



REGULAMIN TOYOTA ZIMNAR 2023
XV JELCZAŃSKO-OŁAWSKI
TOYOTA ZIMOWY MARATON NA RATY
Chwałowice, Miłoszyce, Jelcz-Laskowice, Janików, Oława
08.01.2023 – 26.02.2023



TOYOTA

1. Cel i założenia

Popularyzacja biegania i marszów Nordic Walking, jako najprostszyc form rekreacji fizycznej.
Propagowanie wśród lokalnej społeczności zdrowego trybu życia i aktywnego spędzania wolnego czasu.
Prezentacja terenów leśnych powiatu oławskiego oraz wytyczonych i oznakowanych ścieżek biegowych.
Umożliwienie początkującym i niepełnoletnim biegaczom ukończenia maratonu – na początek w ratach.
Poznanie się i integracja uczestników i klubów sportowych.
Podniesienie świadomości ekologicznej oraz kształtowanie postaw proekologicznych.

Bieg odbędzie się z uwzględnieniem obowiązujących na zawodach obostrzeń wynikających z Rozporządzeń Rady Ministrów w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii.

Organizator zaleca Uczestnikom szczepienia przeciw Covid-19.

Podczas internetowej rejestracji zgłoszenia jest możliwość dobrowolnego oświadczenia o zaszczepieniu przeciw COVID-19, które pozwoli zwiększyć ilość zapisania osób niezaszczepionych!

2. Organizator

KB Harcownik Jelcz-Laskowice,

<https://www.kbharcownik.pl>; www.facebook.com/kbharcownik e-mail: kbharcownik@wp.pl,

3. Współorganizator

Urząd Miasta i Gminy Jelcz-Laskowice, Urząd Miasta Oława, Urząd Gminy Oława, Nadleśnictwo Oława, Oławski Park Wodny Termy Jakuba, ArtGraf.co

4. Sponsor tytularny

TOYOTA MOTOR MANUFACTURING POLAND SP. ZO.O. ODDZIAŁ ŁĘG

5. Patronat

Tomasz Pawlicki-Fotografia Sportowa, Gazeta „Wiadomości Oławskie” www.tuolawa.pl, www.olawa24.pl

6. Termin i miejsce zawodów

Zawody zorganizowane będą w systemie 6 etapów po 7 km + etap Joker. Poszczególne etapy ZiMNaRa odbędą się w 7 kolejnych niedziel stycznia i lutego na przemian w Chwałowicach, Oławie, Janikowie, Jelczu-Laskowicach i Miłoszycach zaczynając od **08.01.2023r.** według porządku:

Etap	Dystans	Termin	Miejsce zawodów
1) - etap I	7 km	08.01.2023 r. niedziela	Chwałowice
2) - etap II	7 km	15.01.2023 r. niedziela	Oława
3) - etap III	7 km	22.01.2023 r. niedziela	Janików
4) - etap IV	7 km	29.01.2023 r. niedziela	Jelcz-Laskowice
5) - etap V	7 km	05.02.2023 r. niedziela	Oława „Bieg Pamięci Zygmunta Pawlika”
6) - etap VI	7,195 km	12.02.2023 r. niedziela	Miłoszyce
FERIE ZIMOWE			
7) - etap Joker	7 km lub 7,195 km	26.02.2023 r. niedziela	Jelcz-Laskowice

Biuro zawodów przed startem czynne do 10:30 / Start do biegów o godz. 11:00

Chwałowice – ścieżka biegowa „Pętla Zabieganych” początek ul. Polna

Oława – ścieżka biegowa „Zaodrzańska Agrałka” przed lasem, ul. Bażantowa

Janików- ścieżka biegowa Wiktoria (Hubertówka)

Miłoszyce – ścieżka biegowa „ Miłoszycka Siódemka” ul. Dziuplińska

Jelcz-Laskowice – ścieżka biegowa „ZiMNaR-Harcownik” w pobliżu Ośrodka nad Stawem, ul. Stawowa 20

Dopuszczamy i zachęcamy do udziału zawodników w kategorii NORDIC WALKING. Start wspólny na końcu za biegaczami lub odpowiednio wcześniej. Organizator ma prawo zmienić miejsce i godzinę rozegrania zawodów powiadamiając o tym uprzednio zawodników.

