



9. BIAŁYSTOK BIEGA

21/22.09.



2019

Rozbiegamy CAŁE MIASTO

INFORMATOR

ZAWODNIKA

BIURO ZAWODÓW

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



PAKIETY STARTOWE MOŻNA ODBIERAĆ:

21 września (sobota) godz. 11:00-20:00

22 września (niedziela) godz. 8:00 - 9:30

Dzieci startujące w HomeschoolRUN pakiety startowe odbierają najpóźniej na 30 min przed swoim startem.

Zdecydowanie zachęcamy do odbioru pakietów startowych w sobotę, 21 września. Wszyscy unikniemy zamieszania przed startem.

Pamiętaj!

Aby odebrać pakiet startowy powinieneś mieć ze sobą dokument tożsamości.

A co jeśli....

nie możesz odebrać pakietu osobiście? Przekaż zaufanej osobie upoważnienie (do pobrania TUTAJ) podpisane przez Ciebie. Bez tego się nie uda:(

Uwaga!

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





ATRIUM
BIAŁA



**CZEGO TYLKO
SOBIE ŻYCZYSZ**

KARTA PREZENTOWA NA KAŻDĄ OKAZJĘ

[ATRIUM-BIALA.PL](https://atrium-biala.pl)



PAKIET STARTOWY

Pakiet startowy 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.

	9. BIAŁYSTOK BIEGA		21.09. 2019
555			
ANNA			
			

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	
W tym roku przed nami jeszcze:	
	

Twój pakiet będzie zawierał również koszulkę techniczną. Zaprojektowana specjalnie na to wydarzenie, na pewno doda wiatru w plecy;)



W tym roku daliśmy Wam możliwość kupna dodatkowej koszulki. Jeśli chciałbyś zostać posiadaczem tej wyjątkowej koszulki, masz jeszcze szansę. W naszym EVENT SHOPIE, który będzie usytuowany w Miasteczku Biegacza, będziemy mieli niewielką ilość tych limitowanych koszulek na sprzedaż:)



Uwaga!

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

Na rewersie znajdziecie też numer telefonu do ratowników medycznych. W przypadku zauważenia omdlenia innego zawodnika lub innego zagrożenia, niezwłocznie dzwońcie pod ten numer.

Dbajmy o swoje bezpieczeństwo!



DEPOZYTY I PRZEBIERALNIE

W Biurze Zawodów możesz otrzymać worek 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 Biała 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 Biała.

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



Biegam! Czytam!



#biegleczytam



TANIAKSIAZKA.PL

SPONSOREM

9. EDYCJI

BIAŁYSTOK BIEGA



**9. BIAŁYSTOK
BIEGA**



Książki



Zabawki



Gry i puzzle

Sprawdź nas na www.TaniaKsiazka.pl
lub odwiedź w naszym **salonie sprzedaży**
przy ul. Kolejowej 12E w Białymstoku



fb.com/TaniaKsiazka



instagram.com/TaniaKsiazka



youtube.com/TaniaKsiazka

PROGRAM 9. BIAŁYSTOK BIEGA

21 WRZEŚNIA / SOBOTA

HomeschoolRUN

wszystkie starty odbędą się z ul. Świętego Pio

15:45	rozgrzewka dzieci do biegu na 100 m
16:00	start biegu na 100 m
16:30	start biegu na 600 m
17:20	start biegu na 1 km

NOCNA PIĄTKA

Start biegu na dystansie 5 km – ul. Świętego Pio

20:30	zbiórka zawodników w strefie startowej i rozgrzewka do biegu na 5 km
20:45	przywitanie i rozgrzewka do biegu
21:00	START biegu na dystansie 5 km
ok 21:15	przywitanie zwycięzców na mecie
21:35	dekoracja zwycięzców (klasyfikacje generalne oraz wiekowe)

22 WRZEŚNIA / NIEDZIELA

SZYBKA DYCHA

Start biegu na dystansie 10 km – ul. Świętego Pio

9:30	zbiórka zawodników w strefie startowej i rozgrzewka do biegu na 10 km
9:45	przywitanie i rozgrzewka do biegu
10:00	Start biegu na dystansie 10 km
ok 10:30	przywitanie zwycięzców na mecie
ok 11:15	dekoracje zwycięzców
	(miasteczko biegacza przy Centrum Handlowym Atrium Biała)
	• w kategoriach generalnych
	• w klasyfikacji Najszybszych Białostoczan
	• w klasyfikacji drużynowej
	• w kategoriach wiekowych



