



# TOP AUTO 6. BIAŁYSTOK BIEGA

17-18  
września  
2016



 [www.facebook.com/bialystokbiega](http://www.facebook.com/bialystokbiega)

## INFORMATOR

### ZAWODNIKA

 AREFIEW  
**TOP AUTO**



 **ATRIUM  
BIAŁA**

 **FUNDACJA  
BIAŁYSTOK  
BIEGA**

---

KIMKOLWIEK JESTEŚ

---

GDZIEKOLWIEK JESTEŚ

---

# BIEGNIJ



[www.facebook.com/bialystokbiega](http://www.facebook.com/bialystokbiega)

ZNAJDŹ SWÓJ BIEG:



PKO  
BIAŁYSTOK  
PÓŁMARATON



electrum  
EKIDEN  
POMÓŻMY RAZEM



TOP AUTO  
BIAŁYSTOK BIEGA



## DRODZY BIEGACZE!

Fundacja Białystok Biega w tym roku skończyła 5 lat! Witam Was na imprezie biegowej, od której wszystko się zaczęło w 2011 roku. Top Auto Białystok Biega jest wydarzeniem, które na zawsze związane będzie z Białymstokiem i ma w sobie zaszczerpione DNA Fundacji.

To właśnie wrześniową imprezą zachęcaliśmy najmłodszych do biegania. W pierwszych edycjach startowało 130-150 dzieci. Dzisiaj spodziewamy się na starcie ok 600 najmłodszych biegaczy startujących w Homeschool Run! W biegach na dystansach 5 i 10 km zobaczymy ponad 1200 osób. Po raz kolejny białostoczanie i nasi goście pokazali, że Białystok jest wspaniałym miastem do aktywności. Jest miastem otwartym na sport, na bieganie.

Od początku istnienia Fundacji marzyliśmy o tym, żeby bieganie w naszym mieście stało się sportem masowym, żeby pokazywać naszą pasję i dzielić się nią gdzie to tylko możliwe. Dlatego współpraca z Atrium Biała jest tak istotna. Ulokowanie biura zawodów w Centrum Handlowym realizuje postawione cele znakomicie! Cieszę się bardzo, że możemy pokazywać się w miejscach tak chętnie odwiedzanych przez mieszkańców.

Start i meta na szerokiej ulicy Świętego Pio, pierwsze 2 km trasy wytyczone drogami dwupasmowymi, powinny pomóc Wam w nabraniu odpowiedniego rytmu biegu. Tegoroczna trasa zachęca do szybkiego biegania i poprawiania rekordów życiowych.

W sobotę zapraszamy wszystkich do wzięcia udziału w nowej inicjatywie Fundacji. Białystok Biega Rodzinnie, to otwarty bieg, do którego zachęcamy wszystkich, bez względu na wiek i stopień zaawansowania biegowego! Dla zawodników, którzy będą zmagali się w niedzielę na trasie, będzie to znakomity rozruch przed startem. Rodzicom, którzy chcą

zaszczepić w dzieciach aktywność, ten bieg w tym pomoże:) Wszyscy, którzy nie czują się jeszcze na siłach, aby startować na dłuższych dystansach, powinni spróbować z nami. W dużej grupie, w spokojnym tempie pokonamy wspólnie ok 2 km.

W Białymstoku mamy bardzo dobrych zawodników, takich jak Katarzyna Rutkowska - Mistrzyni Polski w biegu na 10 000m. Mamy również znakomitych amatorów, którzy są z Fundacją od samego początku. Zaprosiliśmy wybrane osoby do grona Ambasadorów Fundacji Białystok Biega. To początek naszej wspólnej drogi. Obiecuję, że projekt będziemy rozwijali.

5 lat mamy za sobą. Stworzyliśmy od zera wartościowe biegowe marki: PKO Białystok Półmaraton, Electrum Eki-den, Top Auto Białystok Biega i nasze najmłodsze „dziecko” - HERO RUN, ekstremalny bieg z przeszkodami. Wydarzenie, w którym będziecie brali udział, jest 14. imprezą biegową, którą organizujemy. W czasie tych biegów, ponad 15,5 tys razy przekraczaście linię mety. Cały czas wierzę, że dopiero się rozkręcamy.

W tym roku przyjęliśmy hasło „Rozbiegamy całe miasto”. Wiem, że z Wami jest to możliwe! Za to z serca dziękuję!

