



12. BIAŁYSTOK BIEGA



INFORMATOR ZAWODNIKA



MIŁO

Cię widzieć!

*Bez względu na to, czy jesteś debiutantem,
czy doświadczonym biegaczem - cieszymy się, że jesteś z nami!*

*Czy wiesz, że Białystok Biega to najstarsza impreza
Fundacji Białystok Biega?*

*Od 2011 roku metę tego wydarzenia przekroczyło **19 454** finisherów!
Może to Ty będziesz szczęśliwcem, który przekroczy metę jako
20 000 zawodnik?!*

*Życzymy Ci powodzenia i niezapomnianych wrażeń!
Do zobaczenia na starcie!*



**12.BIAŁYSTOK
BIEGA**

NATURALNIE SIĘ PRZYDAJE

PODARUJ PREZENT BLISKIEJ OSOBIE I NATURZE

WYBIERZ PAPIEROWĄ KARTĘ PREZENTOWĄ



PROGRAM

MOLTANI KIDS RUN

Biuro Zawodów
MOLTANI KIDS RUN
(Atrium Białą)

Sobota /17.09/
godz. 10:00 - 16:00

17 września / Moltani Kids Run

Start biegu zlokalizowany będzie na ul. Branickiego
(przed skrzyżowaniem z ul. Miłosza) w Białymstoku.

- 15:45 przywitanie Uczestników i rozgrzewka dzieci z pierwszej grupy startowej (ul. Branickiego)
- 16:00 starty dzieci na dystansie 100 m
- 16:40 start dzieci na dystansie 600 m
- 17:10 start dzieci na dystansie 1 km

UWAGA! Poszczególne grupy wiekowe będą podzielone na mniejsze grupy startowe.

Program startów może ulec nieznacznie zmianie, jeżeli w poszczególnej grupach wiekowych będzie mniej lub więcej grup startowych. Pamiętaj, żeby być zawsze wcześniej, minimum na godzinę przed startem, aby odebrać pakiet startowy i przygotować dziecko do biegu!

Pamiętaj!

Start Moltani Kids Run
zlokalizowany będzie przy
ul. Branickiego (przy skrzyżowaniu
z ul. Miłosza).

Weź to pod
uwagę planując
czas dojścia na bieg!



PROGRAM

BIEGOWEGO WEEKENDU

Biuro Zawodów (Atrium Biała)

Sobota 17.09/
godz. 10:00 – 21:00

Niedziela 18.09/
godz. 8:00 – 9:30

17 września / NOCNA PIĄTKA

Start biegu na dystansie 5 km – przy Atrium Biała, meta – ul. Branickiego

21:00	zbiórka zawodników w strefie startowej
21:15	rozgrzewka do biegu i oficjalne otwarcie zawodów
21:30	START
ok. 21:45	przywitanie zwycięzcy biegu na 5 km
od godz. 22:10	dekoracje

18 września / SZYBKA DYCHA

Start biegu na dystansie 10 km – przy Atrium Biała, meta – ul. Branickiego

09:40	zbiórka zawodników w strefie startowej
09:45	rozgrzewka do biegu i oficjalne otwarcie zawodów
10:00	START
ok. 10:30	przywitanie zwycięzców biegu na 10 km
od godz. 11:00	dekoracje w kategoriach generalnych





Producent elektroniki przemysłowej

Dołącz do #teamPLUM

**Prawdopodobnie najbardziej rozbiegany
producent elektroniki na podlasiu**



**Trust automatics
Inspire change
Go smart**

TWÓJ NUMER

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.



CHIP

KOSZULKA

INFORMACJE OSOBOWE / PERSONAL INFORMATION Wypełnij koniecznie / Complete every field

Imię i nazwisko:
Name and surname:

W razie nieszczerliwego 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

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!



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 30 zawodników przekracza-

jących linię mety, którzy 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.

