

biegna dla 
NIEPODLEGŁEJ



INFORMATOR

ZAWODNIKA



11/11/2021

biegnę dla NIEPODLEGŁEJ

*Święto Niepodległości to wyjątkowe święto
obchodzone corocznie 11 listopada
dla upamiętnienia odzyskania przez Polskę
niepodległości w 1918,
po 123 latach zaborów (1795-1918).*

*Wspólnie z Wami chcemy uczcić rocznicę
odzyskania niepodległości na sportowo.
Razem możemy zmanifestować jedność,
radość, wolność.
Dziękujemy, że jesteście z nami!*





Drodzy Biegacze!

Po rocznej przerwie, spowodowanej pandemią, znowu możemy stanąć razem na starcie w ten wyjątkowy dzień. Na biegowo uczcimy odzyskanie przez Polskę niepodległości.

W tym roku poza biegiem głównym na dystansie 10 km, pobiegniemy na symbolicznym dystansie 1918 m. Bardzo się cieszę, że nowa propozycja tak przypadła Wam do gustu. W krótszym biegu wystartuje kilkaset osób, w tym wiele rodzin z dziećmi. Na tym nam bardzo zależało, abyśmy wszyscy mieli możliwość 11 listopada pokazać swój patriotyzm.

Bez względu na to, który dystans wybraliście, ważne, że razem będziemy świętowali ten radosny dzień, bez podziałów i bez polityki.

Włóżcie na start coś białego lub czerwonego, niech to będą nasze barwy 11 listopada. Stwórzmy razem wielką, żywą, biało-czerwoną flagę.

Od lat biegacze w całej Polsce podkreślają swój patriotyzm udziałem w Biegach Niepodległości. Cieszę się, że wybraliście start w Białymstoku. Bardzo za to dziękuję!

Trzymam kciuki za wszystkich, którzy staną na starcie! Debiutantom kibicuję szczególnie mocno!

Niech moc będzie z Wami :)

Do zobaczenia na mecie! Wbiegajcie na nią z uśmiechem!

Grzegorz Kuczyński
Prezes Fundacji Białystok Biega

4. Bieg

Pamięci

Sybiru

ZAPISY WKRÓTCE

Chcąc uczcić ofiary wydarzeń sprzed ponad 80 lat i pielęgnować pamięć o nich Muzeum Pamięci Sybiru i Fundacja Białystok Biega zapraszają na BIEG PAMIĘCI SYBIRU!

Już po raz czwarty upamiętnimy losy Sybiraków na sportowo. Pobiegniemy w Białymstoku w wydarzeniu stacjonarnym, a równolegle odbędzie się wydarzenie wirtualne, które - podobnie jak w ubiegłym roku - zyska wymiar międzynarodowy.

Dołącz do nas!

12.02.2022



BIURO ZAWODÓW

Biuro Zawodów znajdziecie na placu przed głównym wejściem do VI LO w Białymstoku, przy ul. Warszawskiej 8.

PAKIETY STARTOWE MOŻNA ODEBRAĆ:

10 listopada /środa/ godz. 17:00 - 20:00

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

*Nie zwlekaj do ostaniej chwili
z odbiorem pakietu startowego!
Pamiętaj, że wcześniejsze przyjście
to korzyści nie tylko dla Ciebie,
ale i naszych
niezastąpionych wolontariuszy:)
Oszczędź sobie stresu
i przyjdź po pakiet wcześniej.*

Pamiętaj!

Aby odebrać pakiet startowy powinieneś mieć ze sobą dokument ze zdjęciem, potwierdzający Twoją tożsamość oraz wydrukowaną i podpisaną KARTĘ STARTOWĄ.

Jeżeli karta startowa nie dotarła na Twoją skrzynkę e-mail, możesz pobrać czystą kartę, wydrukować, uzupełnić i przynieść do biura zawodów. Czystą kartę możesz pobrać **TUTAJ**.

Osoby niepełnoletnie muszą mieć kartę startową podpisaną przez rodzica lub opiekuna prawnego.

A co jeśli....

nie możesz odebrać pakietu osobiście? Przekaż zaufanej osobie swoją podpisaną kartę startową wraz z upoważnieniem! Upoważnienie możesz pobrać **TUTAJ**.



