



## XXX Bieg Sokołów z okazji 11 Listopada - Święta Niepodległości

### Regulamin

#### Cel imprezy:

- upamiętnienie Rocznicy Odzyskania Niepodległości
- popularyzacja biegów masowych, jako jednej z form zdrowego i aktywnego stylu życia
- promocja Miasta Tarnowa

#### Patronat:

Prezydent Miasta Tarnowa

#### Organizator:

Stowarzyszenie Sportowe SOKOŁ TARNÓW, MŁUKS Tarnów, Tarnowski Ośrodek Sportu i Rekreacji

#### Miejsce, trasa biegu, termin biegu:

- Stadion Sportowy TOSiR im. Trenera Emila Wzorka przy ul. Piłsudskiego 32
- Trasa 3,5 km - *Start bieżnia stadionu, droga rowerowa ul. Piłsudskiego, skrzyżowanie Piłsudskiego z Romanowicza, dalej drogą rowerową ul. Piłsudskiego wzdłuż parku, droga rowerowa ul. Słowackiego wzdłuż, bram Parku Strzeleckiego, alejki w parku obiegnięcie Mauzoleum Generała Bema, brama ul. Słowackiego, ścieżka rowerowa ul. Nowy Świat, ul. Romanowicza, droga rowerowa ul. Piłsudskiego Meta – bieżnia stadionu.*
- 11 listopada 2025 roku (wtorek) starty od godz. 10:00 – zakończenie imprezy 13.00
- biuro zawodów na terenie stadionu czynne 11.11.2025 r. w godz. 9.00-13.00

#### Zapisy na biegi.

Zapisy na bieg główny tylko online! Warunkowo w kategoriach dla dzieci - przed zawodami .

Organizator wprowadza limit 200 zawodników w biegu głównym na 3,5 km.

**Opłata startowa:** Organizator nie pobiera opłaty startowej.

Odbiór numerów startowych od godz. 9:10 do 30 min przed startem.

#### Program minutowy, kategorie:

#### Godz. 10:00 Bieg Integracyjny „Razem do celu” dla dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością (bieżnia stadionu)

#### Godz. 10:10 do 10:50 Młodzież młodsza, przedszkolacy (bieżnia stadionu)

- |                              |                          |                       |
|------------------------------|--------------------------|-----------------------|
| 1. Dziewczęta D1, Chłopcy C1 | 5lat i młodsze (2010 - ) | Dystans: <b>200 m</b> |
| 2. Dziewczęta D2, Chłopcy C2 | 7-6 lat (2018 - 2019)    | Dystans: <b>300 m</b> |
| 3. Dziewczęta D3, Chłopcy C3 | 9-8 lat (2016 - 2017)    | Dystans: <b>400 m</b> |

#### Godz. 11.11 Bieg główny Dorośli od 18 lat oraz Młodzież 16-17 lat dystans 3,5 km

1. Dziewczęta K1 16-17 lat (2008-2009)
2. Kobiety K2 18-29 lat (2007-1996)
3. Kobiety K3 30-39 lat (1995-1986)
4. Kobiety K4 40-49 lat (1985-1976)
5. Kobiety K5 50-59 lat (1975-1966)
6. Kobiety K6 60-69 lat (1965-1956)
7. Kobiety K7 powyżej 70 lat (1955 i poniżej)
8. Chłopcy M1 16-17 lat (2008-2009)
9. Mężczyźni M2 18-29 lat (2007 -1996)
10. Mężczyźni M3 30-39 lat (1995-1986)
11. Mężczyźni M4 40-49 lat (1985-1976)
12. Mężczyźni M5 50-59 lat (1975-1966)
13. Mężczyźni M6 60-69 lat (1965-1956)
14. Mężczyźni M7 powyżej 70 lat (1955 i poniżej)
15. **Kategoria specjalna: „Prawnicy w ruchu”** (kobiety i mężczyźni).

*Do udziału w kategorii „Prawnicy w ruchu” uprawnione są osoby wykonujące zawód prawniczy lub odbywające aplikację prawniczą, w szczególności: adwokaci, aplikanci adwokaccy, radcowie prawni, aplikanci radcowscy, sędziowie oraz prokuratorzy.*

#### Godz. 11.15 Młodzież 11-14 lat dystans 0,8 km (dwa okrążenia na bieżni stadionu)

- |                              |                          |
|------------------------------|--------------------------|
| 1. Dziewczęta D4, Chłopcy C4 | 11-10 lat (2014 - 2015)  |
| 2. Dziewczęta D5, Chłopcy C5 | 13-12 lat (2012 - 2013)  |
| 3. Dziewczęta D6, Chłopcy C6 | 15- 14 lat (2010 - 2011) |

**Godz.12.00 – 13.00 Dekoracja zwycięzców, zakończenie.**

**Nagrody, upominki i inne świadczenia:**

Wszyscy uczestnicy biegów otrzymają pamiątkowy medal i nr startowy.

W poszczególnych kategoriach:

1. Bieg Integracyjny „Razem do celu” oraz D1, 2, 3, 4, 5, 6, C1, 2, 3, 4, 5, 6 – medal, dyplom, słodka niespodzianka.
2. Bieg główny open 1, 2, 3 miejsce – statuetka, dyplom, nagroda.
3. Bieg główny kategoria wiekowa K1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, M1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 – statuetka, dyplom, nagroda.
4. Bieg główny kategoria specjalna „Prawnicy w ruchu” 1, 2, 3 miejsce kobiety, mężczyźni – statuetka, dyplom, nagroda.

**Postanowienia końcowe:**

- W przypadku małej ilości zawodników w poszczególnych kategoriach wiekowych poniżej 4 osób kategorie będą łączone.
- Bieg odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.
- Załącznikiem do niniejszego regulaminu jest mapa trasy biegu.
- Przebieg trasy może ulec zmianie o czym organizator poinformuje w osobnym komunikacie.
- Impreza jest współfinansowana z budżetu Miasta Tarnowa
- kontakt z biurem zawodów: 508157802, 791687287, [kontakt@sokoltarnow.pl](mailto:kontakt@sokoltarnow.pl)

