biegnę dla NIEPODLEGŁEJ

11/11/2018

INFORMATOR
ZAWODNIKA

FUNDACJA F88 BIAŁYSTOK-BIEGA

SZANOWNI PAŃSTWO

Jest mi niezmiernie miło, że zechcieliście to wspaniałe, wielkie święto, jakim jest 100. rocznica odzyskania przez Polskę niepodległości uczcić także na sportowo. Setki biegaczy na ulicach miasta to niepowtarzalny widok. Białystok zasługuje na takie wydarzenie jak „Biegnę dla Niepodległej".

Ogromnie się cieszę, że wspólnie z Fundacją Białystok Biega udało się nam stworzyć w naszym mieście dobrą atmosferę dla miłośników biegania. Dzięki temu ta forma aktywności cieszy się ogromnym powodzeniem mieszkańców naszego miasta i regionu, a także gości z zagranicy. Tak jest i tym razem.

Życzę Wam wszystkim – uczestnikom biegu i kibicom – niezapomnianych wrażeń. Niech ten dzień – 11 listopada 2018 roku – na zawsze zostanie w Waszej pamięci. Niech stanie się inspiracją do dalszej, codziennej pracy na rzecz naszej Ojczyzny.

Tadeusz Truskolaski
Prezydent Miasta Białystok

DRODZY BIEGACZE

100 lecie odzyskania przez Polskę Niepodległości to wyjątkowa rocznica. Cieszę się, że jesteśmy pokoleniem, które może taką rocznicę godnie uczcić. Jestem szczęśliwy, że tego dnia będziemy razem. Sport łączy. Bieganie tym bardziej. Staniemy na starcie 11 listopada obok siebie, z uśmiechem na twarzy. Bez podziałów, bez polityki. Za to kocham bieganie!

11 listopada to bardzo radosne święto. Życzyłbym sobie, żebyśmy tak je właśnie przeżywali. Dziękuję, że zdecydowaliście się na start w największym w historii Białegostoku biegu niepodległości. Część z Was zmierzy się z dystansem 10 km, część wybrała sztafetę. Na starcie zobaczymy wiele pokoleń. Najstarszy zawodnik ma 77 lat, najmłodszy 10. Tak sobie ten bieg wymarzyliśmy.

W ten wyjątkowy dzień, zostawcie barwy klubowe w domach. Już za chwilę stworzymy jedną, wielkę, biało-czerwoną, żywą flagę. Nałóżcie koszulki, które dostaniecie w pakiecie startowym.

Zróbmy to razem! Biegnijmy dla Niepodległej!

Do zobaczenia na starcie!

Grzegorz Kuczyński
Prezes Fundacji Białystok Biega

7. PKO
BIAŁYSTOK
PÓŁMARATON

05.05.
2019

ZAPISY WKRÓTCE!

BIURO ZAWODÓW

Biuro Zawodów usytuowane będzie w Hotelu IBIS STYLES przy Al. Piłsudskiego 25 (na pierwszym piętrze).

PAKIETY STARTOWE MOŻNA ODEBRAĆ:
10 listopada **/sobota/** godz. 17:00 - 20:00
11 listopada **/niedziela/** godz. 08:00 - 13:30

Nie zwlekaj do ostaniej chwili z odbiorem pakietu startowego! Pamiętaj, że wcześniejsze przyjście to wiele korzyści:
• dostępna rozmiarówka koszulek
• komiks w pakiecie startowym
• mniej stresu;)

PAMIĘTAJ!

Aby odebrać pakiet startowy powinieneś mieć ze sobą:

• DOKUMENT potwierdzający Twoją tożsamość

• KARTĘ STARTOWA, którą znajdziesz w swojej skrzynce mailowej. Wydrukuj, podpisz i zabierz ze sobą. KARTĘ możesz pobrać również TUTAJ.

Zawodnicy niepełnoletni muszą mieć KARTĘ STARTOWĄ podpisaną przez rodzica/opiekuna.

Chcesz, aby ktoś odebrał Twój pakiet startowy? Wydrukuj kartę i upoważnienie, wypełnij, podpisz i przekaż osobie, która odbierze Twój pakiet.
Upoważnienie możesz pobrać TUTAJ.

