

23

MIĘDZYNARODOWY WYŚCIG KOLARSKI „MEMORIAŁ HENRYKA ŁASAKA”

Patronat Honorowy
Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej
Andrzeja Dudy

15 sierpnia 2021 r. - Limanowa



MEMORIAŁ
HENRYKA
ŁASAKA

f facebook.com/memoriallasaka/



UCI
EUROPE
TOUR



UCI
UNION
CYCLISTE
INTERNATIONALE



Program:

- 14.08.2021 r.** - sobota - Limanowa, ul. Kusocińskiego przy Miasteczku Ruchu Drogowego
16.00-19.00 - Mini Wyścig Dzieci i Młodzieży im. Henryka Łasaka „Memoriał Henryka Łasaka”
- 15.08.2021 r.** - niedziela - Limanowa, ul. Rynek
11.35-12.35 - podpisywanie listy startowej i prezentacja ekip
12.45 - start ostry - Limanowa, ul. Konopnickiej
16.17-16.40 - przyjazd na linię mety - Limanowa, ul. Czecha



MAŁOPOLSKA

100%
rowerowych
emocji

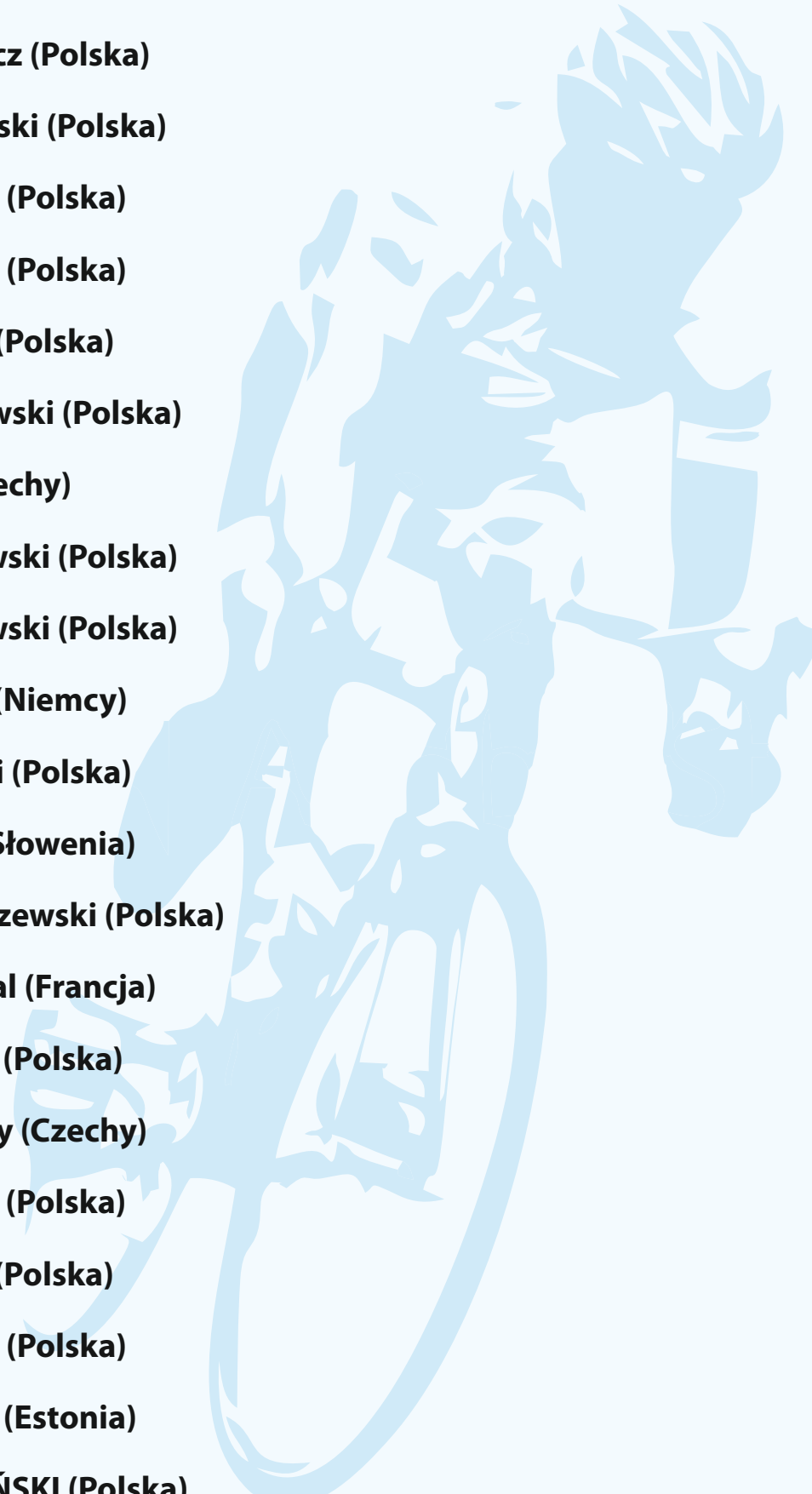


ZWYCIĘZCY



23 MIĘDZYNARODOWY WYŚCIG KOLARSKI „MEMORIAŁ HENRYKA ŁASAKA”



- 
- 1999 Cezary Zamana (Polska)
 - 2000 Jacek Mickiewicz (Polska)
 - 2001 Piotr Chmielewski (Polska)
 - 2002 Cezary Zamana (Polska)
 - 2003 Cezary Zamana (Polska)
 - 2004 Robert Radosz (Polska)
 - 2005 Marek Maciejewski (Polska)
 - 2006 Petr Benčík (Czechy)
 - 2007 Krzysztof Jeżowski (Polska)
 - 2008 Krzysztof Jeżowski (Polska)
 - 2009 Stefan Schäfer (Niemcy)
 - 2010 Mariusz Witecki (Polska)
 - 2011 Luka Mezgec (Słowenia)
 - 2012 Sylwester Janiszewski (Polska)
 - 2013 Florian Senechal (Francja)
 - 2014 Maciej Paterski (Polska)
 - 2015 Alois Kankovsky (Czechy)
 - 2016 Paweł Franczak (Polska)
 - 2017 Alan Banaszek (Polska)
 - 2018 Mateusz Grabis (Polska)
 - 2019 Norman Vahtra (Estonia)
 - 2020 Marcin BUDZIŃSKI (Polska)



Ministerstwo
Kultury
Dziedzictwa
Narodowego
i Sportu.

Szanowni Państwo,

z radością przyjąłem zaproszenie do uczestnictwa w Komitecie Honorowym tegorocznego Wyścigu Kolarskiego „Memoriał Henryka Łasaka”. Już po raz 23. wspominać będziemy tego wspaniałego trenera, twórcę potęgi polskiego kolarstwa szosowego. To Henrykowi Łasakowi zawdzięczamy wspaniałe kariery medalistów olimpijskich i mistrzostw świata – między innymi Ryszarda Szurkowskiego, Stanisława Szozdy czy Mieczysława Nowickiego.

Wspominamy Henryka Łasaka w najlepszy możliwy sposób – najtrudniejszym w Polsce klasycznym wyścigiem kolarskim, o którego prestiżu świadczy wysoka kategoria przyznana przez UCI i szerokie, międzynarodowe grono startujących zawodników.

To wyjątkowe wydarzenie już po raz drugi odbędzie się na terenie powiatu limanowskiego. Rywalizacja na dystansie 150 km po malowniczej, a zarazem bardzo wymagającej, górzystej trasie, zmusi uczestników do ogromnego wysiłku. O tym, jak trudne czeka ich wyzwanie, świadczyć może fakt, że ubiegłoroczne zmagania w Memoriale ukończyło ostatecznie jedynie 10 kolarzy. Jestem przekonany, że i w tym roku obejrzymy niezwykle emocjonujące zawody, toczone w duchu fair play, z poszanowaniem rywali, partnerów i sędziów.

„Memoriał Henryka Łasaka” to nie tylko wyjątkowe wydarzenie sportowe. To także wspaniałe święto kolarskie, impreza popularyzująca przede wszystkim sport rowerowy, który jest dostępny dla każdego, a także aktywny, zdrowy styl życia.

Serdecznie pozdrawiam wszystkich uczestników wyścigu oraz mieszkańców Limanowej i okolic. Dziękując organizatorom za ich wysiłek, życzę wszystkim wspaniałych wrażeń i niezapomnianych wspomnień, a kolarzom – jak najlepszych rezultatów. Niech zwyciężą najlepsi!

Ze sportowym pozdrowieniem,

Piotr Gliński
Minister Kultury,
Dziedzictwa Narodowego i Sportu



Szanowni Państwo!
Drodzy miłośnicy kolarstwa!

W imieniu własnym oraz Samorządu Województwa Małopolskiego pragnę serdecznie powitać w Małopolsce wszystkich uczestników 23. Międzynarodowego Wyścigu Kolarskiego „Memoriał Henryka Łasaka”.

Z wielkim uznaniem kieruję swoje podziękowania w stronę organizatorów – Towarzystwa Olimpijczyków Polskich, a także Urzędu Miasta oraz Starostwa Powiatowego w Limanowej oraz wszystkich, którzy swoim zaangażowaniem przyczynili się do zorganizowania tego jednego z najtrudniejszych klasyków w kraju.

Jazda na rowerze należy do najchętniej wybieranych form aktywności fizycznej w naszym regionie. Dzieje się tak dlatego, gdyż Małopolska pokazuje, że jest idealnym miejscem dla uprawiania turystyki rowerowej. To tu realizowany jest – absolutnie pionierski i unikalny w skali Polski – projekt budowy tras rowerowych VeloMałopolska. Już teraz region oferuje ponad 800 km tras dostosowanych do każdego, niezależnie od wieku, umiejętności czy kondycji. Do tego dochodzą kilometry szlaków rowerowych o różnym poziomie trudności i dynamicznie rozwijająca się infrastruktura okołorowerowa.

Cieszę się, że już 15 sierpnia będziemy świadkami zmagania kolarskich, które dostarczą kibicom wyjątkowych sportowych emocji. Wierzę, że mimo pandemii, rywalizacja wśród znakomitych zawodników na malowniczej, lecz bardzo wymagającej i górzystej trasie, będzie zacięta. Wszystkim zawodnikom życzę bezpiecznej jazdy i jak najlepszych wyników!

