

24

MIĘDZYNARODOWY WYŚCIG KOLARSKI „MEMORIAŁ HENRYKA ŁASAKA”

Patronat Honorowy
Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej
Andrzeja Dudy



facebook.com/memoriallasaka/
www.memoriallasaka.pl



ORGANIZATOR



13 sierpnia 2022 r. - Limanowa



WSPÓŁORGANIZATORZY:



POWIAT
LIMANOWSKI



MIASTO
LIMANOWA



GMINA
LIMANOWA



GMINA
KAMIENICA



GMINA
SŁOPNICE



GMINA
ŁUKOWICA

Program 13.08.2022 r. sobota

Limanowa, ul. Czecha 4:

11.35-12.35 – podpisywanie listy startowej i prezentacja ekip

12.45 – start honorowy

Limanowa, ul. Rynek:

12.50 – start ostry

12:50 – rondo Ministra Becka (5 okrążeń do mety)

13:31 – 13:36 – rondo Ministra Becka (4 okrążenia do mety)

14:12 – 14:21 – rondo Ministra Becka (3 okrążenia do mety)

14:53 – 15:06 – rondo Ministra Becka (2 okrążenia do mety)

15:34 – 15:52 – rondo Ministra Becka (1 okrążenie do mety)

Limanowa, ul. Czecha 4:

12.50-16.00 – Mini Wyścig im. Henryka Łasaka „Memoriał Henryka Łasaka”
– wyścig dla dzieci i młodzieży

Limanowa, ul. Czecha 4:

16.17-16.40 – przyjazd na metę

ORGANIZATOR



PARTNER STRATEGICZNY



PARTNER GŁÓWNY



PARTNERZY:



POLSKA
ORGANIZACJA
TURYSTYCZNA



PATRONI MEDIALNI:



WSPÓŁORGANIZATORZY:

Projekt
zrealizowany
przy wsparciu
finansowym:



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



POWIAT
LIMANOWSKI



MIASTO
LIMANOWA



GMINA
LIMANOWA



GMINA
KAMIENICA



GMINA
SŁOPNICE



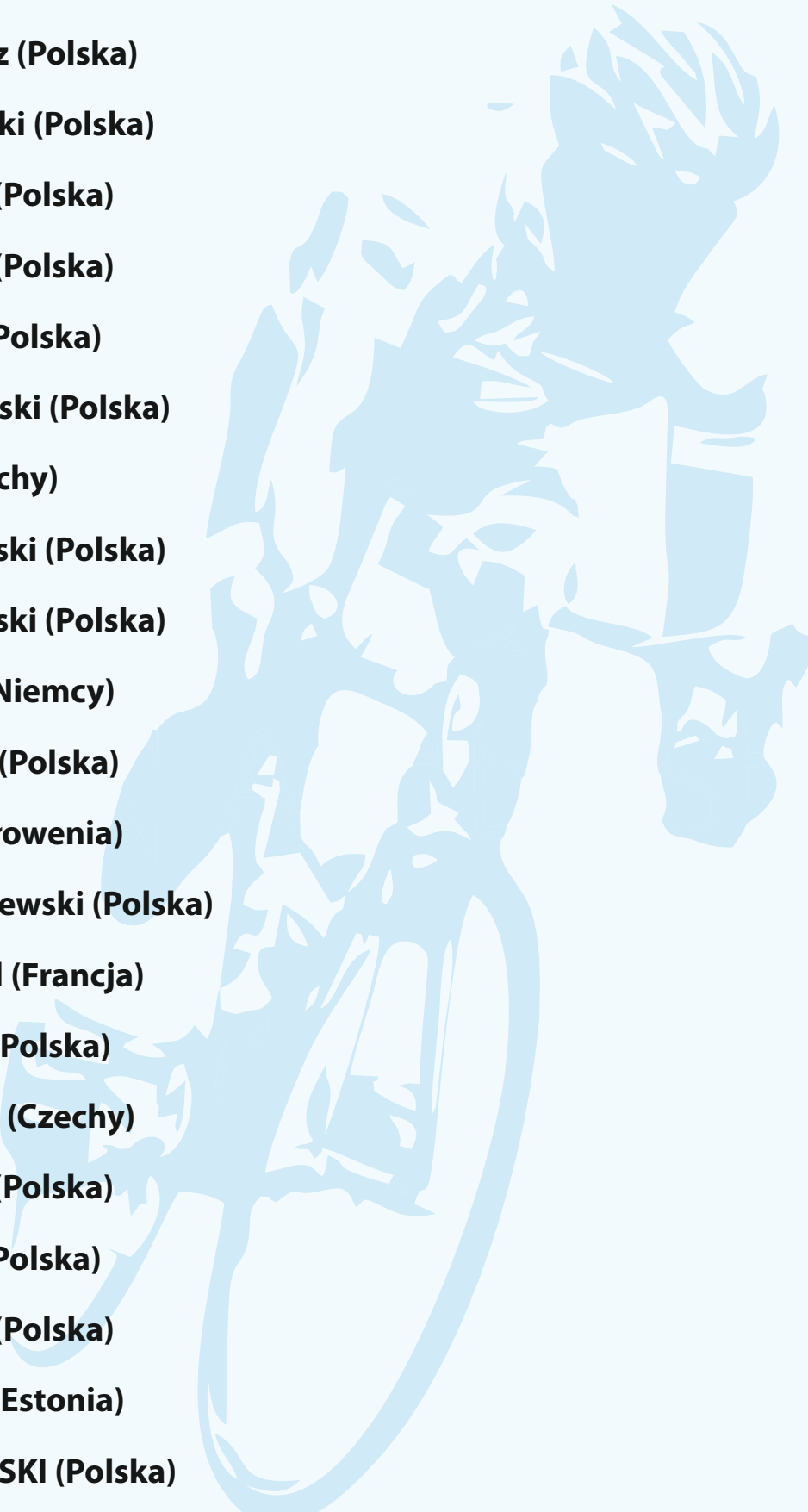
GMINA
ŁUKOWICA

ZWYCIĘZCY



24 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)
 - 2021 Michael Kukrle (Czechy)

LOTTERIADA



ODKRYJ WYSPĘ SKARBÓW!

DO WYGRANIA **3 MILIONY** ZAKŁADÓW LOTTO
ORAZ 1000 NAGRÓD!



8X

SZTABKA ZŁOTA

250 G O WARTOŚCI 75 TYS. ZŁ*

KUP DOWOLNE PRODUKTY ZA MIN. 6 ZŁ. WYBIERZ LOTTO LUB LOTTO PLUS I DODATKOWO ZYSKAJ
SZANSĘ NA JEDEN Z 3 MILIONÓW ZAKŁADÓW LOTTO.

16X

ROWER ELEKTRYCZNY
E-COBIKE



152X

KARTA PODARUNKOWA
4F 500 ZŁ



48X



48X

GARMIN
VENU 2 PLUS

728X

400 ZŁ



Pamiętaj, zachowaj kupon loterii promocyjnej!

Graj w punktach LOTTO i na

lotto.pl

*Kwota wskazana w zaokrągleniu do pełnych tysięcy złotych. Cena jednostkowa sztabki złota Mennica Polska (próba Au 999.9) 250 g została ustalona wg stanu na dzień 14.03.2022 r. w oparciu o cennik dostępny na www.mennica.com.pl. Wartość złota zależy od czynników rynkowych i została obliczona na podstawie LBMA Gold Price AM oraz średniego kursu USD do PLN z tabeli A NBP aktualnych na ten dzień.

Szczegóły i regulamin na loteriada.pl. Okres sprzedaży promocyjnej trwa od **28 czerwca do 31 sierpnia 2022 r.** Liczba talonów jest ograniczona i wynosi 3 000 000 sztuk. Organizator loterii: Totalizator Sportowy Sp. z o.o., ul. Targowa 25, 03-728 Warszawa. W przypadku pytań skontaktuj się z infolinią: 459 595 955, czynną od poniedziałku do piątku w godz. 8:00-18:00 z wyłączeniem dni ustawowo wolnych od pracy. Koszt połączenia zgodny z taryfą operatora.

 **MAŁOPOLSKA**
trudno jej nie kochać



www.malopolska.pl



lubiamalopolske

Fot. Archiwum UMWM



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Szanowni Państwo,
przed nami XXIV Międzynarodowy Wyścig Kolarski „Memoriał Henryka Łasaka” wzbogacony w tym roku o jednodniowy etap będący I edycją „Memoriału im. Jana Magiera”. Cieszę się, że Towarzystwo Olimpijczyków Polskich, które zajmuje się organizacją wydarzenia, w tak wspaniały sposób dba o pamięć wybitnych postaci naszego kolarstwa. Henryk Łasak, jeden z najwybitniejszych polskich trenerów kolarstwa oraz Jan Magiera, legendarny kolarz szosowy końca lat 60. XX wieku, to osobistości pracujące na potęgę krajowego kolarstwa szosowego i niosące radość naszym rodakom w trudnych czasach.