NUMER STARTOWY I CHIP

10 KM / 1918 M

Pakiet zawiera numer startowy oraz chip do pomiaru czasu.

CHIP musi być przymocowany do buta lub kostki. WAŻNE, aby znajdował się poniżej kolana. Tylko to gwarantuje prawidłowy odczyt czasu.

CHIP należy zwrócić po przekroczeniu linii mety.

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.

INFORMACJE OSOBOWE / PERSONAL INFORMATION Wypełnij koniecznie / Complete every field	
Imię i nazwisko: Name and surname:	
W razie nieszczęśliwego wypadku proszę powiadomić: Should an emergency occur, please contact:	
Telefon kontaktowy: Phone no.:	
Ważne informacje o stanie zdrowia: Important health facts:	
TELEFON RATUNKOWY ORGANIZATORA ORGANISER'S EMERGENCY PHONE	
+48 501 721 027	





Gramy dla sportu



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

PROGRAM BIEGNĘ DLA NIEPODLEGŁEJ

11 LISTOPADA 2021

- 13.45 oficjalne przywitanie
- 14.00 start BIEGNĘ DLA NIEPODLEGŁEJ NA DYSTANSIE 1918M
- 14.15 start BIEGNĘ DLA NIEPODLEGŁEJ NA DYSTANSIE 10KM
- ok. 15.00 dekoracje zwycięzców



UBIERZMY SIĘ W BARWY BIAŁE I CZERWONE!

Biegacze! 11 listopada to dzień, w którym „klubowe” barwy KAŻDEGO ZAWODNIKA to barwy biało-czerwone:) Zachęcamy

Was, abyście pobiegli w takich barwach! Pokażmy jak ważne to dla nas święto. Pokażmy jak świętujemy w Białymstoku!





tania
ksiazka.pl

MASZ DOŚĆ ZADYSZEK?

Za dyszek kilka
złap



Książki



Gry



Zabawki

Wejdź na **www.TaniaKsiazka.pl**
lub odwiedź nasz punkt sprzedaży
przy **ul. Kolejowej 12E**
w **Białymstoku**



/TaniaKsiazka

TRASA BIEGU 10 KM



Biegne dla Niepodległej na dystansie 10 km to wyjątkowe wydarzenie. Na trasie najważniejsze miejsca związane z odzyskaniem niepodległości.

Start i meta zlokalizowane będą na Al. Piłsudskiego. Pobiegniemy fragmentem ul. Legionowej, Bulwarami Kościłkowskiego, ul. 11 listopada, ul. Zwierzyniecką, gdzie znajduje się mural

przygotowany specjalnie na 100-lecie odzyskania niepodległości.

Poza tym, trasa będzie szybka, szeroka, w centrum miasta.

TRASA BIEGU 1918 M



Bieg na dystansie 1918 m również ma start i metę na Al. Piłsudskiego.

Będzie pięknie! Razem biegniemy dla Niepodległej 11 listopada!