Ze sportowym pozdrowieniem,

Witold Kozłowski
Marszałek Województwa Małopolskiego



KOMITET

**Zawodnicy rywalizują o Puchar Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej
Andrzeja Dudy**

KOMITET HONOROWY

Piotr Gliński	Minister Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu
Witold Kozłowski	Marszałek Województwa Małopolskiego
Olgierd Cieślik	Prezes Zarządu Totalizatora Sportowego Sp. z o.o.
Magdalena Kopa-Wojciechowska	Członek Zarządu Totalizatora Sportowego Sp. z o.o.
ks. Edward Pleń	Kapelan Sportowców Polskich
ks. Zbigniew Kuras	Kapelan Kolarzy
Mieczysław Uryga	Starosta Limanowski
Agata Zięba	Wicestarosta Limanowski
Władysław Bieda	Burmistrz Miasta Limanowa
Jan Skrzekut	Wójt Gminy Limanowa
Władysław Sadowski	Wójt Gminy Kamienica
Bogdan Łuczkowski	Wójt Gminy Łukowica
Adam Sołtys	Wójt Gminy Słupnice
Ewa Filipiak	Przewodnicząca Rady Powiatu Limanowskiego
Jolanta Juskiewicz	Przewodnicząca Rady Miasta Limanowa
Klaudia Janik-Wojtanowska	Przewodnicząca Rady Gminy Łukowica
Hilary Majewski	Przewodniczący Rady Gminy Kamienica
Stanisław Młyński	Przewodniczący Rady Gminy Limanowa
Józef Bednarczyk	Przewodniczący Rady Gminy Słupnice
podinsp. Tomasz Florek	Komendant Powiatowy Policji w Limanowej
mł. bryg. Wojciech Frączek	Komendant Powiatowy Państwowej Straży Pożarnej w Limanowej
dh Grzegorz Janczy	Prezes Zarządu Oddziału Powiatowego ZOSP RP w Limanowej
Marcin Radzięta	Dyrektor Szpitala Powiatowego w Limanowej

KOMITET ORGANIZACYJNY/ORGANIZING COMMITTEE

Mieczysław Nowicki	Prezes Towarzystwa Olimpijczyków Polskich / President of the Society of Polish Olympians
Tadeusz Mytnik	Dyrektor Wyścigu / Race Director
Bogdan Koraszewski	Dyrektor Techniczny / Technical Director
Kajetan Broniewski	Sekretarz Towarzystwa Olimpijczyków Polskich / Secretary of the Society of Polish Olympians
Anna Krawczyk	Księgowa / Accountant
Kinga Górlińska-Leśniak	stanowisko ds. Informacji i Promocji Urzędu Miasta Limanowa
Mateusz Pietrzak	Kierownik Biura Promocji, Kultury i Turystyki Starostwa Powiatowego w Limanowej
Bogdan Pałka	Prezes Auto-Moto Klub - Limanowa
Andrzej Burnagiel	Koordinator Zespołów Ratownictwa Medycznego Szpitala Powiatowego w Limanowej
Kom. Daniel Strug	Naczelnik Wydziału Ruchu Drogowego KPP w Limanowej
Zbigniew Twaróg	Komendant Straży Miejskiej w Limanowej
mł. bryg. Krzysztof Hybel	Kierownik Sekcji ds. kontrolno-rozpoznawczych Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Limanowej
dh Kazimierz Czyrnek	Wiceprezes Zarządu Oddziału Powiatowego ZOSP RP w Limanowej
dh Wojciech Gurgul	Prezes OSP Roztoka
dh Zdzisław Hebda	Prezes OSP Młyńczyska

dh Józef Sułkowski
dh Józef Curzydło
dh Henryk Ślęzyk
dh Łukasz Smoleń
dh Paweł Michura

Prezes OSP Zalesie
Prezes OSP Słupnice Górne
Prezes OSP Słupnice Dolne
Prezes OSP Limanowa
Prezes OSP Łososina Górna

OBSŁUGA TECHNICZNA WYŚCIGU / TECHNICAL SERVICE OF THE RACE

dr Jan Harasiewicz
Damian Lewiński
Katarzyna Lewandowska

Robert Marszałkowski

Aleksandra Zientecka
Krzysztof Lewandowski
Piotr Zagrajek
Monika Smolińska
MAVIC
Mikołaj Marczyk

Lekarz Wyścigu / Race Doctor / Lekarz COVID / COVID Doctor

Koordynator COVID / Coordinator COVID

Organizacja Ceremonii Dekoracji
/Organization of the Decoration Ceremony

Obsługa Foto-finishu / Photo-finish service / Obsługa Komputerowa /
Computer Service

Radio Wyścigu / Race Radio

Obsługa CB-radio /CB-radio service

Spiker / Announcer

Fotograf / Photographer

Pojazdy Neutralne / Neutral vehicles

Pilot Wyścigu / Race Pilot

KOMISJA SĘDZIOWSKA / JUDGE COMMITTEE

Yehoshua Kopitko
Paweł Skorek
Dominik Dudkiewicz
Bartłomiej Buchta
Marta Walczewska

Sędzia Główny / President

Komisarz II / / Commissioner II

Komisarz III / / Commissioner III

Sekretarz / Secretary / Sędzia mety / finish judge

Chronometrażysta / - Timekeeper

SĘDZIOWIE / JUDGES

Michał Sierant, Tomasz Świątek

SĘDZIOWIE MOTO/ MOTO JUDGES

Łukasz Aleksandrowicz, Mariusz Pielka



REGULAMIN / REGULATIONS

ARTYKUŁ 1. Organizator / Organizer

23-ci Wyścig kolarski „Memoriał Henryka Łasaka” jest organizowany przez Towarzystwo Olimpijczyków Polskich i Urząd Miasta Limanowa oraz Starostwo Powiatowe w Limanowej. Wyścig będzie rozegrany według regulaminu UCI i PZKol w dniu 15 sierpnia 2021 roku.

23rd Cycling Race "Memorial of Henryk Łasak" is organized by the Society of Polish Olympians and the Town Hall in Limanowa and the County Office in Limanowa. The race will be held according to the UCI and PZKol regulations on August 15, 2021.

Adres organizatora / Organizer's address:

- Towarzystwo Olimpijczyków Polskich, 00-561 Warszawa, ul. Mokotowska 24/Vp, tel.: 22 621 53 07, fax.: 22 621 78 58
- the Society of Polish Olympians, 00-561 Warsaw, ul. Mokotowska 24/Vp, phone: 22 621 53 07, fax: 22 621 78 58
- Urząd Miasta; ul. Jana Pawła II 9; 34-600 Limanowa
- City Hall; ul. Jana Pawła II 9; 34-600 Limanowa
- Starostwo Powiatowe, 34-600 Limanowa, ul. Józefa Marka 9
- Powiat Starosty, 34-600 Limanowa, ul. Józefa Marek 9

Dyrektor Wyścigu - Race Director – Tadeusz Mytnik

Biuro Wyścigu - Race Office: tel. +48 501 101 109, e-mail: bokorex@interia.pl

ARTYKUŁ 2. Rodzaj imprezy / Type of event

W wyścigu mogą uczestniczyć zawodnicy elity mężczyzn. Wyścig umieszczony jest w kalendarzu UCI w grupie Tour'ów Europejskich. Posiada klasę **1.2**. Z tego tytułu zawodnicy uzyskują następujące ilości punktów za miejsca w klasyfikacji indywidualnej wyścigu.

The men of the elite may participate in the race. The race is included in the UCI calendar in the European Tour group. It has a class of 1.2. For this title, competitors will receive the following number of points for places in the individual race classification:

1-sze miejsce	40 punktów,	6-te miejsce	10 punktów
2-gie miejsce	30 punktów	7-me miejsce	5 punktów
3-cie miejsce	25 punkty	8-me miejsce	3 punkty
4-te miejsce	20 punkty	9-te miejsce	3 punkty
5-te miejsce	15 punktów	10-te miejsce	3 punkty

do kontynentalnej klasyfikacji UCI elity mężczyzn / to the UCI continental men's elite classification

ARTYKUŁ 3. Uczestnictwo / Participation

Zgodnie z artykułem 2.1.005 regulaminu UCI w **23-cim „Memoriale Henryka Łasaka”** mogą uczestniczyć zawodowe grupy kontynentalne UCI, grupy kontynentalne UCI, reprezentacje narodowe, regionalne i klubowe. Ekipa może być złożona maksymalnie z 6 i minimalnie z 4 zawodników.

Pursuant to article 2.1.005 of the UCI regulations, the 23rd Henryk Łasak Memorial may be attended by UCI continental professional groups, UCI continental groups, national, regional and club teams. A team may consist of a maximum of 6 and a minimum of 4 players.

ARTYKUŁ 4. Biuro Wyścigu / Race Office

Biuro Wyścigu będzie czynne w dnia 15 sierpnia 2021 r. od godziny 8.00 do 19.00

The Race Office will be open on August 15, 2021 from 8.00 to 19.00: Budynek / Building - „Buzodrom” Rynek, 34-600 Limanowa

Akredytacja ekip, potwierdzanie uczestnictwa i odbieranie numerów startowych przez posiadających licencję przedstawicieli ekip będzie miało miejsce **15 sierpnia 2021** od godz. **8.30** do **10.30** w Biurze Wyścigu.

Accreditation of teams, confirmation of participation and collection of starting numbers by licensed team representatives will take place on August 15, 2021 from 8.30 to 10.30 at the Race Office.

Konferencja Techniczna z Dyrektorami Sportowymi, określona artykułem 1.2.087 przepisami UCI, w obecności zespołu sędziowskiego, odbędzie się 15 sierpnia 2021 o godzinie 11.00

The Technical Conference with the Sport Directors, defined by UCI article 1.2.087, in the presence of the refereeing team, will be held on August 15, 2021 at 11.00: Budynek / Building - Limanowski Dom Kultury, ul. Czecha 4, 34-600 Limanowa

ARTYKUŁ 5. Radio-Wyścigu / Radio-Race

Informacje podczas wyścigu będą podawane przez Radio-Wyścigu. Radio wyścigu będzie pracowało na częstotliwości **82,1250 MHz**. Aparaty radiowe dla ekip i pozostałych uczestników będą wydawane od godz. 8.30 do 11.00 w dniu 15 sierpnia 2021 r. przed:

Race information will be broadcast by Race Radio. The race radio will operate at 82.1250 MHz. Radio devices for teams and other participants will be issued from 8.30 am to 11.00 am on August 15, 2021 in front of: Budynek / Building - „Buzodrom” Rynek, 34-600 Limanowa

ARTYKUŁ 6. Pojazdy neutralne / Neutral vehicles

W wyścigu będą trzy pojazdy neutralne i samochód „koniec wyścigu”. There will be three neutral vehicles and a savagon in the race.

ARTYKUŁ 7. Limit czasu / Time limit:

Limit czasu będzie wynosił: **8 %**. Zgodnie z artykułem 2.6.032 przepisami UCI limit czasu może być zwiększony przez Komisję Sędziowską po konsultacji z organizatorem. Zawodnicy spóźnieni ponad 7 minut w stosunku do pelotonu zasadniczego będą wycofywani z wyścigu podczas przejeżdżania przez linię mety każdego okrążenia.

The time limit will be: 8%. According to article 2.6.032 of the UCI rules, the time limit may be increased by the Ground Jury after consultation with the organizer. Riders more than 7 minutes late in relation to the main peloton will be withdrawn from the race when crossing the finish line of each lap.

