biegnę dla NIEPODLEGŁEJ

INFORMATOR
ZAWODNIKA

11/11/2019

FUNDACJA FBB BIAŁYSTOK BIEGA

1919-2019

stulecie odzyskania niepodległości przez Białystok

niepodległa

POLSKA
STULECIE ODZYSKANIA
NIEPODLEGŁOŚCI

biegnę dla NIEPODLEGŁEJ

Szanowni Państwo

Po raz kolejny w rocznicę odzyskania przez Polskę niepodległości spotykamy się na wielkim święcie sportu – wydarzeniu „Biegnę dla Niepodległej". Jest mi niezmiernie miło, że zechcieliście Państwo to wspaniałe święto wolnej Polski uczcić na sportowo, biegnąc dla Niepodległej. Setki biegaczy na ulicach naszego pięknego miasta to niepowtarzalny widok. Białystok zasługuje na takie wydarzenie.

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

Niech ten dzień – 11 listopada 2019 roku – przyniesie Państwu wiele rekordów i na zawsze zostanie w pamięci. Życzę wszystkim uczestnikom, aby nie ustawali w walce zarówno na trasie biegu, jak i w codziennym życiu. Wierzę, że udział w tym wydarzeniu będzie wielkim, wspaniałym przeżyciem. Wszystkim kibicom życzę niezapomnianych wrażeń.

Tadeusz Truskolaski
Prezydent Miasta Białystok

Drodzy Biegacze!

11 listopada to szczególny dzień, a 2019 jest też szczególnym rokiem dla Białegostoku. Na biegowo uczcimy odzyskanie przez Polskę niepodległości oraz podkreślimy stulecie odzyskania niepodległości przez nasze kochane miasto.
Z wielką radością obserwuję na liście startowej sztafety rodzinne, w których będą biegły razem dzieci i ich dziadkowie. Widzę osoby, które w ubiegłym roku startowały w sztafecie, a teraz zmierzą się z dystansem 10 km. Czy to udział drużynowy, czy indywidualny, ważne, że tego dnia będziemy razem świętowali to radosne święto, bez podziałów.

W pakietach startowych otrzymacie białe lub czerwone koszulki. Włóżcie je na start. Niech tego dnia naszymi barwami będą tylko biały i czerwony. Stwórzmy razem niesamowitą, wielką, żywą biało-czerwoną flagę.

11 listopada jest absolutnie wyjątkowym dniem dla Biegaczy. W całej Polsce tego dnia na starcie stanie kilkadziesiąt tysięcy osób. Cieszę się i dziękuję, że wybraliście Białystok i tutaj chcecie razem z nami pobiec dla Niepodległej!

Za debiutantów i wszystkich startujących trzymam kciuki i bardzo Wam kibicuję! Do zobaczenia na starcie i na mecie!

Grzegorz Kuczyński
Prezes Fundacji Białystok Biega

8. PKO
BIAŁYSTOK
PÓŁMARATON

ODETCHNIJ
pełną piersią!

10.05.2020

ZAPISY OTWARTE!

BIURO ZAWODÓW

Biuro Zawodów usytuowane będzie w budynku Uniwersytetu w Białymstoku, przy Placu NZS.

PAKIETY STARTOWE MOŻNA ODEBRAĆ:

10 listopada /niedziela/ godz. 13:00 - 19:00

11 listopada /poniedziałek/ godz. 09:00 - 13:00

Nie zwlekaj do ostaniej chwili z odbiorem pakietu startowego! Pamiętaj, że wcześniejsze przyjście to same korzyści:

• mniej stresu;)

• pełna rozmiarówka koszulek do wyboru

Pamiętaj!

Aby odebrać pakiet startowy powinieneś mieć ze sobą bilet zawierający kod QR, który dostałeś podczas rejestracji do biegu oraz dokument tożsamości.

Bilet z kodem QR możesz mieć w swoim smartfonie, na tablecie lub możesz go wydrukować.

A co jeśli....

nie możesz odebrać pakietu osobiście? Przekaż zaufanej osobie swój bilet z kodem QR (w formie elektronicznej lub wydrukowany).

Zwróć uwagę!