PAKIET STARTOWY

10 KM

Pakiet zawiera numer startowy wraz z chipem do pomiaru czasu. Elektroniczny chip będzie wbudowany w numer i zabezpieczony pianką. Numer z chipem jest gotowy do użycia, zabrania się jakichkolwiek modyfikacji.
Numer powinien być zamocowany z przodu koszulki, a jego brak podczas zawodów będzie skutkował dyskwalifikacją.

SZTAFETA

UWAGA! Zawodnicy sztafety nie mają chipów na numerach startowych! Chip będzie się znajdował w pałeczce, którą w pakiecie dostanie zawodnik pierwszej zmiany! Numer powinien być zamocowany z przodu koszulki, a jego brak podczas zawodów będzie skutkował dyskwalifikacją. Zgubienie pałeczki lub jej brak na mecie spowoduje dyskwalifikację drużyny.

Zwracamy uwagę na rewers numeru startowego. Prosimy o jego wypełnienie. W razie interwencji medycznej podane tam dane bardzo pomogą ratownikom w udzieleniu pomocy.

PAKIET STARTOWY

Każdy zawodnik w swoim pakiecie startowym otrzyma techniczną koszulką z długim rękawem. Do wyboru będzie koszulka biała lub czerwona. Nie gwarantujemy dostępności zadeklarowego rozmiaru koszulki.

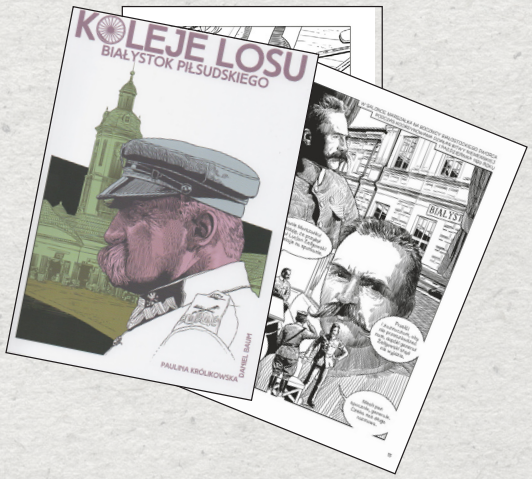
Każdy zawodnik w swoim pakiecie startowym znajdzie biało-czerwoną flagę. Flagi w pakietach znajdziecie dzięki uprzejmości Księgarni Internetowej TANIA KSIĄŻKA.

tania ksiazka.pl

Pierwszych 1500 zawodników, którzy przyjdą do Biura Zawodów, otrzymają w pakiecie komiks „Koleje losu - Białystok Piłsudskiego.

Bohaterem tej ilustrowanej opowieści jest Józef Piłsudski i jego związki z Białymstokiem, które stały się osią historii. W narracji pojawiają się autentyczne relacje świadków i wspomnienia bohaterów.

Komiksy w pakietach znajdziecie dzięki uprzejmości Muzeum Wojska w Białymstoku.



MUZEUM WOJSKA W BIAŁYMSTOKU
MIEJSKA INSTYTUCJA KULTURY

W każdym pakiecie znajdzie się również izotonic Artic.

arctic+

biegnę dla NIEPODLEGŁEJ

niepodległa

POLSKA
STULECIE ODZYSKANIA NIEPODLEGŁOŚCI

Setna rocznica odzyskania niepodległości jest jedyną w swoim rodzaju okazją do wspólnego przeżywania i okazywania radości z życia w niepodległym Państwie. Dlatego postanowiliśmy włączyć się w obchody tej okrągłej rocznicy. Na każdej koszulce znajduje się oficjalne logo obchodów stulecia odzyskania niepodległości. Logo inspirowane jest listem Józefa Piłsudskiego. Spośród jego rękopisów wybrano fragmenty, zawierające słowa „niepodległa" i „niepodległość". Wyrazy te zostały następnie poddane obróbce cyfrowej i po konsultacji z grafologiem udało się uzyskać unikatowy, cyfrowo odświeżony, stworzony ręką marszałka Piłsudskiego znak słowno-graficzny „niepodległa".