ARTYKUŁ 8. Klasyfikacje / Classifications

Prowadzone będą trzy klasyfikacje:

- klasyfikacja indywidualna wg czasów
- klasyfikacja najlepszego młodzieżowca (czyli poniżej 23 lat).
- klasyfikacja premii górskich

Three classifications will be conducted:

- individual classification by time
- classification of the best youth (ie under 23)
- classification of mountain premiums

Klasyfikacja premii górskich będzie rozegrana na 5 górskich premiach.

- Za miejsca na górskich premiach będzie przydzielana następująca ilość punktów:

- 1 miejsce 5 pkt.
- 2 miejsce 3 pkt.
- 3 miejsce 1 pkt.

Klasyfikacja premii górskich będzie ustalana przez dodanie punktów zdobytych na każdej górskiej premii. W przypadku ex aequo w klasyfikacji premii górskiej o kolejności zawodników będą decydowały następujące kryteria:

1. Ilość pierwszych miejsc na górskich premiach.
2. Wyższe miejsce w klasyfikacji generalnej na podstawie czasów.

Aby otrzymać nagrodę w końcowej klasyfikacji premii górskiej zawodnik musi pokonać cały dystans wyścigu mieszcząc się w limicie czasu.

The mountain classification will be based on 5 climbs. Three places on mountain prizes on the stage, the following points will be allocated:

- 1 place 5 pts
- 2 place 3 pts
- 3 place 1 pts

General classification of mountain premiums is calculated on the sum basis on the sum of the points gained on every climbs.

In the event of a tie in the general classification mountain premium, the order of competitors will be determined by the following criteria:

In the event of a tie in the General classification of mountain premiums, the following criteria shall be applied until the riders are separated:

1. Number of first places on climbs.
2. Highest place in Individual General Classification by Time.

Rider receive the prize in the final General classification of mountain premiums if he have to complete the entire race within regulatory time.

ARTYKUŁ 9. Kontrola antydopingowa / Doping control

Kontrola antydopingowa według przepisów UCI i POLADA. Adresy lokali antydopingowych: zostaną podane w odrębnym komunikacie podczas Konferencji z Dyrektorami Sportowymi.

Doping control according to UCI and POLADA regulations. Addresses of anti-doping facilities: will be given in a separate announcement during the Conference with Sports Directors.

ARTYKUŁ 10. Ceremonia dekoracji / Decoration ceremony

Ceremonia dekoracji odbędzie się w ciągu 10 minut po przejechaniu przez linie mety pierwszego zawodnika. Obowiązek uczestnictwa w ceremonii mają:

The decoration ceremony will take place within 10 minutes after the first competitor has crossed the finish line. The following persons are obligated to participate in the ceremony:

- 3 najwyżej sklasyfikowani zawodnicy generalnej indywidualnej klasyfikacji czasowej / the 3 highest ranked competitors in the general individual time classification
- zwycięzca klasyfikacji młodzieżowej / winner of the youth classification
- zwycięzcy premii specjalnych / special bonus winners
- 3 najwyżej sklasyfikowani zawodnicy generalnej klasyfikacji premii górskich / the 3 highest ranked competitors in the general classification of mountain premiums.

Nagrodzeni zawodnicy mają obowiązek wzięcia udziału w konferencji prasowej, która będzie miała miejsce w Biurze Wyścigu niezwłocznie po ceremonii dekoracji.

The awarded competitors are obliged to participate in the press conference, which will take place in the Race Office, immediately after the decoration ceremony.

ARTYKUŁ 11. Kary / Penalties

Kary będą nakładane zgodnie z przepisami UCI. / Penalties will be imposed in accordance with UCI regulations.

ARTYKUŁ 12. Porządek i bezpieczeństwo w wyścigu / Order and safety in the race

1. Podczas rozgrywania Wyścigu ruch drogowy będzie ograniczony. Oznacza to, iż ruch poprzeczny i z przeciwnego kierunku zamykany będzie na czas przejazdu czołówki i głównego peletonu. Zawodnicy spóźnieni więcej niż 7 minut w odniesieniu do głównego peletonu będą wyłączeni z wyścigu podczas przejeżdżania przez linię mety każdego okrążenia.

During the Race, traffic will be limited. This means lateral movement and from the opposite direction it will be closed for the duration of the lead-in and the main peloton. Competitors who are more than 7 minutes late with respect to the main peloton will be excluded from your race when you cross the finish line of each lap.

2. Zawodnicy i uczestnicy Wyścigu zobowiązani są do przestrzegania zasad i przepisów ruchu drogowego. Zawodnicy i wszyscy inni uczestnicy wyścigu korzystają z prawa do niestosowania się do przepisów ruchu drogowego tylko na skrzyżowaniach dróg nadzorowanych przez funkcjonariuszy Policji

REGULAMIN / REGULATIONS

korzystających z radiowozu, oraz w przypadkach kiedy bezpośrednio przed nimi lub czołówką wyścigu znajduje się oznakowany pojazd policyjny. We wszystkich innych przypadkach zarówno zawodników, jak i innych kierowców pojazdów obowiązują przepisy ruchu drogowego.

Competitors and participants of the Race are obliged to comply with the rules and regulations of the road. Competitors and all other participants of the race enjoy the right not to comply with the road traffic regulations only at road intersections supervised by police officers using a police car, and in cases where a marked police vehicle is located directly in front of them or in the lead of the race. In all other cases, the road traffic regulations apply to both competitors and other drivers of vehicles.

3. Kierowcy pojazdów z kolumny Wyścigu zobowiązani są podporządkować się poleceniom funkcjonariuszy policji, komisji sędziowskiej, szefa transportu.

Vehicle drivers from the Race column are required to follow the instructions of the police officers, the jury committee, and the transport chief.

4. Przed wjazdem do „wioski startowej” i przed metą każdego etapu należy bezwzględnie podporządkować się poleceniom i znakom szefa transportu i przedstawicieli organizatora upoważnionym do kierowania ruchem w obrębie parkingów. Nie wolno pozostawiać pojazdu lub zatrzymywać się bez przyczyny. Pojazd należy parkować w miejscach wskazanych.

Before entering the "starting village" and before the finish line of each stage, it is absolutely necessary to obey the instructions and signs of the transport chief and the organizer's representatives authorized to direct traffic within the parking lots. You must not leave the vehicle or stop without cause. The vehicle should be parked in the indicated places.

5. Pojazdy komisji sędziowskiej mają prawo kontynuować jazdę do linii mety. / The vehicles of the commissaires' panel are allowed to continue to the finish line.

6. W przypadku kolizji lub wypadku należy obowiązkowo zatrzymać pojazd, zorganizować ostrzeżenie użytkowników drogi o stojącym pojeździe, udzielić pierwszej pomocy ofiarom wypadku i powiadomić o wypadku policyjną służbę wyścigu.

In the event of a collision or accident, it is obligatory to stop the vehicle, arrange for road users to warn of a stationary vehicle, provide first aid to accident victims and notify the police race service about the accident.

7. Uczestnicy Wyścigu winni posiadać ubezpieczenie OC, NW i kosztów leczenia.

Race participants should have liability insurance, accident insurance and medical insurance.

8. Organizator nie odpowiada za żadne wypadki ani szkody materialne w stosunku do osób trzecich przed wyścigiem, w czasie jego trwania i po wyścigu.

The organizer is not responsible for any accidents or material damage to third parties before, during and after the race.

9. Zawodnicy i uczestnicy Wyścigu zobowiązani są do przestrzegania zasad i przepisów ruchu drogowego. zawodnicy i wszyscy inni uczestnicy wyścigu mogą nie stosować się do przepisów ruchu drogowego jadąc w kolumnie wyścigu, to jest między pierwszym oznakowanym pojazdem policyjnym i pojazdem „koniec wyścigu” a także po wyłączeniu z ruchu innych pojazdów na okrężnych odcinkach trasy.

Competitors and participants of the Race are obliged to comply with the rules and regulations of the road. competitors and all other participants of the race may not comply with the traffic rules while driving in the race column, that is, between the first marked police vehicle and the "race end" vehicle, as well as after excluding other vehicles from traffic on circular sections of the route.

10. Wszelkie spotkania oraz ceremonie będą przeprowadzane zgodnie z bieżącymi zaleceniami UCI i polskich władz dot. Przeciwdziałania rozszerzania się pandemii Covid-19.

All meetings and ceremonies will be conducted in accordance with the current recommendations of the UCI and Polish authorities regarding the prevention of the spread of the Covid-19 pandemic.

NAGRODY / PRIZES

Uwaga 1: wszystkie nagrody będą płacone w złotych / Note 1: all prizes will be paid in zlotys