Trzymam kciuki za wszystkich startujących, zwłaszcza za debiutantów! Pamiętam swój pierwszy start i wiem co to dla Was znaczy.

Do zobaczenia na starcie... i mecie!

Grzegorz Kuczyński  
Prezes Fundacji Białystok Biega





## BIURO ZAWODÓW



Biuro Zawodów będzie się znajdować w Centrum Handlowym Atrium Białe (ul. Czesława Miłosza 2, Białystok).

**17 września (sobota) w godz. 10:00-18:00**  
**18 września (niedziela) w godz. 7:30 - 10:00**

- ☆ Osoby startujące na 5km zapraszamy do godz. 9:30.
- ☆ Dzieci startujące w HomeschoolRUN 17 września, pakiety startowe odbierają najpóźniej na 30 min przed swoim startem.

Zdecydowanie zachęcamy do odbioru pakietów startowych w sobotę, 17 września. Wszyscy unikniemy zamieszania przed startem.



### PAMIĘTAJ!

Start biegu na 5 km zlokalizowany jest w odległości ok 700 m od Biura Zawodów. Start biegu na 10 km oddalony jest od Biura o ok 400 m. Weź to pod uwagę planując czas przejazdu.



### PAMIĘTAJ!

Aby odebrać pakiet startowy powinien mieć ze sobą:  
- dowód osobisty  
- KARTĘ STARTOWĄ, którą znajdziesz w swojej skrzynce mailowej. Wydrukuj ją i podpisz.



## ODBIÓR PAKIETU STARTOWEGO

Pakiet startowy należy odebrać w Biurze Zawodów 17 lub 18 września. Bardzo prosimy, aby w miarę możliwości, odebrać pakiet w sobotę. Wszyscy zaoszczędzimy sobie stresu związanego z kolejkami przed startem.

Odbiór pakietu startowego możliwy będzie na podstawie dokumentu tożsamości ze zdjęciem.

Pakiet zawiera między innymi 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.

Poza numerem startowym, każdy z Uczestników biegu otrzyma koszulkę techniczną. Nie gwarantujemy każdemu biegaczowi otrzymania koszulki w oczekiwanym rozmiarze.



## DEPOZYTY / PRZEBIERALNIE

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 i przebieralnie będą znajdowały się na parkingu Centrum Handlowego Atrium Białe na poziomie -1. Zalecamy zjazd schodami ruchomymi znajdującymi się w pobliżu Biura Zawodów.

Jeżeli chcesz zostawić rzeczy w depozycie, przyjdź odpowiednio wcześniej.



## PARKINGI

Biegacze, w dniu biegu, będą mogli skorzystać z bezpłatnego parkingu znajdującego się w Atrium Białe.

Chcesz skorzystać z parkingu? Przyjedź wcześniej - pamiętaj o utrudnieniach w ruchu!



**17 września 2016 /sobota/  
ul. Świętego Pio****13:45** rozgrzewka najmłodszych dzieci do biegu na 100 m**14:00** start biegu na 100 m**14:15** rozgrzewka dzieci do biegu na 600 m**14:30** start biegu na 600 m**14:45** rozgrzewka dzieci do biegu na 1 km**15:00** start biegu na 1 km**16:00** start - Białystok Biega Rodzinnie na dystansie 2 km  
(start z ul. Świętego Pio, meta Bulwary Kościółkowski - Park Planty)**18 września 2016 /niedziela/****9:30** zbiórka zawodników w strefie startowej i rozgrzewka do biegu na 5 km**10:00** START biegu na dystansie 5 kmok **10:15** przywitanie zwycięzców na mecie**10:30** zbiórka zawodników w strefie startowej i rozgrzewka do biegu na 10 km**11:00** START biegu na dystansie 10 kmok. **11:30** przywitanie pierwszych zawodników na mecie**12:15** dekoracja zwycięzców

- w kategoriach generalnych (5 km i 10 km)
- w klasyfikacji Najszybszych Białostoczian (10 km)
- Mistrzostwa Służb Mundurowych (10 km)
- Klasyfikacji PCK - podsumowanie całego cyklu
- w kategoriach wiekowych (10 km)



# AREFIEW **TOP AUTO**

Autoryzowane Salon Opel Isuzu

Autoryzowany Serwis Chevrolet, Volkswagen, Skoda, Saab

- Samochody nowe i używane
- Serwis Mechaniczny
- Części i akcesoria
- Blacharnia i Lakiernia
- Stacja kontroli pojazdów

**Pozdro Biegacze  
Dajcie Czadu !**

## **TOP AUTO**

Białystok - Krupniki 25 | Tel: +48 85 661 68 02

Białystok - ul. Maczka 66 | Tel: +48 85 654 33 44

[www.topauto.com.pl](http://www.topauto.com.pl)



**Volkswagen**

**ŠKODA**





Corsa już za  
**37 600 zł**



Mokka już za  
**64 450 zł**

**Wyjątkowe ceny przez cały wrzesień!**

Szukasz wyjątkowej okazji? Przyjdź do salonu  
Opła lub wejdź na [opel.pl](http://opel.pl) i poznaj wyjątkowe  
ceny modeli Opła.



