



BIURO ZAWODÓW: od godziny 17:30, restauracja PIĘKNY BRZEG, ul. Wybrzeże Gdynskie 2. Możliwość przebrania się i pozostawienia rzeczy.

TRASA z atestem PZLA. Start i meta niemalże w tym samym miejscu. Bieg lub marsz nordic walking - na asfaltowej drodze („ślepej”) przy Centrum Olimpijskim. Limit czasu na pokonanie dystansu 5 km – 50 minut.

ZGŁOSZENIA do 15 czerwca: datasport.pl lub mailem na: biegstulecia@tlen.pl

Po tym terminie i w dniu zawodów - bez gwarancji posiłku, upominków i miejsca siedzącego podczas koncertu. Opłata rejestracyjna - 75 zł

PROGRAM

- 19:00 – start biegu/marszu z obsługą sędziów PZLA oraz medyczną
- 19:30 – uzupełnianie utraconych kalorii posiłkiem, płynami i owocami
- 20:15 – Koncert Galowy Grupy Na Swoim
- 21:30 – dekoracje (nagrody za miejsca 1-6), wręczenie upominków dla wszystkich uczestników, niespodzianki

WYNIKI-RELACJA-ZDJĘCIA: www.biegstulecia.pl, www.maratonczyk.pl, www.maratonympolskie.pl

ORGANIZATOR: Klub Sportowy Polskie Himalaje im. Wandy Rutkiewicz przy współpracy partnerów

KONTAKT: telefoniczny 730 777 045 lub 784 400 502; mailowy: biegstulecia@tlen.pl

SŁOWO SOLENIZANTA

Przeżycie 75 lat to kamień milowy, który skłania do refleksji nad życiem, doświadczeniami i zmianami, jakie niesie ze sobą długi czas. To okazja do podsumowania osiągnięć, wspomnień i relacji z bliskimi, a także pora na docenienie wszystkiego, co się udało zrealizować. Wiele osób w tym wieku cieszy się bogatym życiem pełnym przyjaciół oraz wspomnień. Przeżycie 75 lat to także dowód na siłę, wytrwałość i zdolność do adaptacji w obliczu zmieniających się czasów.

Do dobrego życia potrzebna jest aktywność fizyczna. Regularny wysiłek poprawia kondycję, wzmacnia serce i układ odpornościowy, a także dodaje energii na co dzień, pomaga również w utrzymaniu prawidłowej masy ciała i wspiera funkcjonowanie układu oddechowego. Zapraszam więc do wspólnego biegu/marszu, aby uczynić dzień moich urodzin jeszcze bardziej wyjątkowym. Spotkanie w gronie przyjaciół i bliskich będzie dla mnie najlepszym prezentem, jak również podziękowaniem dla wszystkich osób, które pomagają i wspierają mnie w ziemskiej wędrówce. 23 czerwca to także święto będące wyrazem szacunku i wdzięczności ojcom.

Wzbogaceniem tego dnia i Nocy Świętojańskiej, przypadającej w tym roku **23 czerwca** (czwarty poniedziałek miesiąca), będzie Galowy Koncert Grupy Na Swoim w składzie: Arek Piechowski, Marek Kamiński, Tomek Borkowski, Krzysiek Kłos, Jarek Woszczyk. Zespół stworzony przez pasjonatów gór i włóczyków, grający piosenki turystyczne i górskie. Podczas koncertu zabierze Was na wędrówkę szlakami bieszczadzkich połonin i Beskidów, a nawet na Rysy. Laureat wielu festiwali.

JANUSZ KALINOWSKI – legendarna postać w historii polskich biegów (uczestnik 50 maratonów w 10 krajach i 10 supermaratonów na 100 km). Współtwórca pierwszego w kraju maratonu - Maratonu Pokoju (wspólnie z Tomaszem Hopperem, Józefem Węgrzynem i Zbigniewem Zarembą), wieloletni jego dyrektor, organizator setek imprez biegowych i triathlonowych (prekursor tej dyscypliny w Polsce) – większość o charakterze edukacyjnym. Swą przygodę sportową i podróżniczą rozpoczął we Wrocławiu, studiując początkowo na Akademii Wychowania Fizycznego, a potem na Uniwersytecie Wrocławskim

Z zawodu nauczyciel wychowania fizycznego, pedagog, psycholog, terapeuta - dziennikarz Polskiej Agencji Prasowej (w tym zawodzie przepracował 50 lat), podróżnik. W sumie odwiedził 82 kraje na wszystkich kontynentach. Od kilku lat działa Klubie Sportowym Polskie Himalaje z siedzibą w Krakowie, pełniąc obecnie funkcję wiceprezesa.