowe oraz na chłopców i dziewczynki. Poniżej przedstawiamy dystanse biegów:

- Bieg na 100m dla roczników 2021 oraz 2022 (z rodzicem)
- Bieg na 100m dla rocznika 2020
- Bieg na 100m dla rocznika 2019
- Bieg na 200m dla rocznika 2018
- Bieg na 200m dla rocznika 2017
- Bieg na 200m dla rocznika 2016
- Bieg na 400m dla rocznika 2015

- Bieg na 400m dla rocznika 2014
- Bieg na 400m dla rocznika 2013
- Bieg na 600m dla rocznika 2012
- Bieg na 600m dla rocznika 2011
- Bieg na 800m dla rocznika 2010
- Bieg na 800m dla rocznika 2009

Rozpoczęcie zawodów dla dzieci planowane jest na godzinę 12:15, po zakończeniu biegu na 5 km.

Każde dziecko, które pobiegnie, otrzyma pamiątkowy medal, a najlepsi zostaną udekorowani na podium i otrzymają upominki.

Pamiętajcie o ubiorze w narodowych barwach i widzimy się w poniedziałek, 11 listopada w parku w Szczodrem!

Dziękujemy naszym partnerom za wsparcie: