



CHARAKTERYSTYKA TRASY:

- dystans łączny 10 km (3 pętle po ok. 3,3 km)
- start i meta — teren stadionu lekkoatletycznego COS-OPO Zakopane
- odcinki asfaltowe (ok. 80%), odcinki kamienisto-szutrowe (ok. 15%), odcinki tartanowe (ok. 5%)
- malownicze okolice górskie pod Krokwią przy nowoczesnych obiektach COS-OPO Zakopane
- bieg w pełni oświetloną trasą



HARMONOGRAM:

15:00 – biuro zawodów
17:30 – rozgrzewka
z Joanną Józwik
19:00 – start biegu
20:30 – rozdanie nagród
i niespodzianki

w trakcie imprezy:
bufet, strefa fizjo

ZAPISY NA BIEG:

www.flowpro.pl

do 28 września

wpisowe: 30 PLN

KÄRCHER



BLACHOTRAPEZ

SUUNTO




Ministerstwo
Kultury
Dziedzictwa
Narodowego
i Sportu.

DYCHA

POD KROKWIĄ

8 października
/piątek/

 **start:**
19:00

dystans:
bieg na
10 KM

 **trasy biegowe Centralnego
Ośrodka Sportu – Ośrodka
Przygotowań Olimpijskich
w Zakopanem**

kategoria open
kobiet i mężczyzn

**K20 / M20 / K30 / M30 /
K40 / M40 / K50+ / M50+**

ZAPISY NA BIEG:
www.flowpro.pl

do 28 września
wpisowe: 30 PLN

KÄRCHER



BLACHOTRAPEZ®

SUUNTO



**Ministerstwo
Kultury
Dziedzictwa
Narodowego
i Sportu.**

DYCHA

POD KROKWIĄ

Ambasador biegu:
Joanna Józwik

olimpijka z Rio de Janeiro
(2016) i Tokio (2020) w biegu
na dystansie 800 metrów,
srebrna i dwukrotna
brązowa medalistka
Mistrzostw Europy, rekord
życiowy: 1:57,37 sek.

ZAPISY NA BIEG:
www.flowpro.pl

do 28 września
wpisowe: 30 PLN



Ministerstwo
Kultury
Dziedzictwa
Narodowego
i Sportu

KÄRCHER



CENTRALNY OŚRODEK SPORTU
ZAKOPANE
OLIMPIJSKI CENTRUM ZAKOPANE

BLACHOTRAPEZ

SUUNTO

PARTNER SPORTOWY:

runCAMP

DYCHA
10 KM
POD KROKWIĄ

NAGRODA GŁÓWNA

kategoria open kobiet
kategoria open mężczyzn

Smartwatche Suunto 7

- doskonała zależność intensywnego trybu życia z codziennymi ćwiczeniami
- wszechstronne połączenie doświadczeń sportowych oraz spostrzeżeń dotyczących snu i zdrowia
- bezpłatne mapy terenowe offline z nawigacją
- przydatne funkcje smartwatcha
- pełna kompatybilność z urządzeniami z systemem operacyjnym Android™ i iOS



ZAPISY NA BIEG:

www.flowpro.pl

do 28 września

wpisowe: 30 PLN

KÄRCHER



BLACHOTRAPEZ®

SUUNTO



**Ministerstwo
Kultury
Dziedzictwa
Narodowego
i Sportu.**

DYCHA



POD KROKWIĄ



PAKIETY STARTOWE:

- koszulka techniczna
- okolicznościowy medal
- puszka energii
- woda
- batonik
- numer startowy z chipem
- posiłek
- płyny regeneracyjne
- zabezpieczenie medyczne



ZAPISY NA BIEG:

www.flowpro.pl

do 28 września

wpisowe: 30 PLN

KÄRCHER



BLACHOTRAPEZ®

SUUNTO



**Ministerstwo
Kultury
Dziedzictwa
Narodowego
i Sportu.**

DYCHA

POD KROKWIĄ

ATRAKCJE / NAGRODY

- spotkanie z Joanną Józwik i wspólna rozgrzewka
- szczęśliwe numery startowe (70 atrakcyjnych nagród-niespodzianek od partnerów i sponsorów) – vouchery, plecaki, sprzęt sportowy, akcesoria biegowe
- profesjonalna strefa fizjo

ZAPISY NA BIEG:

www.flowpro.pl

do 28 września

wpisowe: 30 PLN

KÄRCHER



BLACHOTRAPEZ®

SUUNTO



**Ministerstwo
Kultury
Dziedzictwa
Narodowego
i Sportu.**

DYCHA
10
KM
POD KROKWIĄ

PARTNERZY

KÄRCHER



Ministerstwo
Kultury
Dziedzictwa
Narodowego
i Sportu



BLACHOTRAPEZ

BIEGANIE.PL

SUUNTO



POLARSPORT.PL
TWÓJ SKLEP GÓRSKI

ZAKOPANE



SKITUROWE
BESKIDY

FLOW
PRO



NUTREND

runCAMP

biernat
CENTRUM FIZJOTERAPII & TRENINGU