

# I WIOSENNY BIEG MYŚLENICKI



pod patronatem Burmistrza Miasta i Gminy Myślenice Macieja Ostrowskiego  
oraz Senatora VII kadencji Stanisława Bisztygi

**Cele:** Promocja Myślenic i Zarabia, jako miejsca aktywnego wypoczynku, popularyzacja biegania wśród mieszkańców Powiatu Myślenickiego.

**Organizator:** California Sport and Wellness SC

**Partnerzy:**



Urząd Miasta i Gminy Myślenice



*Cztery Damy*

*pubokawiarnia Corner*

**Termin:** 1 kwietnia 2012 (nd), g.11:00

**Miejsce:** Myślenice, Zarabie, klub California Sport and Wellness ([www.california-myslenice.pl](http://www.california-myslenice.pl), [www.facebook.com/pages/California-sportwellness/147151502003724](https://www.facebook.com/pages/California-sportwellness/147151502003724))

**Trasa.** Teren górski, dystans: 8,5 km, +430m, -120m. Nawierzchnia: szutrowa, asfłatowa, ścieżki ziemne. Przebieg: czerwony szlak rowerowy do miejscowości Chełm, potem drogą asfaltowo-szutrową w stronę szczytu Chełm.

**Zasady bezpieczeństwa:** Startujący powinni zapoznać się z przebiegiem trasy przed zawodami, szczególnie z drogą powrotu z mety. Poruszając się ulicami należy stosować się do przepisów kodeksu drogowego (m.in. należy trzymać się prawej strony ulicy). Startować mogą osoby, których stan zdrowia pozwala na uczestnictwo w zawodach sportowych. Każda osoba uczestniczy na własną odpowiedzialność.

#### **Świadczenia i nagrody:**

gwarantuje się dobrą zabawę, miłe towarzystwo i możliwość solidnego przetarcia na górskich szlakach :) , a oprócz tego

- szatnie
- transport depozytu na metę.
- posiłek/poczęstunek regeneracyjny
- losowanie upominków

Kategorie:

- Open Kobiety, Open Mężczyźni
- Wiekowe: K1 do 34 lat, K2 od 35 lat, M1 do 29 lat; M2 30-45 lat, M3 od 46 lat (lata liczone rocznikowo)
- Najlepszy mieszkaniec miny Myślenice, Najlepsza mieszkanka Gminy Myślenice

Nagrody:

- najlepsze trójki wśród kobiet i mężczyzn otrzymają puchary i nagrody rzeczowe
- pierwsze trójki w poszczególnych kategoriach otrzymają puchary (ewentualne nagrody rzeczowe w zależności od sponsorów)
- pierwszy mieszkaniec i mieszkanka Gminy Myślenice otrzymają puchary, medale

w pobliżu klubu California znajdują park oraz bary i restauracje, w klubie California można skorzystać z sauny i jacuzzi

**Zgłoszenia:** Zapisy internetowe do 25 marca. Po tym terminie zapisy w ramach wolnych miejsc, nie gwarantuje się pełnych świadczeń.

Należy wysłać maila pod adres [biuro@california-myslenice.pl](mailto:biuro@california-myslenice.pl) , z następującymi informacjami:

1. Imię i Nazwisko
2. Rok urodzenia
3. Miejscowość (osoby z Powiatu Myślenickiego, proszone są o dodatkowe zaznaczenie tego faktu)
4. /opcjonalnie/ Przynależność klubowa i inne informacje o tobie, osiągnięcia

**Wpisowe:** do 4 marca - 20zł; do 25 marca - 30zł; po 25 marca i w dniu biegu 40 zł.

Limit startujących 200 osób, decyduje kolejność wpłat.

Wpłaty prosimy kierować na konto:

26 1050 1445 1000 0091 0131 1794 , California s.c. 32-400 Myślenice, ul. Zdrojowa 9

#### **Kontakt:**

- California Sport and Wellness (zapisy, opłaty, dojazd i in.):  
tel. 12 271 05 53, 784 006 004, [biuro@california-myslenice.pl](mailto:biuro@california-myslenice.pl)
- kontakt z mediami, firmami i instytucjami: Rafał Krzemień, 889451311,  
[biegsport@wp.pl](mailto:biegsport@wp.pl)
- dyrektor biegu: Kamil Jeziński, 515799808, [kamiljanjezierski@gmail.com](mailto:kamiljanjezierski@gmail.com)

#### **Program:**

8:00 -10:30 weryfikacja zapisanych zawodników, dodatkowe zapisy (w razie wolnych miejsc)

10:40 składanie depozytu (przed głównym wejściem, własne pakowanie i oznaczenie)

11:00 odprawa i start honorowy spod Californii S&W, ok. 11:10 start ostry

ok. 13:00 rozdanie nagród i losowanie upominków

#### **Szczegółowy opis trasy**

<http://www.mapmyrun.com/routes/view/62148054>

Trasa w większości pokrywa się z czerwonym szlakiem rowerowym z Zarabia na górę Chełm.