Promocja obowiązuje od 1 do 30 września 2016 r. Podane ceny zawierają rabat promocyjny i dotyczą: Opła Corsy 3d, Essentia 1.2 (70 KM) – 37 600 zł; Opła Mokki 1.6 Ecotec 115 KM Start/Stop M5 – 64 450 zł. Zaprezentowane modele samochodów mogą zawierać elementy wyposażenia dodatkowego, dostępne za dopłatą. Szczegóły na temat promocji i dostępności znajdują się u dilerów marki Opel.

Zużycie paliwa i emisja CO<sub>2</sub>: Opel Corsa: 6,0–3,4 l/100 km; 140–89 g/km; Opel Mokka: 9–4,3 l/100 km; 159–114 g/km; wg Rozporządzenia WE 715/2007, w cyklu mieszanym, na podstawie oficjalnych testów w warunkach laboratoryjnych. Rzeczywiste wartości mogą różnić się od podanych w zależności od wyposażenia pojazdu, zachowania kierowcy, warunków atmosferycznych, nawierzchni, jak i innych czynników natury nietechnicznej. Informacje na temat złomowania samochodu, przydatności do odzysku oraz recyklingu są dostępne na [www.opel.pl](http://www.opel.pl)

**TOP AUTO**

Białystok - Krupniki 25 | Tel: +48 85 661 68 02

Białystok - ul. Maczka 66 | Tel: +48 85 654 33 44

[www.opel.topauto.com.pl](http://www.opel.topauto.com.pl)

 AREFIEW  
**TOP AUTO**



A group of four young adults (three men and one woman) are gathered outdoors, looking at a laptop screen and laughing joyfully. The background is a blurred city street. The woman in the center is wearing a grey beanie. The man on the left is wearing a blue and white plaid shirt over a white t-shirt. The man on the right has a mustache and is wearing a grey sweater. The woman on the far left has long brown hair and is wearing a green sweater. The laptop is silver and held by the woman in the center.

**Szkoła językowa polecana przez anglistów.**

**> homeschool**

Żelazna 9 | [www.homeschool.pl](http://www.homeschool.pl)





Biegi dla dzieci HomeSchool RUN. Wszystkie dystanse poprowadzone będą całą szerokością ulicy Świętego Pio! Bardzo duża strefa mety, żeby najmłodszy biegacz mieli wystarczająco dużo miejsca po przekroczeniu linii finiszu. Przygotujemy aż cztery wyjścia, aby dzieci spokojnie mogły udać się w objęcia rodziców! Do tego pomoc w postaci nauczycieli szkoły językowej Homeschool.

Biegi dla dzieci w zupełnie nowym wydaniu.

Każdy kto ukończy swój bieg otrzyma na mecie medal. Wszystkie dzieci już w chwili startu są zwycięzcami!

W Homeschool Run nie będzie prowadzony pomiar czasu. Bieg ma na celu propagowanie aktywności wśród najmłodszych, ma być formą zabawy.

Naszym celem jest zaszczepienie wśród najmłodszych pozytywnych emocji, jakie daje ruch i radość z biegania.

Przypominamy, startujemy 17 września!





ROZKWITNIJ  
**JESIENIĄ**

MIKSUJ STYLE  
Z NOWYCH  
KOLEKCJI





Pomiar czasu odbywać się będzie za pomocą chipa przy-  
mocowanego do numeru startowego.

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 momen-  
tu strzału startera.

Na trasie biegu rozlokowane będą punkty kontrolne do po-  
miaru czasu. Ominięcie któregokolwiek z nich lub skracanie  
trasy spowoduje dyskwalifikację.

Limit czasu na pokonanie dystansu 5 km wynosi 55 min, zaś  
biegu na 10 km - 2 godziny.