„Memoriał Henryka Łasaka”, rozgrywany na rundach wokół Limanowej, to jeden z najtrudniejszych klasyków w Polsce. Ten uznany wyścig kolarski od lat zaliczany jest do najważniejszych punktów w kalendarzu imprez Międzynarodowej Unii Kolarskiej (UCI). Na starcie jak co roku spotkają się zawodnicy klasy światowej, medaliści mistrzostw świata i Europy. Taka obsada to gwarancja wysokiego poziomu rywalizacji i wielkich emocji, których z pewnością doświadczą kibice i sympatycy kolarstwa. Kolarze pokonają dystans 151 km malowniczej, i bardzo wymagającej trasy, z kilkoma podjazdami na każdym okrążeniu.

Emocje i skala trudności wyścigu będą w tym roku podwójne, bowiem po etapie w Limanowej, będącym już 24. odsłoną „Memoriału Henryka Łasaka”, rywalizacja przeniesie się do Starego Sącza, gdzie po raz pierwszy odbędzie się „Memoriał Jana Magiera”.

Nazwiska Henryka Łasaka i Jana Magiera na stałe zapisały się na złotych kartach historii polskiego kolarstwa szosowego. Henryk Łasak był współtwórcą największych sukcesów Polaków w tej dyscyplinie – prowadzona przez niego biało-czerwona drużyna zdobyła między innymi srebrny medal na Igrzyskach Olimpijskich 1972 w Monachium i brąz w jeździe na czas na Mistrzostwach Świata w 1971 roku. Szkolił takie znakomitości jak Ryszard Szurkowski, Stanisław Szozda, czy właśnie Jan Magiera, reprezentujący Polskę podczas Igrzysk Olimpijskich w Tokio (1964) i Meksyku (1968). Ten doskonały kolarz specjalizujący się w jeździe na czas, kapitan reprezentacji Polski, która wygrała klasyfikację drużynową Wyścigu Pokoju w 1967 i 1968 roku, zmarł tragicznie 9 lutego 2022 roku, pozostawiając po sobie wspaniałe sportowe dziedzictwo i wspomnienia.

Międzynarodowy Wyścig Kolarski, którego trasa powiedzie w tym roku przez Limanową i Stary Sącz, będzie znakomitą sposobnością, aby uczcić pamięć obu sportowych mistrzów. Niech ten sierpniowy weekend będzie okazją do przeżycia sportowych emocji, a także promocji Beskidu Wyspowego i Sądeckiego oraz przepięknej dyscypliny, jaką jest kolarstwo. Wszystkim zawodnikom życzę udanej rywalizacji w duchu fair play, a organizatorom dziękuję za przygotowanie tak wyjątkowego i ważnego dla polskiego sportu wydarzenia.

Z wyrazami szacunku

Minister Sportu i Turystyki



Szanowni Państwo!

Mam przyjemność zaprosić Państwa do Małopolski na 24. Międzynarodowy Wyścig Kolarski „Memoriał Henryka Łasaka”, upamiętniający najwybitniejszego trenera w historii polskiego kolarstwa i twórcę jego potęgi.

Ten trudny i pasjonujący wyścig, zaliczany do najważniejszych punktów w międzynarodowym kalendarzu kolarskich imprez, ma już bogatą tradycję w naszym regionie. Serdecznie gratuluję jego organizatorowi – Towarzystwu Olimpijczyków Polskich – oraz wszystkim zaangażowanym w przygotowanie tegorocznej edycji zawodów. Cieszę się, że Województwo Małopolskie jest Partnerem Głównym wydarzenia i mogło je wesprzeć finansowo, co wpisuje się w strategię wzmacniania wizerunku sportowej marki Małopolska, jednocześnie stanowiąc przygotowanie do największego wydarzenia multidyscyplinarnego w naszym kraju, jakim będą III Igrzyska Europejskie w przyszłym roku.

Tegoroczną nowością wyścigu jest dodatkowy, jednodniowy etap pn. „Memoriał Jana Magiery”, ku czci doskonałego kolarza, reprezentanta Polski podczas XVIII Igrzysk Olimpijskich w Tokio w 1964 r. oraz XIX Igrzysk Olimpijskich w Meksyku w 1968 r. Jestem przekonany, że 24. Międzynarodowy Wyścig Kolarski „Memoriał Henryka Łasaka” i „Memoriał Jana Magiery” zgromadzi w Limanowej znakomitych zawodników krajowego i światowego formatu, przyciągając licznych kibiców i jednocześnie przedstawiając Małopolskę jako atrakcyjne miejsce do uprawiania sportu i aktywnej turystyki.

Wszystkich miłośników kolarstwa, mieszkańców, jak i odwiedzających nasz region gości zachęcam do dopingowania. Życzę Państwu wyjątkowych sportowych emocji, a zawodnikom bezpiecznej jazdy i jak najlepszych wyników.

Serdecznie pozdrawiam!

Witold Kozłowski
Marszałek Województwa Małopolskiego



KOMITET

Zawodnicy rywalizują o Puchar Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej
Andrzeja Dudy

KOMITET HONOROWY

Kamil Bortniczuk
Andrzej Kraśnicki
Grzegorz Botwina
Witold Kozłowski
Olgierd Cieślak
Magdalena Kopa-Wojciechowska
Rafał Szmytke
Robert Ferenc
ks. Edward Pleń
ks. Zbigniew Kuras
Jacek Kurski
Mieczysław Uryga
Agata Zięba
Władysław Bieda
Jan Skrzekut
Władysław Sadowski
Bogdan Łuczkowski
Adam Sołtys
Józef Pietrzak
Jolanta Juszkievicz
Klaudia Janik-Wojtanowska
Hilary Majewski
Stanisław Młyński
Józef Bednarczyk
podinsp. Tomasz Florek
mł. bryg. Wojciech Frączek
dh Grzegorz Janczy
Marcin Radzięta

Minister Sportu i Turystyki
Prezes Polskiego Komitetu Olimpijskiego
Prezes Polskiego Związku Kolarskiego
Marszałek Województwa Małopolskiego
Prezes Zarządu Totalizatora Sportowego Sp. z o.o.
Członek Zarządu Totalizatora Sportowego Sp. z o.o.
Prezes Polskiej Organizacji Turystycznej
Dyrektor Generalny CMS Sp. z o.o.
Kapelan Sportowców Polskich
Kapelan Kolarzy
Prezes Zarządu Telewizji Polskiej S.A.
Starosta Limanowski
Wicestarosta Limanowski
Burmistrz Miasta Limanowa
Wójt Gminy Limanowa
Wójt Gminy Kamienica
Wójt Gminy Łukowica
Wójt Gminy Słupnice
Przewodniczący Rady Powiatu Limanowskiego
Przewodnicząca Rady Miasta Limanowa
Przewodnicząca Rady Gminy Łukowica
Przewodniczący Rady Gminy Kamienica
Przewodniczący Rady Gminy Limanowa
Przewodniczący Rady Gminy Słupnice
Komendant Powiatowy Policji w Limanowej
Komendant Powiatowy Państwowej Straży Pożarnej w Limanowej
Prezes Zarządu Oddziału Powiatowego ZOSP RP w Limanowej
Dyrektor Szpitala Powiatowego w Limanowej

KOMITET ORGANIZACYJNY/ORGANIZING COMMITTEE

Mieczysław Nowicki
Tadeusz Mytnik

Kajetan Broniewski

Anna Krawczyk
Kinga Górlińska-Leśniak
Mateusz Pietrzak

Wojciech Korabik
Magdalena Szczygieł-Smaga
Bogdan Pałka
Andrzej Burnagiel

kom. Daniel Strug
Zbigniew Twaróg
mł. bryg. Krzysztof Hybel

Prezes Towarzystwa Olimpijczyków Polskich
/President of the Society of Polish Olympians
Dyrektor Wyścigu */Race Director*
Sekretarz Towarzystwa Olimpijczyków Polskich
/Secretary of the Society of Polish Olympians
Księgowa */Accountant*
Stanowisko ds. Informacji i Promocji Urzędu Miasta Limanowa
Kierownik Biura Promocji, Kultury i Turystyki
Starostwa Powiatowego w Limanowej
Kierownik Wydziału Kultury i Promocji Urzędu Gminy Limanowa
Dyrektor Limanowskiego Domu Kultury
Prezes Auto Moto Klubu Limanowa
Koordynator Zespołów Ratownictwa Medycznego
Szpitala Powiatowego w Limanowej
Naczelnik Wydziału Ruchu Drogowego KPP w Limanowej
Komendant Straży Miejskiej w Limanowej
Kierownik Sekcji ds. kontrolno-rozpoznawczych Komendy
Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Limanowej

dh Kazimierz Czyrnek
dh Wojciech Gurgul
dh Zdzisław Hebda
dh Józef Sułkowski
dh Józef Curzydło
dh Henryk Ślęzyk
dh Łukasz Smoleń
dh Paweł Michura