REKLAMA

RENAULT
Passion for life

Dołącz do drużyny Renault

Zyskaj nawet do **14 000 zł**

Sprawdź leasing 103% z dodatkową ochroną wartości auta gratis

RENAULT
oficjalny partner PZN

Maksymalny zysk 14 000 zł w przypadku wybranych wersji Renault Koleos, dostępnych od ręki na składach Autoryzowanych Partnerów Renault. Liczba samochodów w promocji ograniczona. Oferta ważna do wyczerpania zapasów. Leasing 103% na 3 lata dla przedsiębiorców to oferta RCI Leasing Polska Sp. z o.o. przy następujących parametrach: opłata wstępna 10%, wartość wykupu 10%, okres umowy 36 miesięcy. Ubezpieczony nie ponosi kosztu ubezpieczenia GAP. Stan oferty na 9.10.2018 r. Szczegóły w salonach Renault. Zużycie paliwa w cyklu mieszanym dla różnych wersji modelu Renault Captur wynosi od 4,2 do 5,6 l/100 km, a emisja CO_2 od 111 do 128 g/km, dla Renault Kadjar wynosi od 4,3 do 5,9 l/100 km, a emisja CO_2 od 113 do 134 g/km, dla Renault Koleos wynosi od 6,2 do 6,4 l/100 km, a emisja CO_2 od 163 do 168 g/km. Wyżej wymienione wartości określone zostały na podstawie pomiarów w cyklu WLTP, a następnie przeliczone według reguł stosowanych do cyklu NEDC, aby umożliwić ich właściwe porównanie, zgodnie z przepisami prawa europejskiego, w tym Rozporządzeniem (UE) 2017/1151 i Rozporządzeniem wykonawczym Komisji (UE) 2017/1153 ze zmianami. Zużycie paliwa oraz emisja CO_2 w spalinach konkretnego pojazdu w rzeczywistych warunkach drogowych mogą się różnić od podanych wyników pomiarów, gdyż na wartości te wpływają m.in. takie czynniki, jak: masa pojazdu (zależna od liczby pasażerów i obciążenia, a także od zainstalowanego wyposażenia dodatkowego), jego stan techniczny (np. ciśnienie w oponach), umiejętności i zachowania kierowcy oraz warunki drogowe (natężenie ruchu, stan nawierzchni itp.). Koncern Renault w ramach programu Driving ECO2 wyposaża swoje samochody w rozwiązania, które pomagają kierowcy aktywnie wpływać na ekonomiczną i ekologiczną jazdę i tym samym przyczyniają się do ochrony środowiska. Samochody koncernu Renault budowane są również, zgodnie z przepisami dotyczącymi wymogów ochrony środowiska, z wykorzystaniem części i materiałów pochodzących z odzysku i recyklingu. Szczegółowe informacje dotyczące spełniania wymogów ochrony środowiska znajdują się na renault.pl i u Autoryzowanych Partnerów Renault.

Renault zaleca elf

renault.pl

Motozbyt Sp. z o.o.
ul. Narodowych Sił Zbrojnych 19b
15-690 Białystok
tel. 85 66 28 330
www.renault.bialystok.pl