RENAULT
Passion for life

Renault **MEGANE**

8 na 10 kierowców ceni
je za przyspieszenie*



Zyskaj nawet do **12 000 zł.**

Umów się na jazdę próbną i odkryj **nowe** dynamiczne i oszczędne **silniki.**

* Wśród osób, które odbyły jazdę próbną Renault Megane (N = 327), na podstawie badania przeprowadzonego przez Kantar Polska S.A. w sierpniu 2019 r. Zysk 12 000 zł dotyczy wersji GT LINE TCe 160 EDC FAP i zawiera rabat w wysokości 12 001 zł. Szczegóły w salonach Renault. Stan na dzień 28.08.2019 r. Zużycie paliwa w cyklu mieszanym dla różnych wersji modelu Renault Megane wynosi od 4,4 do 6,6 l/100 km, a emisja CO₂ od 116 do 151 g/km. Wyżej wymienione wartości określone zostały na podstawie pomiarów w cyklu WLTP (zgodnie z Rozporządzeniem (UE) 2017/1151, ze zmianami). Stan na dzień 28.08.2019 r. Zużycie paliwa oraz emisja CO₂ 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, w tym od zainstalowanego po rejestracji pojazdu wyposażenia dodatkowego – akcesoriów), jego właściwości i stan techniczny (np. typ opon, ciśnienie w oponach), umiejętności i zachowanie 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

PHUP MOTOZBYT Sp. z o.o.

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

tel. 85 66 28 330

homeschoolRUN

BIEGI DLA NAJMŁODSZYCH

Rozwiązania z ubiegłych lat się sprawdziły, dlatego nie może być inaczej:) Wszystkie dystanse poprowadzone będą całą szerokością ulicy Świętego Pio. Bardzo duża strefa mety, cztery wyjścia, aby dzieci spokojnie mogły udać się w objęcia rodziców! Do tego pomoc w postaci nauczycieli szkoły językowej Homeschool.

Każdy młody zawodnik, który 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.

Startujemy 21 września w sobotę!



Homeschool Run to również zakończenie akcji Super Biegacz. Przez cały rok, na mecie każdego biegu organizowanego przez Fundację Białystok Biega, dzieci otrzymywały specjalne nalepki do przygotowanej w tym celu książeczki. Najmłodszy, którzy przyjdą do Biura Zawodów 21 lub 22 września z książeczką, w której będą minimum 3 różne nalepki, otrzymają medal Super Biegacza!



Zaczniij wcześnie*



*** Zapisz swoje dziecko do Homeschool już w wieku 3 lat,
a my zagwarantujemy Ci, że w wieku 19 lat
będzie biegłym użytkownikiem języka na poziomie C1.**

>Lorem ipsum

>homeschool®
more than a school

www.homeschool.pl

POMIAR CZASU

Pomiar czasu odbywać się będzie za pomocą chipa przymocowanego 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 momentu strzału startowego.

Na trasie biegu rozlokowane będą punkty kontrolne do pomiaru czasu. Ominięcie któregośkolwiek z nich lub skracanie trasy spowoduje dyskwalifikację.

Limit czasu na pokonanie dystansu 5 km wynosi 50min, zaś biegu na 10 km - 2 godziny.

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

PUNKT ODŻYWIANIA

Biegacze startujący na dystansie 10 km będą mogli skorzystać z punktu z wodą znajdującego się ok 6 km. Wodę zapewniają Wodociągi Białostockie.

Na punkcie znajdować się będzie również kabina WC.



STREFA METY

Meta będzie się znajdowała na ul. Świętego Pio.

Po przekroczeniu linii mety każdy z biegaczy otrzyma pamiątkowy medal.

Na spragnionych będzie czekała woda Augusto-wianka, napój izotoniczny mPower, piwo Birell dla pełnoletnich zawodników oraz świeże owoce dostarczone przez hurtownię TAG.



WYGRAWERUJ SWÓJ MEDAL

Na mecie będzie możliwość wygrawerowania na medalu swojego imienia i czasu uzyskanego w biegu. Taka pamiątka jest bezcenna!



TWÓJ NOWY, AKTYWNY STYL

TWOJE NOWE PIWO BEZALKOHOLOWE

Ciesz się doskonałym smakiem prawdziwego piwa i aktywnym stylem życia. Wybierz Birell - bezalkoholowe piwo o właściwościach izotonicznych, które nie idzie na kompromisy.



