10 od 2011

BIAŁYSTOK BIEGA

BIULETYN
zawodnika

ATRIUM BIAŁA

FUNDACJA FBB BIAŁYSTOK BIEGA BIEGAMY OD 2011

2778
EWELINA
2274
KRZYSZTOF
2061
MAŁGORZATA
I FLY I SMILE
B8 TEAM

Przed nami wyjątkowa,
10. edycja Białystok Biega.
Wyjątkowa nie tylko
ze względu na przypadający
jubileusz, ale również
ze względu na pandemię,
z jaką wszyscy musimy się
mierzyć każdego dnia.
To radosne wydarzenie sportowe
nie zwalnia nas z przestrzegania
zasad bezpieczeństa i higieny.
Razem zadbajmy o to, by to długo
wyczekiwane święto biegania,
było bezpieczne dla nas
wszystkich.

BIAŁYSTOK BIEGA
BEZPIECZNIE!

SZANOWNI PAŃSTWO

Przed nami wielkie święto sportu, jakim są zawody Białystok Biega. Ogromnie się cieszę, że prawie dwa tysiące biegaczy znów pobiegnie ulicami naszego pięknego miasta. To wydarzenie, które na stałe wpisało się w kalendarz imprez sportowych organizowanych w Białymstoku. Z tym większą radością przyjąłem wiadomość, że mimo wyjątkowej sytuacji spowodowanej koronawirusem jednak się odbędzie i znów poczujemy wszyscy tę niezwykłą atmosferę współzawodnictwa. Tegoroczna edycja będzie zapewne niezapomniana. Nie tylko ze względu na jubileusz dziesięciolecia biegu, ale także dlatego, że odbędzie się on w reżimie sanitarnym. Mam nadzieję, że ta impreza przyniesie wszystkim zawodnikom, organizatorom, a także mieszkańcom miasta, którzy będą oglądać to widowisko, wiele radości i satysfakcji.

Gratuluję Fundacji Białystok Biega stworzenia oferty, która od dekady przyczynia się do promocji zdrowego stylu życia, a także – naszego miasta. Życzę, aby tej organizatorskiej energii nie zabrakło Państwu przez kolejne lata. A wszystkim startującym życzę sukcesów zarówno na trasie biegu, jak i w codziennym życiu. Niech udział w tym wydarzeniu będzie dla Was inspiracją do podejmowania kolejnych wyzwań.

Tadeusz Truskolaski
Prezydent Miasta Białegostoku

DROGIE BIEGACZKI! DRODZY BIEGACZE!

19-20 września staniecie na starcie wyjątkowej edycji Białystok Biega. Wyjątkowej nie tylko z powodu jubileuszu, wszak to 10. edycja najstarszego wydarzenia Fundacji Białystok Biega. Gratulując Wam na mecie ukończenia biegu w ubiegłym roku nikt nie mógł sobie wyobrazić z jakimi wyzwaniami będziemy mierzyli się niemal przez cały 2020 rok.
Jeszcze w lipcu nie mieliśmy pewności, czy będziemy mogli spotkać się na starcie we wrześniu... Cieszę się, że nasze starania, aby jubileuszowa, 10. edycja doszła do skutku zakończyły się sukcesem. Choć jeszcze nigdy imprezy biegowej nie przygotowywaliśmy w takim tempie, a zapisy nie były otwarte tak krótko, to wierzę, że zobaczę Wasz uśmiech na mecie. Wierzę, że te starania miały sens i czekacie, tak jak my, aby Białystok znowu biegał.