Uwaga 2: nagrody będą pomniejszone o / Note 2: The rewards will be reduced by

1. 10% podatku obowiązującego w Polsce / 10% of the tax in force in Poland

2. Kontrybucja zawodników na walkę z dopingiem (~ 2 %) / Contributing cyclists to the fight against doping (~ 2%)

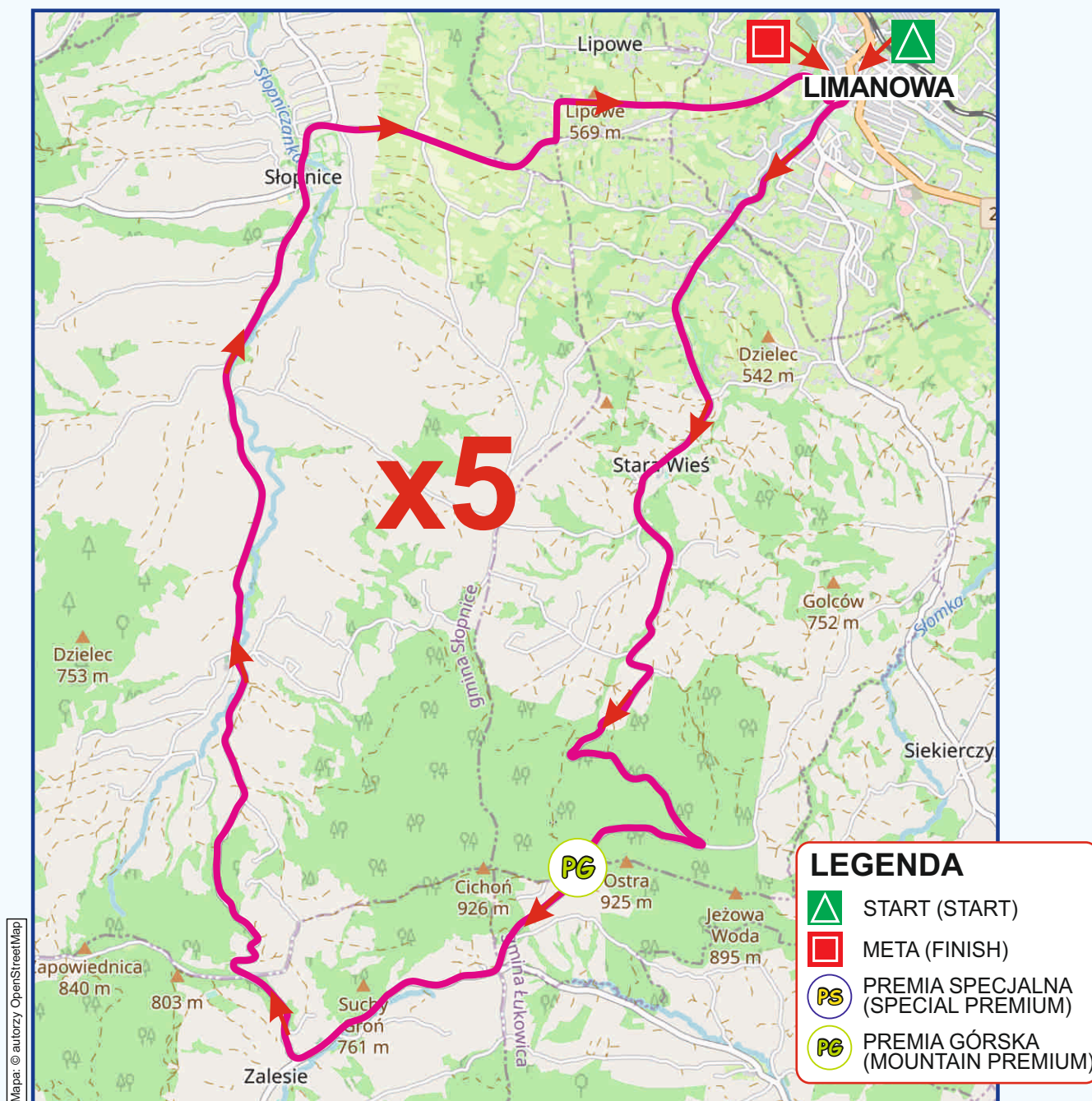
1. Prizes / Nagrody

Place Miejsce	€	1€=4,40 PLN	-10% tax podatek PLN	Real rice PLN	Contributing doping.-(~2%) PLN	to pay / do wypłaty PLN
1.	2.425	10.670	1.067	9.603	192	9.410
2.	1.211	5.328	533	4.795	96	4.700
3.	610	2.684	268	2.416	48	2.370
4.	304	1.338	134	1.204	24	1.180
5.	240	1.056	106	950	19	930
6.	180	792	79	713	14	700
7.	180	792	79	713	14	700
8.	121	532	53	479	10	470
9.	121	532	53	479	10	470
10.	62	273	27	246	5	240
11.	62	273	27	246	5	240
12.	62	273	27	246	5	240
13.	62	273	27	246	5	240
14.	62	273	27	246	5	240
15.	62	273	27	246	5	240
16.	62	273	27	246	5	240
17.	62	273	27	246	5	240
18.	62	273	27	246	5	240
19.	62	273	27	246	5	240
20.	62	273	27	246	5	240
Razem/Total	6.074	26.727	2.669	24.058	482	23.570

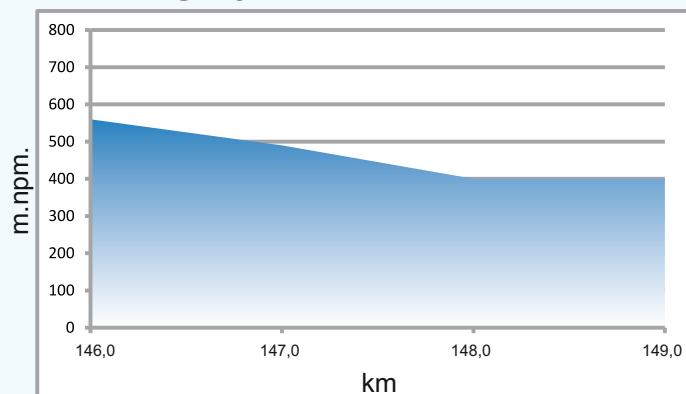
TRASA / PRZEKROJE / ROUTE / SECTIONS



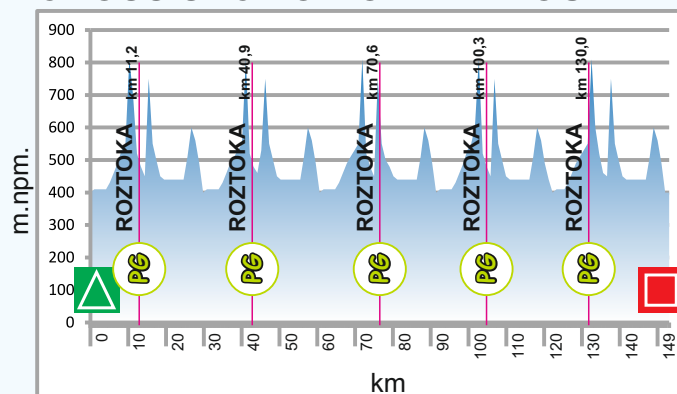
23 MIĘDZYNARODOWY WYŚCIG KOLARSKI „MEMORIAŁ HENRYKA ŁASAKA”



OSTATNIE 3 km/
THE LAST 3 km



PRZEKRÓJ CAŁEJ TRASY/
CROSS SECTION OF THE ROUTE





PROGRAM

14.08.2021 r. – sobota / saturday

Mini Wyścig im. Henryka Łasaka „Memoriał Henryka Łasaka” - wyścig dla dzieci i młodzieży

- 15.30-16.00** - Limanowa, ul. Kusocińskiego przy Miasteczku Ruchu Drogowego - odbieranie numerów startowych
16.05 - start pierwszej grupy wiekowej, kolejne grupy startują według kolejności kategorii
18.15 - ceremonia Dekoracji
19.00-22.00 - kolacja/dinner: Szkoła Podstawowa nr 3, im. ks. płk. Józefa Jońca, ul. Jordana 3, Limanowa

15.08.2021 r. - niedziela / sunday

- 06.00 - 10.00** - śniadanie/breakfast: Szkoła Podstawowa nr 3 im. ks. płk. Józefa Jońca, ul. Jordana 3, Limanowa
08.30 - 10.30 - weryfikacja licencji, wydawanie numerów startowych - Limanowa, Rynek Budynek Buzodrom
 /license control, distribution of the body numbers
08.30 - 11.00 - wydawanie apartaów radiowych akredytowanym samochodom - Limanowa, Rynek Budynek Buzodrom
 /to equip with radios to accredited cars
11.00 - odprawa Techniczna z Dyrektorami Sportowymi, w obecności zespołu sędziowskiego przedstawicielami miasta, policji i zespołu lekarskiego - Limanowski Dom Kultury, ul. Czecha 4
 /technical Meeting with the Sports Directors, representatives of the city, police and medical team in the presence of the judges
11.30 - odprawa Techniczna z kierowcami / Technical Meeting with drivers
11.35 - 12.35 - podpisywanie listy startowej i prezentacja ekip - Limanowa, Rynek Budynek Buzodrom
 /The signing of the starting sheet, Official Presentation all teams which participate in the race
12.45 - start ostry - Limanowa, ul. Konopnickiej / access to Real Start

HARMONOGRAM/TIME SCHEDULE

15.08.2021 r.		from the start / od startu	to the finish/ do metry	speed of the race column/ prędkość kolumny wyścigu		
START	LIMANOWA, ul. Konopnickiej	0,0	149,0	42	40	38
	→ w ul. Rynek	0,0	149,0	12:45	12:45	12:45
	← Rynek wysepka, wjazd na drogę nr 28, bariery	0,1	148,9	12:45	12:45	12:45
	→ Rynek wysepka,	0,2	148,8	12:45	12:45	12:45
	↑ ul. J. Marka, ul. Krótka z lewej strony	0,2	148,8	12:45	12:45	12:45
	↑ J. Marka, z lewej strony wjazd z parkingu Starostwa Powiatowego	0,3	148,7	12:45	12:45	12:45
	← J. Marka, wysepka, Rondo ministra Becka, wjazd na okrążenie (5 okrążeń do mety)	0,3	148,7	12:45	12:45	12:45
	KM LIMANOWA, PM STARA WIEŚ	1,7	147,3	12:47	12:47	12:47
	KM STARA WIEŚ, PM ROZTOKA	10,9	138,1	13:00	13:01	13:02
	↑ szczyt podjazdu	11,2	137,8	13:01	13:01	13:02
	KM ROZTOKA, PM ZALESIE	12,0	137,0	13:02	13:03	13:03
	→ kierunek Zamieście 12	14,3	134,7	13:05	13:06	13:07
	KM ZALESIE	15,2	133,8	13:06	13:07	13:09
	PM SŁOPNICE	15,3	133,7	13:06	13:07	13:09
	→ z lewej droga kierunek Zamieście 2	24,2	124,8	13:19	13:21	13:23
	← na wysokości białego domu, podjazd	26,2	122,8	13:22	13:24	13:26
	→	26,6	122,4	13:23	13:24	13:27
	← X skrzyżowanie, wlot z drogi podporządkowanej	27,9	121,1	13:24	13:26	13:29
	PM LIPOWE	27,9	121,1	13:24	13:26	13:29
	↑ droga z lewej	29,5	119,5	13:27	13:29	13:31
	→ J. Marka, wysepka, Rondo ministra Becka wjazd na okrążenia (4 okrążenia do mety)	30,0	119,0	13:27	13:30	13:32
	KM LIMANOWA, PM STARA WIEŚ	31,4	117,6	13:29	13:32	13:34
	KM STARA WIEŚ, PM ROZTOKA	40,6	108,4	13:43	13:45	13:49
	↑ szczyt podjazdu	40,9	108,1	13:43	13:46	13:49
	KM ROZTOKA, PM ZALESIE	41,7	107,3	13:44	13:47	13:50
	→ kierunek Zamieście 12	44,0	105,0	13:47	13:51	13:54
	KM ZALESIE	44,9	104,1	13:49	13:52	13:55
	PM SŁOPNICE	45,0	104,0	13:49	13:52	13:56
	→ z lewej droga kierunek Zamieście 2	53,9	95,1	14:02	14:05	14:10
	← na wysokości białego domu, podjazd	55,9	93,1	14:04	14:08	14:13
	→	56,3	92,7	14:05	14:09	14:13
	← X skrzyżowanie, wlot z drogi podporządkowanej	57,6	91,4	14:07	14:11	14:15
	PM LIPOWE	57,6	91,4	14:07	14:11	14:15
	↑ droga z lewej	59,2	89,8	14:09	14:13	14:18
	→ J. Marka, wysepka, Rondo ministra Becka wjazd na okrążenia (3 okrążenia do mety)	59,7	89,3	14:10	14:14	14:19
	KM LIMANOWA, PM STARA WIEŚ	61,1	87,9	14:12	14:16	14:21
	KM STARA WIEŚ, PM ROZTOKA	70,3	78,7	14:25	14:30	14:36