ISOTONIC

biegnę dla
NIEPODLEGŁEJ



10 km & sztafeta

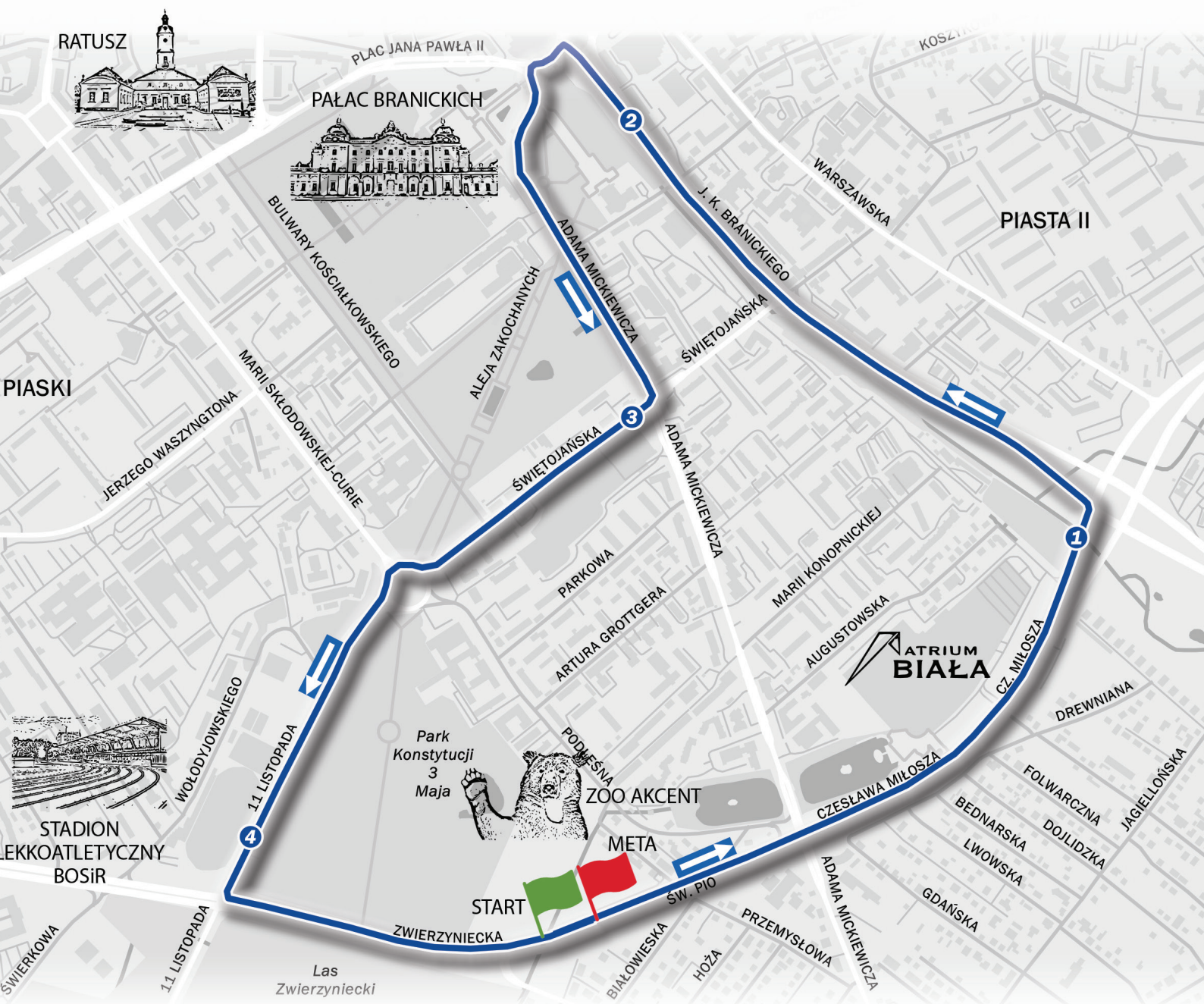


11/11/2019

Białystok

www.biegnedlaniepodleglej.pl

TRASA BIEGU NOCNA PIĄTKA



Pamiętaj!

START biegu na dystansie 5 km
- sobota, godz. 21:00.
Start oddalony jest od Biura Zawodów o ok.
700 m. Weź to pod uwagę planując czas
przejścia!

