

**WADOWICE**

tu wszystko się zaczęło

INFORMACJA
TURYSTYCZNA

Małopolski System Informacji Turystycznej
34-100 Wadowice, ul. Kościelna 4
tel./fax +48 33 873 23 65
biuro@it.wadowice.pl



02.05.2024

Bieg uliczny "Wadowicka Dycha"

Zapraszamy Was do udziału w prestiżowym biegu ulicznym - **Wadowicka Dycha. Bieg uliczny na dystansie 10 km, z sumą przewyższeń około 330 m. Całość przebiega przez Wadowice oraz okolice po asfaltowej trasie. W tym roku wyjątkowo mamy również coś specjalnego dla miłośników rolek!**

Zapisy na bieg ruszyły, zachęcamy do zapoznania się ze stroną [Wadowickiej Dychy](#), tak aby być na bieżąco! Przed biegiem głównym, odbędą się starty dzieci. Zapraszamy najmłodszych biegaczy do rywalizacji, ale przede wszystkim chcemy, by dobrze się bawili z rówieśnikami. Zawodnicy do pokonania będą mieli dystans dostosowany do ich wieku, czyli 200 i 400m. Polecamy śledzić na bieżąco [Wadowicką Dychę](#) na Facebooku, tam znajdą Państwo szczegółowe informacje na temat biegu.

[>>> LINK DO ZAPISÓW BIEG <<](#)



WADOWICE
tu wszystko się zaczęło

INFORMACJA
TURYSTYCZNA

Małopolski System Informacji Turystycznej
34-100 Wadowice, ul. Kościelna 4
tel./fax +48 33 873 23 65
biuro@it.wadowice.pl



Organizatorzy wychodząc naprzeciw oczekiwaniom wyszli z inicjatywą i organizują **wspólne treningi przygotowujące do startu zupełnie za darmo!** Treningi będą dla wszystkich, bez względu na stopień zaawansowania. Poprowadzą je: Adrian Banaś, Mariusz Szczotka oraz Tomasz Mlost. Pierwszy trening odbędzie się w **sobotę 13 kwietnia o godz. 9.00** na [Stadionie MKS Skawa Wadowice](#). Treningi będą się odbywać w każdą sobotę do dnia startu.

Potrenujecie technikę biegową, interwały i podbiegi, których na trasie nie zabraknie. Prosimy o potwierdzenie w komentarzu lub na messengerze, ponieważ po treningu razem z [Galicjanka](#) zapraszamy na małe co nieco w celu uzupełnienia kalorii po – informują organizatorzy

Harmonogram wydarzenia:**13:00 - 15:00** Odbiór pakietów startowych – biuro zawodów pl. Jana Pawła II**15:00 - 15:30** Biegi dzieci i młodzieży – pl. Jana Pawła II**15:30** Start biegu głównego – pl. Jana Pawła II**16:50** Zamknięcie trasy biegu głównego**17:00** Dekoracje i zakończenie zawodów

W tym roku wprowadzamy **NOWOŚĆ!** Po raz pierwszy zaprojektowano **trasę dla rolkarzy!** Czy jesteście gotowi podjąć to wyzwanie? Zawody uliczne na dystansie **10 km - 7 pętli**. Całość będzie przebiegała na zamkniętym odcinku ulicy Chopina i Legionów w Wadowicach #          



Widzimy się na biegu już 18 maja! Nie może Was zabraknąć!



TRASA BIEGU

Trasa biegu przebiega przez Wadowice, Zawodzie oraz Chocimę.

Start: Rynek w Wadowicach → ul. Góralska → ul. Rów → boczna SP
I wadowice → ul. Podgórna → ul. Zielona → meza: Rynek w Wadowicach

Trasa biegu będzie oznakowana (oznaczenia co 1 km).

Trasę należy pokonać w regularnym tempie.

czasu 1h20min tj. do godz. 18.00.

Punkt odprawy startowej zostanie w Zawodzie na ok. 3 km
trasy.

Punkt medyczny będzie znajdował się na starcie oraz trasie
biegu.



TRASA BIEGU

Trasa biegu przebiega przez Wadowice, Zawodzie oraz Chocimę.
Start: Rynek w Wadowicach → ul. Góralska → ul. Rów → boczna SP
I wadowice → ul. Podgórna → ul. Zielona → meza: Rynek w Wadowicach