Po ostatnim biegu 26.02.2023r. odbędzie się uroczyste zakończenie imprezy z poczęstunkiem i wręczeniem nagród.

7. Pakiet startowy

- ZiMNaRowy gadżet Harcownika
- pamiątkowy numer startowy z chipem pomiarowym. **Osoby, które zgłoszą się i dokonają opłaty startowej do 18.12.2022 r. otrzymają imienny numer startowy.**
- Możliwość udziału w konkursach organizowanych na zawodach oraz Facebooku www.facebook.com/kbharcownik
- Możliwość udziału w **uroczystym zakończeniu 26.02.2023r.**

8. Dystans i trasa

Ilość i dystans etapów: etap I,II,III,IV,V – 7 km; etap VI – 7,195 km; etap Joker – 7 km lub 7,195 km

Uwaga: Do klasyfikacji ogólnej liczony będzie czas 6 biegów (etapy I-VI).

7 bieg (etap Joker) jest biegiem kończącym cykl zawodów, a jednocześnie pozwalającym tym, którzy opuścili jeden z biegów, na ukończenie pełnego dystansu Maratonu na Raty (osoba taka zostanie sklasyfikowana na końcu stawki za tymi osobami, które przebiegły kolejne 6 etapów). Premiowany jest systematyczny udział.

Trasa crossowa w terenie leśnym. Zawody przeprowadzone zostaną na wytyczonych i oznakowanych ścieżkach. W przypadku „ostrej” zimy na trasie może być ślisko. Należy zachować szczególną ostrożność podczas biegu.

9. Uczestnictwo

Bieg jest otwarty dla wszystkich zainteresowanych osób zrzeszonych w klubach sportowych jak i amatorów, które ukończyły w dniu zawodów 16 lat życia. Osoby niepełnoletnie w wieku od 16 do 18 lat są zobowiązane do posiadania pozwolenia od rodziców lub prawnych opiekunów na udział w biegach. Warunkiem udziału w biegach jest przedstawienie aktualnego zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do udziału w biegach lub własnoręczne złożenie podpisu pod oświadczeniem o zdolności do udziału w biegach na własną odpowiedzialność (podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12.09.2001r. Dz. U. Nr 101 poz. 1095). **Organizator zaleca Uczestnikom wykonanie profilaktycznych badań lekarskich mogących potwierdzić brak przeciwwskazań do udziału w biegach.**

Wszyscy Uczestnicy przyjmują do wiadomości, że udział w biegach wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych. Przekazanie Organizatorowi wypełnionego formularza rejestracyjnego oraz podpisanie oświadczenia o braku przeciwwskazań do udziału w biegach oznacza, że Uczestnik rozważył i ocenił charakter, zakres i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w biegach i dobrowolnie zdecydował się podjąć to ryzyko, startując w biegach wyłączając na własną odpowiedzialność.

10. Zgłoszenia

Ze względów organizacyjnych preferowane są wcześniejsze zgłoszenia drogą elektroniczną poprzez formularz dostępny na stronach organizatora.

Organizator ustala limit numerów startowych – 400.

Bezpośredni link do zapisów elektronicznych:

<https://www.zmierzymczas.pl/1542/xv-jelczansko-olawski-toyota-zimowy-maraton-na-raty.html>

Formularz zgłoszeń wyłączony zostanie 02.01.2023 r.

Za zgłoszenie uważa się wykonanie przez zawodnika dwóch czynności w kolejności:

1. Wypełnienie formularza zgłoszeniowego, o którym mowa powyżej.
2. Dokonanie opłaty za pakiet startowy poprzez system płatności internetowych tpay.com

Zaleca się płatność zaraz po wypełnieniu formularza zgłoszeń.

Potwierdzeniem przyjęcia zgłoszenia do biegu jest pojawienie się „parafki” przy nazwisku zawodnika na liście startowej.

Dodatkowe zgłoszenia będą przyjmowane w biurze zawodów przed każdym etapem.