LECHENDY NIOŚĄ NAWODNIENIE

SZUKAJ
W STREFIE
0.0%

FREE ACTIVE HYDRATE

LECH

FREE ACTIVE HYDRATE

MANGO I CYTRYNA

0,0

NOWOŚĆ

IDEALNIE SMAKUJE



PO AKTYWNOŚCI

1/2 LITRA PIWA ZAWIERA 25 GRAMÓW CZYSTEGO ALKOHOLU ETYLOWEGO

SPRZEDAŻ ALKOHOLU OSOBOM DO LAT 18 JEST PRZESTĘPSTWEM

STREFA METY



WYGRAWIERUJ SWÓJ MEDAL!

W okolicach mety będziecie mieli możliwość wygrawerowania na medalu swojego imienia i czasu uzyskanego w biegu.

Taka pamiątka jest bezcenna:)

Meta będzie się znajdowała na ul. J.K. Branickiego. Po przekroczeniu linii mety nie siadaj od razu. Przejdź spokojnie kilkanaście metrów, odpocznij i uzupełnij płyny. I ciesz się swoim sukcesem!

Na mecie czekać będzie woda Magnesia i świeży owoc.

Nie możemy zapominać o pamiątkowym medalu, który otrzyma każdy zawodnik przekraczający linię mety:)


MAGNESIA

purella

SUPERFOODS

SPONSOREM BIEGU JEST ZAKŁAD PRODUKCYJNY W BIAŁYMSTOKU



SPOTKAJMY SIĘ PONOWNIE! ZAPISY WKRÓTCE!

biegnę dla
NIEPODLEGŁEJ



10km

1918m

11/11/2022
Białystok

www.biegnedlaniepodleglej.pl



PRZYBIEGNIJ DO NAS

NA
10%
ZNIŻKI!



Promocja ważna na hasło „Białystok Biega” we wszystkich restauracjach KFC w Białymstoku na miejscu oraz na wynos. Promocje nie łączą się. Oferta ważna do 30 września 2022.

PUNKTY MUZYCZNE

I KAPELE NA TRASIE!

Na trasie 12. Białystok Biega będą Wam umilały bieg i dodawały jeszcze więcej energii, punkty muzyczne:) Będzie głośno, radośnie i energetycznie! Specjalnie dla Was, punkty przygotowują:

Księgarnia Tania Książka.pl,

Polskie Radio Białystok,

Wydział Prawa Uniwersytetu w Białymstoku

oraz... białostockie kapele!!! Kto dla Was zagra?



WATERSIDE

Waterside – zespół powstał w kwietniu 2017r. w Białymstoku. Tworzy swoje utwory w swojej aranżacji i ze swoimi tekstami w klimatach około rockowych, bowiem ich muzyka to typowy pop rock z cięższymi jej odmianami. Autorem muzyki i tekstów są członkowie zespołu, a w chwili obecnej największy w to wkład ma Daria Ostapczuk – wokalistka i gitarzystka, osobiście chwalona przez samego Marka Piekarczyka!

Zespół zagrał prawie 100 koncertów klubowych i plenerowych w północno-wschodniej Polsce, między innymi był półfinalistą Rockowań 2017 i 2019, brał udział w Blues-Rock Festiwalu w Siemiatyczach i Łomży, gdzie otrzymał wyróżnienie, supportował między innymi CLEO, współdzielił scenę z Oddziałem Zamkniętym, Luxtorpedą czy Proletaryatem.

W grudniu 2018r. światło dzienne ujrzała płyta live, a tytułowy utwór „Nothing to lose” utrzymywał się prawie dwa lata na czołowych miejscach Listy Przebojów Kultowej Akadery, białostockiego radia, niejednokrotnie ją wygrywając. W listopadzie 2019r. powstał pierwszy teledysk do pierwszego studyjnego singla „Wiesz już wszystko”, a utwór na początku 2020r. trafił na Listę Przebojów warszawskiego Radia Aktywnego oraz wrocławskiego

Radia Orbit, gdzie pobił wszelkie rekordy zajmowanych pierwszych miejsc w 10-letniej jej historii! W październiku 2020r. zespół nagrał drugi teledysk do utworu „Wyjście”, a utwór trafił na Listę Przebojów ponownie Radia Aktywnego, zajmując czołowe miejsca. W listopadzie 2020r. zespół wszedł do studia, by dokończyć nagrywanie pierwszego studyjnego albumu „(E)motions”, którego premiera poprzedzona singlem „Sick of it” miała miejsce 30 marca 2021r.