HARMONOGRAM/TIME SCHEDULE



PG	↑ szczyt podjazdu	70,6	78,4	14:25	14:30	14:36
	KM ROZTOKA, PM ZALESIE	71,4	77,6	14:27	14:32	14:37
	→ kierunek Zamieście 12	73,7	75,3	14:30	14:35	14:41
	KM ZALESIE	74,6	74,4	14:31	14:36	14:42
	PM SŁONICE	74,7	74,3	14:31	14:37	14:42
	→ z lewej droga kierunek Zamieście 2	83,6	65,4	14:44	14:50	14:57
	← na wysokości białego domu, podjazd	85,6	63,4	14:47	14:53	15:00
	→	86,0	63,0	14:47	14:54	15:00
	←X skrzyżowanie, wlot z drogi podporządkowanej	87,3	61,7	14:49	14:55	15:02
	PM LIPOWE	87,3	61,7	14:49	14:55	15:02
	↑ droga z lewej	89,3	59,7	14:52	14:58	15:06
	→ J. Marka, wysepka, Rondo ministra Becka wjazd na okrężnia (2 okrężnia do mety)	89,4	59,6	14:52	14:59	15:06
	KM LIMANOWA, PM STARA WIEŚ	90,8	58,2	14:54	15:01	15:08
	KM STARA WIEŚ, PM ROZTOKA	100,0	49,0	15:07	15:15	15:22
PG	↑ szczyt podjazdu	100,3	48,7	15:08	15:15	15:23
	KM ROZTOKA, PM ZALESIE	101,1	47,9	15:09	15:16	15:24
	→ kierunek Zamieście 12	103,4	45,6	15:12	15:20	15:28
	KM ZALESIE	104,3	44,7	15:14	15:21	15:29
	PM SŁONICE	104,4	44,6	15:14	15:21	15:29
	→ z lewej droga kierunek Zamieście 2	113,3	35,7	15:26	15:34	15:43
	← na wysokości białego domu, podjazd	115,3	33,7	15:29	15:37	15:47
	→	115,7	33,3	15:30	15:38	15:47
	←X skrzyżowanie, wlot z drogi podporządkowanej	117,0	32,0	15:32	15:40	15:49
	PM LIPOWE	117,0	32,0	15:32	15:40	15:49
	↑ droga z lewej	118,6	30,4	15:34	15:42	15:52
	→ J. Marka, wysepka, Rondo ministra Becka wjazd na okrężnia (1 okrężnie do mety)	119,1	29,9	15:35	15:43	15:53
	KM LIMANOWA, PM STARA WIEŚ	120,5	28,5	15:37	15:45	15:55
	KM STARA WIEŚ, PM ROZTOKA	129,7	19,3	15:50	15:59	16:09
PG	↑ szczyt podjazdu	130,0	19,0	15:50	16:00	16:10
	KM ROZTOKA, PM ZALESIE	130,8	18,2	15:51	16:01	16:11
	↑ droga z lewej kierunek Klimczakówna	130,9	18,1	15:52	16:01	16:11
	→ kierunek Zamieście 12	133,1	15,9	15:55	16:04	16:15
	PM SŁONICE	134,1	14,9	15:56	16:06	16:16
	→ z lewej droga kierunek Zamieście 2	143,0	6,0	16:09	16:19	16:30
	← na wysokości białego domu, podjazd	145,0	4,0	16:12	16:22	16:33
	→	145,4	3,6	16:12	16:23	16:34
	←X skrzyżowanie, wlot z drogi podporządkowanej	146,7	2,3	16:14	16:25	16:36
	PM Lipowe	146,7	2,3	16:14	16:25	16:36
	↑ droga z lewej	148,3	0,7	16:16	16:27	16:39
	← ul. Grunwaldzka rondo, z prawej ul. Siorkorskiego koniec okrążeń wjazd na metę, wjazd w ul. Czecha	148,7	0,3	16:17	16:28	16:39
	META, ul. Czecha, barierki prawa i lewa strona.	149,0	0,0	16:17	16:28	16:40

16.17 - 16.40

przyjazd na linię mety - Limanowa, ul. Czecha / arrival at the finish line

10 min. po przyjeździe na metę ceremonia dekoracji / 10 minutes after arriving at the finish line the decoration ceremony

16.40 - 18.00

wypłata nagród - Rynek Budynek „Buzodrom” / payment of prizes

16.00 - 17.30

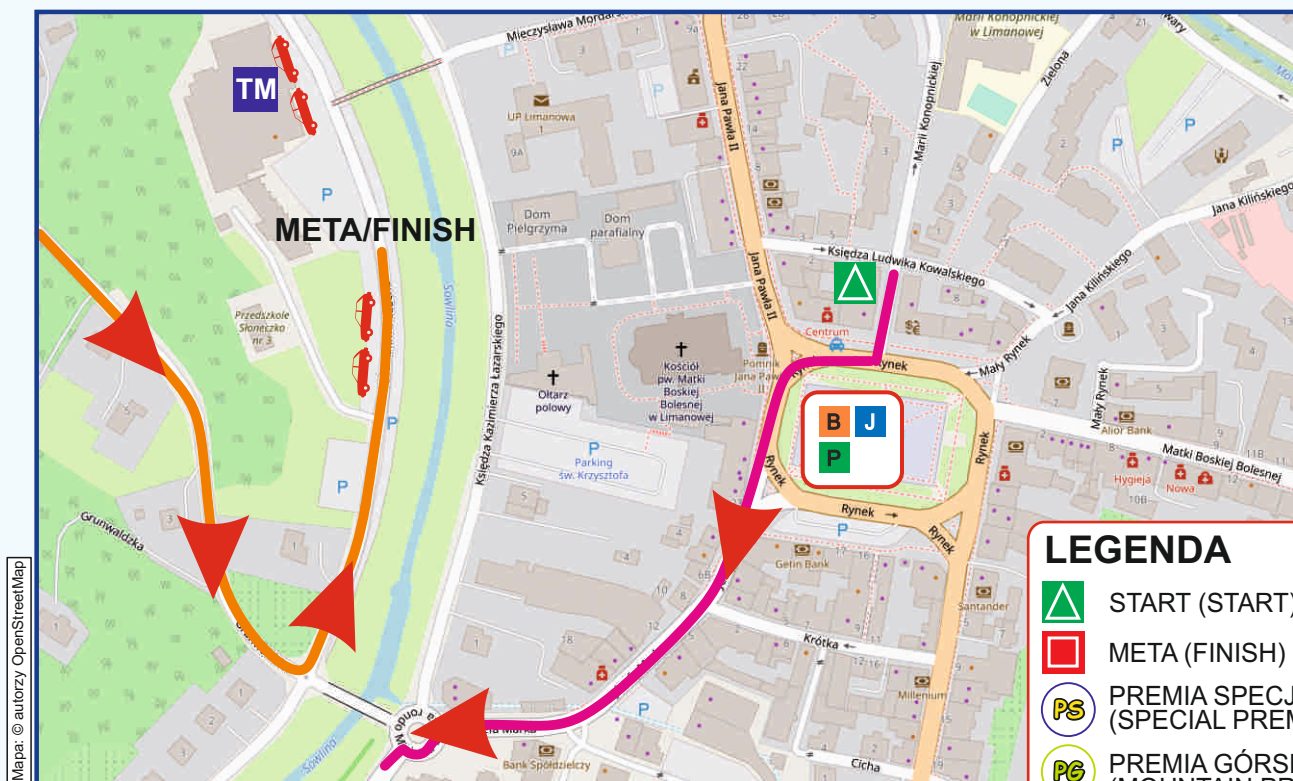
kąpiel zawodników w miejscu zakwaterowania / cyclists bath at places accommodation

16.00 - 18.30

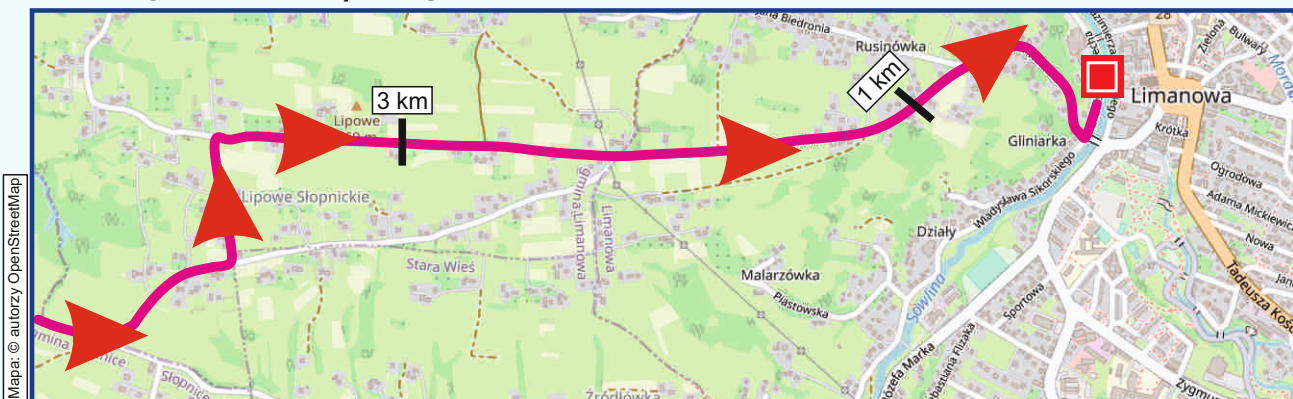
obiad dla wszystkich uczestników / lunch for all participants: Szkoła Podstawowa nr 3, im. ks. płk. Józefa Jońca, ul. Jordana 3, Limanowa



LIMANOWA - START



LIMANOWA - META/FINISH



INSTYTUCJE/INSTITUTIONS

- B** Biuro, Prasa, Sędziowie
/Office, Press, Judges
- J** Limanowa, Budynek Buzodrom Rynek
- P** Odprawa techniczna / Technical meeting:
Limanowski Dom Kultury, ul. Czecha 4
- TM** Śniadanie / breakfast, obiad / lunch, kolacja / dinner
dla wszystkich uczestników/for all participants:
Szkoła Podstawowa nr 3, im. ks. płk. Józefa Jońca,
ul. Jordana 3, Limanowa
- PS** Kąpiel zawodników w miejscu zakwaterowania
/ Cyclists bath at places accommodation
- PG** Parking, Limanowa, ul. Czecha
- H** Szpital / Hospital
Szpital Powiatowy w Limanowej
Imienia Miłosierdzia Bożego, ul. Józefa Piłsudskiego 61
34-600 Limanowa, tel. 18/ 33-01-700

NOCLEGI/ACCOMODATION

Internat Zespołu Szkół nr 1 Im. J. Piłsudskiego
ul. J. Piłsudskiego 81
34-600 Limanowa
tel. 18/ 33-71-832 wew. 231

Internat Zespołu Szkół im. Komisji Edukacji Narodowej w Tymbarku
34-650 Tymbark 348
tel. 18/ 332-52-82

Internat Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Dobrej
34-642 Dobra 364
tel. 18/ 33-30-029 wew. 34



**LETNIE IGRZYSKA NAGRÓD
OTO JAKĄ**

LOTERIADA

8x 65 000 ZŁ

**48x BON
WAKACYJNY
5 000 ZŁ**



**8x
KULTOWY
WŁOSKI
SKUTER**



**104x ROMET
MUSTANG
MI**



**32x ACER
SWIFT 3**

**600x KARTA
PODARUNKOWA
4F 400 ZŁ**



**200x GARMIN
VENU**



3 MILIONY

**zakładów Lotto
do wygrania**

**Kup dowolne produkty LOTTO za min. 8 zł w ramach jednej transakcji.
Wybierz grę Lotto lub Lotto Plus i dodatkowo zyskaj szansę na jeden z 3 milionów zakładów Lotto.**

Graj w punktach LOTTO i na lotto.pl



Pamiętaj, zachowaj kupon loterii promocyjnej!