Weryfikacja zgłoszeń i dodatkowe zapisy przed rozpoczęciem cyklu odbędą się:

1. Dzień przed rozpoczęciem zawodów 07.01.2023 (sobota)
 - Oława, Termy Jakuba, w godz. 15:30-17:00
 - Jelcz-Laskowice, Centrum Sportu i Rekreacji, w godz. 18:00- 19:00
2. W dniu zawodów na miejscu startu od godz. 09:00 do godz. 10:30.

Podczas weryfikacji konieczny jest dowód osobisty.

Uczestnik biegu wypełniając i podpisując kartę zgłoszeniową akceptuje warunki niniejszego regulaminu.

11. Numer startowy

Numery startowe będą wyposażone w chipa pomiarowego. Numer przydzielony zawodnikowi przed jego pierwszym startem będzie jego numerem do końca cyklu. **Numeru startowego nie zdajemy organizatorowi po biegu.**

Należy dbać o numer startowy, bo będzie posługiwać się nim przez cały cykl. Numery startowe należy przymocować z przodu tak, aby był bardzo dobrze widoczny podczas przekraczania mety. Zawodnicy bez widocznego numeru startowego nie będą sklasyfikowani.

Używać można jedynie oficjalnych numerów startowych, które posiadają chipa pomiarowego. Brak odczytu pojawienia się zawodnika na mecie będzie powodować dyskwalifikację.

W przypadku zgubienia lub zniszczenia numeru należy poinformować o tym fakcie organizatora.

Pod karą dyskwalifikacji zabrania się przekazywania swojego numeru startowego innym osobom.

12. Pomiar czasu

Podstawą klasyfikacji jest elektroniczny pomiar czasu wykonywany za pomocą chipa, którego zawodnik otrzymuje w numerze startowym. Zgodnie z przepisami PZLA klasyfikacja zawodników w kategorii generalnej oraz kategoriach wiekowych powinna odbywać się **na podstawie czasu rzeczywistego** (brutto, liczonego od chwili strzału startera). W ZiMNaR dla wszystkich zawodników obowiązywać będzie klasyfikacja według **czasu netto** (czas od przekroczenia linii startu do przekroczenia linii mety).

13. Opłata startowa

Obowiązuje jednorazowa opłata startowa, która uprawnia do udziału we wszystkich 7 etapach.

HARCOWNIKOWA - w wysokości **60 zł**, płatna przez system płatności internetowych tpay.com na stronie zapisów, dla członków KB Harcownik Jelcz-Laskowice z opłaconą składką członkowską w 2022.

STANDARDOWA - w wysokości **80 zł**, płatna przez system płatności internetowych tpay.com na stronie zapisów.

SPÓŹNIALSKA - w wysokości **100 zł**, płatna gotówką w biurze zawodów podczas odbioru pakietu startowego

<https://www.zmierzymyczas.pl/1542/xv-jelczansko-olawski-toyota-zimowy-maraton-na-raty.html>

Potwierdzeniem przyjęcia zgłoszenia do biegu jest pojawienie się „ptaszka” przy nazwisku zawodnika na liście startowej.

Organizator w wyjątkowych sytuacjach zwraca opłatę startową. Nie przewiduje przenoszenia jej na inne osoby.

14. Klasyfikacja końcowa i nagrody

Prowadzona będzie indywidualna klasyfikacja generalna kobiet i mężczyzn każdego etapu oraz zestawienie końcowe wg uzyskanego czasu (czas netto). Wyniki dostępne będą na stronie organizatora www.kbharcownik.pl oraz www.zmierzymyczas.pl

SATYSFAKCJA i SPLENDOR oraz okolicznościowe medale – oryginalne śnieżynki dla wszystkich, którzy ukończą cały cykl zawodów i przebiegną dystans maratoński.

Za zajęcie miejsc 1-3 w klasyfikacji końcowej kobiet i mężczyzn oraz w kategoriach wiekowych: MK16, MK20, MK30, MK40, MK50, MK60, M70 – specjalne TROFEA.