Dzięki ciepłemu przyjęciu w środowisku muzycznym płyta „(E)motions oraz udzielonym kilkunastu wywiadom ich muzyka była grana między innymi w Polskim Radio Białystok, Polskim Radio Rzeszów, Polskim Radio Poznań, Radio Em Kielce, Polskim Radio Chicago (USA), Nowym Radio Lublin, Ostrołęckim Radio OKO, Łódzkim Radio Fiat czy Radio Ziemi Wieluńskiej.

8 kwietnia tego roku zespół wydał mini album „Black Sheep” oraz wypuścił teledysk do utworu „Abandoned” z tej płyty.



Jack Blaze & A2PE

kim są raperzy z Białegostoku?

Jack Blaze to raper i przedsiębiorca, właściciel Agencji Kreatywnej Blaze Sound & Media od wielu lat związany z lokalną sceną muzyczną.

Jego codziennością jest biznes, tworzenie muzyki i video. Blaze realizuje nagrania w WeM Studio w Białymstoku, wykonuje mix i mastering pomagając w rozwoju młodym wokalistom. Naucza realizacji dźwięku w szkole Estradowej w Michałowie. Prowadzi agencję video produkującą min. filmy reklamowe i teledyski. Wraz z A2PE założył stowarzyszenie Magic Stage, angażuje się w wiele lokalnych inicjatyw tj. jak Podlaska Scena Rap. Należy do grupy biznesowej BNI MORE. Obecnie tworzy także nową markę odzieżową Blazin. Interesuje się rozwojem osobistym.

Po dłuższej przerwie od ostatnich albumów tj. „Blaze/Maxim - Reszty nie trzeba”, „Blaze - Zwalniam” czy „Blaze/Taz - We The Future” tworzy nowy projekt z A2PE, który ukaże się jeszcze w tym roku.

A2PE ma na koncie solową płytę pt. „A2PE - Dziwny”. Skończył informatykę i zajmuje się marketingiem. Tworzy swoją markę jubilerską UNTYPE.

Wielu odniesień do tych i innych obszarów ich działalności spodziewać się można na albumie „BIZNE\$”.



OBRAZ KONTROLNY

Zespół gra od 4 lat. Jest dwukrotnym finalistą największego na Podlasiu przeglądu kapel rockowych. Było to w 2020 i 2021 roku. Również w tym roku bierze udział w tym konkursie.

Zespół grał z takimi gwiazdami jak Oddział Zamknięty, Myslovitz, Proletariat, Moskwa, Bajm i Dżem.

W sierpniu br. zajął drugie miejsce na Blues Rock Festiwal w Siemiatyczach. W 2022 lider zespołu Roman Tarasiewicz dostał główną nagrodę za najlepszą muzykę i teksty. Jest on również autorem muzyki i tekstów wszystkich utworów które Obrazu Kontrolnego.

Grupa była gościem w Muzycznym Garażu Polskiego Radia Białystok, gdzie usłyszała wiele ciepłych słów od Marka Gąsiorowskiego.

Zespół jest w trakcie nagrywania płyty i teledysku promującego tę płytę.