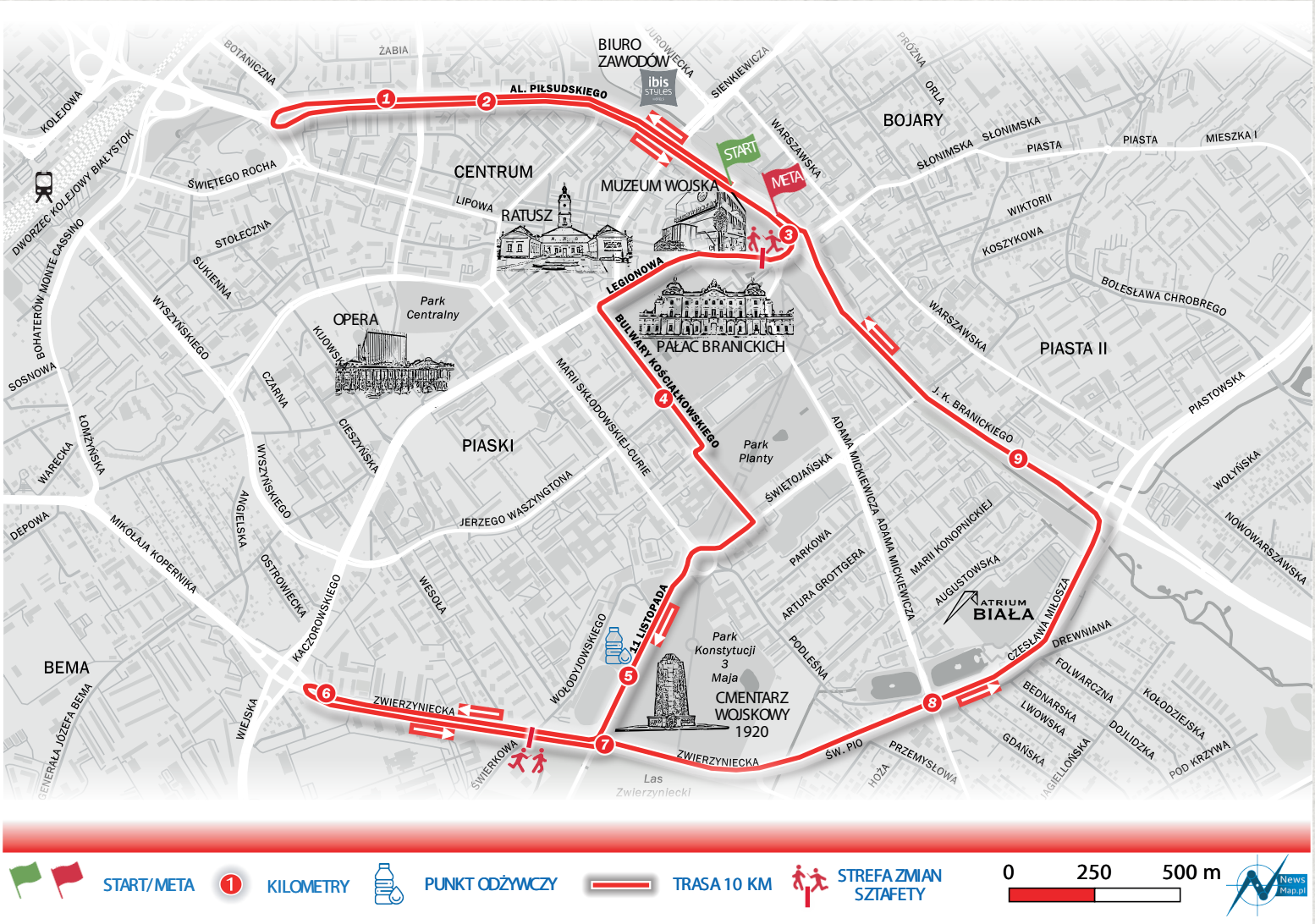
PROGRAM
BIEGNĘ DLA NIEPODLEGŁEJ

11 LISTOPADA 2018

13.45	rozgrzewka do biegu
13.50	uroczyste otwarcie biegu
14.00	**start BIEGNĘ DLA NIEPODLEGŁEJ oraz SZTAFETY DLA NIEPODLEGŁEJ**
ok. 14.30	pierwszy zawodnik na mecie
ok. 15.00	dekoracje zwycięzców
16.00	zamknięcie trasy i zakończenie biegu

biegnę dla NIEPODLEGŁEJ

TRASA BIEGU



Pobiegniecie ulicami, które są ważne poprzez nazwę/patrona lub rys historyczny i wiążą się z niepodległą Polską.

Start i meta zlokalizowane na Al. Piłsudskiego, fragment ul. Legionowej, Bulwary Kościałkowskiego, ul. 11 listopada, ul. Zwierzyniecka, gdzie znajduje się nowy mural przygotowany specjalnie na 100-lecie odzyskania niepodległości.

Poza tym, trasa będzie szybka, szeroka i fragmentami dobrze Wam znana. Nic, tylko biegać!

Bieg na 10 km oraz Sztafeta dla Niepodległej startują z tego samego miejsca, jednocześnie.

biegnę dla NIEPODLEGŁEJ

DEPOZYTY

W Biurze Zawodów możesz otrzymać torbę na depozyt. Do odbioru pozostawionych rzeczy w depozycie niezbędny będzie numer startowy. Za pozostawione rzeczy w depozycie organizator nie odpowiada.