Szczegóły i regulamin na loteriada.pl. Okres sprzedaży promocyjnej trwa od 1 lipca do 31 sierpnia 2021 r.
Liczba talonów jest ograniczona i wynosi 3 000 000 sztuk. Organizator loterii: Totalizator Sportowy, ul. Targowa 25, 03-728 Warszawa.



Miasto Limanowa

Miasto Limanowa to malowniczo położona miejscowość w woj. małopolskim, w niewielkiej kotlinie otoczonej górami. Jako stolica powiatu limanowskiego stanowi administracyjne i kulturalne centrum regionu, a jako stolica Beskidu Wyspowego – jego zaplecze turystyczne. Niepowtarzalny klimat, piękno krajobrazu oraz lokalna gościnność sprawia, że chce się tu wracać, a spędzony tutaj czas na długo pozostaje w sercach oraz pamięci.

The city of Limanowa is a picturesque town in Lesser Poland, in a small valley surrounded by mountains. As the capital of the Limanowa powiat, it is the administrative and cultural centre of the region, and as the capital of the Beskid Wyspowy - its tourist base. The unique atmosphere, the beauty of the landscape and the local hospitality make people want to come back here, and the time spent here stays in hearts and memory for a long time.



Serce miasta stanowi rynek, który po rewitalizacji w nowej odsłonie jest wizytówką tej urokliwej miejscowości. Na płycie rynku w tzw. Buzodromie działa Powiatowe Centrum Informacji Turystycznej. W centrum miasta znajduje się Bazylika Matki Boskiej Bolesnej, będąca jako kościół jedynym w kraju pomnikiem 100. rocznicy uchwalenia Konstytucji 3 maja. Bazylika od lat stanowi centrum pielgrzymkowo-turystyczne miasta.

The heart of the city is the market square, which after revitalization in a new version is a showcase of this charming town. On the market square in the so-called Buzodrom there is the Powiat Tourist Information Centre. What is more, in the city centre there is the Basilica of Our Lady of Sorrows, which as a church is the only monument in the country to the 100th anniversary of the adoption of the Constitution of May 3. The basilica has been the pilgrimage and tourist centre of the city for many years.

Atrakcją dla turystów jest Jubileuszowy Krzyż położony na Miejskiej Górze (782 m n. p. m.) – 37-metrowy pomnik upamiętniający 2000 lat chrześcijaństwa. Krzyż okala taras widokowy, z którego podziwiać można panoramę miasta, Beskid Wyspowego, Beskid Sądeckiego, Górców i Tatr.

An attraction for tourists is the Jubilee Cross located on the City Mountain (782 m above sea level) - a 37-meter-high monument commemorating 2,000 years of Christianity. The cross is surrounded by an observation deck, from which you can admire the panorama of the city, Beskid Wyspowy, Beskid Sądecki, Gorce and the Tatra Mountains.

Miasto Limanowa to :

- ✓ Spokój i cisza bez rezygnacji z miejskiego komfortu
- ✓ Górskie wyprawy nawet dla mniej wprawionych turystów
 - ✓ Aktywny wypoczynek przy wykorzystaniu bazy sportowo-rekreacyjnej
- ✓ Szeroka oferta kulturalna, sportowa i rozrywkowa
 - ✓ Piękne krajobrazy i niepowtarzalne widoki
 - ✓ Bogactwo lachowskiej kultury
- ✓ Niespotykana otwartość i gościnność mieszkańców
 - ✓ Interesujące zabytki kultury i historii
- ✓ Wiele obiektów sakralnych i miejsc pamięci narodowej
- ✓ Wspaniała baza wypadowa do najważniejszych miast Małopolski

The city of Limanowa is:

- ✓ Peace and quiet without sacrificing urban comfort
- ✓ Mountain expeditions even for less experienced tourists
- ✓ Active rest with the use of sports and recreation facilities
 - ✓ A wide cultural, sports and entertainment offer
 - ✓ Beautiful landscapes and unique views
 - ✓ The wealth of Lachian culture
- ✓ Unprecedented openness and hospitality of the inhabitants
 - ✓ Interesting monuments of culture and history
- ✓ Many religious buildings and places of national remembrance
- ✓ A great starting point for the most important cities of Lesser Poland

URZĄD MIASTA LIMANOWA

www.miaستolimanowa.pl

Limanowa - miasto działania i rozwoju

Limanowa - a city of action and development



W mieście działa miasteczko rowerowe, skatepark, zewnętrzne siłownię, place zabaw, boiska sportowe oraz kryta pływalnia. Miejscem do aktywnego spędzania wolnego czasu na świeżym powietrzu, a także wypoczynku i relaksu jest Kompleks Parkowo-Rekreacyjny w rejonie Parku Miejskiego. Dla wszystkich chętnych dostępne są na miejscu cztery strefy: aktywności biernej, spotkań towarzyskich, rekreacji aktywnej oraz rekreacji wodnej, a także infrastruktura turystyczna i ścieżki rowerowe. Nową siedzibę ma Miejska Biblioteka Publiczna oraz Limanowski Dom Kultury z nowoczesną salą kinową. Miasto ukierunkowane jest na ciągły rozwój, mając na uwadze potrzeby i dobro mieszkańców.

The city has a bicycle town, skate park, outdoor gyms, playgrounds, sports fields and an indoor swimming pool. A place for active spending of free time outdoors, as well as for rest and relaxation, is the Park and Recreation Complex in the area of the City Park. Four zones are available for all: passive activity, social meetings, active recreation and water recreation, as well as tourist infrastructure and bicycle paths. The City Public Library and the Limanowa Community Centre with a modern cinema room have a new seat. The city is focused on continuous development, taking into account the needs and well-being of inhabitants.



Ścieżka rowerowa i altany



Pumptrack



Skatepark przy LDK



Atrakcje wodne w Parku Miejskim



Zewnętrzna siłownia przy Parku Miejskim



34-600 Limanowa, ul. Jana Pawła II 9

facebook /MiastoLimanowa



POWIAT LIMANOWSKI

www.powiat.limanowski.pl

Wypoczynek w Powiecie Limanowskim, to świetny wybór i wiele możliwości. Region ten, to jedno z najpopularniejszych miejsc turystycznych Małopolski. Większą jego część zajmuje Beskid Wyspowy, natomiast od południa opleciony jest północnymi stokami Gorców z Gorczańskim Parkiem Narodowym.

Podczas trwającego przez cały rok sezonu turystycznego, turyści znajdują tu bogactwo przyrodnicze i krajozawowe. Wyjątkowe nagromadzenie chronionych terenów leśnych, zdrowe i ekologiczne sady obfitujące w świeże, soczyste owoce oraz brak zanieczyszczeń przemysłowych to szczególne walory Powiatu Limanowskiego. Dzięki charakterystycznemu ukształtowaniu Beskidu Wyspowego z górą Mogielicą (1170 m n.p.m.) i Gorców z Turbaczem (1310 m n.p.m.) występuje tu bogata i urozmaicona sieć szlaków turystycznych, a liczne trasy narciarskie w tym również narciarstwa biegowego przyciągają miłośników białego szaleństwa i dają możliwości spędzenia wolnego czasu również zimą.

Na wyjątkowy charakter i popularność Limanowszczyzny ma niewątpliwie wpływ dziedzictwo kulturowe, tradycja oraz liczne obiekty architektury sakralnej. Warto podkreślić, że przez Powiat Limanowski wiedzie Szlak Architektury Drewnianej, na którego trasie znalazły się liczne kościoły, kapliczki oraz zabudowania dworskie. Wiek najstarszych z nich sięga nawet XV stulecia.

Witaj w Powiecie Limanowskim! Welcome to Limanova Poviat!



fot. Patrycja Nieznalska



fot. Paweł Trystuła



fot. Janusz Wanezyk

CAŁOROCZNE TRASY REKREACYJNO-SPORTOWE W REJONIE GÓRY MOGIELICA / All-Year Recreational Sport Routes in the Mogielica Mountain Area



Wypożyczalnia sprzętu/
equipment rental:

Centrum Obsługi Ruchu Turystycznego
przy LKS „Zalesianka”
34-608 Zalesie 290, w Gminie Kamienica
tel. 600 070 948, 18 33 75 800

W ofercie ratrakowane trasy/
The offer includes groomed routes

- Trasa Mogielica/Mogielica Route - 21 km
- Trasa Rodzinna/Family Route - 6 km
- Trasa na Polanie Stumorgowej/The route on the Stumorgowa Clearing - 2 km
- Szlak na Szczyt Mogielicy/Trail to the Mogielica Peak - 3 km



fot. Kuba Toporkiewicz

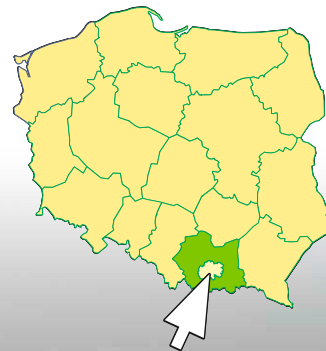
GPS: 49.632293, 20.339558
email: trasy.mogielica@onet.pl
  www.trasymogielica.pl

Godziny otwarcia/opening hours:
Wypożyczalnia czynna 7 dni w tygodniu
The rental is open 7 days a week

Do wypożyczenia również sprzęt dla osób niepełnosprawnych/
Equipment for the disabled people is also available for rent

LIMANOWA POWIAT

www.powiat.limanowski.pl



A vacation in the Limanowa Poviát is a great choice and many opportunities. This region is one of the most popular tourist destinations in Lesser Poland Voivodeship. Most of it is occupied by the Island Beskids, while to the south it is wound around with the northern slopes of the Gorce Mountains with the Gorce National Park.

During the year-round tourist season, tourists find a wealth of nature and landscapes here. The unique accumulation of protected forest areas, healthy and ecological orchards rich in fresh, juicy fruit and the lack of industrial pollution are the special advantages of the Limanowa Poviát. Thanks to the characteristic shape of the Island Beskids with Mount Mogielica (1170 m above sea level) and Gorce with Turbacz (1310 m above sea level), there is a rich and varied network of tourist routes, and numerous ski routes, including cross-country skiing, attract enthusiasts of white activity and provide many opportunities to spend free time also in winter.