Dodatkowe wyróżnienia: dla najlepszego zawodnika i zawodniczki z Miasta i Gminy Jelcz-Laskowice, dla najlepszego zawodnika i zawodniczki z Miasta i Gminy Oława, dla najlepszych zawodników Nordic Walking, dla najlepszego Harcownika i Harcowniczki, dla najlepszych klubów/drużyn.

Klasyfikacja drużynowa: 7 zawodników, w tym min. jeden płci przeciwnej (o zwycięstwie decyduje najniższa suma czasów jej członków). Wyróżnione zostaną 3 najlepsze kluby/drużyny.

Po etapie Joker odbędzie się na terenie Ośrodka nad stawem w Jelczu-Laskowicach ceremonia zakończenia i dekoracji oraz konkurs z nagrodami dla uczestników maratonu.

15. Uwagi końcowe

- Każdy uczestnik startuje w zawodach na własną odpowiedzialność i ponosi związane z tym ryzyko (w przypadku zawodników niepełnoletnich na odpowiedzialność rodziców lub prawnych opiekunów). Podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12.09.2001r. Dz. U. Nr 101 poz. 1095).

- Zawody odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne.

- Zawody odbędą się przy ograniczonym ruchu.

- Zawodnicy mają obowiązek zachować szczególną ostrożność podczas biegu.

- Startujących obowiązuje odpowiedni do warunków ubiór i obuwie sportowe.

- Organizator zapewnia opiekę medyczną oraz toalety podczas każdego etapu.

- Organizator nie ubezpiecza zawodników na czas zawodów. Nie zapewnia jakiegokolwiek ubezpieczenia na życie, zdrowotnego lub od odpowiedzialności cywilnej z tytułu choroby, wypadku, odniesienia obrażeń lub poniesienia

jakichkolwiek strat bądź szkód, jakie mogą wystąpić w związku z obecnością i uczestnictwem w biegach. Obowiązek ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków leży w gestii zawodników.

- Organizator nie zapewnia depozytu, szatni, natrysków w trakcie trwania imprezy biegowej.
- Organizator nie odpowiada za rzeczy pozostawione bez opieki. Organizator nie ponosi odpowiedzialności materialnej za rzeczy zaginione w trakcie trwania zawodów.
- Uczestnicy zawodów proszeni są o niezaśmiecanie trasy biegu i szczególną troskę o środowisko naturalne oraz przestrzeganie zasad obowiązujących w lasach zgodnie z art. 29 i 30 Ustawy o Lasach z dnia 28.09. 1991.
- Koszty noclegów i dojazdów każdy zawodnik pokrywa we własnym zakresie.
- Organizatorzy zapewniają sobie prawo startu tego samego dnia przed lub po biegu głównym a ich wyniki doliczane są do klasyfikacji generalnej.
- Uczestnicy zawodów wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych dla potrzeb wewnętrznych organizatora.
- Uczestnicy zawodów wyrażają zgodę na wykorzystanie przez organizatora ich wizerunku w celu relacji z imprezy i jego promocji w mediach.
- Organizator ma prawo nie przyjęcia zgłoszenia Uczestnika bez podania przyczyny.
- Organizator zastrzega sobie prawo ostatecznej interpretacji regulaminu.

16. Obostrzenia COVID-19

Uczestnik jest zobowiązany do zakrywania ust i nosa w biurze numerów oraz na linii startu i mety.

Uczestnik jest zobowiązany przestrzegać dystansu społecznego 1,5 m-2 m.

Organizator zapewni płyny do dezynfekcji rąk na terenie na każdym etapie.

Ze względu na sytuację związaną z COVID-19 może zostać wprowadzone ograniczenie liczby startujących. W sytuacji, jeżeli obostrzenia okażą się bardziej rygorystyczne organizator ma prawo do wprowadzenia zmian w formule organizacji zawodów, co do ilości etapów, rezygnacji ze startu wspólnego, itp.

W razie odwołania biegu zawodnikom przysługuje zwrot pełnej kwoty wniesionej opłaty startowej.