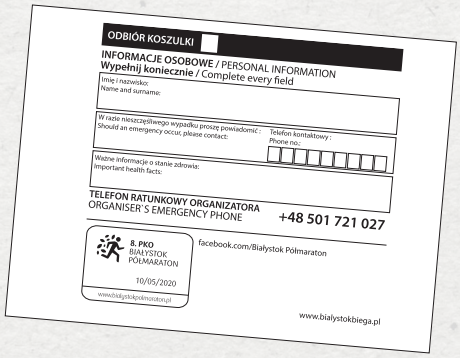
Start biegu zlokalizowany jest około 850m od Biura Zawodów. Pamiętaj o tym, planując czas przejścia.

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.

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



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.

Uwaga!

Kolejność zawodników w sztafecie drużyna ustala przed biegiem. Nie ma konieczności zgłaszania, kto na której zmianie pobiegnie. Jednak jest jedna bardzo ważna rzecz! Zawodnicy muszą mieć numery przypięte zgodnie z tym w jakiej kolejności biegną, czyli zawodnik z nr X/**1** musi biec na pierwszej zmianie, zaś zawodnik z nr X/**3** musi wbiec na metę (czyli biec na ostatniej zmianie)! Jeżeli na metę z pałeczką wbiegnie zawodnik z nr X/**1** lub X/**2** drużyna będzie zdyskwalifikowana.

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

PAMIĄTKOWA KOSZULKA

W tym roku mija dokładnie sto lat od odzyskania niepodległości przez Białystok. Chcemy razem z Wami uczcić to niezwykłe wydarzenie. Koszulki, jakie znajdziecie w pakietach startowych, przypominają o tym ważnym jubileuszu.

Białystok
WOLNY I NIEPODLEGŁY

REKLAMA

UNIWERSYTET W BIAŁYMSTOKU

Uniwersytet w Białymstoku jest największą uczelnią w północno-wschodniej Polsce, zarówno pod względem liczby pracowników i studentów, jak i oferowanych kierunków oraz form nauczania. Uczelnia zatrudnia obecnie ponad 1300 osób, w tym niemal 800 nauczycieli akademickich, którzy pracują w 9 wydziałach, 5 instytutach oraz filii w Wilnie.

Uniwersytet kształci na studiach humanistycznych, społecznych oraz ścisłych i przyrodniczych ponad 9 tysięcy studentów, także na studiach doktoranckich i podyplomowych. Co roku realizuje kilkadziesiąt projektów naukowych, finansowanych z funduszy krajowych i zagranicznych. Jest regionalnym liderem w pozyskiwaniu grantów z Narodowego Centrum Nauki. Pracownicy UwB uzyskują patenty, które mają znaczenie w międzynarodowej skali, współpracują z renomowanymi ośrodkami naukowymi w kraju i na świecie, uczestniczą w projektach o światowym zasięgu.

Uniwersytet angażuje się także w przedsięwzięcia, których celem jest wspieranie regionu. Prowadzi badania na rzecz rozwoju gospodarki i aktywnie współpracuje z lokalnymi przedsiębiorcami. Uczelnia jest otwarta także na współpracę z zagranicą – uczestniczy w europejskim programie edukacyjnym Erasmus+, w ramach którego współpracuje z kilkudziesięcioma uczelniami partnerskimi z Europy, Azji oraz Stanów Zjednoczonych. Poza studiami zagranicznymi studenci UwB mają możliwość poszerzania swoich zainteresowań naukowych w ramach Programu MOST poprzez odbywanie semestralnych lub rocznych studiów poza uczelnią macierzystą w wybranych ośrodkach akademickich naszego kraju.

