

PRZEWODNIK ZAWODNIKA

RAJD NORDIC WALKING
NA HROBACZĄ ŁĄKĘ
828 M N.P.M.

PRZECZYTAJ BO WARTO !

Poniżej przedstawiamy kilka bardzo istotnych informacji odnośnie Rajdu Nordic Walking na Hrobaczą Łąkę. Bardzo prosimy o zapoznanie się z nimi !

RAJD NORDIC WALKING NA HROBACZĄ ŁĄKĘ

Osoby uczestniczące w Rajdzie Nordic Walking poruszają się wyłącznie przez pierwsze 2,5 km po tej samej trasie co biegacze. Długość trasy rajdu: ok. 6 km, suma przewyższeń około 460 m.

Trasa będzie oznakowana żółto-czarnymi taśmami i poziomymi znakami na ziemi. Będą oznaczone kilometry. Bardzo prosimy o stosowanie zasad Fair Play. Nie biegniemy ! Idziemy !

Najlepsze czasy 2024 - Nordic Walking

Daniel Rymarczyk 43:03,9

Joanna Kołodziej: 46:28,2

wyniki: www.bnhl.pl

NUMER ALARMOWY

Na każdym numerze startowym znajduje się numer alarmowy. Korzystaj wyłącznie w czasie wypadku podczas rajdu Nordic Walking. Możesz również zgłosić informację o zejściu z trasy.

START - SOBOTA 7.06.2025

Godzina 10:10 - start VII Rajdu Nordic Walking na Hrobaczą Łąkę.

Miejsce startu: koniec ulicy Piaskowej w Kozach (start przy szlabanie pod Kamieniołomem w Kozach, duży parking obok)

Regulaminy, multimedia, zapisy, trasy, wyniki i inne informacje znajdują się na: www.bnhl.pl.

PRZED STARTEM

BIURO ZAWODÓW

Biuro zawodów będzie działało od godziny 7:30 do 9:30 w Centrum Sportowo-Widowiskowym w Kozach przy pl. ks. Karola Kochaja 1.

Zawodnik musi posiadać dokument tożsamości ze zdjęciem.

DEPOZYT

Czynny od godziny 9:00 do 10:15 w oznaczonym samochodzie w okolicach miejsca startu. Depozyt do odebrania na mecie zawodów do godziny 18:00