Wiceprezes Zarządu Oddziału Powiatowego ZOSP RP w Limanowej
Prezes OSP Roztoka
Prezes OSP Młyńczyska
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
Magdalena Lewandowska

Robert Marszałkowski
Krzysztof Markiewicz
Aleksandra Zientecka
Krzysztof Lewandowski
Piotr Zagrajek
Monika Smolińska
MAVIC
Mikołaj Marczyk
Yehoshua Kopitko
Paweł Kaczmarek
Krzysztof Dymek
Dominik Dudkiewicz
Radek Woniecki
Michał Sierant
Grzegorz Szafrąński

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*
Sędzia Główny / *President*
Komisarz II / *Commissioner II*
Komisarz III / *Commissioner III*
Sekretarz / *Secretary* / Sędzia mety / *Finish judge*
Chronometrażysta / *Timekeeper*
Sędzia / *Judge*
Sędzia Koniec Wyścigu / *Race End Judge*

SĘDZIOWIE MOTO/ MOTO JUDGES

Przemysław Ławski
Mariusz Pielka



REGULAMIN / REGULATIONS

24 MIĘDZYNARODOWY WYŚCIG KOLARSKI « MEMORIAŁ HENRYKA ŁASAKA » REGULAMIN SZCZEGÓŁOWY 24th INTERNATIONAL CYCLING RACE THE MEMORIAL OF HENRYK ŁASAK DETAILED REGULATIONS

ARTYKUŁ 1. Organizator – *Organizer*

24-ty Wyścig kolarski „Memoriał Henryka Łasaka” jest organizowany przez Towarzystwo Olimpijczyków Polskich, Urząd Miasta w Limanowej oraz Starostwo Powiatowe w Limanowej. Wyścig będzie rozegrany według regulaminu UCI i PZKol w dniu 13 sierpnia 2022 roku.

24th 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, the 13th, 2022.

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

Biurowyścigu – *Race Office*: tel.: +48 500 755 729, e-mail: wyscig.lasaka@gmail.com

Koordinator ds. bezpieczeństwa, zabezpieczenia trasy – *Event Safety Manager*: Michał Dudek tel. +48 882 590 770

ARTYKUŁ 2. Rodzaj imprezy – *Type of event*

W wyścigu mogą uczestniczyć zawodnicy elity mężczyzn i U23. Wyścig umieszczony jest w kalendarzu UCI Europe Tour. Posiada klasę 1.2. Zgodnie z art. 2.10.008, 10 najwyższej sklasyfikowanych zawodników uzyska następujące punkty do klasyfikacji UCI:

The men of the elite and U23 may participate in the race. The race is included in the UCI calendar in the Europe Tour. It has a class of 1.2. Acc. to art. 2.10.008, best ranked 10 riders will score points to the UCI classifications as follows:

40 – 30 – 25 – 20 – 15 – 10 – 5 – 3 – 3 – 3.

ARTYKUŁ 3. Uczestnictwo – *Participation*

Zgodnie z artykułem 2.1.005 regulaminu UCI w 24-tym Memoriale Henryka Łasaka mogą uczestniczyć: max. 4 zagraniczne zawodowe grupy kontynentalne UCI (wg ustaleń UCI na 2022), grupy kontynentalne UCI, zawodowe grupy przełajowe 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 24th Henryk Łasak Memorial is open to: max. 4 foreign UCI continental professional groups (special permit for 2022 by the UCI), UCI continental groups, UCI cyclo-cross professional teams, national, regional and club teams. A team may consist of maximum 6 and minimum of 4 riders.

ARTYKUŁ 4. Biuro Wyścigu – *Race Office*

Biuro Wyścigu będzie czynne w dnia **13 sierpnia 2022 r.** od godziny **8.00 do 19.00**: *The Race Office will be open on August 13, 2022 from 8.00 to 19.00:*

Limanowski Dom Kultury – *The Limanowa House of Culture*, ul. Bronisława Czecha 4, 34-600 Limanowa

Przedstawiciele ekip są proszeni o potwierdzenie uczestnictwa i odbiór numerów startowych w Biurze Wyścigu, w dniu **13.08.2022**, w godz. **8.30 do 10.30**.

Teams representatives are requested to confirm their starters and collect their race numbers at Race Office, on 13.08.2022, from 8.30 to 10.30.

Odprawa Techniczna z Dyrektorami Sportowymi, określona artykułem 1.2.087 przepisów UCI, z udziałem Komisji Sędziowskiej, odbędzie się **13.08.2022** o godzinie **11.00**, pod adresem:

The team managers' meeting, organized in accordance with article 1.2.087 of the UCI regulations, in the presence of the Members of Commissaires Panel, will be held on 13.08.2022 at 11.00, at:

Limanowski Dom Kultury – *The Limanowa House of Culture*

ul. Bronisława Czecha 4, 34-600 Limanowa

ARTYKUŁ 5. Radio-Wyścigu / *Radio-Race*

Informacje podczas wyścigu będą podawane przez Radio Wyścigu na częstotliwości **168,5125 MHz**.

Aparaty radiowe dla ekip i pozostałych uczestników będą wydawane 13.08.2022, w godz. **8.30-11.00**, przed budynkiem Biura Wyścigu.

Race information will be broadcast by Radio Tour on the frequency: 168.5125 MHz.

Radio equipment for teams and other participants will be distributed on 13.08.2022, from 8.30 to 11.00 a.m., in front of the Race Office.

ARTYKUŁ 6. Pojazdy neutralne / *Neutral vehicles*

Organizator zabezpieczy trzy pojazdy neutralne i samochód „koniec wyścigu”. *The Organizer will provide three neutral vehicles and a sag waggon in the race.*

ARTYKUŁ 7. Limit czasu / *Time limit*:

Limit czasu będzie wynosił: **8 %**. Zgodnie z artykułem 2.3.039 przepisów UCI limit czasu może być w wyjątkowym przypadku zwiększony przez Komisję Sędziowską po konsultacji z Organizatorem. Zawodnicy spóźnieni ponad 10 minut w stosunku do pelotonu zasadniczego będą wycofywani z wyścigu na końcu każdego okrążenia (linia mety).

The time limit is: 8%. According to article 2.3.039 of the UCI rules, the time limit may be exceptionally increased by the Commissaires Panel in consultation with the Organizer. Riders with time deficit to peloton exceeding 10 minutes will be withdrawn from the race at the end of each lap (finish line).

ARTYKUŁ 8. Klasyfikacje / *Classifications*

REGULAMIN / REGULATIONS



Prowadzone będą trzy klasyfikacje:

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

Three classifications will be issued:

- *individual classification by time*
- *best young (i.e. Under 23)*
- *king of the mountains.*

Klasyfikacja premii górskich będzie rozegrana na 3 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 generalna **premił 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 końcowej 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 3 climbs. The following points will be allocated to 3 best riders on the primes:

1 place	– 5 pts.
2 place	– 3 pts
3 place	– 1 pts

General KOM classification will be based on the sum of points scored on indicated climbs. In the event of a tie in the general KOM classification, the following criteria will apply:

1. *number of first places on climbs;*
2. *better placing in Individual classification by time.*

Rider must complete the race within time limit in order to receive the prize for KOM classification.

9. Premie specjalne / Special premiums

Będą 4 premie specjalne. Na każdej z tych premii nagrody będą dla trzech pierwszych zawodników. Aby otrzymać nagrodę w premii specjalnej zawodnik musi pokonać cały dystans wyścigu mieszcząc się w limicie czasu.

There will be 4 special premiums. For each of these special premiums, there will be prizes for the first three contestants. Rider must complete the race within time limit in order to receive the prize for special premiums.

ARTYKUŁ 10. Kontrola antydopingowa / Doping control

Kontrola antydopingowa według przepisów UCI i POLADA. Adres lokalu antydopingowego zostanie podany w odrębnym komunikacie podczas Odprawy technicznej z Dyrektorami Sportowymi.

Doping control according to UCI and POLADA regulations. Addresses of anti-doping venue will be announced at Team managers meeting.