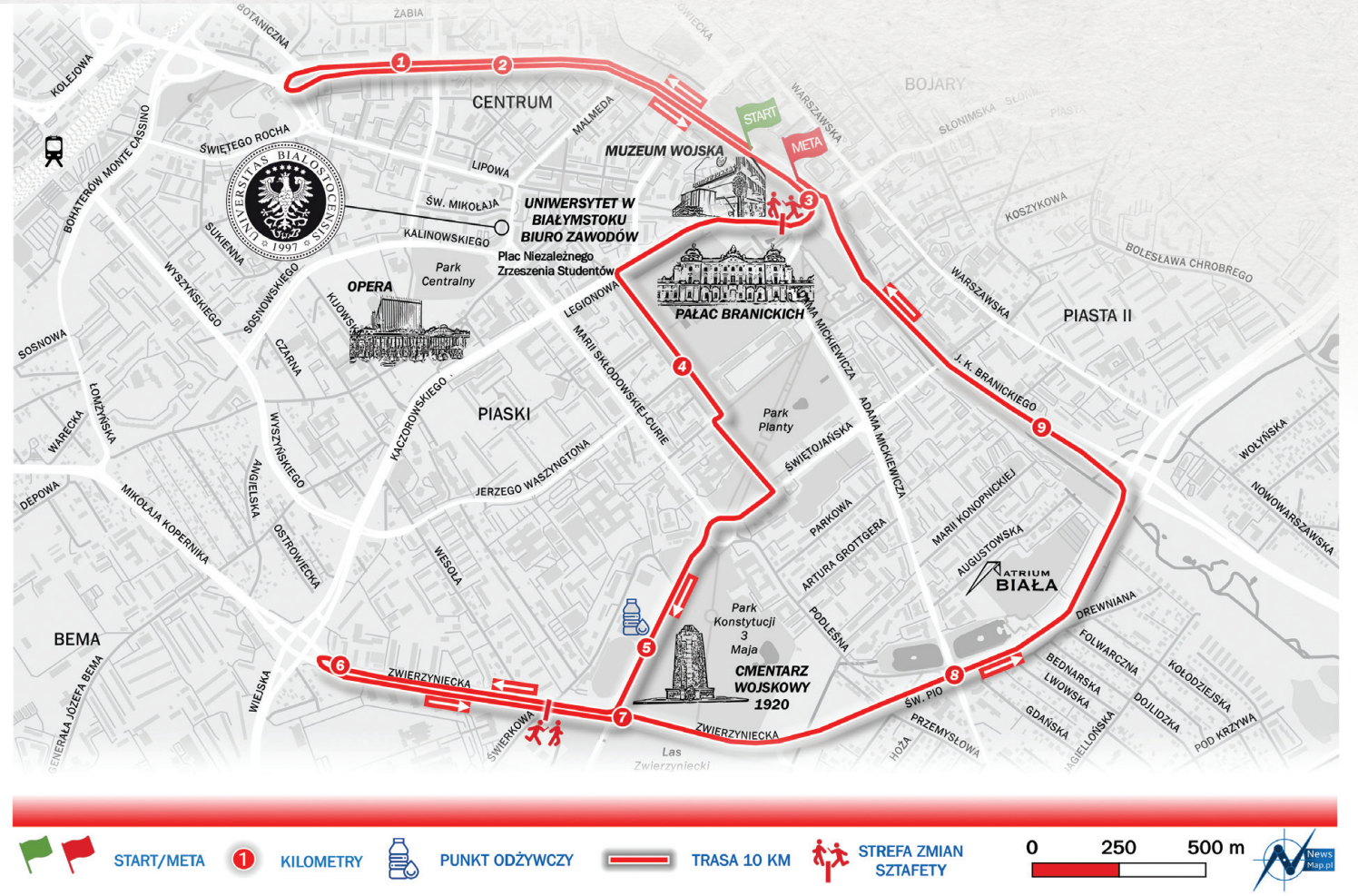
Uniwersytet inwestuje także w infrastrukturę. Od 2014 roku nauki ścisłe i przyrodnicze mieszczą się w nowoczesnym kampusie, stwarzającym doskonałe warunki do realizacji zajęć dydaktycznych i badań. Aktualnie na terenie kampusu powstaje budynek biblioteki uniwersyteckiej i obserwatorium astronomiczne z planetarium.

PROGRAM
BIEGNĘ DLA NIEPODLEGŁEJ

11 LISTOPADA 2019

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

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 (tu warto zwrócić uwagę na 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.

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

UCZESTNICY SZTAFETY!

