

SOFIA
1K
RUN

Powered by:

GeloMyrtol® Forte

*дестилиал от смес от пречистени етерични масла от евкалипт, сладък портокал, мирта и лимон.

EVENT
GUIDE

04 ОКТОМВРИ 2026

СОФИЯ
УЛ. „ГЕН. ГУРКО“



Powered by:
GeloMyrtol® Forte

"Високият от съвет се причислява етерична мисъл от козминит, савди портокал, мърта и лимон."

ПРОГРАМА

СТАРТ И ФИНАЛ
УЛ. „ГЕН. ГУРКО“

4 ОКТОМВРИ
2026

09:00
часа

Адаптиран старт
powered by



09:30
часа

Sofia 1K Run
COSORI Kids Run
детски стартове

10:30
часа

GeloMyrtol® Forte
Sofia 1K Run

11:30
часа

Награждаване

**Участниците в Sofia 1K Run ще бъдат разделени в серии*

KIDS RUN

СТАРТ ЗА **ДЕЦА ДО 12 ГОДИНИ**

U6

до 6 години

80 метра



Деца, родени
2022/2021

U8

до 8 години

150 метра



Деца, родени
2020/2019

U10

до 10 години

250 метра



Деца, родени
2018/2017

U12

до 12 години

500 метра



Деца, родени
2016/2015



МУЗИКАЛНА ЗАГРЯВКА

Всички деца ще участват в музикална замявка с треньорите на **Darko Athletics Team** преди бягането.



ДЕТСКА АТЛЕТИКА

След бягането всички деца ще могат да пробват дисциплини от леката атлетика с адаптирани уреди във **Fan Zone**.

МЕДАЛ ЗА ВСИЧКИ МАЛКИ АТЛЕТИ!

ПОЛУЧАВАНЕ НА СТАРТОВИ ПАКЕТИ



2-3 ОКТОМВРИ
(петък и събота)



11:00 – 19:00
часа



INTERSPORT • The Mall

София, бул. „Цариградско шосе“ 115

В СТАРТОВИЯ ПАКЕТ ЩЕ ПОЛУЧИШ:



**СТАРТОВ
НОМЕР**



**НАПИТКА
ОТ AQUA VIVA SPORT**



**ПОДАРЪЦИ
ОТ ПАРТНЬОРИТЕ**



**В ДЕНЯ НА СЪСТЕЗАНИЕТО
НЯМА ДА СЕ РАЗДАВАТ СТАРТОВИ НОМЕРА.**

Моля, вземи стартовия си пакет предварително.

КАК ДА СТИГНЕШ ДО СТАРТА



СТАРТ - ФИНАЛ

на ъгъла ул. „Ген. Гурко“
и ул. Любен Каравелов.



Препоръчваме да стигнете с
обществен транспорт,
велосипед или пеша.



След **7:30 часа**
движението на автомобили
в района ще бъде спряно.



Най-близките метростанции са
Софийски университет и
стадион „Васил Левски“.

КАРТА НА ТРАСЕТО



СТАРТ И ФИНАЛ

на ъгла ул. „Ген. Гурко“
и ул. Любен Каравелов.



ДИСТАНЦИЯ

1 км



ТРАСЕ

Участниците стартират
от ул. „Ген. Гурко“,
преминават по обозначеното
трасе и финишират отново
на ул. „Ген. Гурко“.

ТРАСЕТО Е СЕРТИФИЦИРАНО ОТ WORLD ATHLETICS.

ПРЕДИ ДА ЗАСТАНЕШ НА СТАРТА

1



ПРЕМИНИ ПРОВЕРКАТА

Преди старта участниците преминават през проверка и се насочват към стартовата зона за своята серия.

2



ПОСТАВИ СТАРТОВИЯ НОМЕР ОТПРЕД

Номерът трябва да бъде поставен на гърдите, да се вижда ясно и да не бъде покриван от дрехи.

3



НЕ ОГЪВАЙ НОМЕРА

Не сгъвай, не режи и не променяй стартовия номер.

4



СЛЕДВАЙ УКАЗАНИЯТА

Следвай инструкциите на организаторите и съдиите при извикването на твоята серия.



БЪДИ В СТАРТОВАТА ЗОНА НАВРЕМЕ.

ПРОВЕРИ СВОЯТА СЕРИЯ
В СТАРТОВИЯ СПИСЪК В САЙТА НА СЪСТЕЗАНИЕТО.

ТВОЯТ СТАРТ

СТАРТОВИ СЕРИИ



Sofia 1K Run започва в

10:30 часа
с първата стартова серия.

Участниците са разпределени в стартови серии според предварително заявеното **очаквано време за 1 км.**

СЕРИЯ 1



5-6
МИНУТИ

СЕРИЯ 2



5-6
МИНУТИ

СЕРИЯ 3



Стартовете ще се провеждат през приблизително **5-6 минути.**



Това позволява на всеки да бяга сред участници с **близко темпо** и създава по-добри условия за всички по трасето.



**ПРОВЕРИ СВОЯТА СЕРИЯ
В СТАРТОВИЯ СПИСЪК**

в сайта на състезанието.

В ЗОНАТА НА СТАРТ - ФИНАЛА



ТОАЛЕТНИ

В зоната на старт-финала ще има осигурени тоалетни за участници и посетители.



ГАРДЕРОБ

Ще бъде осигурена възможност за оставяне на лични вещи.



МЕДИЦИНСКО ОСИГУРЯВАНЕ

На старт-финала ще има медицински екип с необходимото оборудване за оказване на първа помощ.

СЛЕД ФИНАЛА

FINISH & FAN ZONE



МЕДАЛ ЗА ВСИЧКИ АТЛЕТИ

Всеки завършил участник получава медала на първото издание на Sofia 1K Run.



ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ

След финала участниците ще получат Aqua Viva Sport.



1K RECOVERY BROWNIE

Всеки финиширал ще получи 100 г Recovery Brownie от Daily Food.



НЕ БЪРЗАЙ ДА СИ ТРЪГВАШ

Остани. Подкрепи останалите.
Бъди част от Sofia 1K Run.

ПОДГОТВИ СЕ ЗА ТВОЯ 1К

BEFORE THE START



ПОЧИНИ СИ

Не прави тежка тренировка в деня преди състезанието.
Дай си достатъчно време за сън и възстановяване.



ХИДРАТИРАЙ СЕ

Пий достатъчно течности през деня.
Не чакай сутринта на състезанието.



ХРАНИ СЕ НОРМАЛНО

Не експериментирай с непознати храни.
В деня преди старта избери лека и позната за теб закуска.



ПОДГОТВИ ЕКИПИРОВКАТА

Обувки, спортен екип и стартов номер –
пригответи всичко още от предната вечер.



ЕЛА ПО-РАНО

Не пристигай в последния момент.
Остави си време за гардероб, проверка и загревка.



ЗАГРЕЙ ПРЕДИ СТАРТА

1К е кратка дистанция. Направи лека загревка
и няколко постепенно ускоряващи бягания преди своята серия.

ВЗЕМИ ДОБРОТО СИ НАСТРОЕНИЕ!

Най-важното е забавлението!

**ЧАКАМЕ ТЕ
НА СТАРТА**



**4 ОКТОМВРИ
НЕДЕЛЯ**