START/META



KILOMETRY



TRASA 5 KM



TRASA 10 KM

NOWE RENAULT MEGANEE-TECH

w 100% elektryczne



już od
1339 zł /mies.
(RRSO 10,01%)

umów się na jazdę testową na renewault.pl

nawet do 450 km zasięgu, 26 zaawansowanych systemów wspomagania jazdy, 300 zarejestrowanych patentów, nowy kokpit openR o powierzchni 774 cm² z wbudowanym Google

RRSO dla Kredytu Renault Easy Box wynosi 10,01% dla następującego reprezentatywnego przykładu: cena auta 169 900 zł, okres 25 miesięcy, wpłata własna 55 693,22 zł, oprocentowanie stałe nominalne w skali roku 5,99%, finansowane: prowizja bankowa 4568,27 zł i ubezpieczenie kredytobiorcy 3563,25 zł. Miesięczna rata kredytowa 1339,33 zł. Ostatnia rata 103 808,90 zł. Całkowita kwota kredytu: 114 206,78 zł. Całkowita kwota do zapłaty: 135 952,83 zł. Stan na dzień 1.09.2022 r. 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. Wartości zużycia energii elektrycznej dla modelu Renault Megane E-Tech w 100% elektryczny w zależności od wariantu i wersji wynoszą w cyklu mieszanym od 15,8 do 16,1 kWh/100 km, a emisja CO₂ - 0,00 g/km (dane na podstawie świadectw homologacji typu). Zużycie energii elektrycznej i emisja CO₂ zostały określone zgodnie z procedurą pomiarową i odpowiadają zapisom Rozporządzenia (UE) 2017/1153 z dnia 2 czerwca 2017 r. w uzupełnieniu Rozporządzenia (WE) nr 715/2007 Parlamentu Europejskiego i Rady w sprawie homologacji typu pojazdów silnikowych w odniesieniu do emisji zanieczyszczeń pochodzących z lekkich pojazdów pasażerskich i użytkowych. Podane wartości mogą się różnić od rzeczywistych wartości, na które wpływają m.in. styl i warunki jazdy, dodatkowe wyposażenie samochodu zainstalowane po rejestracji pojazdu, sposób ładowania akumulatora oraz 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.pl](https://renewault.pl)

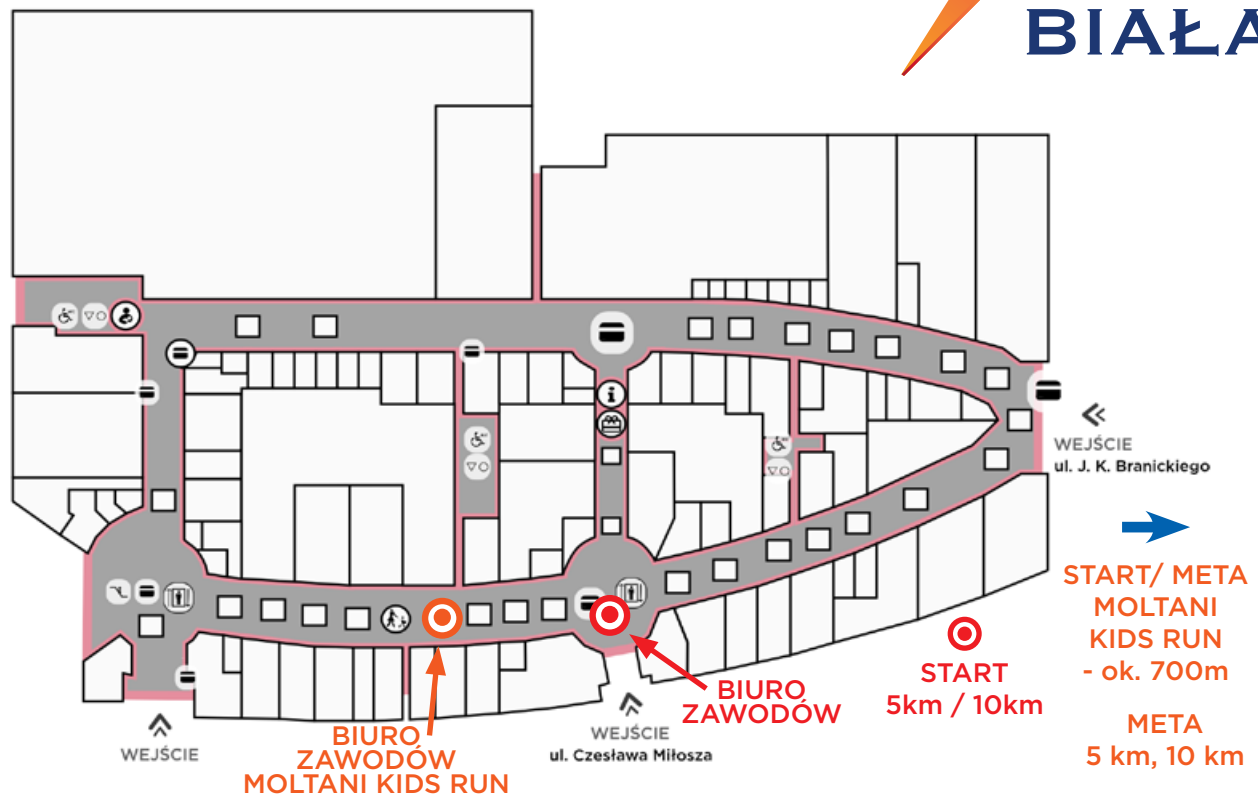
PHUP MOTOZBYT Sp. z o.o.