Pandemia zmieniła wszystko. Zmieniła też organizację wydarzenia, od Biura Zawodów, przez strefę startową, aż po strefę mety. Staraliśmy się przygotować wszystko tak, abyście czuli się bezpieczni. Najważniejszą zmianą będą starty tzw. falowe. Będziecie startowali w grupach po maksymalnie 250 osób. Wyznaczymy specjalne strefy, w których będziecie mogli oczekiwać na swój start i bardzo proszę, zastosujcie się do tych zasad i komunikatów, które będą przekazywane w trakcie wydarzenia. Wiem, że biegacze są rozsądni i zdyscyplinowani. Prawdę mówiąc, tym przekonaliśmy służby mundurowe do tego, aby impreza mogła się odbyć. Wspólnie udowodnijmy, że można biegać bezpiecznie, że można nam (organizatorowi i uczestnikom) zaufać, a spotkamy się na kolejnych wydarzeniach biegowych. Odpowiedzialny organizator - odpowiedzialni biegacze.

Dziękuję władzom miasta Białegostoku za zaufanie i pomoc w organizacji Białystok Biega. Dziękuję Komendzie Miejskiej Policji oraz Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Białymstoku za akceptację przedstawionych rozwiązań.

Dziękuję naszym Sponsorom za wsparcie w tak trudnych czasach. Dziękuję za bardzo partnerskie podejście i pomoc w realizacji tej wyjątkowej edycji.

Cieszę się na nasze spotkanie! Wyjątkowo :)
Do zobaczenia!

Grzegorz Kuczyński
Prezes Fundacji Białystok Biega

10. BIAŁYSTOK BIEGA

Program imprezy

SOBOTA /19.09.2020/

- **BURO ZAWODÓW**
  Atrium Biała, godz. 10:00 - 21:00
- **20:50** Przywitanie biegaczy
- **21:00** START fali Atrium Biała
- ok **21:15** pierwszy biegacz na mecie
- **21:15** START fali Bee.pl
- **21:30** START fali Tania Książka
- **21:45** START fali Renault
- **22:00** START fali Tent Balony

NIEDZIELA /20.09.2020/

- **BURO ZAWODÓW**
  Atrium Biała, godz. 08:00 - 09:30
- **09:50** Przywitanie biegaczy
- **10:00** START fali Atrium Biała
- **10:15** START fali Tania Książka
- **10:30** START fali Renault
- ok **12:30** Zamknięcie trasy biegu i zakończenie wydarzenia

Dekoracje bez udziału publiczności będą przeprowadzone bezpośrednio po wbiegnięciu na metę najszybszych biegaczy.

BISON
ULTRA-TRAIL®
03/10/2020
16 km
35 km
50 km
100 km
PARTNERZY STRATEGICZNI
SPONSOR
ORGANIZATOR
Podlaskie
UZDROWISKO Supraśl
RENAULT
MOTOZBYT BIAŁYSTOK
FUNDACJA FBB BIAŁYSTOK BIEGA
www.bisonultratrail.pl

ATRIUM BIAŁA

WYCZARUJ ROCZNĄ PENSJĘ

14.09–30.11 LOTERIA

I TYSIĄCE KART PREZENTOWYCH

OKRES SPRZEDAŻY I PRZYJMOWANIA ZGŁOSZEŃ: 14.09–30.11.2020 R. PAMIĘTAJ, ZACHOWAJ WSZYSTKIE ZGŁOSZONE PARAGONY! PULA NAGRÓD W KAŻDYM CENTRUM HANDLOWYM BIORĄCYM UDZIAŁ W LOTERII JEST INDYWIDUALNA, Z WYŁĄCZENIEM NAGRÓD MIESIĘCZNYCH. SZCZEGÓŁY LOTERII W REGULAMINIE NA WWW.ATRIUM-BIALA.PL/LOTERIA. ORGANIZATOR LOTERII: UNIQUE ONE SP. Z O.O. Z SIEDZIBĄ W WARSZAWIE.

ODPOWIEDZIALNY ORGANIZATOR - ODPOWIEDZIALNI BIEGACZE!