Prezentacja tras biegowych otwartych przez KB Harcownik Jelcz-Laskowice, na których odbywa się ZiMNaR

1. ZiMNaR-Harcownik, otwarta 29.09.2013. Aktualnie wyłączona z ZiMNaRa.

TRASA BIEGOWA "ZIMNAR-HARCOWNIK" 6km

Trasa biegowa prowadzi po szerokich i oznakowanych ścieżkach leśnych, corocznie wykorzystywanych do organizacji ogólnokrajowej akcji "Zimowy Maraton Na Raty". Specyfika trasy pozwala na jej rekreacyjne wykorzystywanie i na trening dla zaawansowanego biegacza.

Przłącz się do nas
e-mail: kbharcownik@wp.pl

Zimowy Maraton Na Raty organizowany jest od 2009 r. na terenie Nadleśnictwa Olawa. Organizację imprezy wspierają urzędy miast Jelcz-Laskowice i Olawa oraz lokalne firmy. Oznakowanie trasy sfinansowano ze środków zadania publicznego pod nazwą "Propagowanie biegania-zdrowy styl życia". Zapraszamy na treningi i zawody na TRASIE "ZiMNaR-Harcownik".

Nadleśnictwo Olawa

KB Harcownik

WELDA WELDA WELDA WELDA WELDA WELDA

Zimowy rekord trasy min s Letni rekord trasy min s Najstarszy uczestnik biegu lat. Najmłodszy uczestnik biegu lat

Trasa otwarta podczas 1 Biegów Harcownika. W biegu dla młodzieży i dorosłych wzięło udział 73 osoby. W biegach dzieci sklasyfikowano 43 uczestników.

Trasa włączona do zawodów w 3 edycji ZiMNaRa w 2011 r. Zastąpiła wcześniej wykorzystywane 3 pętle na polu w okolicy pierwszego stawu. Trasa zastąpiona w VIII edycji ZiMNaRa pętlą rowerową.

TRASA BIEGOWA "ZIMNAR-HARCOWNIK" 7km

Trasa biegowa prowadzi po szerokich i oznakowanych ścieżkach leśnych, corocznie wykorzystywanych do organizacji ogólnokrajowej akcji "Zimowy Maraton Na Raty". Specyfika trasy pozwala na jej rekreacyjne wykorzystywanie i na trening dla zaawansowanego biegacza.

Przłącz się do nas
e-mail: kbharcownik@wp.pl
www.facebook.com/kbharcownik

Zimowy Maraton Na Raty organizowany jest od 2009 r. na terenie Nadleśnictwa Olawa. Organizację imprezy wspierają urzędy miast Jelcz-Laskowice i Olawa oraz lokalne firmy. Oznakowanie trasy sfinansowano ze środków zadania publicznego pod nazwą "Propagowanie biegania-zdrowy styl życia". Zapraszamy na treningi i zawody na TRASIE "ZiMNaR-Harcownik".

Nadleśnictwo Olawa

KB Harcownik

ArtGraf

Jelcz Laskowice

WELDA WELDA WELDA WELDA WELDA WELDA

Zimowy rekord trasy min s Letni rekord trasy min s Najstarszy uczestnik biegu lat. Najmłodszy uczestnik biegu lat

Dostosowana w IX edycji ZiMNaRa, do wydłużonego dystansu, wersja trasy ZiMNaR-Harcownik.

2. Miłoszycka Siódemka, otwarta 27.09.2014.



Trasa biegowa o długości 7000 m. przebiega po szerokich ścieżkach leśnych wsi Miłoszyce i Dziuplina. Naturalne podłoże zapewnia odpowiednią amortyzację a wysokie drzewa na całej długości osłaniają przed słońcem i chronią przed wiatrem. Każdy kilometr oraz zmiana kierunku biegu jest oznakowana, co sprzyja mierzeniu tempa oraz orientacji w terenie. Trasa nadaje się do biegania rekreacyjnego, marszów nordic walking oraz do zaawansowanych treningów biegowych.