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

tel. 85 66 28 330

MAPKA

SYTUACYJNA



Moltani Kids Run

TU LICZY SIĘ DOBRA ZABAWA!

Już 17 września mali biegacze znów wezmą udział w biegu dla najmłodszych - Moltani Kids Run. TaniaKsiążka.pl, sponsor tytularny biegu dla dzieci, od lat angażuje się w wydarzenia sportowe Fundacji Białystok Biega. Czytanie to trening umysłu, a o ciało też warto zadbać. Dlatego zachęcamy dzieci do uprawiania sportu!

Zaszczep w dziecku miłość do sportu!

Aktywność fizyczna jest ważna dla prawidłowego rozwoju dziecka. Nieważne, czy dziecko będzie wolało grę w piłkę nożną, czy lekkoatletykę. Najważniejszy jest ruch, bo ma wpływ na prawidłowy rozwój psychomotoryczny dziecka.

Uprawianie sportu, zwłaszcza na świeżym powietrzu, wzmacnia układ odpornościowy. W staropolskim przysłowiu: w zdrowym ciele zdrowy duch, jest mnóstwo prawdy. Dlatego zachęć dziecko, żeby pobiegło razem z nami!

Sport to świetny pomysł na spędzenie czasu razem!

Wrześniowy Moltani Kids Run będzie doskonałą okazją do wspólnych treningów z dzieckiem. W końcu prawidłowe przygotowanie do biegu to podstawa. Wspólna przebieżka po lesie, czy cwi-

czenia rozciągające przygotują małego sportowca do wzięcia udziału w biegu. Będą też świetnym pomysłem na spędzenie czasu razem. Czy możemy podarować dziecku coś wspanialszego?

Nieważne, kto wygra. Liczy się dobra zabawa!

Sportowa rywalizacja uczy wytrwałości, samodyscypliny i zdrowej rywalizacji. To bez wątpienia pomoże kształtować charakter małego sportowca. Uprawianie sportu powinno być dla malucha przyjemnością. Dlatego znajdźcie taką dyscyplinę, która sprawi mu mnóstwo radości. Być może to właśnie będzie bieganie?

Podczas Moltani Kids Run każdy mały uczestnik dostanie medal. Tutaj nie liczy się, kto pierwszy dobiegnie do mety. Najważniejsza jest radość ze wspólnego biegu.

Gotowi, do biegu... START!

Nie zastanawiajcie się dłużej. Sznurowadła, wskażcie w sportowe ubranie i przekonajcie się sami, że sport to samo dobro.

Do zobaczenia na starcie!

Super Biegacze i Super Rodzice!

Tak pięknie prezentuje się medal, który otrzymają na mecie Moltani Kids Run biegające maluchy! Prawda, że piękny? Nasz rozbiegany Molek zadbał o każdy detal tej wyjątkowej pamiątki!