10 ZASAD
bezpiecznej imprezy

1. Zasłaniaj usta i nos wchodząc do Biura Zawodów, a potem do strefy startowej. Maseczkę/chustę będziesz mógł zdjąć po przekroczeniu linii startu.
2. Dezynfekuj ręce.
3. Unikaj dotykania dłońmi okolic twarzy zwłaszcza ust, nosa i oczu.
4. Nie podawaj ręki na przywitanie, choć wiemy, że biegacze to jedna, wielka rodzina.
5. Trzymaj dystans od innych zawodników, minimum 1,5 m.
6. Przestrzegaj wyznaczonych stref w oczekiwaniu na start. Nie podchodź do głównej strefy startowej, jeżeli aktualnie nie startujesz. Czekaj na właściwy komunikat.
7. Stosuj zasady ochrony podczas kichania i kaszlu: zakryj usta i nos zgiętym łokciem, a najlepiej jednorazową chusteczką, którą następnie jak najszybciej wyrzuć do kosza, po czym dokładnie umyj lub zdezynfekuj ręce.
8. Odżywiaj się zdrowo i nawadniaj organizm.
9. Wysypiaj się.
10. Dbaj o swoje otoczenie.

5 ZMIAN
dla wspólnego bezpieczeństwa

Dbając o zdrowie Wasze - Zawodników, zdrowie Wolontariuszy i wszystkich osób, które uczestniczą w naszym wydarzeniu, wprowadziliśmy kilka zmian w organizacji imprezy. Oto niektóre z nich:

1. Deklaracja godziny odbioru pakietu startowego w Biurze Zawodów. Trzymaj się swojej deklaracji!
2. Fale startowe mieszczące maksymalnie 250 zawodników. Więcej szczegółów na ten temat przeczytacie na kolejnych stronach.
3. Brak depozytów. Zachęcamy do zorganizowania we własnym zakresie, np. w samochodach.
4. Brak punktu odżywczego na trasie biegu. Jeśli potrzebujesz uzupełniać płyny podczas biegu, zabierz ze sobą wodę.
5. Bardzo lubimy ściskać Was na mecie i wręczać Wam medale. Tym razem uścisków nie będzie (żałujemy). Na mecie będzie na Was czekać Recovery Bag, w którym znajdziecie medal, wodę, izotonik i owoc. Przebywanie w strefie mety należy ograniczyć do minimum, aby nie tworzyć dużych skupisk.

tania ksiazka.pl

UBIEGAMY SIĘ O TWOJĄ RĘKĘ!

Złap w rękę najlepsze książki i rozpocznij czytelniczy maraton!

Znajdziesz w naszej ofercie:

Książki Gry Zabawki

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

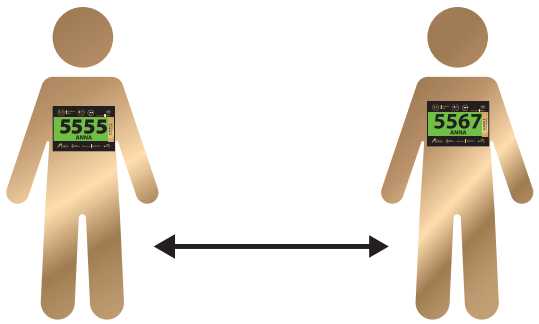
/TaniaKsiazka

PRZED *startem!*

Zapoznajcie się z zasadami, jakie będą obowiązywały
w czasie Białystok Biega
bezpośrednio przed startem.

- Najważniejszą zasadą jest pilnowanie swoich fal startowych. Nie ma możliwości zmiany grupy i startu z inną falą.
- Zgodnie z obowiązującymi obostrzeniami, na starcie może stanąć maksymalnie 250 osób.
- Prosimy o zamocowanie numeru startowego w taki sposób, aby był cały widoczny. To warunek dopuszczenia do strefy startowej.
- Zawodnicy na swój start oczekują w specjalnie wyznaczonych strefach. Prosimy, aby “nie odwiedzać” znajomych biegaczy w ich strefach, choć to kusząca perspektywa.
- W czasie startu innych grup, pozostali uczestnicy zostają w swoich strefach oczekiwania. Dopiero po usłyszeniu odpowiedniego komunikatu, będzie można przejść na linię startu.
- W głównej strefie startowej zawodnicy zobowiązani są do ustawienia się w taki sposób, aby zachować dystans od innych uczestników. Strefa startowa będzie na tyle duża, że bez problemu będzie to możliwe.
- Jeżeli będą z Wami kibice, prosimy, aby nie gromadzili się przy strefie startowej. Sugerujemy dopingowanie na trasie, kilkaset metrów za linią startu.