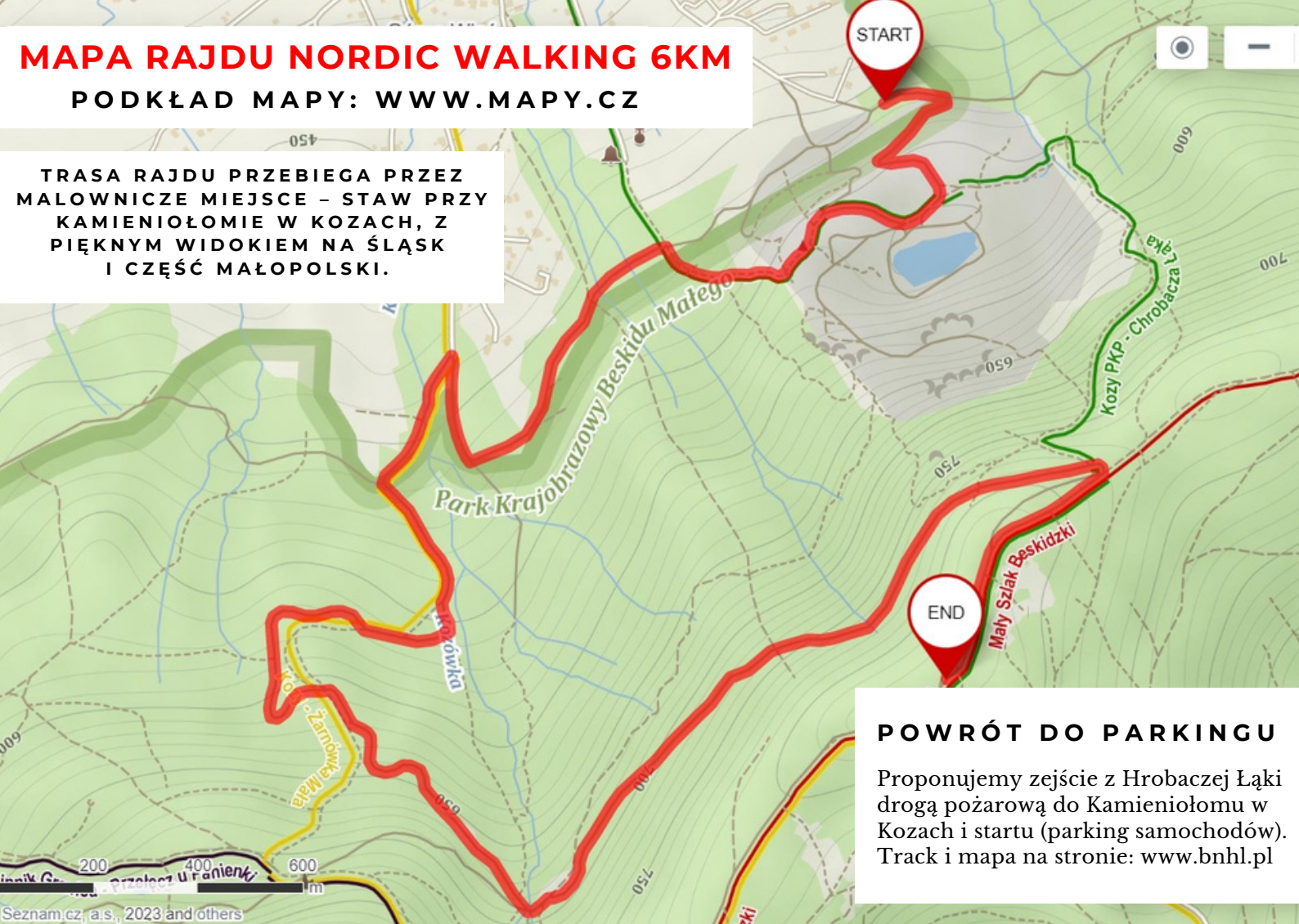
TELEFON ALARMOWY

604 240 604 / 735 921 999

MAPA RAJDU NORDIC WALKING 6KM

PODKŁAD MAPY: WWW.MAPY.CZ

TRASA RAJDU PRZEBIEGA PRZECZ MAŁOWNICZE MIEJSCE – STAW PRZY KAMIENIOŁOMIE W KOZACH, Z PIĘKNYM WIDOKIEM NA ŚLĄSK I CZĘŚĆ MAŁOPOLSKI.



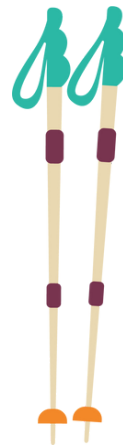
POWRÓT DO PARKINGU

Proponujemy zejście z Hrobaczę Łąki drogą pożarową do Kamieniołomu w Kozach i startu (parking samochodów). Track i mapa na stronie: www.bnhl.pl



OBOWIĄZKOWE WYPOSAŻENIE

Uczestnicy Rajdu Nordic Walking na Hrobaczę Łąkę nie mają obowiązkowego wyposażenia. Zalecamy posiadanie telefonu.



WARTO WIEDZIEĆ

Podczas prawidłowego chodzenia z kijami zaangażowanych jest nawet 90% mięśni całego ciała, w porównaniu do około 60% przy zwykłym marszu



Na starcie rajdu znajduje się nowoczesna toaleta. Płatna 5,00 zł



UWAGA - PARKING!

Przy starcie Rajdu Nordic Walking na Hrobaczę Łąkę powstał piękny duży parking. Na parkingu zmieści się około 100 samochodów. Po rejestracji i odbiorze pakietu w Centrum Sportowo-Widowiskowym w Kozach będziecie mogli udać się samochodem na miejsce startu! Jest już piękny dojazd. Na parkingu znajduje się również nowoczesna toaleta.

NA START MOŻNA DOSTAĆ SIĘ: AUTEM LUB PIESZO

PO STARCIE

WYNIKI RAJDU

Dekoracja ok. 13:00 (polana przy wiacie obok schroniska)
Na stronie www.bgtimesport.pl będą dostępne wyniki on-line z naszego biegu i rajdu Nordic Walking.

O RAJDZIE NW

ORGANIZATOR

Głównym organizatorem zawodów jest
Centrum Sportowo-Widowiskowe
w Kozach.



Posiadamy infrastrukturę sportową: m.in.
halę sportową, basen, stadion piłkarski,
siłownię, saunę, salę tenisa stołowego, salę
do ćwiczeń korekcyjnych, boisko
wielofunkcyjne ze sztuczną nawierzchnią,
boisko Orlik, boisko do siatkówki i
koszykówki, skocznnię w dal, 60 m bieżnię
tartanową, a także kawiarnię.