ARTYKUŁ 11. Ceremonia dekoracji / Award ceremony

Zgodnie z art. 1.2.113 zastępujący zawodnicy są zobligowani do stawienia się do ceremonii dekoracji w ciągu 10 minut od przekroczenia linii mety:

- 3 najwyższej sklasyfikowanych zawodników w indywidualnej klasyfikacji czasowej,
- zwycięzca klasyfikacji młodzieżowej,
- 3 najwyższej sklasyfikowany w klasyfikacji górskiej,
- 3 pierwszych na premiach specjalnych.

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

In accordance with art. 1.2.113, following riders are obliged to present themselves to award ceremony within 10 minutes after their arrival:

- *3 best ranked riders in individual classification by time,*
- *best young rider (U23),*
- *3 best ranked rider in KOM*
- *3 first of special intermediate sprints.*

The awarded competitors are obliged to attend the press conference, which will take place in the place of decoration, immediately after the award ceremony.

ARTYKUŁ 12. Kary / Penalties

W zakresie kar obowiązują wyłącznie przepisy i tabela UCI. *The UCI rules and penalty scale is the only one applicable.*

ARTYKUŁ 13. Porządek i bezpieczeństwo w wyścigu / Order and safety in the race

1. Wyścig zostanie przeprowadzony przy ruchu ograniczonym. Oznacza to, iż ruch poprzeczny i z przeciwnego kierunku zamykany będzie na czas przejazdu czołówki i głównego peletonu. Zawodnicy spóźnieni więcej niż 10 minut w odniesieniu do głównego peletonu będą wycofani z wyścigu podczas przejeżdżania przez linię mety każdego okrążenia.

The Race will be held under limited traffic conditions. This means that any traffic will be stopped for the duration of passage of the head of the race and the peloton with the race convoy. Riders with time deficit to peloton exceeding 10 minutes will be withdrawn from the race at finish line.

2. Zawodnicy i uczestnicy Wyścigu zobowiązani są do przestrzegania zasad i przepisów Kodeksu drogowego. Zawodnicy i wszyscy inni uczestnicy wyścigu korzystają z prawa do niestosowania się do przepisów Kodeksu 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 regulations of the Highway Code. Competitors and all other participants of the race convoy are exempted to comply with the Highway Code only at crossroads supervised by the Police officers using a police car, and/or only if having mobile Police escort ahead. In all other cases the Highway Code regulations apply to competitors and drivers of other race vehicles.

3. Kierowcy pojazdów z kolumny Wyścigu zobowiązani są podporządkować się poleceniom funkcjonariuszy Policji, komisji sędziowskiej, kierownika zabezpieczenia wyścigu.

Vehicle drivers from the Race column are required to follow the instructions of the police officers, the jury committee, and the race safety manager.

4. Przed wjazdem do „wioski startowej” i na zjeździe dla pojazdów przed metą wyścigu ekipy są zobligowane do podporządkowania 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 zaparkować na wyznaczonym miejscu.

Prior to entrance to “start venue” and at deviation before the finish line teams are requested to obey the instructions and signs given by transport chief and the organizer’s representatives authorized to direct traffic within the parking lots. Please, do not abandon the vehicle nor stop without cause. The vehicle should be parked in designated post.

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 case of a collision or accident, it is mandatory to stop the vehicle, manage the warning of others about a stationary vehicle, provide first aid and notify the police race escort about the accident.

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

Race participants should have: liability, accident 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. 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 held in accordance with the up-to-date recommendations of the UCI and Polish authorities regarding the prevention of the spread of the Covid-19 pandemic.

PRIZE LIST / LISTA NAGRÓD

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

Note 2: The rewards will be reduced by:

1. 10% of the tax in force in Poland,
2. Contributing cyclists to the fight against doping (~ 2%).

Uwaga 2: nagrody będą pomniejszone o:

1. 10% podatku obowiązującego w Polsce,
2. Kontrybucja zawodników na walkę z dopingiem (~ 2 %)

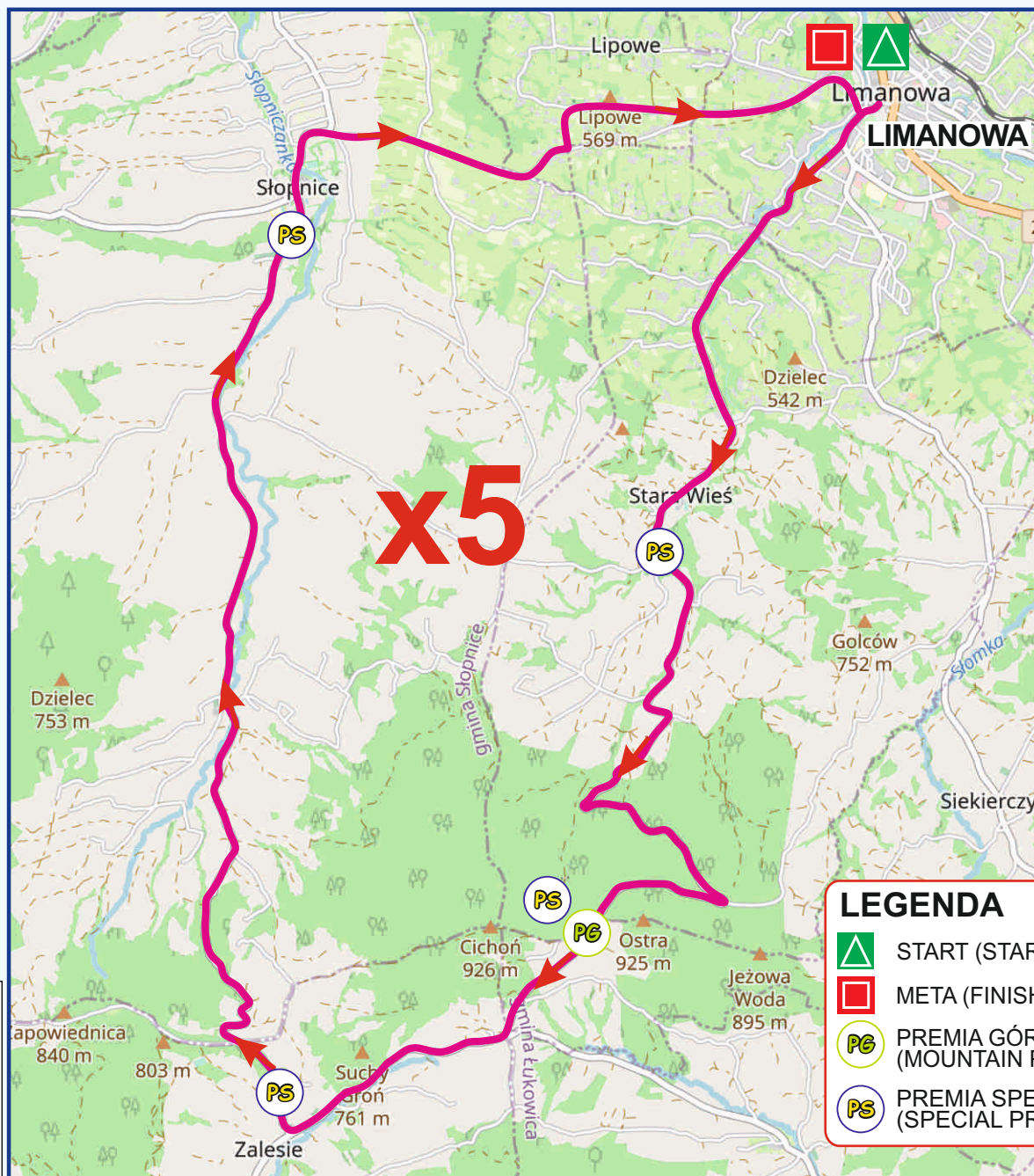
1. Prizes / Nagrody

Place Miejsce	€	1€=4,40 PLN	-10% tax podatek PLN	Real rice PLN	Contributing doping.-(~2%) PLN	to pay / do wypłaty PLN
1.	2.424	10.908	1.091	9.817	196	9.620
2.	1.209	5.441	544	4.897	98	4.800
3.	610	2.745	275	2.470	49	2.420
4.	305	1.373	137	1.236	25	1.210
5.	239	1.076	108	968	19	950
6.	181	815	82	733	15	720
7.	181	815	82	733	15	720
8.	121	545	55	490	10	480
9.	121	545	55	490	10	480
10.	60	270	27	243	5	240
11.	60	270	27	243	5	240
12.	60	270	27	243	5	240
13.	60	270	27	243	5	240
14.	60	270	27	243	5	240
15.	60	270	27	243	5	240
16.	60	270	27	243	5	240
17.	60	270	27	243	5	240
18.	60	270	27	243	5	240
19.	60	270	27	243	5	240
20.	60	270	27	243	5	240
Razem/Total	6.051	27.233	2.726	24.507	492	24.040