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



## PUNKT ODŻYWIANIA



Biegacze startujący na dystansie 10 km będą mogli skorzy-  
stać z punktu z wodą znajdującego się ok 6 km. Wodę za-  
pewniają **Wodociągi Białostockie**.

Na punkcie znajdować się będzie również kabina WC.

## STREFA METY



Meta znajdować się będzie na ul. Świętego Pio.

Po przekroczeniu linii mety każdy z biegaczy otrzyma pa-  
miątkowy medal.

Na spragnionych będzie czekała woda **Augustowianka** oraz  
specjalnie przygotowany izotonik.



**PAMIĘTAJ!**

Nie stój za linią mety zbyt długo! Zrób miejsce dla nadbie-  
gających zawodników.

## WYNIKI



Wyniki biegu pojawią się na stronie [www.bialystokbiega.pl](http://www.bialystokbiega.pl)  
Wydruki będą również systematycznie wywieszane w czasie  
zawodów w okolicy mety.

# Wspieramy Twoje sportowe wyzwania

**Z NNW Plus InterRisk szybki powrót do zdrowia, po urazie lub kontuzji, za mniej niż 1 zł dziennie.**

Bieganie, jazda na rowerze, wycieczki górskie – wszędzie może przytrafić się nam wypadek. Leczenie kontuzji i urazów jest kosztowne. Choć nie musi tak być, jeśli posiadasz ubezpieczenie NNW Plus w InterRisk. Nasze ubezpieczenie zapewnia pokrycie kosztów leczenia, pobytu w szpitalu oraz środki finansowe, na rehabilitację pozwalającą na powrót do sprawności fizycznej.

NNW Plus to komfort za mniej niż 1 zł dziennie!

Porównaj tę kwotę z kosztem powrotu do zdrowia po zerwaniu więzadła krzyżowego przedniego (ACL) – częstym urazie u osób uprawiających sport.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| <b>Diagnostyka:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ rezonans magnetyczny</li> <li>■ konsultacja u specjalisty</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                 | 300-600 zł<br>150-200 zł                             |
| <b>Leczenie:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ chirurgiczny zabieg naprawczy przy uszkodzeniach łąkotki – artroskopia</li> <li>■ zabieg rekonstrukcji ACL – przeszczep biologiczny lub syntetyczny wraz z pobytem w szpitalu</li> </ul>                                                                                                                | 3-5 tys. zł<br>11-15 tys. zł                         |
| <b>Rehabilitacja:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ zakup stabilizatora</li> <li>■ zabiegi przez okres 3 miesięcy:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>I etap - walka z obrzękiem i bólem</li> <li>II etap - przeciwdziałanie zanikom mięśni</li> <li>III etap - poprawa stabilizacji mięśniowej</li> </ul> </li> </ul> | 199-300 zł<br><br>80-150 zł<br>koszt jednego zabiegu |



**Koszt powrotu do zdrowia minimum 19 000 zł**

**A ubezpieczenie NNW Plus kosztuje Cię mniej niż 1 zł dziennie!**





Każdy z Uczestników biegu, przekraczając linię mety otrzyma pamiątkowy medal.

Zwycięzcy biegu na dystansie 10 km oraz 5 km w kategorii generalnej kobiet i mężczyzn za zajęcie miejsc I-III otrzymają nagrody finansowe.

W biegu głównym na dystansie 10 km zdobywcy miejsc I-III w klasyfikacjach wiekowych otrzymają statuetki.

Wyłonimy Najszybszych Białostoczan (miejsc I-III) w kategorii kobiet i mężczyzn na dystansie 10 km. Najszybsi Białostoczanie nagrodzeni zostaną bonami na zakupy w sklepie Decathlon.

Wyróżnienie otrzymają również Najstarsza Zawodniczka i Najstarszy Zawodnik imprezy.

Wręczymy statuetki w Klasyfikacji Drużynowej.

Po raz pierwszy w ramach imprezy rozgrywane będą Mistrzostwa Służb Mundurowych w biegu na 10 km o Puchar Przewodniczącego NSZZ Policjantów Województwa Podlaskiego.

W Mistrzostwach prowadzone będą klasyfikacje:

- drużynowa funkcjonariuszy i pracowników służb mundurowych
- indywidualna funkcjonariuszy i pracowników służb mundurowych
- indywidualna funkcjonariuszy i pracowników Policji

6. Top Auto Białystok Biega zalicza się do cyklu PCK Podlasie Tour i jest jednocześnie podsumowaniem całego grand prix.

Klasyfikacja prowadzona jest dla Honorowych Krwiodawców i sympatyków honorowego krwiodawstwa.