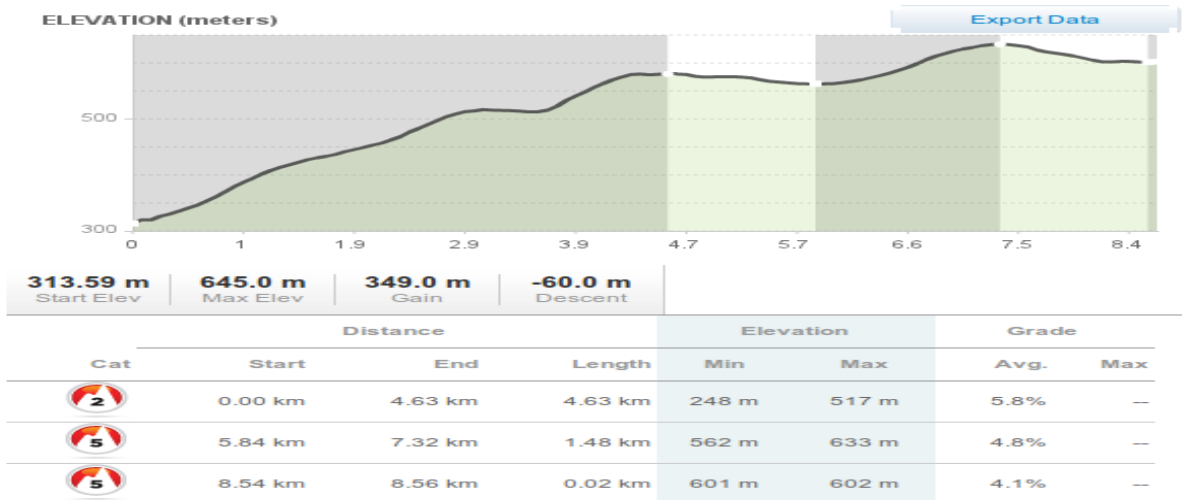
1. Start honorowy z Californii

2. Start ostry przy szlabanie, trasa biegnie droga szutrowa w górę 3. Po trzecim kilometrze za szlabaniem skręcamy w lewo z drogi szutrowej na ścieżkę, za kilkaset metrów dobiegamy do drogi z płyt i skręcamy na w prawo

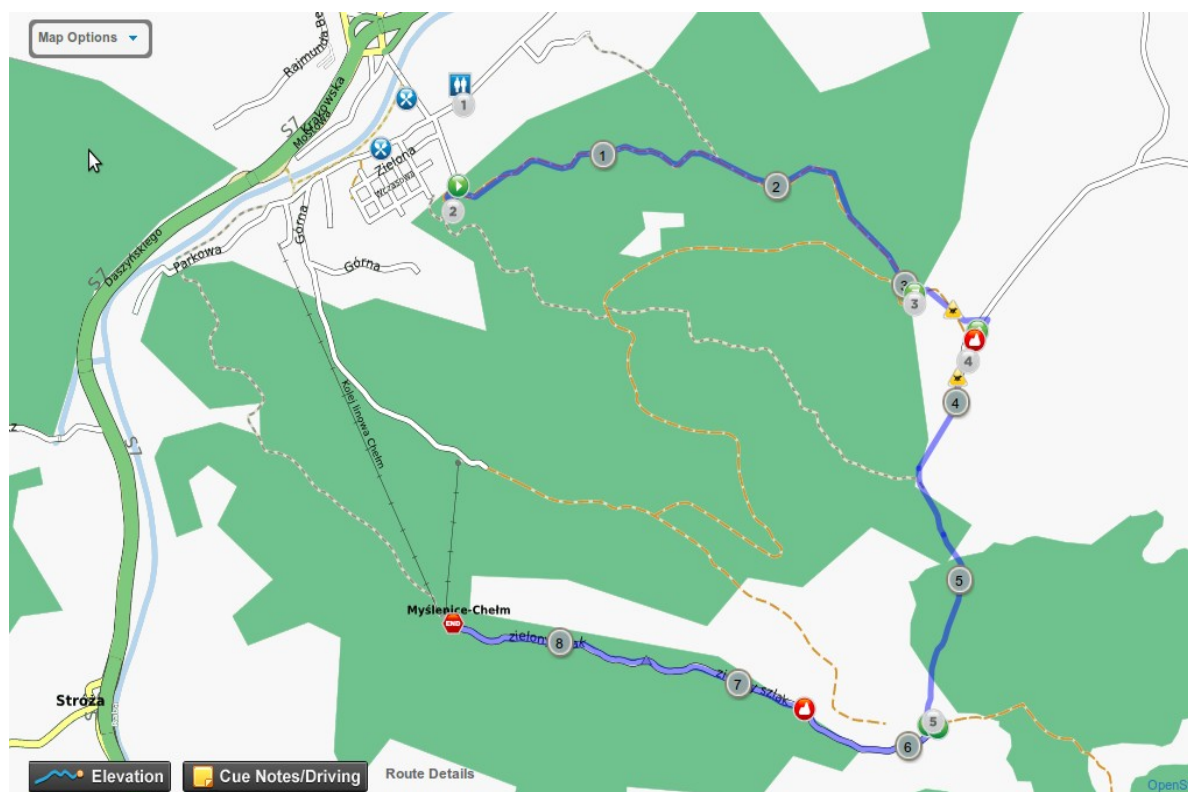
4. Po wybiegnięciu płytami wbiegamy na ścieżkę dalej do góry w tym samym kierunku między domami. Następnie trzymamy się ścieżki

5. Po dobiegnięciu do wioski Chełm wbiegamy na asfalt i skręcamy w prawo do góry w kierunku szczytu Chełm.

Z mety zbieg szlakiem w kierunku "Californii" we własnym zakresie (ok 15 min)



[Information about Climbs](#)



### Inne uwagi:

Zapisując się, wyrażasz zgodę na upublicznienie podanych danych, w celu opublikowania listy startowej, wyników zawodów i.t.p. Zgłoszenie się jest równoznaczne z akceptacją regulaminu. Klasyfikowane będą osoby, które będą posiadały widoczny numer startowy przypięty na klatce piersiowej.

Regulamin może ulec zmianie, o czym uczestnicy zostaną poinformowani.

Trasa może ulec modyfikacji ze względów bezpieczeństwa (np. ruch samochodowy).