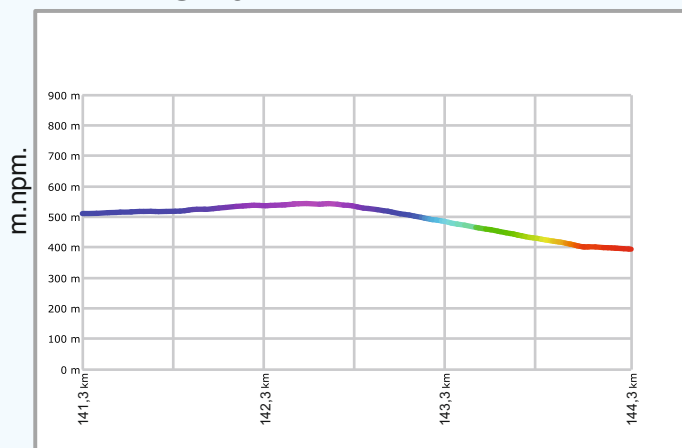
TRASA / PRZEKROJE / ROUTE / SECTIONS



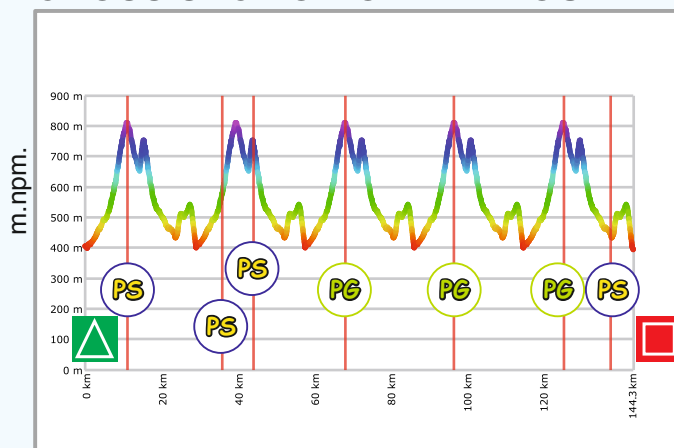
24 MIĘDZYNARODOWY WYŚCIG KOLARSKI "MEMORIAŁ HENRYKA ŁASAKA"



OSTATNIE 3 km/
THE LAST 3 km



PRZEKRÓJ CAŁEJ TRASY/
CROSS SECTION OF THE ROUTE





PROGRAM

12.08.2022 r. – piątek / *friday*

19.00-22.00 - kolacja/dinner: Szkoła Podstawowa nr 3, im. ks. płk. Józefa Jońca, ul. Jordana 3, Limanowa

13.08.2022 r. – sobota / *saturday*

06.00 - 10.00 - śniadanie/breakfast: Szkoła Podstawowa nr 3 im. ks. płk. Józefa Jońca, ul. Jordana 3, Limanowa

Limanowa, ul. Czecha 4 - Limanowski Dom Kultury / *The Limanowa House of Culture*:08.30 - 10.30 - weryfikacja licencji, wydawanie numerów startowych / *license control, distribution of the body numbers*08.30 - 11.00 - wydawanie apartów radiowych akredytowanym samochodom / *to equip with radios to accredited cars*11.00 - odprawa Techniczna z Dyrektorami Sportowymi, w obecności zespołu sędziowskiego przedstawicielami miasta, policji i zespołu lekarskiego / *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*

Limanowa, ul. Czecha 4:

11.35 - 12.35 - podpisywanie listy startowej i prezentacja ekip / *The signing of the starting sheet, Official Presentation all teams which participate in the race*12.45 - start honorowy / *honorary start*

Limanowa, ul. Rynek:

12.50 - start ostry / *Real Start*

Mini Wyścig im. Henryka Łasaka „Memoriał Henryka Łasaka” - wyścig dla dzieci i młodzieży Limanowa, ul. Czecha 4:

12.50 - 13.50 - odbieranie numerów startowych

14.00 - start pierwszej grupy wiekowej, kolejne grupy startują według kolejności kategorii

15.50 - ceremonia Dekoracji

HARMONOGRAM/TIME SCHEDULE

MEMORIAŁ HENRYKA ŁASAKA HARMONOGRAM CZASOWY 13.08.2022 r.

				from the start / od startu	to the finish / do mety	speed of the race column/ prędkość kolumny wyścigu		
nr drogi							25	
	START HONOROWY	↑	LIMANOWA, ul. Czech, z prawej Limanowski Dom Kultury	0,0	0,8		12:45	
		←	na rondzie w ul. Grunwaldzką, wysepki	0,2	0,6		12:45	
28		→	na rondzie w ul. Rynek, wysepka, wjazd na drogę nr 28	0,5	0,3		12:46	
28		←	ul. Rynek, drogą w kierunku Wadowice 28, wysepka	0,6	0,2		12:46	
28		←	ul. Rynek, drogą w kierunku Wadowice 28, wysepka	0,7	0,1		12:46	
28		↑	ul. Rynek, z prawej ul. Konopnickiej, dojazd do staru ostrego,	0,8	0,0		12:46	

					from the start / od startu	to the finish / do mety	speed of the race column/ prędkość kolumny wyścigu		
							42	40	38
28	START OSTRY	↑	LIMANOWA, ul. Rynek, z prawej ul. Konopnickiej		0,0	144,3	12:50	12:50	12:50
28		←	w ul. Rynek, z prawej droga w kierunku Wadowice 28, wysepka		0,0	144,3	12:50	12:50	12:50
28		←	w ul. Rynek, z prawej ul. Marka, wysepka		0,1	144,2	12:50	12:50	12:50
28		←	ul. Rynek, drogą w kierunku Wadowice 28, wysepka		0,2	144,1	12:50	12:50	12:50
28		←	ul. Rynek, drogą w kierunku Wadowice 28, wysepka		0,3	144,0	12:50	12:50	12:50
28		←	w ul. Rynek, z prawej droga w kierunku Wadowice 28, wysepka		0,4	143,9	12:50	12:50	12:50
28		↑	zjazd z ronda w ul. Marka, zjazd z drogi nr 28 , wysepka		0,5	143,8	12:50	12:50	12:50
		←	na rondzie Ministra Becka w ul. Marka, wysepki wjazd na okrażenie (5 okrażeń do mety)		0,6	143,7	12:50	12:50	12:50
		↑	PM STARA WIEŚ		2,0	142,3	12:52	12:53	12:53
		↑	PM ROZTOKA		11,2	133,1	13:06	13:06	13:07
	PS	↑	szczyt podjazdu - PS GMINA ŁUKOWICA		11,5	132,8	13:06	13:07	13:08
		↑	PM ZALESIE		12,3	132,0	13:07	13:08	13:09
		→	drogą w kierunku Zamieście 12		14,4	129,9	13:10	13:11	13:12
		↑	PM SŁOPNICE		15,3	129,0	13:11	13:12	13:14
		→	zjazd z głównej drogi, z lewej droga w kier. Zamieście 2		24,3	120,0	13:24	13:26	13:28
		←	na wysokości białego domu, podjazd		25,9	118,4	13:27	13:28	13:30