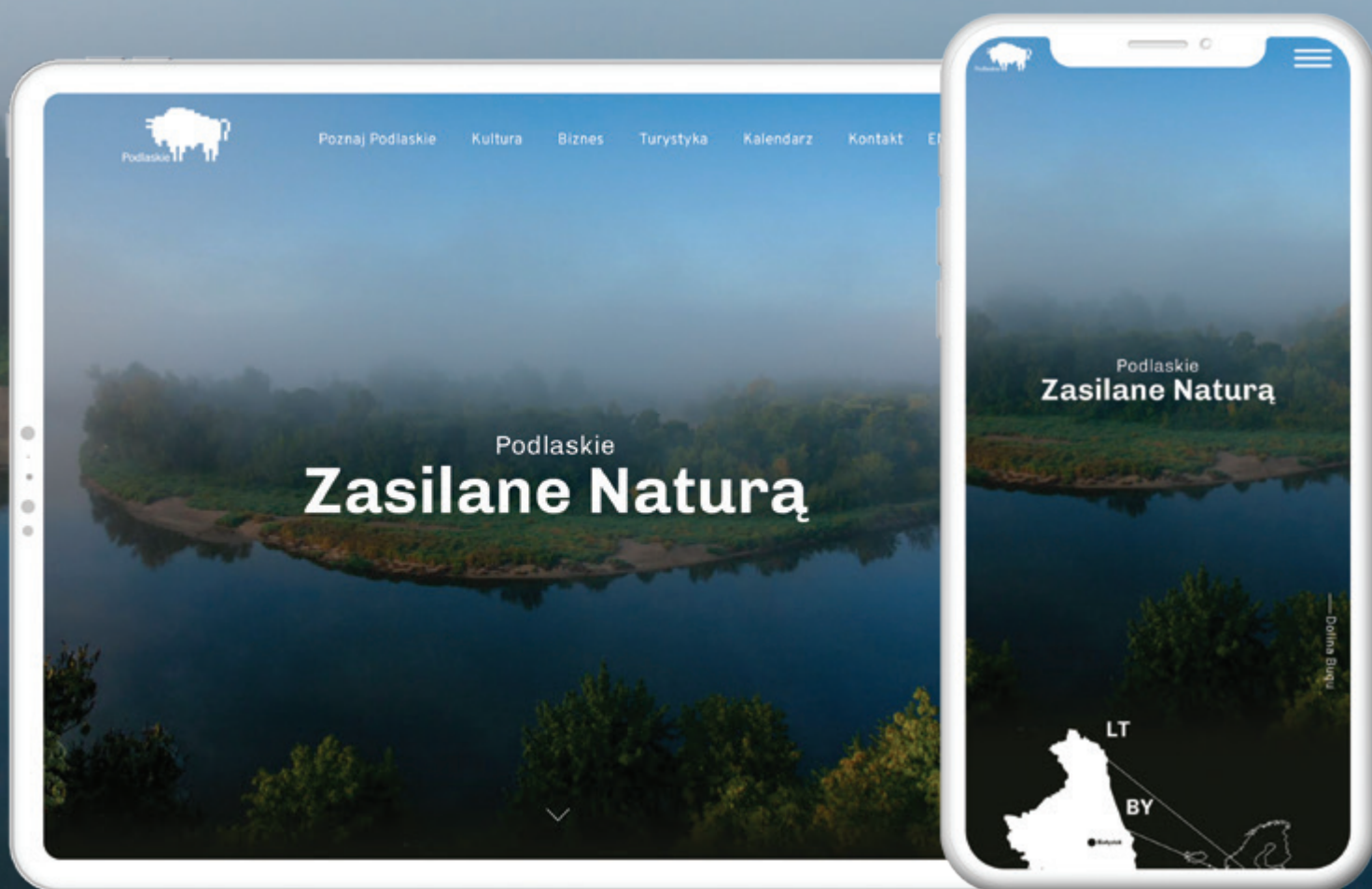


Podlaskie

Odkryj Podlaskie

magiczny region północno-wschodniej Polski.
Jego kulturę, biznes, tradycje i niezwykłych mieszkańców.

Odwiedź stronę Podlaskie.eu



Znajdź nas także na



POMIAR CZASU

Pomiar czasu odbywać się będzie za pomocą chipa, który otrzymacie w pakiecie startowym. Wszelkie klasyfikacje prowadzone będą wg indywidualnych czasów netto liczonych od momentu przekroczenia linii startu do przekroczenia linii mety. Wyjątkiem będzie pierwszych 50-ciu zawodników, 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 któregośkolwiek z nich lub skracanie trasy spowoduje dyskwalifikację.

LIMIT CZASU

Zawodnicy, którzy po upływie wskazanego limitu czasu nie dotrą do mety zobowiązani są do przerwania biegu i zejścia z trasy.

Pamiętaj o prawidłowym przymocowaniu CHIPA - do buta lub kostki.



NOWE RENAULT ARKANA

hybrydowe z natury



już od

849 zł /mies.
(RRSO 4,34%)