TRASA BIEGOWA "MIŁOSZYCKA SIÓDEMKA"
7km

OTWARCIE TRASY 27.09.2014

PĘTLA 3,5km

Przyłącz się do nas
KLUB BIEGACZA HARCOWNIK JELCZ-LASKOWICE
e-mail: kbharcownik@wp.pl
www.facebook.com/kbharcownik

Trasa będzie wykorzystywana do organizacji "Zimowego Maratonu Na Raty".
"ZIMNaR" organizowany jest od 2009 r. na terenie Nadleśnictwa Oława.
Organizację imprezy wspierają urzędy miast Jelcz-Laskowice i Oława oraz lokalne firmy.
Oznakowanie trasy sfinansowano ze środków zadania publicznego pod nazwą "Propagowanie biegania-zdrowy styl życia".
Zapraszamy na treningi i zawody na trasie "Miłoszycka Siódemka".

Zimowy rekord trasy	min	s	Letni rekord trasy	min	s	Najstarszy uczestnik biegu	lat.	Najmłodszy uczestnik biegu	lat
---------------------	-----	---	--------------------	-----	---	----------------------------	------	----------------------------	-----

Trasa otwarta podczas 2 Biegów Harcownika. W biegu dla młodzieży i dorosłych wzięło udział 131 osób.

W biegach dzieci sklasyfikowano 113 uczestników.

Ilość dzieci w poszczególnych kategoriach wiekowych: 1-5 lat (50 m)– 34, 6-7 lat (100 m)– 34, 8-9 lat (200 m)– 20, 10-11 lat (400 m) – 10, 12-13 lat (800 m)– 15.

Trasa wykorzystana po raz pierwszy w VII edycji ZIMNaRa w 2015 r. Z powodu przebudowy dróg leśnych wyłączona w VIII edycji ZIMNaRa.

3. Zaodrzańska Agrałka, otwarta 01.08.2015



Trasa biegowa o długości 10 km przebiega przez teren rezerwatu GRĄDY ODRZAŃSKIE. Utworzona i równa nawierzchnia, oznakowanie co 1 km oraz duże zacienienie sprawiają, że treningi biegowe, marsz nordic walking oraz rozgrywane tu zawody są przyjemne i relaksujące. Specyfika trasy (łatwo ją zarówno skrócić jak i wydłużyć) sprawia, że mogą z niej korzystać zarówno początkujący jak i profesjonalni sportowcy.

Na trasie odbyły się 3 edycje Biegu Koguta w latach 2008-2010.
4.08.2013r. zorganizowano tutaj Bieg i marsz NW dla Krzyśka.



TRASA BIEGOWA „ZAODRZAŃSKA AGRAŁKA”
10 km

OTWARCIE TRASY 01.08.2015r.

Przyłącz się do nas
KLUB BIEGACZA HARCOWNIK JELCZ-LASKOWICE
e-mail: kbharcownik@wp.pl
www.klub-biegacza.olawa.pl

Trasa jest wykorzystywana do organizacji "Zimowego Maratonu Na Raty".
"ZIMNaR" organizowany jest od 2009 r. na terenie Nadleśnictwa Oława.
Organizację imprezy wspierają urzędy miasta i gminy Jelcz-Laskowice i Oława oraz lokalne firmy.
Oznakowanie trasy sfinansowano ze środków zadania publicznego pod nazwą "Propagowanie biegania-zdrowy styl życia".
Zapraszamy na treningi i zawody na trasie „Zaodrzańska Agrałka”.

Zimowy rekord trasy	min	s	Letni rekord trasy	min	s	Najstarszy uczestnik biegu	lat.	Najmłodszy uczestnik biegu	lat
---------------------	-----	---	--------------------	-----	---	----------------------------	------	----------------------------	-----

Trasa otwarta podczas 3 Biegów Harcownika, w których wzięło udział 193 osoby.

Tutaj rozpoczął się ZIMNaR. Na trasie 31 stycznia 2009 roku odbył się pierwszy etap 1 Zimowego Cross Maratonu Na Raty. Na trasie odbyły się 3 edycje Biegu Koguta w latach 2008-2010. 4.08.2013 r. zorganizowano tutaj charytatywny bieg i marsz dla Krzyśka. Ponownie przetarta biegiem 14.08.2016 r.