		←		26,3	118,0	13:27	13:29	13:31
		→	na skrzyżowaniu,	26,6	117,7	13:28	13:29	13:32
		←	na skrzyżowaniu wjazd na drogę z pierwszeństwem	27,6	116,7	13:29	13:31	13:33
		↑	PM LIMANOWA	27,6	116,7	13:29	13:31	13:33
		→	na rondzie Ministra Becka w ul. Marka, wysepki (4 okrążenia do mety)	29,3	115,0	13:31	13:33	13:36
		↑	PM STARA WIEŚ	30,7	113,6	13:33	13:36	13:38
	PS	↑	z prawej droga - PS GMINA LIMANOWA	33,5	110,8	13:37	13:40	13:42
		↑	PM ROZTOKA	39,9	104,4	13:47	13:49	13:53
		↑	szczyt podjazdu	40,2	104,1	13:47	13:50	13:53
		↑	PM ZALESIE	41,0	103,3	13:48	13:51	13:54
		→	drogą w kierunku Zamieście 12	43,1	101,2	13:51	13:54	13:58
	PS	↑	z prawej droga os. Mikołajczyki - PS GMINA KAMIENICA	43,4	100,9	13:52	13:55	13:58
		↑	PM SŁOPNICE	44,0	100,3	13:52	13:56	13:59
		→	zjazd z głównej drogi, z lewej droga w kierunku Zamieście 2	53,0	91,3	14:05	14:09	14:13
		←	na wysokości białego domu, podjazd	54,6	89,7	14:08	14:11	14:16
		←		55,0	89,3	14:08	14:12	14:16
		→	na skrzyżowaniu	55,3	89,0	14:09	14:12	14:17
		←	na skrzyżowaniu wjazd na drogę z pierwszeństwem	56,3	88,0	14:10	14:14	14:18
		↑	PM LIMANOWA	56,3	88,0	14:10	14:14	14:18
		→	na rondzie Ministra Becka w ul. Marka, wysepki (3 okrążenia do mety)	58,0	86,3	14:12	14:17	14:21
		↑	PM STARA WIEŚ	59,4	84,9	14:14	14:19	14:23
		↑	PM ROZTOKA	68,6	75,7	14:28	14:32	14:38
	PG	↑	szczyt podjazdu	68,9	75,4	14:28	14:33	14:38
		↑	PM ZALESIE	69,7	74,6	14:29	14:34	14:40
		→	drogą w kierunku Zamieście 12	71,8	72,5	14:32	14:37	14:43
		↑	PM SŁOPNICE	72,7	71,6	14:33	14:39	14:44
		→	zjazd z głównej drogi, z lewej droga w kierunku Zamieście 2	81,7	62,6	14:46	14:52	14:59
		←	na wysokości białego domu, podjazd	83,3	61,0	14:49	14:54	15:01
		←		83,7	60,6	14:49	14:55	15:02
		→	na skrzyżowaniu	84,0	60,3	14:50	14:56	15:02
		←	na skrzyżowaniu wjazd na drogę z pierwszeństwem	85,0	59,3	14:51	14:57	15:04
		↑	PM LIMANOWA	85,0	59,3	14:51	14:57	15:04
		→	na rondzie Ministra Becka w ul. Marka, wysepki (2 okrążenia do mety)	86,7	57,6	14:53	15:00	15:06
		↑	PM STARA WIEŚ	88,1	56,2	14:55	15:02	15:09
		↑	PM ROZTOKA	97,3	47,0	15:09	15:15	15:23
	PG	↑	szczyt podjazdu	97,6	46,7	15:09	15:16	15:24
		↑	PM ZALESIE	98,4	45,9	15:10	15:17	15:25
		→	drogą w kierunku Zamieście 12	100,5	43,8	15:13	15:20	15:28
		↑	PM SŁOPNICE	101,4	42,9	15:14	15:22	15:30
		→	zjazd z głównej drogi, z lewej droga w kierunku Zamieście 2	110,4	33,9	15:27	15:35	15:44
		←	na wysokości białego domu, podjazd	112,0	32,3	15:30	15:38	15:46
		←		112,4	31,9	15:30	15:38	15:47
		→	na skrzyżowaniu,	112,7	31,6	15:31	15:39	15:47
		←	na skrzyżowaniu wjazd na drogę z pierwszeństwem	113,7	30,6	15:32	15:40	15:49
		↑	PM LIMANOWA	113,7	30,6	15:32	15:40	15:49
		→	na rondzie Ministra Becka w ul. Marka, wysepki (1 okrążenie do mety)	115,4	28,9	15:34	15:43	15:52
		↑	PM STARA WIEŚ	116,8	27,5	15:36	15:45	15:54
		↑	PM ROZTOKA	126,0	18,3	15:50	15:59	16:08
		↑	szczyt podjazdu	126,3	18,0	15:50	15:59	16:09
		↑	PM ZALESIE	127,1	17,2	15:51	16:00	16:10
		→	drogą w kierunku Zamieście 12	129,2	15,1	15:54	16:03	16:14
		↑	PM SŁOPNICE	130,1	14,2	15:55	16:05	16:15
	PS	↑	z prawej UG Słopnice - PS GMINA SŁOPNICE	137,4	6,9	16:06	16:16	16:26
		→	zjazd z głównej drogi, z lewej droga w kierunku Zamieście 2	139,1	5,2	16:08	16:18	16:29
		←	na wysokości białego domu, podjazd	140,7	3,6	16:11	16:21	16:32
		←		141,1	3,2	16:11	16:21	16:32
		→	na skrzyżowaniu,	141,4	2,9	16:12	16:22	16:33
		←	na skrzyżowaniu wjazd na drogę z pierwszeństwem	142,4	1,9	16:13	16:23	16:34
		↑	PM LIMANOWA	142,4	1,9	16:13	16:23	16:34
		←	na rondzie, w ul. Czecha, z prawej ul. Siorkorskiego koniec okrążeń wjazd na metę,	144,0	0,3	16:15	16:26	16:37
	META	↑	LIMANOWA, ul. Czecha z lewej Limanowski Dom Kultury	144,3	0,0	16:16	16:26	16:37

Limanowa, ul. Czecha 4:

16.17 - 16.40 przyjazd na metę / arrival at the finish line 10 min. po przyjeździe na metę ceremonia dekoracji / 10 minutes after arriving at the finish line the decoration ceremony

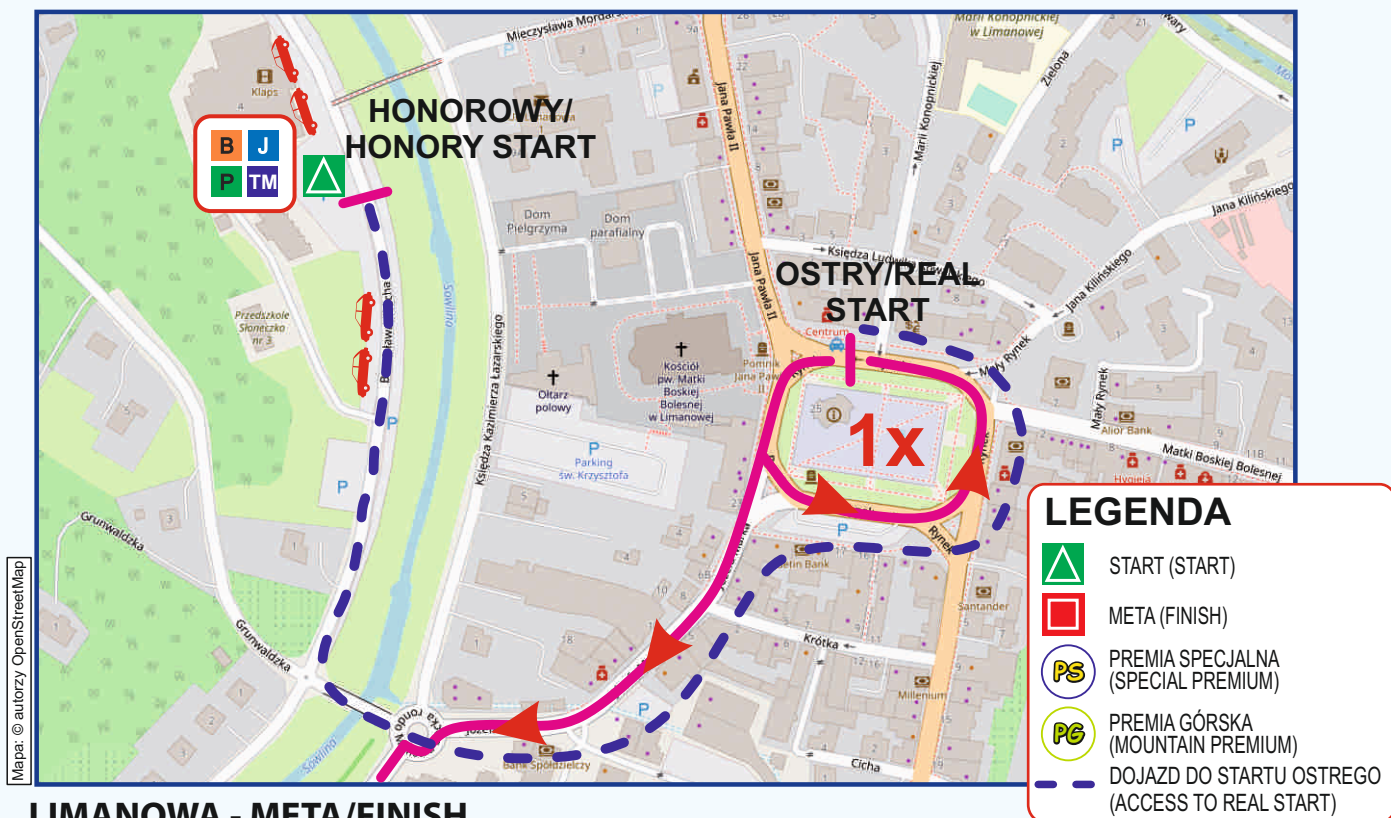
Limanowa, ul. Czecha 4 - Limanowski Dom Kultury / The Limanowa House of Culture:

16.40 - 18.00 - wypłata nagród / payment of prizes

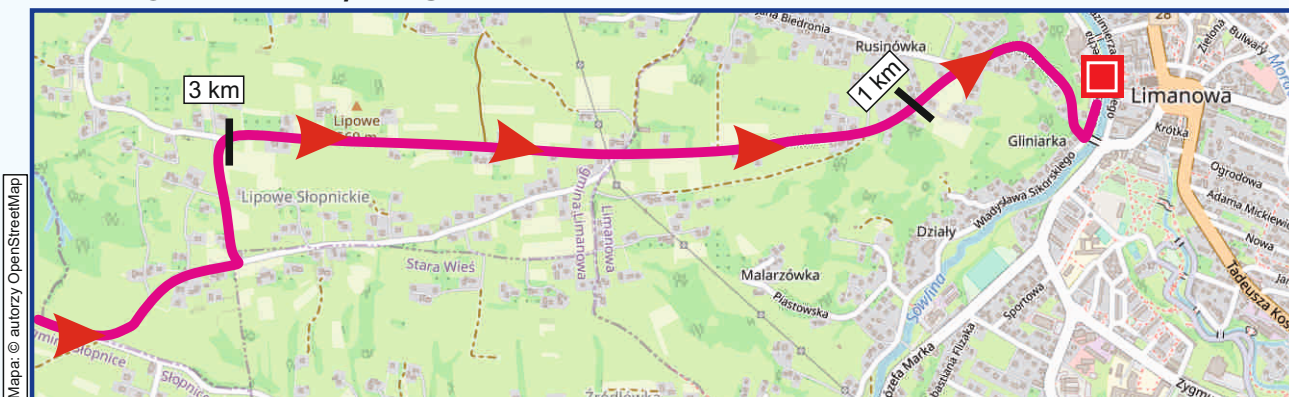
16.00 - 17.30 kąpiel zawodników w miejscu zakwaterowania / cyclists bath at places accommodation

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
Limanowski Dom Kultury, ul. Czecha 4
- J**
- P**
- TM** Odprawa techniczna / Technical meeting:
Limanowski Dom Kultury, ul. Czecha 4
- Śniadanie / breakfast, kolacja / dinner
dla wszystkich uczestników/for all participants:
Szkoła Podstawowa nr 3, im. ks. płk. Józefa Jońca,
ul. Jordana 3, Limanowa
- Kąpiel zawodników w miejscu zakwaterowania
/ Cyclists bath at places accommodation
- 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/ACCOMMODATION 12-13.08.2022 r

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

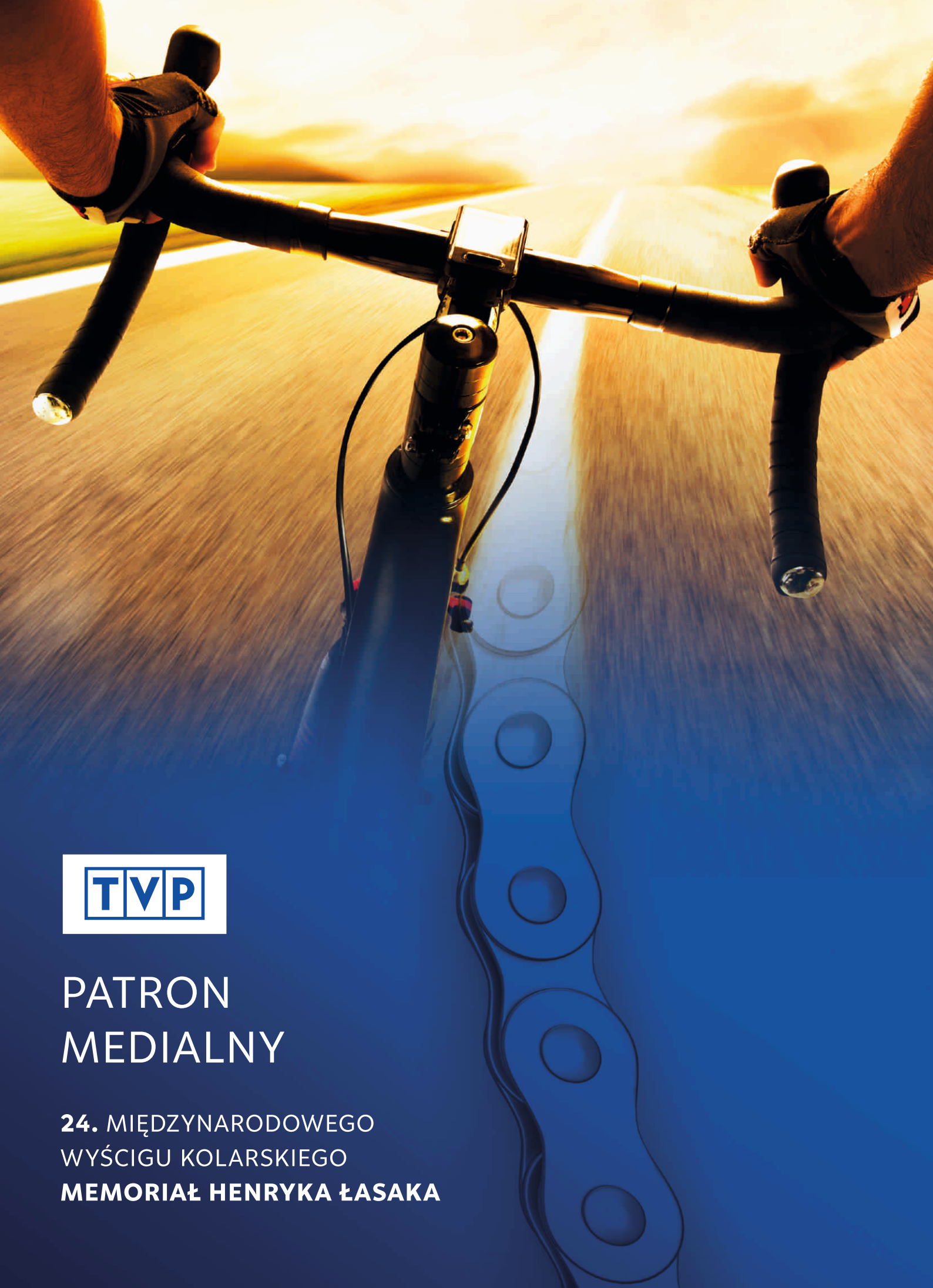
**Internat Zespołu Szkół im. Komisji
Edukacji Narodowej w Tymbarku**
34-650 Tymbark 348, tel. 18/ 332-52-82

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

**Dom Pielgrzyma przy Sanktuarium
Matki Bożej Pocieszenia w Pasierbcu**
34-651 Limanowa, Pasierbiec 98, tel. 18 3376 340

Agroturystyka
34-604 Stronie, Stronie 112, tel. 530 373 577

Ośrodek Szkoleniowo-Turystyczny Dworek-Gorce
34-608 Kamienica 46, tel. 18/ 332 30 71
Wyżywienie w miejscu noclegu
/Meal at the place of accommodation

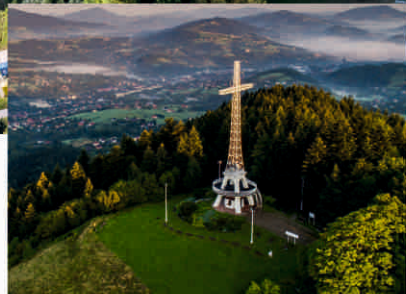


PATRON MEDIALNY

**24. MIĘDZYNARODOWEGO
WYŚCIGU KOLARSKIEGO
MEMORIAŁ HENRYKA ŁASAKA**



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.

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.

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, Beskidu Wyspowego, Beskidu Sądeckiego, Górców i Tatr.

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.

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 Poviát 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.

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.



LIMANOWA - MIASTO DOBREGO ŻYCIA



W mieście działa miasteczko rowerowe, skatepark, zewnętrzne siłownie, 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.

Miasto Limanowa to:

- ✓ Szeroka oferta kulturalna, sportowa i rozrywkowa
- ✓ Piękne krajobrazy i niepowtarzalne widoki
- ✓ Wspaniała baza wypadowa do najważniejszych miast Małopolski

The city of Limanowa is:

- ✓ A wide cultural, sports and entertainment offer
- ✓ Beautiful landscapes and unique views
- ✓ A great starting point for the most important cities of Lesser Poland





POWIAT LIMANOWSKI

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 krajo-brazowe. 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, z których na uwagę zasługują m.in. otwarte w 2021 r. szlaki wielofunkcyjne VELOLimanowski, a liczne trasy narciarskie, w tym narciarstwa biegowego wokół góry Mogielica, przyciągają miłośników białego szaleństwa i dają możliwości spędzenia wolnego czasu również zimą. Miłośnicy wodnego relaksu mogą skorzystać z bogatej oferty Pływalni Limanowskiej.