The unique character and popularity of the Limanowa region is undoubtedly influenced by the cultural heritage, tradition and numerous objects of sacred architecture. It is worth noting that the Wooden Architecture Trail runs through the Limanowa district, on its route there are numerous churches, chapels and manor buildings. The oldest of them are even older than the 15th century.



Powiatowe Centrum Informacji Turystycznej w Limanowej Tourist Information Centre

ul. Rynek 25, 34-600 Limanowa
pcit@powiat.limanowski.pl
tel. +48 18 33 75 800

foto. Janusz Wańczyk



PŁYWALNIA LIMANOWSKA Limanowa Swimming Pool

Oferta pływalni:/swimming pool offer:

- basen pływacki/swimming pool
- basen szkoleniowo/training pool
- rekreacyjny basen-brodzik/
recreation paddling-pool
- basen SPA (JACUZZI)/
SPA swimming pool (JACUZZI)
- zjeżdżalnia wodna/a waterslide
- grota solna/salt Cave
- kręgielnia 2 torowa/
2 lane bowling alley
- sala squash/squash room
- łaźnia parowa/steam room
- sauna fińska/Finnish sauna
- sala bilardowa/billiard room
- kawiarnia/café
- sklepik sportowy/sports shop

Limanowa, ul. Z. Augusta 37
tel. 18 33 70 118 wew. 23
www.plywalnia.limanowska.pl

Godziny otwarcia/opening hours:
Pływalnia czynna 7 dni w tygodniu
Swimming Pool is open 7 days a week



GMINA LIMANOWA

Gmina Limanowa położona jest w paśmie Beskidu Wyspowego i zajmuje obszar 152 km², rozciągając się na przestrzeni aż 40 km. Gminę tworzą 23 miejscowości, które zamieszkuje ponad 25 tys. mieszkańców. Jest to atrakcyjny turystycznie region, posiadający urozmaiconą rzeźbę terenu, doskonałe warunki klimatyczne oraz bogactwo fauny i flory. Piękne krajobrazy, rozległe lasy, rzeki i potoki o dużej czystości – wszystko to w naturalny sposób czyni z naszej gminy teren znakomicie nadający się do wypoczynku i turystyki.

Atrakcje dla turystów to m.in. góra Paproć (645 m n.p.m.), oraz góra Jaworz (921 m n.p.m.), na której znajduje się wieża widokowa, skąd roztacza się widok na Beskid Wyspowy i Tatry. Latem można przemierzać liczne szlaki turystyczne, zaś zimą panują tu doskonałe warunki do uprawiania narciarstwa. Dzięki walorom turystyczno-krajoznawczym gmina Limanowa posiada dobre warunki do rozwoju agroturystyki, a obecnie na terenie gminy działa 10 gospodarstw agroturystycznych.

Przez teren gminy przebiega również Szlak Architektury Drewnianej, który wyznaczają zabytkowe kościoły i kaplice posiadające wielowiekową historię. Zabytki cieszą się sporym zainteresowaniem turystów, a szczególnym miejscem licznych odwiedzin pielgrzymów jest Droga Krzyżowa i Sanktuarium Matki Bożej Pocieszenia znajdujące się w Pasierbcu.

Prawdziwym bogactwem jest zachowana tradycyjna kultura Lachów Limanowskich. W gminie działa 5 zespołów regionalnych, 18 Kół Gospodyń Wiejskich, liczne zespoły młodzieżowe oraz indywidualni artyści i twórcy ludowi. W ciągu roku organizowanych jest wiele imprez kulturalnych, sportowych i turystycznych.

Zachęcam do odwiedzania gminy Limanowa wszystkich, którzy szukają miejsca na odpoczynek z dala od codziennego zgiełku, gdzie można poznać wielu ciekawych ludzi, ich obyczaje, tradycje, a malownicze zakątki pozwolą być sam na sam z naturą, odrywając się od codziennych spraw i obowiązków.

Jan Skrzekut Wójt Gminy Limanowa



Limanowa Commune is located in Beskid Wyspowy and it takes an area of 152 km², stretching out in space of 40 km. The commune consists of 23 localities inhabited by over 25 000 residents. This region is touristically attractive. It is distinguished by diversified terrain shape, perfect climatic conditions and rich wildlife. There are beautiful landscapes, widespread forests, clean rivers and streams. These things make our commune naturally perfect for rest and tourism.

One of attractions is Paproć mountain (645 above sea level) and Jaworz mountain (921 m above sea level), on which there is a viewing tower that lets to see a gorgeous panorama of Beskid Wyspowy and Tatry. On summer, you can walk on hiking trails. On winter, you can ski because there are ideal conditions for skiing here. Thanks to touring values, Limanowa Commune has good conditions for agrotourism. There are currently 10 agrotourism farms in our commune.

The commune terrain is crossed by Trail of Wooden Architecture which is marked by historic churches and chapels having centuries-old history. These monuments are very popular among tourists. A special place for numerous visits of pilgrims is the Way of the Cross and the Shrine of Our Lady of Consolation in Pasierbiec.

The real richness is preserved traditional culture of Poles from Limanowa who are called 'Lachy'. In the commune, there are 5 active regional music teams, 18 Clubs of Rural Housewives, many teenage bands and individual and folk artists. During a year, many cultural, sports and touristic events are organized.

I recommend visiting Limanowa Commune to all people who want to rest from everyday noise. Here, you can acquaint many interesting people, their customs and traditions. Picturesque landscapes let you to stay alone with nature and to break away from everyday matters and duties.

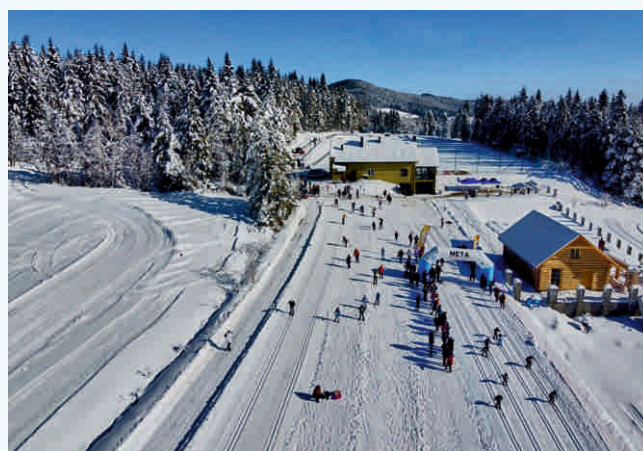
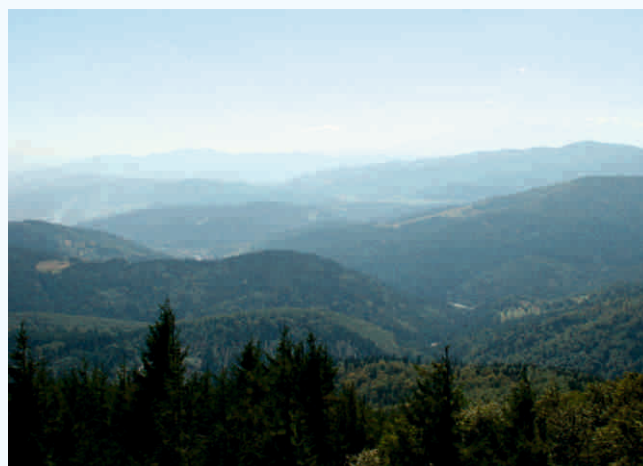
Jan Skrzekut The Vogt of Commune of Limanowa



Gmina Kamienica, którą tworzą miejscowości: Kamienica, Szczawa, Zalesie, Zasadne, Zbludza, leży w południowej części województwa małopolskiego, w powiecie limanowskim, pomiędzy pasmem Gorców i Beskidu Wyspowego. Gorczańska gmina, położona w dolinie rzeki Kamienica, mającej swoje źródła na zboczach Turbacza, to miejsce o wielu walorach turystyczno-krajobrazowych. Ponad 60 % jej powierzchni zajmują kompleksy leśne, w tym tereny należące do Gorczańskiego Parku Narodowego. Bogata historia, rozwinięty folklor i kultura to jedne z głównych walorów gminy. Każdy zainteresowany znajdzie tutaj coś dla siebie - amatorzy górskich wędrówek, miłośnicy sportów zimowych, korzystający ze źródeł wód mineralnych czy fascynaci historii.

Aktywne spędzanie wolnego czasu

- trasy narciarstwa biegowego w rejonie Mogielicy, w sezonie letnim trekking i rowery
- boisko piłkarskie LKS „Zalesianka”



Piesze wędrówki

- doskonała baza wypadowa na górskie wędrówki
- deptak na os. Uszczki w Szczawie

Architektura

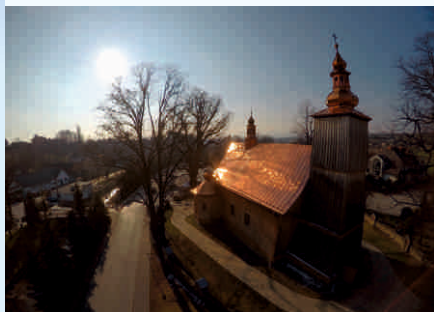
- stary dwór z początku XIX wieku z gankiem i wysokim dachem czterospadowym
- Kościół Najświętszego Serca Pana Jezusa w Szczawie – „kościółek partyzancki”





Gmina Łukowica – na styku powiatów, pasm górskich i tradycji kulturowych.

Gmina Łukowica to kraina wciąż nieodkryta przez masowego turystę, mimo że przez jej teren przebiega główny – zielony – szlak beskidzki, również szlak papieski i szlak architektury drewnianej. Sytuacja zmieni się zapewne, kiedy na górze Modyni stanie zaplanowana już wieża widokowa. Póki co, powinni do nas zajrzeć miłośnicy czystego i świeżego powietrza. Znajdą tutaj coś dla siebie również ci, co lubią podziwiać górskie panoramy, jak również miłośnicy historii i etnografii. Warto zwrócić uwagę na pewną lokalną specyfikę, która wynika z faktu położenia gminy w miejscu, w którym przenikają się wpływy lachowskie i góralskie, a Ziemia Limanowska styka się z Sądecczyną. Nasz wielki atut to różnorodność, moc kontrastów i bogata tradycja. Są tutaj także unikatowe skały krajowe, jak choćby rosnąca na Skielku endemiczna brzoza ojcowska.