Na medalu jest miejsce na grawer! I to jest dopiero gratka! Wyobrażacie sobie jaką wartość sentymentalną będzie miał taki wygrawerowany medal za jakiś czas?

Grawer medalu możecie wykonać za strefą mety - 17 września.



Biegiem do zabawy!

Wspieramy małych zawodników.
To dziecinnie proste!

- KSIĄŻKI
- GRY PLANSZOWE
- AUDIOBOOKI



Zamów na www.taniaksiążka.pl

Darmowy odbiór w Białymstoku:

- 📍 Kolejowa 12E
- 📍 Pogodna 11G/5
- 📍 Piasta 13/4



/TaniaKsiazka



Fundacja Białystok Biega od 2011 roku skutecznie zachęca najmłodszych do biegania. Każdego roku dzieci mogą poczuć jakie to wspaniałe uczucie przebiec swój dystans, przekroczyć linię mety. Radość i uśmiech dzieci na mecie są bezcenne... Naszym celem jest zaszczepienie wśród najmłodszych pozytywnych emocji, jakie daje ruch i radość z biegania. Każde dziecko jest zwycięzcą!

W Moltani Kids Run nie będzie prowadzony pomiar czasu. Bieg ma na celu propagowanie biegania wśród najmłodszych, ma być formą zabawy.

Każdy z zawodników, który ukończy Bieg otrzyma na mecie pamiątkowy medal.

W zależności od wieku dziecka, Moltani Kids Run odbędzie się na dystansach 100m, 600m i 1km.

Moltani Kids Run to bieg zaliczany do cyklu Super Biegacz.

TRASY MOLTANI KIDS RUN



- 100m
- 600m
- 1km

Sponsor Moltani Kids Run





Kibeecejemy Ci w biegu!

MAMY:

uśmiech

głośny doping

pozytywną energię

Zdrową żywność

Naturalne kosmetyki

Aksesoria dla mamy i dziecka



ZAMÓWISZ NA

www.bee.pl

Darmowy odbiór w Białymstoku:

📍 Kolejowa 12E

📍 Pogodna 11G/5

📍 Piasta 13/4

f /beepi.sklep

📷 /beepi.sklep

Super BIEGACZ

Zachęcamy najmłodszych do udziału w akcji Super Biegacz! Na mecie każdego biegu organizowanego przez Fundację Białystok Biega, dzieci otrzymują specjalne nalepki do przygotowanej w tym celu książeczki. Najmłodsi, którzy przyjdą do Biura Zawodów Moltani Kids Run już 17 września z książeczką, w której będą minimum 4 różne nalepki, otrzymają medal Super Biegacza!

W tym roku przed najmłodszymi zawodnikami jeszcze:

- Bison Trail Kids / 02.10. SUPRAŚL/

www.superbiegacz.pl



NAGRODY

DLA NAJSZYBSZYCH

Zdobywcy miejsc I – III w klasyfikacji generalnej kobiet i mężczyzn otrzymają puchary i nagrody pieniężne.

W biegu na 10 km:

I miejsca – 1000 zł*

II miejsce – 800 zł

III miejsce – 600 zł

W biegu na 5 km:

I miejsca – 1000 zł*

II miejsce – 800 zł

III miejsce – 600 zł



* Nagroda ufundowana przez Wydział Prawa Uniwersytetu w Białymstoku



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



TENTbalony
inflatable advertising

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

16
km

35
km

50
km

70
km

100
km



*Udając się na wyprawę
do nieznanych krain,
zapomnijcie o wszystkim,
coście o nich czytali czy słyszeli...*



Supraśl 01-02.10.2022
www.bisonultratrail.pl



12. BIAŁYSTOK
BIEGA

KIBICUJĄ WAM!

SPONSOR GŁÓWNY



PARTNER STRATEGICZNY



SPONSORZY



PARTNERZY



ORGANIZATOR