Sztafeta uliczna, cieszy się ogromnym powodzeniem. Bardzo nas to cieszy:) 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 będzie się znajdował (podobnie jak dla biegaczy na 10 km) w budynku Uniwersytetu w Białymstoku (Plac NZS).
- Swoją zmianę kończycie przy ul. Kilińskiego, gdzie będzie na Was czekała woda, koc termiczny i **medal**!

II ZMIANA

UL. KILIŃSKIEGO

- 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, koc termiczny i **medal**!
- 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, koc termiczny, ciepły posiłek (rosół) i medal.
- Biegaczy na strefę zmian (na ul. Świerkową) dowiezie autobus, który będzie podstawiony przy Al. Piłsudskiego. **Autobus ruszy o godz. 13.50!**

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

Białostocka Komunikacja Miejska

Autobusy zapewnia Białostocka Komunikacja Miejska.

east rent wypożycz auto w Białymstoku

Obsługę techniczną sterf zmian zapewnia East Rent .

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. Wyjątkiem będzie pierwszych 50-ciu zawodników w biegu na 10 km oraz pierwszych 10-ciu zawodników sztafet, przekraczających linię mety. Ci zawodnicy 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.

WODOCIĄGI BIAŁOSTOCKIE

TOALETY

Na tarsie będą się znajdowały toalety. Znajdziecie je w okolicach startu i mety oraz w strefach zmian.

STREFA METY

Po przekroczeniu linii mety każdy z biegaczy otrzyma pamiątkowy medal.

Na spragnionych będzie czekała woda Augustowianka, orzeźwiający napój B-LIFE oraz posiłek regeneracyjny.

Naturalna Woda Mineralna Augustowianka

B-LIFE Botanicals

biegnę dla NIEPODLEGŁEJ

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.

NASI PACEMAKERZY:

0:45 Nazar Smereczański / Jan Bartoszewicz
0:50 Marcin Gromadzki / Szymon Kaczyński
0:55 Marek Grygoruk / Kamil Sowa
1:00 Anna Katarzyna Gryguć / Adam Mojsa
1:05 Bartłomiej Użyński / Jarosław Sidor

REKLAMA

active
Naturalna Woda Mineralna

RAZEM UTWORZYMY ŻYWĄ 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!