active

Naturalna Woda Mineralna



Augustowianka



CENTRUM
ORTOPEDYCZNO
PROTETYCZNE

Masz **wybór.**

SALON MEDYCZNY PRACOWNIA ORTOPEDYCZNA

- 📍 Ryska 1 bud. E
15-008 Białystok
☎ 500 59 59 47
- 📍 Stary Rynek 2 lok. 103
15-030 Białystok
☎ 500 59 59 82
- 📍 Dr Ireny Białówny
15-437 Białystok
☎ 667 866 466



www.ortopedyka.eu

WÓZKI
INWALIDZKIE

KULE,
BALKONIKI

ORTEZY,
STABILIZATORY

PERUKI
I TURBANY

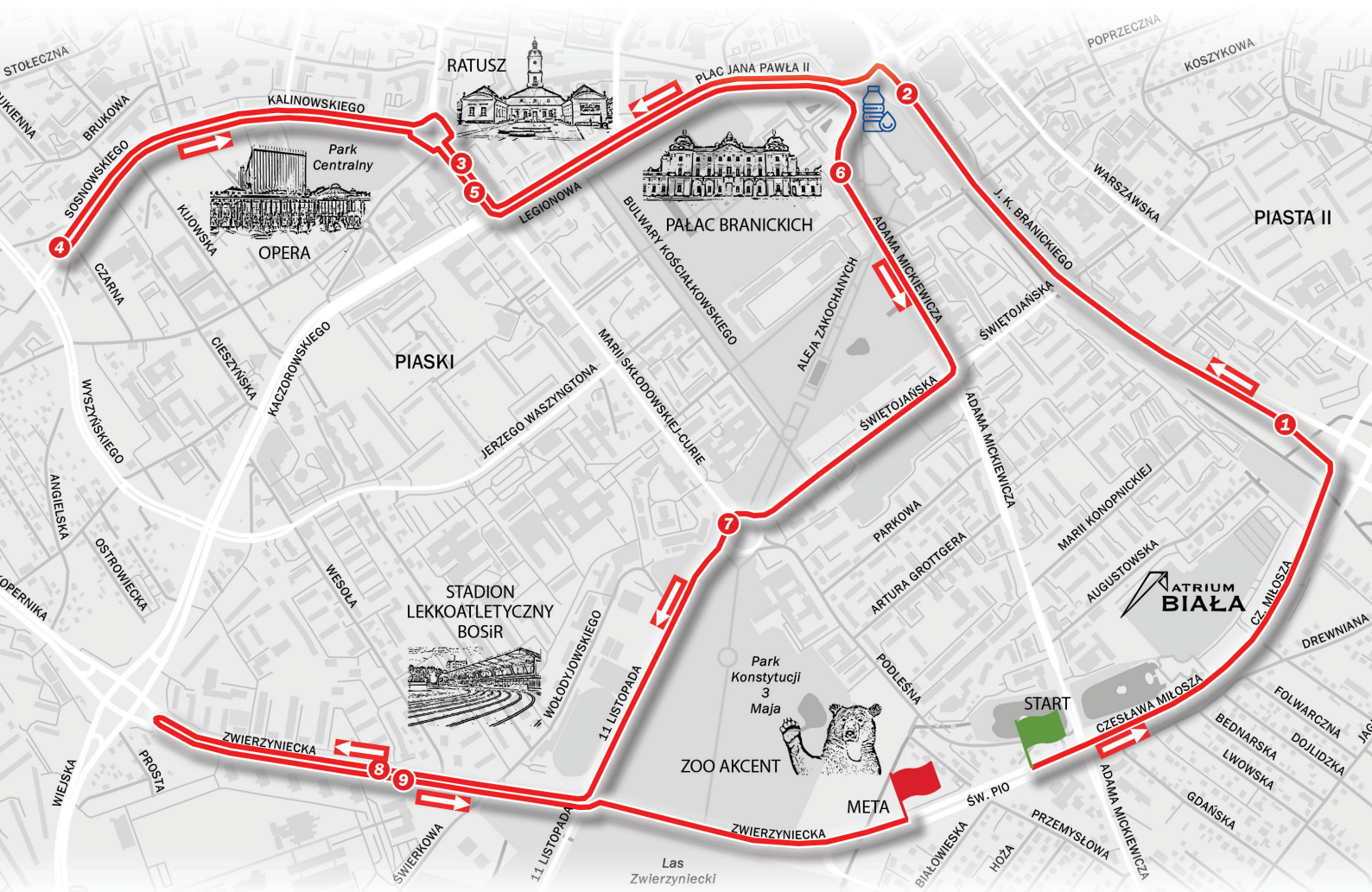
GORSETY
ORTOPEDYCZNE

PROTEZY
KOŃCZYN

BUTY I WKŁADKI
ORTOPEDYCZNE

DIAGNOSTYKA STÓP
I POSTAWY CIAŁA

TRASA BIEGU Szybka Dycha



Pamiętaj!

START biegu na dystansie 10 km
- niedziela, godz. 10:00.
Start oddalony jest od Biura Zawodów o ok.
400 m. Weź to pod uwagę planując czas
przejścia!