Na zachodnich krańcach naszej gminy mamy krajobraz typowo górski z dominantami dwóch szczytów: Ostrej (928 m) i Modyni (1028 m). Na Modyni od niedawna stoi wieża widokowa, a nieco poniżej znajduje się szczególnie malownicze miejsce: Cisowy Dział pomiędzy



Młyńcyskami i Kiczną, skąd roztaczają się jedne z najpiękniejszych widoków w całych polskich górach. Stoi tu krzyż milenijny w otoczeniu stacji Drogi Krzyżowej i ołtarza polowego, służącego do odprawiania słynnych w całej okolicy „góralskich” mszy świętych. Natomiast inny jest krajobraz po wschodniej stronie gminy, gdzie wzniesienia Skielku (749 m), Pępówki (777 m) i Łyżki (807 m) łagodne obniżają się w kierunku Kotliny Sądeckiej. Klimat jest tu cieplejszy i korzystny dla wielu upraw, zwłaszcza dla sadów owocowych, podobnie jak w sąsiedniej gminie Łącku. Co roku właśnie w gminie Łukowica odbywa się powiatowe święto, tzw. Owocobranie.

Naturalnym bogactwem tej krainy była niegdyś sól, czyli słone źródła, które występowały wzdłuż lewego dopływu Dunajca rzeki Słomki, która w dokumentach średniowiecznych widniała jako „Słona”. Prehistoryczna ceramika znaleziona niedawno w Przyszowej na górze Łyżka, potwierdziła również miejscowe legendy o pradawnym szlaku handlowym idącym tędy z południa przez Stronie na Kraków. Nie dziwi więc, że większość miejscowości w tej okolicy należy do najstarszych na całej Sądecczyźnie. Parafie w Łukowicy i Przyszowej istniały już na przełomie XIII i XIV wieku. Warto wspomnieć, że pierwszymi właścicielami tych wsi (jak również Jadamwoli) byli komesowie na dworze św. Kingi, rycerze pieczętujący się herbami Jastrzębiec i Janina.

Prawdziwą perełką naszej gminy jest drewniany kościół św. Andrzeja w Łukowicy pochodzący z przełomu XVII/XVIII wieku, ale z zachowanymi elementami (portale) poprzedniej, gotyckiej budowli. Fundowała go rodzina Sędzimirów, ówczesnych właścicieli wsi, z której wywodził się słynny w Europie alchemik Michał Sędzimir vel Sędziwój. Niedawna gruntowna renowacja odkryła w świątyni wspaniałe i unikatowe, figuralne polichromie z początku XVIII stulecia. W 2009 roku telewizja Discovery nakręciła w tym kościele krótki film, który reklamował cały Szlak Architektury Drewnianej. W położonym kilka kilometrów od Łukowicy Świdniku zobaczyć można następną perełkę - alkierzowy dwór modrzewiowy z połowy XVIII wieku w otoczeniu wspaniałego parku, jakby wprost wyjęty z kart „Pana Tadeusza”. Obecni właściciele pp. Twardowscy chętnie udostępniają go do zwiedzania. Nieopodal dworu widnieją ślady po fundamentach zboru ariańskiego, bowiem ta okolica należała niegdyś do ostatnich na Sądecczyźnie dysydentów protestanckich. W położonej w dolinie Słomki Przyszowej podziwiać można wspaniały neogotycki kościół parafialny z początku XX w. zaprojektowany przez Teodora Talowskiego – jednego z najwybitniejszych architektów polskich. Powstał on z inicjatywy miejscowych dziedziców, rodziny Żuk-Skarszewskich, których murowany dwór z wyeksponowanym na fasadzie herbem „Nałęcz”, przebudowany w XIX w., ale posadowiony na fundamentach obronnego dworzyszczka z późnego średniowiecza, stoi do dzisiaj.

W Łukowicy istniały niegdyś dwa dwory, jeden na tzw. Łapczańskim – należący niegdyś do znanego historyka Ludwika Kubali (to na jego „Szkicach historycznych” oparł swą Trylogię H. Sienkiewicz) jest już tylko ruiną, a dwór Rostworowskich został spalony w 1945 roku. Jednak zachował się zabytkowy park w stylu angielskim z małym stawem i wysepką. Obecnie, służy mieszkańcom jako świetne miejsce do rekreacji, a niedawno zbudowano w nim teżnię solankową.



Jarosław Czaja

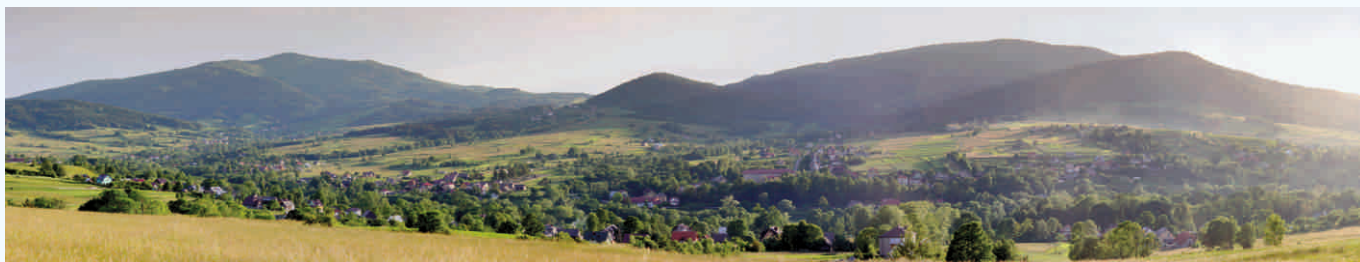


Miejscowość i gmina położona w sercu Beskidu Wyspowego ma do zaoferowania wiele ciekawych atrakcji, a wśród nich najbardziej ulubione przez gości i turystów:

Mogielica (1 171 m n.p.m.) – Królowa Beskidu Wyspowego – z jej szczytu i znajdującej się tam wieży widokowej można podziwiać piękną panoramę Tatr, Gorców, Pienin i całego Beskidu Wyspowego. Corocznie w ostatnią niedzielę sierpnia na jej szczycie odbywa się Złaz Turystyczny „Mogielica”, który gromadzi rekordową ilość turystów.

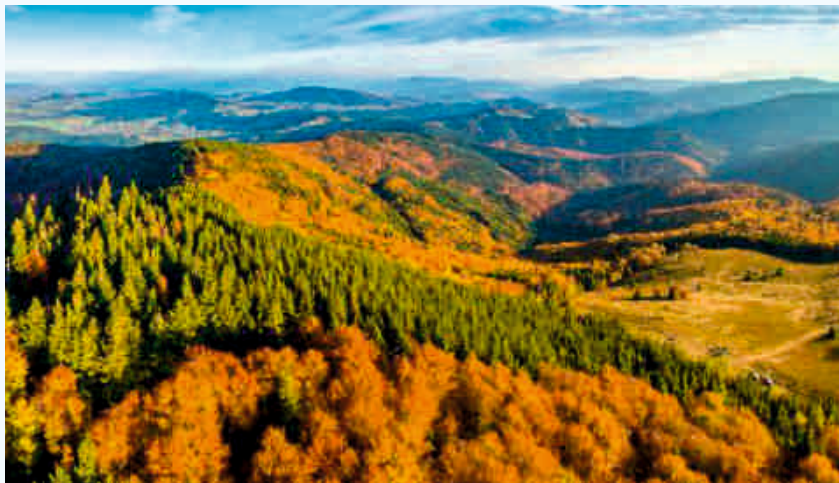


Górskie szlaki turystyczne – piesze, rowerowe i konne, atrakcyjne zarówno dla wytrawnego turysty jak i dla początkującego piechura. Przebiegają one przez najpiękniejsze zakątki Beskidu Wyspowego Szczawę, Cichoń, Przełęcz Słopnicką, Chyszówki, Łopień, Mogielicę. Nie brakuje na nich miejsc widokowych z panoramą nie tylko na Beskid Wyspowy, ale również Tatr, Gorce i Pieniny.



Trasy rowerowe oraz narciarstwa biegowego „Mogielica” – trasy przeznaczone są zarówno dla zaawansowanych, jak i nieco mniej zaawansowanych koneserów wrażeń sportowych. Prowadzą drogą stokową wokół masywu Mogielicy. Rozpiętość wysokości trasy sięga od 750 do 900 m n. p. m, a jej całkowita długość to ok. 23 km. Trasa jest oznakowana, posiada kilka alternatywnych zjazdów i parkingi samochodowe. Istnieje również możliwość wypożyczenia sprzętu. W ostatnim czasie na rowerowej mapie Polski, ważnym miejscem stała się również Gmina Słopnice, przez którą przebiega 8,5 km szlaku VeloLimanowski. Trasa powstała w ramach projektu rozbudowy szlaków wielofunkcyjnych wokół góry Mogielica i szlaków łącznikowych wraz z ich połączeniem z trasą VeloDunajec przy współpracy samorządów z terenu powiatu limanowskiego. Szlak wiedzie przez malownicze krajobrazy Beskidu Wyspowego, z których można podziwiać nie tylko okoliczne wzniesienia, ale także położone nieopodal Gorce i nieco bardziej odległe Tatry.

Szlak Historyczny 1 Pułku Strzelców Podhalańskich AK im kpt. Juliana Krzewickiego – to najnowsza propozycja skierowana do turystów i sympatyków historii okresu wojennego. Szlak prowadzi między masywami Cichonia (929 m n.p.m.), Dzielca (753 m n.p.m.) oraz Mogielicy (1171 m n.p.m.). Na trasie znajduje się 12 punktów - miejsc pamięci, leśniczówek, gajówek, miejsc zrzutów, obrazujących działalność konspiracyjną oddziałów AK w okresie II wojny światowej. Trasę można pokonać pieszo oraz na rowerze.



ZAPRASZAMY DO SŁOPNIC

www.slopnice.pl



Gmina
Słopnice



49°41'47"
20°20'08"

gmina@slopnice.pl



Dobro, masz to we krwi

wspieraj innych,
oddaj krew

bo Dobro jest w Małopolsce

 MAŁOPOLSKA



NOWY CITROËN C4

882 zł brutto w ofercie FREE2MOVE LEASE ®



Zapraszamy do salonu z największym wyborem samochodów dostępnych „od ręki”



PSA
RETAIL

Citroën PSA RETAIL Krakowska
Al. Krakowska 206, 02-219 Warszawa
Tel. 22-381-95-88

TVP SPORT

PATRON MEDIALNY

23. MIĘDZYNARODOWEGO WYŚCIGU KOLARSKIEGO
„MEMORIAŁ HENRYKA ŁASAKA”



Gramy dla sportu



Każda złotówka, którą przeznaczasz
na gry liczbowe LOTTO, to 19 groszy
dla sportu i kultury.



ORGANIZATOR:



PARTNERZY GŁÓWNI:



PARTNERZY:



PATRONI MEDIALNI:

TVP SPORT



WSPÓŁORGANIZATORZY:

Projekt
zrealizowany
przy wsparciu
finansowym:



Ministerstwo
Kultury
Dziedzictwa
Narodowego
i Sportu



POWIAT
LIMANOWSKI



MIASTO
LIMANOWA



GMINA
LIMANOWA



GMINA
KAMIENICA



GMINA
SŁOPNICE



GMINA
ŁUKOWICA