ODPOWIEDZIALNY ORGANIZATOR - ODPOWIEDZIALNI BIEGACZE!



NOCNA PIĄTKA

strefy startowe

Pamiętaj!

Twój numer startowy będzie przypisany kolorem do odpowiedniej strefy.
Na jego podstawie zostaniesz wpuszczony do strefy startowej.

SZYBKA DYCHA
strefy startowe

Pamiętaj!

Wchodząc do strefy startowej będziesz musiał zasłonić usta i nos. W pakiecie startowym znajdziesz wielofunkcyjną chustę, która świetnie poradzi sobie z tym zadaniem:)

NOCNA PIĄTKA

START/META KILOMETRY TRASA 5 KM

SZYBKA DYCHA

bee.pl

SKLEP DLA CIEBIE I TWOJEJ RODZINY

NIE TRAĆ CZASU NA CHODZENIE PO SKLEPACH.
PRZECIEŻ ZAKUPY ONLINE TO WIĘCEJ CZASU NA BIEGANIE ;)

WyBiegamy naprzeciw Twoim potrzebom:

- artykuły spożywcze (w tym zdrowa żywność)
- wszystko dla mamy i dziecka
- kosmetyki naturalne
- i jeszcze więcej...

ZaBiegamy o Ciebie, więc już dziś sprawdź nas na

WWW.BEE.PL

Bieg WIRTUALNY POCZTY POLSKIEJ

10-18.10.2020

2km 5km 10km

Dołącz do PACZKI pozytywnie biegających!

www.biegpocztypolskiej.pl

SOLIDARNI z Białorusią

Drodzy Biegacze!
Nie możemy zostać obojętni wobec sytuacji, jaka ma miejsce tuż za naszą granicą z Białorusią. Serce nam pęka tym bardziej, że mamy tam wielu biegowych przyjaciół, którzy regularnie stają na linii startów niemal wszystkich imprez biegowych organizowanych przez Fundację Białystok Biega. Zaniepokojeni pogarszającą się sytuacją u naszych sąsiadów, gdzie rażąco łamane są podstawowe prawa człowieka, postanowiliśmy wesprzeć ich chociaż takim drobnym gestem. W Biurze Zawodów będziecie mogli skorzystać ze specjalnie przygotowanego stoiska, gdzie wolontariusz przyklei Wam na numerze startowym naklejkę „Solidarni z Białorusią". Okażmy swoją solidarność!

PHUP MOTOZBYT Sp. z o.o.
ul. Narodowych Sił Zbrojnych 19b, 15-690 Białystok
tel. 85 66 28 330