**62** projekty  
do wyboru

**Głosuj!**  
na projekty

**BUDŻETU 2017**  
OBYWATELSKIEGO

**4-18 października 2016 r.**

10 milionów złotych na realizację pomysłów i potrzeb białostoczan

**Jeśli jesteś zainteresowany informacjami na temat  
Budżetu Obywatelskiego w Białymstoku na 2017 rok,  
czekamy na Ciebie w Miasteczku Biegacza  
w dniach 17 - 18 września 2016 roku.**

Dokładne informacje o Budżecie Obywatelskim w Białymstoku na 2017 rok, w tym o zasadach głosowania oraz datach wszystkich spotkań informacyjno-edukacyjnych i promocyjnych na stronie internetowej [www.bialystok.pl/obywatelski](http://www.bialystok.pl/obywatelski).





Niespełna rok temu prosiliśmy Was o głosowanie na projekt złożony do budżetu obywatelskiego „Ścieżki biegowe w Parku Zwierzynieckim oraz Lesie Zwierzynieckim otwarte dla wszystkich biegaczy”. Z ogromną przyjemnością informujemy, iż „ścieżki biegowe” wchodzi w proces realizacji! Przedstawiamy schemat przebiegu ścieżek dla biegaczy.

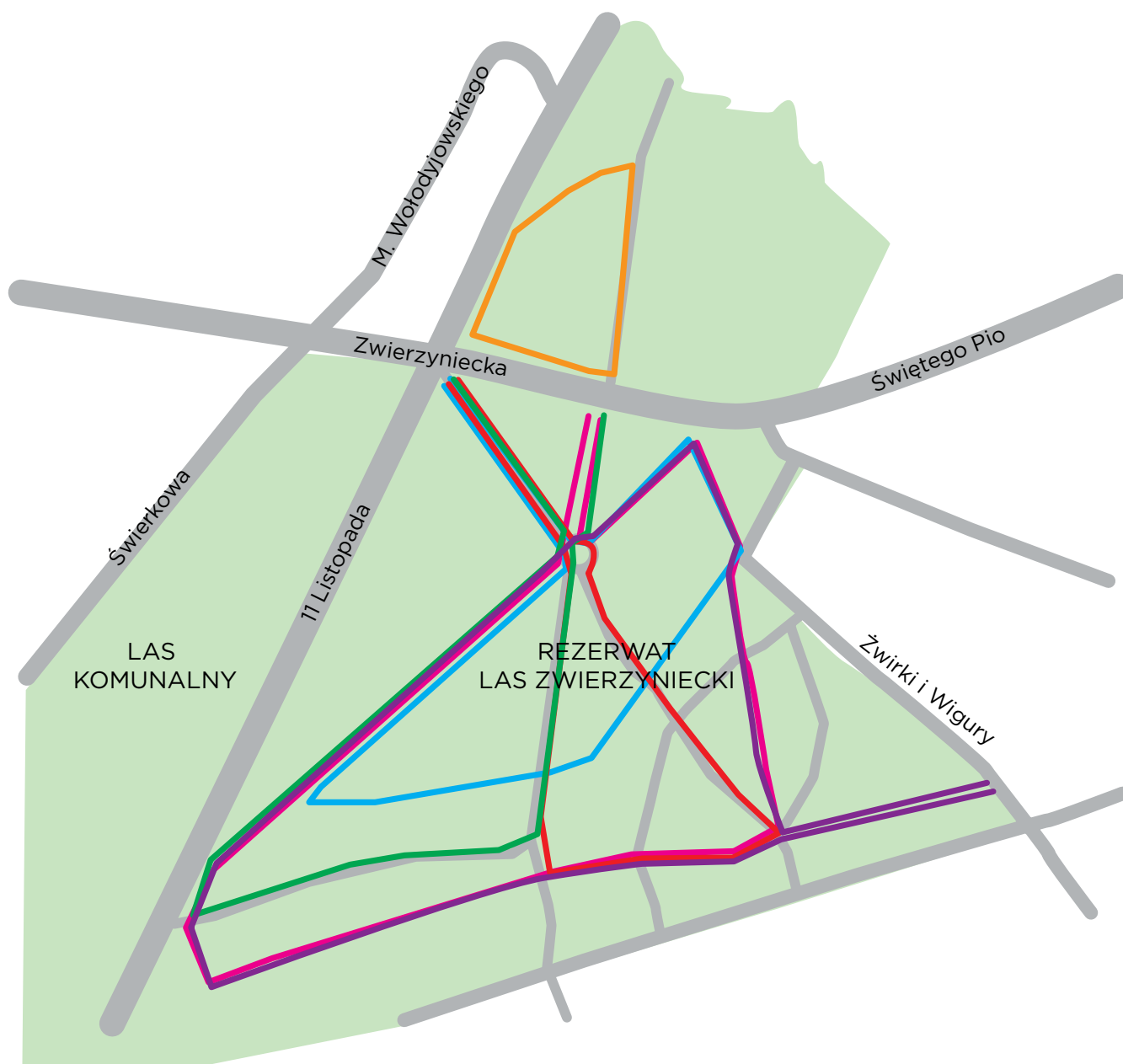
Warto zaznaczyć, że udało się wyznaczyć trasy nie ingerując w środowisko. Skorzystaliśmy z istniejących alejek bądź ścieżek. Na wejściu do parku pojawią się tablice obrazujące przebieg tras biegowych. Z tablic dowiedziecie się jaki dystans będą miały konkretne pętle. Dokładnie je wymierzymy