4. Pętla Zabieganych, otwarta 27.09.2015.



Trasa biegowa o długości 7000m. przebiega po szerokich ścieżkach leśnych i polnych wsi Chwałowice. Przecina liczne trasy konne, mija stądniny, z których słyną Chwałowice. Naturalne podłoże zapewnia odpowiednią amortyzację a wysokie drzewa na większości długości trasy osłaniają przed słońcem i chronią przed wiatrem. Każdy kilometr oraz zmiana kierunku biegu są oznakowane, co sprzyja mierzeniu tempa oraz orientacji w terenie. Trasa nadaje się do biegania rekreacyjnego, marszów Nordic Walking oraz do zaawansowanych treningów biegowych.



TRASA BIEGOWA „PĘTLA ZABIEGANYCH” 7 km

PĘTLA 3,4km

OTWARCIE TRASY
27.09.2015r.

e-mail: kbharcownik@wp.pl
www.kbharcownik.pl www.chwalowice.org

Trasa jest wykorzystywana do organizacji „Zimowego Maratonu Na Raty”.
„ZIMNaR” organizowany jest od 2009 r. na terenie Nadleśnictwa Olawa.
Organizację imprezy wspierają urzędy miasta i gminy Jelca-Laskowice i Olawa oraz lokalne firmy.
Oznakowanie trasy sfinansowano ze środków zadania publicznego pod nazwą „Propagowanie biegania-zdrowy styl życia”.
Zapraszamy na treningi i zawody na trasie „Pętla Zabieganych”

Zimowy rekord trasy min s
Letni rekord trasy min s
Najstarszy uczestnik biegu lat.
Najmłodszy uczestnik biegu lat

Trasa otwarta podczas 4 Biegów Harcownika. W biegu dla młodzieży i dorosłych wzięło udział 218 osób.

W biegach dzieci sklasyfikowano 169 uczestników.

Ilość dzieci w poszczególnych kategoriach wiekowych: 1-5 lat (50 m)– 42, 6-7 lat (100 m)– 43, 8-9 lat (200 m)– 34, 10-11 lat (400 m) – 40, 12-13 lat (800 m)– 10.

Trasa wykorzystana po raz pierwszy w 8 edycji ZiMNaRa w 2016 r.

5. Trasa biegowa „Wiktorii”, otwarta 14.04.2019.



Trasa biegowa o długości 7000 m. przebiega po drogach leśnych Nadleśnictwa Olawa. Można tu zaobserwować wiele gatunków rzadkich zwierząt. Naturalne podłoże zapewnia odpowiednią amortyzację a wysokie drzewa osłaniają przed słońcem i chronią przed wiatrem. Każdy kilometr oraz zmiana kierunku biegu są oznakowane, co sprzyja mierzeniu tempa oraz orientacji w terenie. Trasa nadaje się do biegania rekreacyjnego, marszów Nordic Walking oraz do zaawansowanych treningów biegowych. Zwracamy się z prośbą o poszanowanie tego miejsca stanowiącego naturalny dom dla występujących tutaj roślin i zwierząt.



TRASA BIEGOWA „Wiktorii” 7km

14.04.2019 r. odbył się tutaj
Charytatywny Bieg dla Wiktorii.

e-mail: kbharcownik@wp.pl
www.facebook.com/kbharcownik

Trasa jest wykorzystywana do organizacji „Zimowego Maratonu Na Raty”.
„ZIMNaR” organizowany jest na terenie Nadleśnictwa Olawa od 2009 r. Organizację imprezy wspierają Urzędy Miast i Gmin Jelca-Laskowice i Olawa oraz lokalne firmy.
Oznakowanie trasy sfinansowano ze środków zadania publicznego z zakresu wspierania i upowszechniania kultury fizycznej i sportu Powiatu Olawskiego.
Zapraszamy na treningi i zawody na trasie „Wiktorii”.

Zimowy rekord trasy min s
Letni rekord trasy min s
Najstarszy uczestnik biegu lat.
Najmłodszy uczestnik biegu lat

Wprowadzana do cyklu w XII edycji ZiMNaR.