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. W celu uzupełnienia wiedzy o atrakcjach Powiatu Limanowskiego zachęcamy do odwiedzenia Powiatowego Centrum Informacji Turystycznej na Limanowskim Rynku.



fot. Paweł Młynar



fot. Szymon Sadowski



fot. Dorota Kowalska

TRASY WOKÓŁ GÓRY MOGIELICA

Recreational routes around the Mogielica mountain



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. Krzysztof 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 DISTRICT

A vacation in the Limanowa District 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 district. Thanks to the characteristic shape of the Island Beskids with Mogielica mountain (1170 m above sea level) and Gorce with Turbacz (1310 m above sea level), there is a rich and varied network of tourist routes, of which deserve attention multifunctional VELOLimanowskie routes opened in 2021, and numerous ski routes, including cross-country skiing around Mogielica mountain, attract enthusiasts of white activity and provide many opportunities to spend free time also in winter. Lovers of water relaxation can take advantage of the rich offer of the Limanowa Swimming Pool.

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. To supplement your knowledge about the attractions of the Limanowa District, please visit the Tourist Information Center at the Market Square in Limanowa.



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: Łukasz Wojtas



foto: Przemysław Tomecki



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 27 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, 12 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.

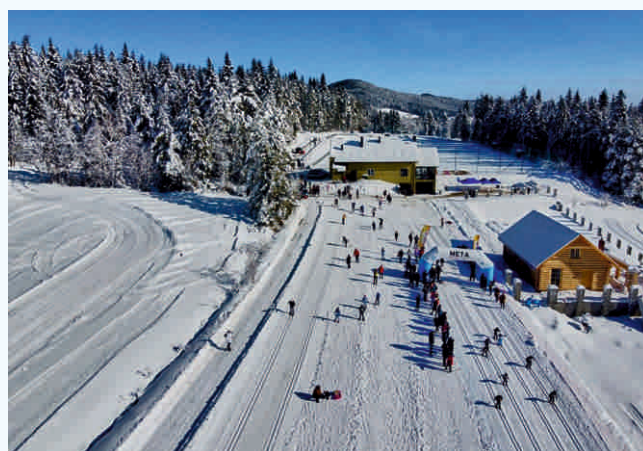
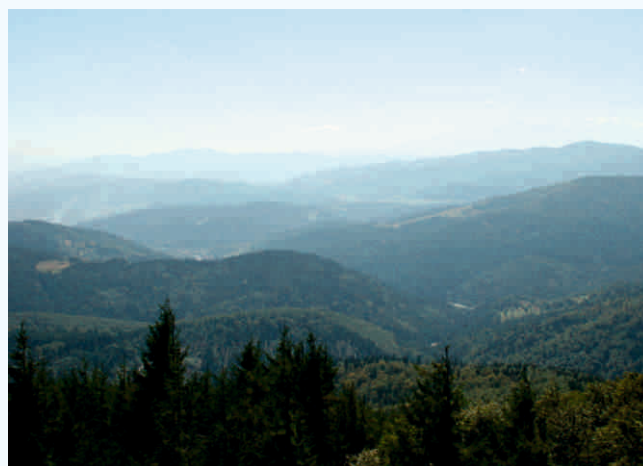
Jan Skrzekut The Vogt of Commune of Limanowa



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”





Gminny Ośrodek Kultury
Sportu i Turystyki
W ŁUKOWICY



Tutaj historia spotyka się z nowoczesnością. W odległej przeszłości prowadziły tędy szlaki handlowe. Dzisiaj piękna i tajemnicza Kraina Sędziwoja Gmina Łukowica oferuje zwolennikom aktywnego wypoczynku oraz osobom spragnionym przygód idealne do tego warunki.



Znajdziecie tu:

- Zabytkowe dwory w Świdniku oraz w Przyszowej.
- Liczne, zadaszone altany widokowe.
- Rozbudowaną infrastrukturę rekreacyjno-sportową, nowoczesne place zabaw, orliki, kort tenisowy, atrakcyjne trasy górskie sprzyjające kolarzom.
- Park Podworski zlokalizowany nad stawem w centrum Łukowicy gdzie odpoczniecie w cieniu pośród drzew i kwiatów obok tężni solankowej.
- Na terenie gminy znajdują się szlaki górskie prowadzące na:
Górę Łyżkę gdzie są ruiny pradawnego grodziska a przy odrobinie szczęścia można natknąć się na neolityczne skorupy naczyń świadczące o tym, że mieściła się tu pradawna osada ludzka.
- Szlak na Skielek a kolejno na przełęcz Cisowy Dział, z której prowadzi szlak na górę Modyń gdzie z wieży widokowej rozpościera się jeden z najpiękniejszych krajobrazów.



Łukowica ZAPRASZA





Gmina Słopnice to gmina, którą stanowi jedna miejscowość o tej samej nazwie, położona w sercu Beskidu Wyspowego należącego do łańcucha górskiego Karpat. Liczy 57 km² i blisko 7 000 mieszkańców. Słopnice leżą u stóp najwyższego wzniesienia Beskidu Wyspowego – góry Mogielicy (1171 m n. p. m.), w samym sercu powiatu limanowskiego, który zaś usytuowany jest w środkowej części województwa małopolskiego.

Słopnice to miejscowość pełna śladów historii, o czym świadczą liczne pomniki, obeliski i miejsca pamięci. Historyczne wydarzenia utrwalaono tworząc ścieżkę historyczno-edukacyjną 1. Pułku Strzelców Podhalańskich Armii Krajowej im. kpt. Juliana Krzewickiego. Najnowszą propozycją skierowaną do turystów jest Izba Pamięci 1. Pułku Strzelców Podhalańskich AK w Słopnicach, w której zgromadzono eksponaty oraz rekwizyty związane z działalnością konspiracyjną 1. PSP AK na terenie Słopnic.

Wielbiciele drewnianej architektury sakralnej z pewnością zwrócą uwagę na główny zabytek miejscowości, czyli drewniany kościół św. Andrzeja Apostoła w Słopnicach Dolnych wzniesiony w latach 1774 – 1776. Wart



obejrzenia jest również dwór Potockich (obecnie własność prywatna rodziny Podgórných) wybudowany w I połowie XIX w. w stylu klasycystycznym, wokół którego rozpościera się piękny park z przeszło 400-letnimi dębami, lipami i kasztanowcami. Specyficznym zjawiskiem miejscowości świadczącym zarazem o bogatej kulturze religijnej mieszkańców Słopnic, są liczne kapliczki i przydrożne krzyże pochodzące z początków XIX wieku.

Odwiedzając Słopnice warto nastawić się na aktywny wypoczynek przemierzając pieszo, rowerem lub zimową porą na nartach biegowych malownicze szlaki Beskidu Wyspowego. Na licznych trasach nie brakuje miejsc widokowych z panoramą nie tylko na okoliczne góry, ale również Tatry, Gorce i Pieniny. Dla pasjonatów przyrody polecamy zaś ścieżki przyrodniczo-krajoznawcze „Zaświercze” oraz „Ostra”, pełne bogactwa nieskażonej przyrody oraz ciekawostek ze świata roślin i zwierząt.



Gmina Słopnice to różnorodne, wciągające i niezapomniane krajobrazy, zabytkowa architektura oraz wiele niezwykle ciekawych zjawisk ukształtowanych przez samą przyrodę. W każdym zakątku Słopnic można odkryć coś wyjątkowego, niepowtarzalną historię, atmosferę, ciekawych ludzi. To miejsce, gdzie wśród wciąż żywej kultury ludowej i tradycji możemy poczuć tchnienie prawdziwej gościnności, a w otoczeniu malowniczych pól, lasów i wzniesień Beskidu Wyspowego oraz niepowtarzalnej przyrody wspaniale odpocząć.

ZAPRASZAMY DO SŁOPNIC!

www.slopnice.pl



Gmina
Słopnice



49°41'05"N
20°20'35"E

gmina@slopnice.pl

 **CITROËN**



NOWY CITROËN C5 X
dostępny już od 149 300 zł

STELLANTIS  **&you**
SALES & SERVICES

Citroën Stellantis &You Warszawa Krakowska
Al. Krakowska 206 02-219 Warszawa
Tel. 22 436 25 00

AUTO MOTO KLUB LIMANOWA

automotoklub.com.pl



sport rescue team



wyścigi górskie

rajdy

rallycross

wyścigi samochodowe