wspólnie z Panem Tadeuszem Dziekońskim, który jest atestatorem Polskiego Związku Lekkiej Atletyki. Cieszymy się, że pracownicy Urzędu Miejskiego w Białymstoku tak bardzo zaangażowali się w ten proces. Dzięki takiej współpracy mogą powstawać wspaniałe projekty. Dziękujemy!

My nie możemy się już doczekać spotkania z Wami w Parku i Lesie Zwierzynieckim. Warto było głosować! Zachęcamy też do składania własnych, autorskich projektów do Budżetu Obywatelskiego. Wszyscy widzimy, że to działa!



## WSTĘPNY SCHEMAT PROWADZENIA TRAS BIEGOWYCH



# Gramy dla sportu



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







Staje się tradycją, że biegowy weekend zaczynamy już w sobotę. 17 września o godz. 16:00 z ul. Świętego Pio ruszy happeningowy bieg „Białystok Biega Rodzinnie”. Dystans jaki mamy do pokonania to ok 2 km. Do biegu nie trzeba się rejestrować. Pobiegniemy zwartą grupą w spokojnym tempie, tak aby każdy mógł z nami ten dystans prze-

biec. Ściganie zostawiamy na niedzielę 18 września:) Zapraszamy całe rodziny! Zaproście swoich znajomych! Pokażmy, że w bieganiu jest moc! Taka przebieżka w spokojnym tempie bardzo dobrze wpłynie na niedzielny start.





## TRASY BIEGÓW

10 KM



PUNKT Z WODĄ



PUNKT KIBICOWANIA POLSKIEGO RADIA  
BIAŁYSTOK



PAMIĘTAJ!

START biegu na dystansie 10 km - godz. 11:00.

Start biegu na 10 km oddalony jest od Biura o ok 400 m.

Weź to pod uwagę planując czas przejścia.



5 KM



PUNKT KIBICOWANIA POLSKIEGO RADIA  
BIAŁYSTOK



PAMIĘTAJ!  
START biegu na dystansie 5 km - godz. 10:00.  
Start biegu na 10 km oddalony jest od Biura o ok 700 m.  
Weź to pod uwagę planując czas przejścia.



# 5. PKO BIAŁYSTOK PÓŁMARATON

14.05.  
2017



ZAPISY JUŻ W LISTOPADZIE!



BIEGNIJ JESIENIĄ  
DO DECATHLON

UL. JANA PAWŁA II 51 15-704 BIAŁYSTOK

**DECATHLON**  
BIAŁYSTOK

**Kalenji**

KURTKA DO BIEGANIA  
**ELIORAIN MĘSKA**

Ref. 8341440, 8367689  
Rozmiary: od S do 2XL

**119 zł<sub>99</sub>**



**Kalenji**

CZAPKA DO BIEGANIA

Ref. 8368937, 8368944, 8368938,  
8368935, 8368942

**19 zł<sub>99</sub>**



**Kalenji**

KURTKA DO BIEGANIA  
**ELIO DAMSKA**

Ref. 8367745, 8367765  
Rozmiary: od 36 do 46.