Depozyty dla zawodników biegnących na dystansie 10 km, będą się znajdowały w Hotelu IBIS STYLES.

REKLAMA

Podlaskie
PODLASKIE.
ZASILANE NATURĄ

UWAGA! WAŻNE! UWAGA! WAŻNE! UWAGA! WAŻNE!

UCZESTNICY SZTAFETY!

Sztafeta uliczna zarówno dla Was jak i dla nas będzie debiutem w Białymstoku. Staramy się zaplanować ją w taki sposób, aby było Wam komfortowo, oczywiście biorąc pod uwagę możliwości logistyczne.

Zapoznajcie się uważnie z opisanym schematem. Proponujemy Wam skorzystanie z mobilnych depozytów, abyście mieli gdzie zostawić swoje rzeczy na czas biegu.

I ZMIANA

START Z AL. PIŁSUDSKIEGO, RAZEM Z BIEGIEM NA 10 KM

- Depozyt dla Was znajdować się będzie (podobnie jak dla biegaczy na 10 km) w hotelu Ibis Styles.
- Swoją zmianę kończycie przy ul. Kilińskiego, gdzie będzie na Was czekała woda, banan i koc termiczny.

II ZMIANA

UL. KILIŃSKIEGO (PRZY MUZEUM WOJSKA)

- Depozyt mobilny (bus) będzie czekał przy strefie zmian od godz. 13.30 do godz. 14.20. Punktualnie o 14.20 samochód z depozytem przejedzie na ul. Świerkową, gdzie będzie zlokalizowana III zmiana. Pamiętaj, jeżeli chcesz oddać rzeczy do depozytu zrób to przed 14.20.
- Biegacze, którzy zostawią swoje rzeczy na busie, odbiorą je przy ul. Świerkowej, gdzie skończą swój bieg.
- Swoją zmianę kończycie przy ul. Świerkowej (skrzyżowanie ul. Zwierzynieckiej i ul. Świerkowej), gdzie będzie na Was czekała woda, banan i koc termiczny.
- Przy ul. Świerkowej będzie na Was czekał autobus, który dowiezie Was w okolicę mety na Al. Piłsudskiego.

III ZMIANA

UL. ŚWIERKOWA (PRZYSTANEK AUTOBUSOWY PRZY SKRZYŻOWANIU UL. ŚWIERKOWEJ I UL. ZWIERZYNIECKIEJ)

- Depozyt mobilny (bus) będzie czekał przy strefie zmian od godz. 13.50 do godz. 14.40. Punktualnie o 14.40 samochód z depozytem przejedzie na Al. Piłsudskiego w okolicę mety. Pamiętaj, jeżeli chcesz oddać rzeczy do depozytu zrób to przed 14.40.
- Swoją zmianę kończycie na mecie na Al. Piłsudskiego, gdzie będzie na Was czekała woda, banan i koc termiczny oraz ciepły posiłek (rosół).
- Biegaczy na strefę zmian (na ul. Świerkową) dowiezie autobus, który będzie podstawiony przy Al. Piłsudskiego. Autobus ruszy o godz. 13.50!

Medale dla całej sztafety otrzyma zawodnik kończący III zmianę za linią mety!

Zawodników ze zmian I oraz II również zapraszamy na ciepły posiłek, który będzie wydawany za strefą mety.

POMIAR CZASU

Pomiar czasu odbywać się będzie za pomocą chipa przymocowanego do numeru startowego lub pałeczki.
Wszelkie klasyfikacje prowadzone będą wg indywidualnych czasów netto liczonych od momentu przekroczenia linii startu do przekroczenia linii mety, za wyjątkiem pierwszych 50-ciu zawodników przekraczających linię mety, którzy będą klasyfikowani wg. czasu brutto, liczonego od momentu strzału startera.

Na trasie biegu rozlokowane będą punkty kontrolne do pomiaru czasu. Ominięcie któregokolwiek z nich lub skracanie trasy spowoduje dyskwalifikację.
Limit czasu na pokonanie dystansu wynosi 2 godziny od strzału startera. Limit dotyczy również Sztafety, jako czas łączny drużyny. Zawodnicy, którzy po upływie wskazanego limitu czasu nie dotrą do mety zobowiązani są do przerwania biegu i zejścia z trasy.