8. PKO BIAŁYSTOK PÓŁMARATON

EUROPEAN ATHLETICS QUALITY ROAD RACE

Association of International Marathons and Distance Races AIMS

FUNDACJA FBB BIAŁYSTOK BIEGA BIEGAMY OD 2011

ODETCHNIJ *pełną piersią!*

08.11.2020

10 od 2011

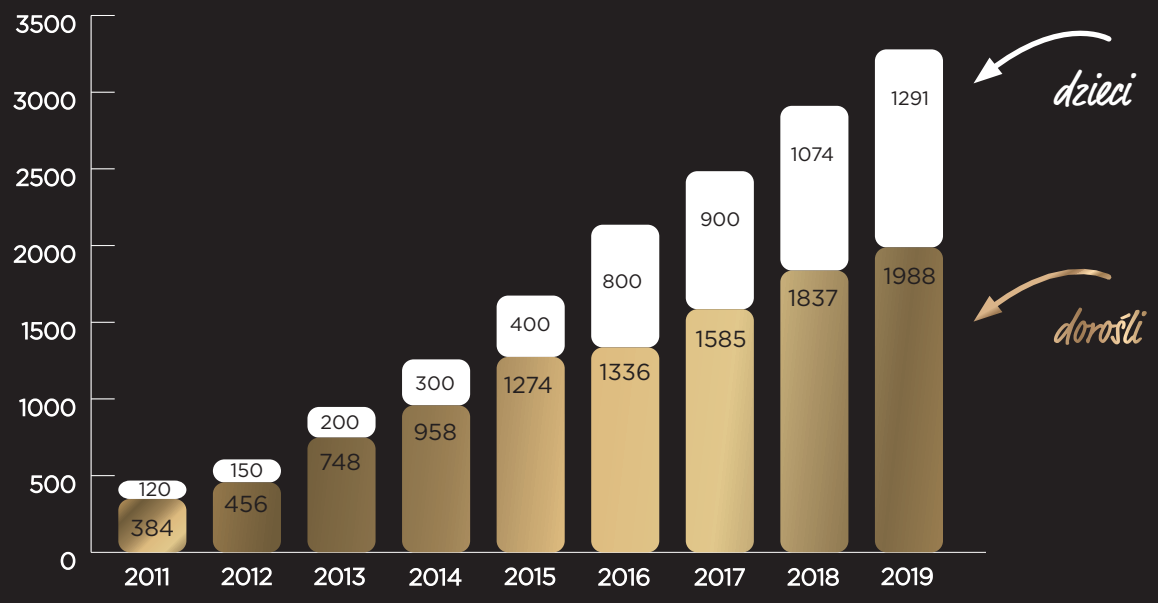
BIAŁYSTOK BIEGA

na przestrzeni lat

25 września 2011 roku zaczęła się nasza historia. Po raz pierwszy spotkaliśmy się na starcie, wtedy przy ul. Zwierzynieckiej. Na obu dystansach pobiegło 348 osób oraz 120 dzieci w biegach dla nich przeznaczonych. W ubiegłym roku linię mety 5 i 10 km przekroczyło 1988 zawodników i aż 1290 dzieciaków. Rokrocznie rosła frekwencja wydarzenia, co pokazuje, że impreza biegowa była w Białymstoku potrzebna. Kilka dni temu oglądaliśmy zdjęcia z pierwszej edycji. Jakież to wszystko było inne - od zabezpieczenia trasy, po organizację, a na strojach biegaczy kończąc. Serio, mało kto biegał w technicznych koszulkach, mimo, że było to raptem 9 lat temu. Jedno się nie zmieniło - zacięcie na twarzach na ostatnich metrach i Wasza radość na mecie.

Cieszymy się, że bardzo wiele osób zaczynało swoją przygodę z bieganiem razem z nami i nadal spotykamy się w strefie finiszera. Ba! Mamy dwie zawodniczki, których kariery biegowe poszybowały w górę i są niekwestionowaną elitą polskich biegaczek - mowa oczywiście o Katarzynie Jankowskiej (Rutkowskiej) i Annie Bańkowskiej (Gosk).

Od 2011 do 2019 roku linię mety Białystok Biega przekroczyło dokładnie 16 000 uczestników! W najbliższy weekend do grona kilkunastu tysięcy finiszerów dołączysz również Ty, być może po raz 10, a może po raz pierwszy - najważniejsze, że będziesz z nami!



MEDALE
poprzednich edycji

Ciekawe, kto z Was pamięta te pierwsze medale? ;)

2011

2012

2013

Startowaliśmy przy Operze. Pamiętacie?