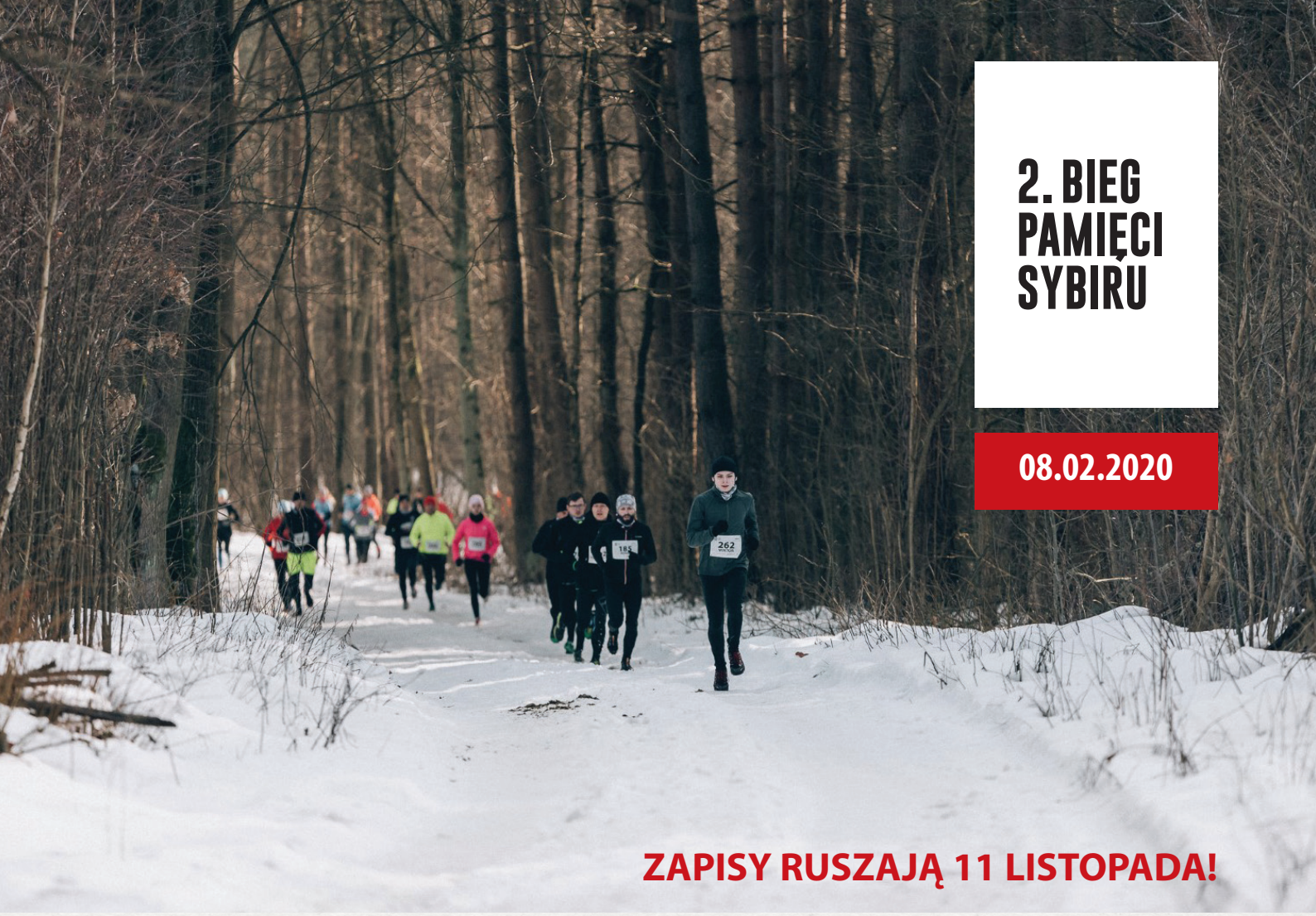
REKLAMA

MUZEUM WOJSKA W BIAŁYMSTOKU
MIEJSKA INSTYTUCJA KULTURY

Na rok 1919 przypada szczególna data w historii Białegostoku. Minęło dokładnie sto lat od odzyskania niepodległości przez miasto, a wolności przez białostoczan. Białystok cierpliwie czekał na upragniony dzień wyzwolenia wiedząc, iż od 11 listopada 1918 roku zachodnia część kraju cieszy się niepodległością. I oto, 19 lutego 1919 roku, mieszkańcy Białegostoku byli świadkami odjazdu pociągiem ostatnich żołnierzy niemieckich, którzy mieli zostać ewakuowani w kierunku Prus Wschodnich w ramach tzw. „Umowy białostockiej". Zdewastowany przez nich dworzec kolejowy był symbolem brutalnego postępowania okupanta wobec miasta i jego mieszkańców. Także tego dnia pierwsze oddziały wojska polskiego wysiadły na białostockim dworcu i ostrożnie wkroczyły do miasta. Jeszcze co prawda z niemieckimi napisami na klamrach pasów, ale z już orłem na „maciejówkach". Do późnej nocy oraz w dniach następnych trwały transporty polskich żołnierzy, którzy mieli strzec miasta. Rozpoczynał się nowy rozdział w dziejach miasta.

Piotr Białokozowicz
Muzeum Wojska w Białymstoku

Zdjęcie ze zbiorów Muzeum Historycznego w Białymstoku



2. BIEG PAMIĘCI SYBIRU

08.02.2020

ZAPISY RUSZAJĄ 11 LISTOPADA!

REKLAMA

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.

biegnę dla NIEPODLEGŁEJ

Podlaskie

wschodzący Białystok

LOTTO

B-LIFE Botanicals

Naturalna Woda Mineralna Augustowianka

Universitas Bialostocensis 1997

Muzeum Wojska w Białymstoku
Miejska Instytucja Kultury

Wodociągi Białostockie

east rent wypożycz auto w Białymstoku

TENTbalony
inflatable advertising

3deart.pl
web-to-print

SPA Zdrojówka

Cosmic Bowling

Fundacja Białystok Biega