zapisz się na jazdę próbną

RRSO dla Kredytu Renault Easy Box wynosi 4,34% dla następującego reprezentatywnego przykładu: cena auta 122 900 zł, okres 37 miesięcy, wpłata własna 24 580 zł, oprocentowanie stałe nominalne w skali roku 1,90%, finansowane: prowizja bankowa 1769,76 zł i ubezpieczenie kredytobiorcy 4443,99 zł. Miesięczna rata kredytowa 987,46 zł. Ostatnia rata 74 108,70 zł. Całkowita kwota kredytu 98 320 zł. Całkowita kwota do zapłaty 109 657,37 zł. Kredyt oferowany jest przez RCI Banque S.A. Oddział w Polsce i dostępny u pośredników kredytowych wykonujących czynności faktyczne związane z zawieraniem umów kredytowych na podstawie umowy z RCI Banque S.A. Oddział w Polsce z siedzibą w Warszawie. Stan oferty na 8.06.2021 r. Wartości zużycia paliwa dla modelu Renault Arkana w zależności od wariantu i wersji wynoszą w cyklu mieszanym od 4,9 do 6,1 l/100 km, a emisja CO₂ od 112 do 138 g/km (dane na podstawie świadectw homologacji typu). Zużycie i emisja CO₂ zostały określone zgodnie z procedurą WLTP. Podane wartości mogą się różnić od rzeczywistych, na które wpływają m.in. styl i warunki jazdy, dodatkowe wyposażenie samochodu zainstalowane po rejestracji pojazdu, jego stan techniczny. Sprawdź szczegóły u Autoryzowanych Partnerów Renault lub na stronie wlp.renault.pl. Informacje dotyczące odzysku i recyklingu pojazdów wycofanych z eksploatacji na stronie www.renault.pl.

Renault zaleca 

renault.pl

PHUP MOTOZBYT Sp. z o.o.

ul. Narodowych Sił Zbrojnych 19b, 15-690 Białystok

tel. 85 66 28 330

STREFA METY

Po przekroczeniu linii mety każdy z biegaczy otrzyma pamiątkowy medal. Kontynuujemy serię ważnych dla historii niepodległości naszego kraju, postaci. W tym roku medal zdobi wizerunek Ignacego Jana Paderewskiego – polskiego pianisty, kompozytora, działacza niepodległościowego, polityka. Od 1919 roku J. I. Paderewski sprawował funkcje premiera i ministra spraw zagranicznych RP.

W okolicach strefy mety będziecie mieli możliwość wygrawerowania swojego medalu! Taka pamiątka jeszcze bardziej zyskuje na wartości:)

Na mecie będzie na Was czekał ciepły rosół, woda, świeży owoc, a na pełnoletnich zawodników - Lech Free.



REKLAMA

1/2 LITRA PIWA ZAWIERA 25 GRAMÓW CZYSTEGO ALKOHOLU ETYLOWEGO

SPRZEDAŻ ALKOHOLU OSOBOM DO LAT 18 JEST PRZESTĘPSTWEM



**LECHENDY
MOGĄ WSZYSTKO**

PRZYPINKI W PAKIETACH STARTOWYCH!



Dzięki naszemu Partnerowi - drukarni internetowej DEART, w pakietach startowych otrzymacie niepodległościowe przypinki! Nośmy je wszyscy z dumą przez cały rok!

REKLAMA

POLSKI SUPERFOOD



- firma rodzinna od 1979 -



Sok z owoców róży to **naturalne, bogate źródło witaminy C – 450 mg w 100 ml***

Witamina C pomaga w:

- ✓ utrzymaniu **prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego** w trakcie intensywnych ćwiczeń fizycznych i po nich,
- ✓ prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia **prawidłowego funkcjonowania kości, chrząstki, skóry,**
- ✓ utrzymaniu **prawidłowego metabolizmu energetycznego,**
- ✓ **prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego,** utrzymaniu **prawidłowych funkcji psychologicznych,**
- ✓ funkcjonowaniu **układu odpornościowego,**
- ✓ **ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym,**
- ✓ przyczynia się do **zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia,**
- ✓ zwiększa **przyswajanie żelaza.**

Pamiętaj, że ważny jest zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia. W celu uzyskania korzystnego działania należy spożyć przynajmniej 3 ml soku dziennie.

*potwierdzone badaniami w niezaleźnych laboratoriach akredytowanych



Własne, **ekologiczne** plantacje rózań



Zakład przetwórczy



Działalność edukacyjna

ul. Róża 5, Falenty Nowe, 05-090 Raszyn www.polskaroza.pl
biuro@polskaroza.pl (+48) 22 720 53 21 [f/firmaPolskaRoz](https://www.facebook.com/firmaPolskaRoz)

biegna dla NIEPODLEGŁEJ