2014

2015 rok to pierwszy ażurowy medal! :)

2015

MEDALE
poprzednich edycji

2017 rok to debiut NOCNEJ PIĄTKI :)

2016

2017

2018

2019

ZWYCIĘZCY
poprzednich edycji

	10 km	5 km
2011	1. Teterukov Igor (BLR) 00:34:58	1. Sanko Aliaksandr (BLR) 00:17:24
	1. Krautsova Volha (BLR) 00:36:03	1. Wojtulewicz Anna (POL) - 00:19:28
2012	1. Krzyżanowski Karol (POL) 00:35:05	1. Leończuk Andrzej (POL) 00:15:21
	1. Bartosiewicz Dorota (POL) 00:49:06	1. Zaniewska Izabela (POL) 00:17:22
2013	1. Tsctscrukov Ihar (BLR) 00:31:19	1. Łobodziński Piotr (POL) 00:15:45
	1. Krautsova Volha (BLR) 00:36:49	1. Trzasklaska Izabela (POL) 00:17:16
2014	1. Verkhavodkin Henadz (BLR) 00:30:49	1. Łobodziński Piotr (POL) 00:15:16
	1. Trzaskalska Izabela (POL) 00:34:52	1. Yarashevich Viktoryia (BLR) 00:17:52
2015	1. Verkhavodkin Henadz (BLR) 00:30:49	1. Świerdzewski Damian (POL) 00:16:22
	1. Trzaskalska Izabela (POL) 00:33:57	1. Rutkowska Katarzyna (POL) 00:17:54
2016	1. Teterukou Igor (BLR) 00:32:31	1. Dąbrowski Przemysław (POL) 00:15:25
	1. Somova Iryna (BLR) 00:34:32	1. Rutowska Katarzyna (POL) 00:18:02
2017	1. Ochal Paweł (POL) 00:31:57	1. Ochal Paweł (POL) 00:15:02
	1. Somova Irina (BLR) 00:34:52	1. Somova Irina (BLR) 00:16:33
2018	1. Okseniuk Sergii (UKR) 00:30:43	1. Okseniuk Sergii (UKR) 00:14:37
	1. Gosk Anna (POL) 00:34:07	1. Strebkova Nataliia (UKR) 00:16:15
2019	1. Kravchenia Siarhei (BLR) 00:32:10	1. Kravchenia Siarhei (BLR) 00:15:04
	1. Jankowska Katarzyna (POL) 00:34:32	1. Jankowska Katarzyna (POL) 00:16:37

biegnę dla NIEPODLEGŁEJ

10km

11/11/2020

Białystok

FUNDACJA FBB BIAŁYSTOK BIEGA BIEGAMY OD 2011

www.biegnedlaniepodleglej.pl

1/2 LITRA PIWA ZAWIERA 25 GRAMÓW CZYSTEGO ALKOHOLU ETYLOWEGO

SPRZEDAŻ ALKOHOLU OSOBOM DO LAT 18 JEST PRZESTĘPSTWEM

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

TENTbalony
inflatable advertising

85 743 14 72 www.tentbalony.pl biuro@tentbalony.pl

DZIĘKUJEMY
za zaufanie

BIAŁYSTOK BIEGA
od 2011

ATRIUM BIAŁA

tania ksiazka.pl

RENAULT | MOTOZBYT BIAŁYSTOK

wschodzący Białystok

beep.pl

AdRunaLine SPORTS

LIDL

TENTbalony
inflatable advertising

MPOWER ENERGY DRINK

LECH FREE

Polskie Radio Białystok

FUNDACJA FBB BIAŁYSTOK BIEGA
BIEGAMY OD 2011

Pamiętaj!

Stosuj się do ogólnych zaleceń Ministerstwa Zdrowia. Dbaj o higienę i staraj się we własnym zakresie minimalizować ryzyko rozprzestrzeniania koronawirusa.

BIAŁYSTOK BIEGA BEZPIECZNIE