**119 zł<sub>99</sub>**



**Kalenji**

OPASKA  
**RUNNING**

Ref. 8342130, 8368936, 8368940,  
8368941, 8368932

**14 zł<sub>99</sub>**



[decathlon.pl](https://www.decathlon.pl)  
KUPUJ ONLINE



# Oszczędzaj i oddychaj **czystszy powietrzem**

**ALEX**  
**OPTIMA**  
DOSKONAŁE INSTALACJE AUTOGAZU

PIERWSZY  
W POLSCE  
SYSTEM LPG  
SPEŁNIAJĄCY  
NORMĘ

**EURO 6**



## **Czystsze spaliny LPG to dbałość o nasze zdrowie i opóźnianie zmian klimatycznych.**

Podczas spalania paliwa LPG powstaje mniej związków węgla, niż w przypadku spalania benzyny. Auta zasilane autogazem nie emitują związków siarki i ołowiu, a emisja azotu przeważnie jest niższa niż w przypadku innych paliw kopalnych. Stosując zasilanie gazowe w porównaniu z zasilaniem benzynowym emitujemy do 60% mniej tlenku węgla, do 50% mniej węglowodorów i tlenku azotu, do 10% dwutlenku węgla.

Dobierz instalacje do swojego auta na [www.optimagas.com](http://www.optimagas.com)





## BIEGANIE TO STAN UMYŚŁU

Bieganie dla każdego jest zupełnie czymś innym. Każdy z nas ma inny cel i inne motywacje. Uważam, że każda motywacja jest dobra. I z tej perspektywy i na tym przykładzie mogę powiedzieć, że bieganie jest doskonałą lekcją wzajemnego szacunku. Dlaczego? Bo to co dla jednego jest wariactwem, dla Ciebie może być sensem życia. Nie muszę rozumieć Twojej motywacji, ale mam prawo (tak, ja mam prawo, a wręcz obowiązek!), aby te motywację uszanować. Przykładowo, ja biegam dla zabawy, sąsiad trenuje w pocie czoła do kolejnego maratonu\* (bo chce urwać jeszcze kilka minut z życiówki), a Ty biegasz kilka razy w miesiącu po lesie dla zdrowia. Choć każde z nas prezentuje nieco inny świat, w którym panują zupełnie inne warunki gry, to bezwzględnie każde z nas powinno zadbać o zdrowie, tfu... zdrowie to w dalszej kolejności! Całkiem serio uważam, że na samym początku przygody z bieganiem powinniśmy w ogóle zadbać o to, aby móc biegać. Zapytasz zatem, co to znaczy móc biegać? Odpowiem w punktach, ale najpierw jeszcze zdanie wstępu:

Gdybym mógł zbawić świat, to rozpoczęcie przygody z bieganiem, niezależnie od wszystkiego według mnie wyglądało by tak:

1. Podstawowe badania - morfologia, EKG, a w idealnym świecie próba wysiłkowa.

2. Jeśli w przypadku nr 1 nie ma przeciwwskazań, możesz myśleć dalej. Niezależnie od tego na jakim poziomie jesteś - zrób badania wydolnościowe z dobrym fizjologiem i trenerem (idealny świat). Na bazie tego badania Twój trener będzie w stanie określić czy Twój cel jest realny, a jeśli tak, to w jakim czasie go zrealizujesz.

3. Pójdź do terapeuty manualnego/fizjoterapeuty sportowego/specjalisty ds. biomechaniki ruchu, który opowie Ci o Twoich ograniczeniach w zakresie ruchu itd. Być może masz krzywy kręgosłup, krzywo ustawioną miednicę i nie powinienes od razu brać się za bieganie (polecam test FMS).

4. Zadbaj o dobry plan treningowy, dostosowany do Twojego trybu życia. Miej na względzie fakt, że trening to proces niszczenia, a formę robi się po treningu (poprzez dobre odżywianie, nawadnianie, odpowiednią ilość snu i czasu poświęconego na regenerację mięśni np. rolowanie, pływanie i inne metody regeneracji).

5. Rób przegląd swojego ciała regularnie. Nie bój się współpracy z dietetykiem sportowym, trenerem mentalnym/biegowym czy fizjologiem. Bieganie to nie tylko rozwój mięśni. To przede wszystkim rozwój świadomości!