PATRONAT HONOROWY



ANDRZEJ PŁONKA
STAROSTA POWIATU
BIELSKIEGO



KATEGORIA POWIAT BIELSKI

W 2023 roku po raz pierwszy wprowadziliśmy klasyfikację na najlepszego
zawodnika i najlepszą zawodniczkę z powiatu bielskiego.

Od roku 2025 będziemy nagradzać najlepsze trzy osoby na terenie powiatu
bielskiego. Warunkiem udziału w tej kategorii jest miejsce zameldowania zawodnika
na terenie powiatu.



PO ODBIORZE PAKIETU
ZRÓB ZDJĘCIE NA NASZEJ
ŚCIANCE I POKAŻ SWOIM
ZNAJOMYM W SOCIAL MEDIA

Z NASZYCH BADAŃ
ANKIETOWYCH WYNIKA, ŻE:

95 %

UCZESTNIKÓW POLECA INNYM
NASZĄ IMPREZĘ.
DZIĘKUJEMY ZA ZAUFANIE!



JAK DOBRAĆ DŁUGOŚĆ KIJÓW DO NORDIC WALKING ?



KIJKI DO NORDIC WALKING MUSZĄ BYĆ DOBRZE
DOPASOWANE DO WZROSTU I BUDOWY CIAŁA. JAK ZATEM
SIĘ ZA TO ZABRAĆ? TRZYMAJĄC JE W DŁONIACH I
OPIERAJĄC O ZIEMIĘ, NALEŻY STANĄĆ PROSTO. JEŚLI KIJKI
MAJĄ ODPOWIEDNIA WYSOKOŚĆ, TO MIĘDZY NASZYM
RAMIENIEM I PRZEDRAMIENIEM UŁOŻY SIĘ KĄT PROSTY. TAK
SAMO MIĘDZY PRZEDRAMIENIEM, A TRZYMANYM W DŁONI
KIJEM. PODAJE SIĘ RÓWNIEŻ, ŻE DLA OSÓB
POCZĄTKUJĄCYCH DŁUGOŚĆ KIJKÓW NIE POWINNA BYĆ
DŁUŻSZA NIŻ 68% NASZEGO WZROSTU (WZROST X 0,68). DLA
OSÓB ZAAWANSOWANYCH KIJE MOGĄ BYĆ NIECO DŁUŻSZE -
DO 72% WZROSTU (WZROST X 0,72).

WSPÓŁPRACUJEMY Z NAJLEPSZYMI

GINA KOZY

Kozy leżą w południowo-wschodniej części województwa śląskiego. Sąsiadują z miastami: Bielsko-Biała – od zachodu oraz Kętami – od wschodu. Ponadto graniczą z gminami Wilamowice (wieś Pisarzowice), Porąbka (wieś Bujaków), Czernichów (wieś Międzybrodzie Bialskie w powiecie żywieckim) oraz gminą Wilkowice. Południowa część wsi opiera się o masyw Hrobaczej Łąki i Groniczaków, co stanowi o malowniczości położenia Kóz. Tu właśnie odbywa się nasza impreza.



WALIMY W KOCIOŁ

To grupa pasjonatów szeroko pojętej sztuki perkusyjnej, którzy będą Was dopingować na biegu i rajdu Nordic Walking.

WOŁONTARIUSZE

W czasie wydarzenia nie zabraknie uczniów szkół fotograficznych, którzy zadbają, by uchwycić najpiękniejsze i najbardziej wzruszające momenty całego dnia.

ZAMÓW KOSZULKĘ CHODZĘ Z KIJAMI RAZEM Z KOZAMI



Przygotowaliśmy dla Was dwie koszulki, które możecie zakupić w sklepie warsztatkoszulkowy.pl wraz z wysyłką. Koszulki możecie kupić w cenie 60 zł za sztukę. Koszulki sportowe są wykonane z materiału coolmax. Koszulka jest nadrukowana sublimacyjnie na całej powierzchni. Będziecie mogli sobie wybrać rozmiar. Wykonanie koszulki będzie trwało około 10 dni.

SCAN ME



BEZPIECZNE ZEJŚCIE DO PARKINGU

Długość zejścia wynosi 3,8 km, a jego przebieg został starannie zaplanowany tak, by minimalizować ryzyko kontuzji i zapewnić jak największy komfort po zawodach. Droga prowadzi nowymi leśnymi drogami przeciwpożarowymi, które są szerokie, stabilne i dobrze przygotowane nawet w przypadku niepogody.

PARTNERZY

SERDECZNIE DZIĘKUJEMY