PUNKT ODŻYWIANIA

Biegacze na trasie będą mogli skorzystać z punktu z wodą znajdującego się ok 5 km za startem. Wodę zapewniają Wodociągi Białostockie.

Na punkcie znajdować się będzie również kabina WC.

WODOCIĄGI BIAŁOSTOCKIE

STREFA METY

Po przekroczeniu linii mety każdy z biegaczy otrzyma pamiątkowy medal.
Na spragnionych będzie czekała woda Augustowianka, piwo LECH FREE oraz posiłek regeneracyjny i banan.

Naturalna Woda Mineralna Augustowianka

LECH FREE

TAG

biegnę dla NIEPODLEGŁEJ

tania ksiazka.pl

Najlepsza Księgarnia Internetowa

BIEGNIEMY DLA NIEPODLEGŁEJ

RAZEM MOŻEMY WSZYSTKO

PACEMAKERZY

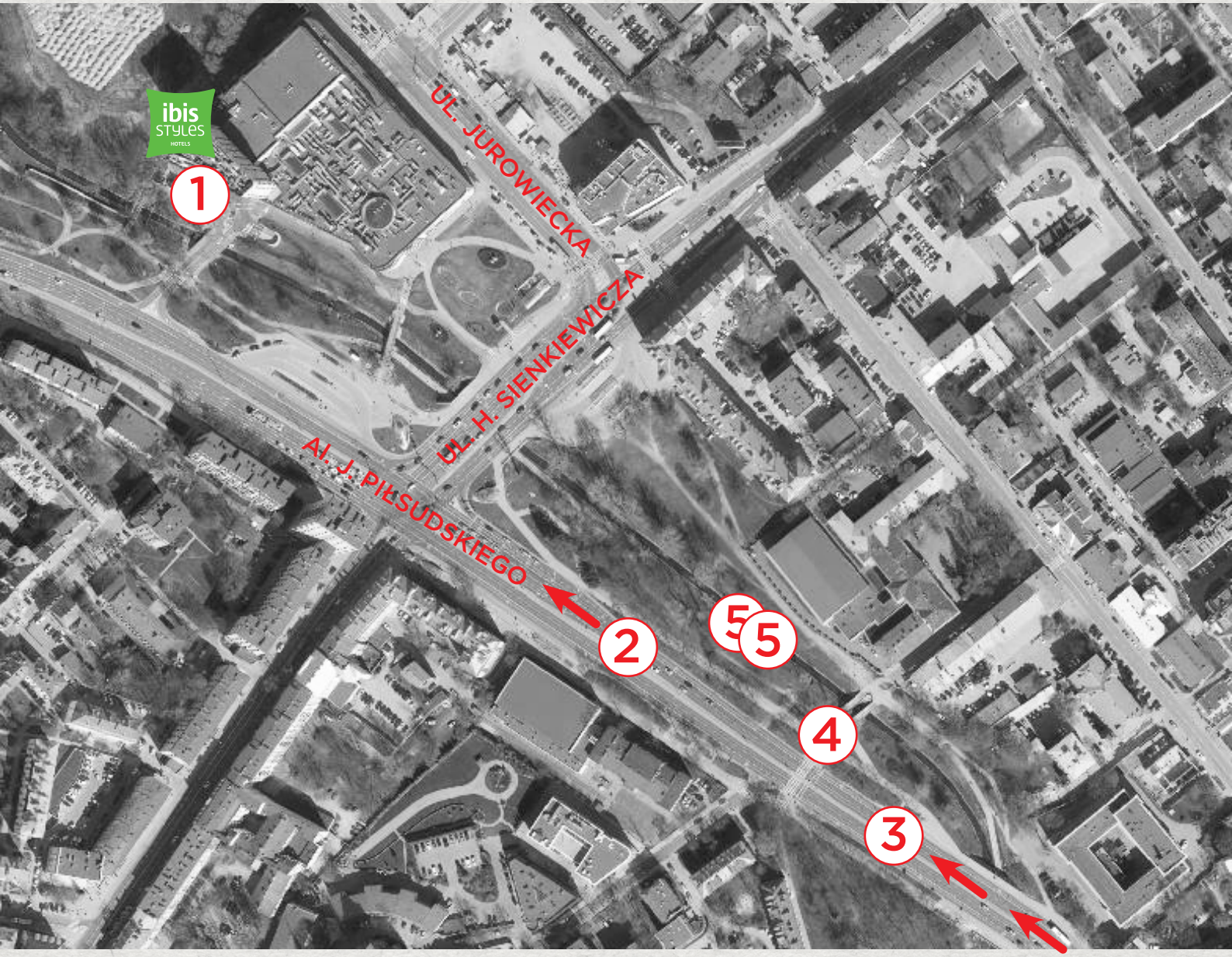
Chcesz zrobić życiówkę? :) To świetny moment, bo trasa jest wymarzona do bicia własnych rekordów:) Z pomocą przychodzą nasi Pacemakerzy! Aby skorzystać z takiej pomocy nie trzeba się nigdzie zapisywać, wystarczy ustawić się za wybranym Pacemakerem i... trzymać jego tempo w czasie biegu. Łatwo rozpoznacie „zająca", będzie miał na plecach flagę z wydrukowanym czasem, na jaki Cię prowadzi.