DOSKONAŁE NAWODNIENIE ORGANIZMU

WITAMINA | WITAMINA | WITAMINA
B3 | B6 | B7

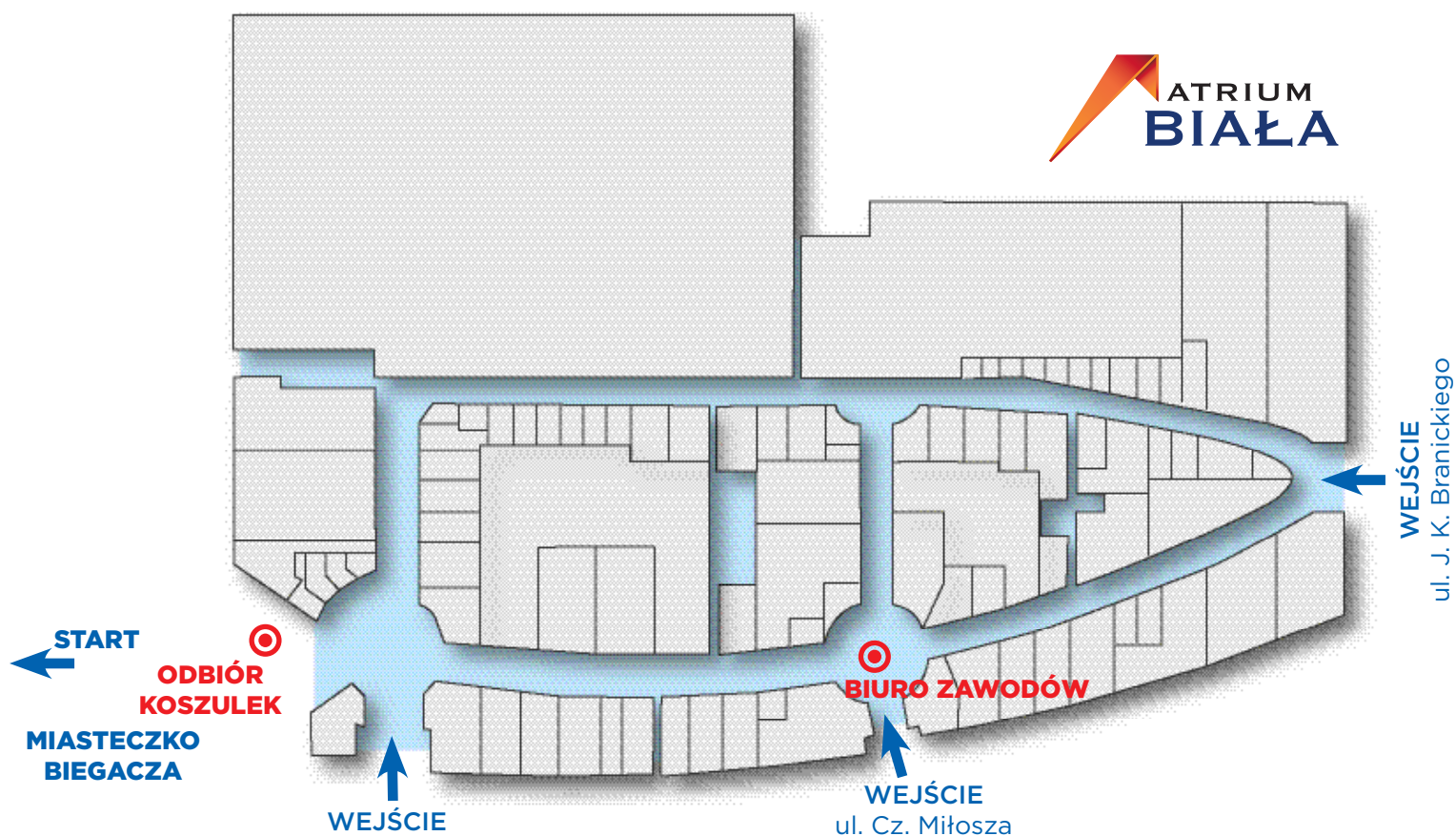
MPOWER
isotonic drink



**GO!
SPORT**



MAPKA SYTUACYJNA



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, billboardy,
chwieje, flagi reklamowe, itp. - idealnych do outdoorowej promocji Państwa firmy.

Dziękujemy
ŻE JESTEŚCIE Z NAMI!





9. BIAŁYSTOK BIEGA





DO ZOBACZENIA W 2020!



10. BIAŁYSTOK BIEGA

Świętuj z nami 10-lecie!