6. Jeśli chcesz biegać 2-3 razy w tygodniu po lesie, kilka kilometrów, to... gratuluję. To najzdrowsza forma biegania, która zapewni Ci brak spiny i dobre samopoczucie :)

7. Jeśli jesteś typem z punktu 6, to poprzednie punkty nigdy

REKLAMA



**NATURALNA WODA MINERALNA**

wodorowęglany 421,50 mg/l

magnez 21,87 mg/l

sód 151,7 mg/l

wapń 72,14 mg/l

fluorki F 1,01 mg/l

chlorki 180,7 mg/l

**482 metry - prawdopodobnie najgłębsza studnia w Polsce**

Producent Naturalnej Wody Mineralnej oraz napojów na naturalnej wodzie mineralnej  
Augustowianka Sp. z o.o. 16-300 Augustów ul. Turystyczna 18  
tel.: +48 87 644 31 32, fax: +48 87 644 36 82



Woda górnajurska czerpana z ujęcia o głębokości 482 m (M II) położonego w ekologicznie czystej Puszczy Augustowskiej - pierwotnie czysta mikrobiologicznie i chemicznie.



Woda średnizmineralizowana suma składników stałych: 906,68 mg/l Studnia MII Augustowianka Naturalna woda mineralna „Augustowianka” zawiera:  
sód 151,7 mg/l zapobiega odwodnieniu organizmu i utrzymuje równowagę kwasowo-zasadową  
chlorki 180,7 mg/l utrzymują właściwe ciśnienie osmotyczne krwi i płynów ustrojowych



wapń 72,14 mg/l, magnez 21,87 mg/l odbudowa tkanek, chroni serce przed zawałem.  
wodorowęglany 421,50 mg/l alkalizują kwasy żołądkowe i są korzystne dla osób chorych na nadkwasotę.

**WARTO WIEDZIEĆ O AUGUSTOWIANCE**



nie zaszkodzą (i wiadomo, że się bez tego obejdziesz). Ale inwestycja czasu, pieniędzy i zaangażowania w swój samorozwój to zawsze najlepsza inwestycja.

8. Pamiętaj, że życie jest krótkie i warto je kochać. Bieganie nie musi być tym czymś, co sprawi, że Twoje serce zacznie bić mocniej. Dlatego rób to co kochasz, a poznasz ludzi, których kochasz. I nieważne czy to lepienie bałwanów, jazda na rowerze czy szydełkowanie po godzinach... ważne jest tylko to, co kochasz. Po prostu!

Zawsze możesz też zapytać: skąd wziąć na to pieniądze? Przecież rozwój kosztuje! Nie wiem. Wiem tylko tyle, że jeśli się bardzo chce, to można. Niezależnie od tego czy jesteś człowiekiem, który biega dla zdrowia czy zawodnikiem, który marzy o Igrzyskach Olimpijskich, to powinieneś dbać o rozwój swojej świadomości ciała, umysłu i ducha. Im mocniejsze fizycznie ciało, tym większe możliwości na przekraczanie własnych granic. Im większy spokój ducha, tym większa harmonia w umyśle. Im więcej harmonii w umyśle, tym więcej przekonania, że bieganie to tylko pewna część doby, którą wypełniasz kilka razy w tygodniu. Te kilka procent Twojego całego czasu daje Ci niezwykle fundamenty do tego, aby po prostu być lepszym człowiekiem. Zmianie tego świata na lepsze należy zacząć od siebie.

Dbając o swoją świątynię zwaną ciałem już jesteś o krok dalej w drodze do zbawienia.

\* Brałem udział w wielu biegach na świecie. Przebiegłem maraton w Nowym Jorku, w Honolulu, w Rzymie, w Betlejem, w Warszawie, Mediolanie i innych miastach. Brałem udział w zawodach na Litwie, Łotwie, Słowacji, nie wspominając o najszybszym na świecie Berlinie. I wiecie co? Białystok zasługuje na maraton. Polska zasługuje na to, aby to świat przylatywał do nas, a nie my latali po świecie. Cudze chwalimy, swego nie znamy... Taki frazes, a tak prawdziwy!



Mateusz Jasiński



REKLAMA

 **TENTbalony**

FLAGI REKLAMOWE



REKLAMA PNEUMATYCZNA



NAMIOTY STELAŻOWE



DRUK WIELKOFORMATOWY



[www.tentbalony.pl](http://www.tentbalony.pl)



(85) 743 14 72  
(85) 676 02 03



ul. Mierosławskiego 17  
15-145 Białystok



# TOP AUTO 6. BIAŁYSTOK BIEGA

Sponsor Tytularny



Sponsor Główny



Sponsorzy



Partner Strategiczny



Partnerzy



Patroni Medialni