REKLAMA

NASI PACEMAKERZY:

0:40	Łukasz Duchnowski / Dzmitry Saliwonchuk
0:45	Maciek Papiernik / Łukasz Grodzki
0:50	Szymon Kaczyński / Michał Pietrasz
0:55	Paweł Panasiuk / Zbigniew Szpakowski
1:00	Rafał Dąbrowski / Mateusz Przepióra
1:05	Agnieszka Oksztul / Piotr Stankiewicz
1:10	Anna Dołęga

MAPKA SYTUACYJNA



1 BIURO ZAWODÓW

2 START

3 META

4 SCENA

5 WC

biegnę dla NIEPODLEGŁEJ

RAZEM UTWORZYMY WIELKĄ FLAGĘ!

Biegacze! 11 listopada na linii startu ustawimy się, tworząc wielką flagę w naszych narodowych barwach! :) Zachęcamy Was, abyście pobiegli w koszulkach, które dostaniecie w pakietach! To jedyny taki dzień, w którym „klubowe" barwy KAŻDEGO ZAWODNIKA to barwy biało-czerwone:) Zrobimy pamiątkowe zdjęcie i wyślemy w świat:) Pokażmy jak świętujemy w Białymstoku!

NOWA ZDRAPKA

NA 100. ROCZNICĘ ODZYSKANIA NIEPODLEGŁOŚCI

EDYCJA LIMITOWANA

PULA NA WYGRANE PONAD

13 000 000 ZŁ

LOTTO

Zdrapki

TENTbalony

inflatable advertising

KONTAKT
85 743 14 72

biuro@tentbalony.pl
www.tentbalony.pl

Specjalizujemy się w produkcji wysokiej jakości produktów typu:
duże balony reklamowe, repliki produktów, namioty reklamowe, bramy, bilboardy, chwieje, flagi reklamowe, itp. - idealnych do outdoorowej promocji Państwa firmy.

---

arctic+

TO NIE JEST ZWYKŁA WODA

Niezależnie od tego, jaki sport uprawiasz, robisz dla siebie i swojego ciała coś dobrego.
Produkty Arctic+ zostały stworzone z myślą o osobach, takich jak Ty. Szybko i skutecznie nawodnią Twój organizm, przyniosą orzeźwienie oraz uzupełnienie energii.

biegnę dla NIEPODLEGŁEJ

tania ksiazka.pl

RENAULT | MOTOZBYT BIAŁYSTOK

Podlaskie

wschodzący Białystok

LOTTO

LECH FREE

TAG

ibis STYLES HOTELS

arctic+

WODOCIĄGI BIAŁOSTOCKIE

Naturalna Woda Mineralna Augustowianka

TENTbalony inflatable advertising

3deart.pl web-to-print

AKCESS strefadesignu

MUZEUM WOJSKA W BIAŁYMSTOKU MIEJSKA INSTYTUCJA KULTURY

castorama

BIEGOWE.PL

Polskie Radio Białystok

FUNDACJA FBB BIAŁYSTOK BIEGA