



13. 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?*

*Przed nami 13. edycja tego wyjątkowego wydarzenia.
Jesteśmy przekonani, że będzie szczęśliwa!
Życzymy Ci powodzenia i niezapomnianych wrażeń!
Do zobaczenia na starcie!*

ROZBIEGAMY CAŁE MIASTO!



CZEGO TYLKO SOBIE ŻYCZYSZ

KARTA PREZENTOWA NA KAŻDĄ OKAZJĘ



PROGRAM

BIEGOWEGO WEEKENDU

Biuro Zawodów
MOLTANI KIDS RUN
(Atrium Białą)

Sobota / 09.09 /
godz. 09:00 - 15:30

9 września / Moltani Kids Run

Start biegu zlokalizowany będzie na ul. Branickiego
(na odcinku między ul. Orzeszkowej, a ul. Miłosza) w Białymstoku.

- 13:45 przywitanie Uczestników i rozgrzewka dzieci z pierwszej grupy startowej (ul. Branickiego)
- 14:00 starty dzieci na dystansie 100 m
- 14:45 starty dzieci na dystansie 400 m
- 15:40 starty dzieci z niepełnosprawnością, poruszające się na wózkach
- 15:45 starty dzieci na dystansie 600 m
- 16:15 starty dzieci na dystansie 1km

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

Program startów może ulec nieznacznie zmianie, jeżeli w poszczególnych 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!

Starty Moltani Kids Run
zlokalizowane będą
na ul. Branickiego.

Dojście na start
z dzieckiem zajmie
ok. 12 minut!

Weź to pod uwagę
planując czas dojścia na bieg!



PROGRAM

BIEGOWEGO WEEKENDU

Biuro Zawodów (Atrium Biała)

Sobota /09.09/
godz. 09:00 – 21:00

Niedziela /10.09/
godz. 8:00 – 9:30

9 września / BIEGNIEMY NA WARSZAWSKĄ

Start biegu: dziedziniec VI LO w Białymstoku, ul. Warszawska 8

09:00 Zbiórka i powitanie wszystkich uczestników.
Do „Biegniemy na Warszawską” nie trzeba się rejestrować,
ani odbierać nr startowych.

9 września / NOCNA PIĄTKA

*Start biegu na dystansie 5 km – ul. Branickiego, między ul. Orzeszkowej, a ul. Miłosza,
meta – przy Atrium Biała.*

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
22:20 zamknięcie trasy biegu

10 września / SZYBKĄ DYCHA

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

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



Czas na Twój ruch. Dla lepszej przyszłości.



Mercedes-Benz
Auto Idea



Auto Idea, Autoryzowany Dealer Mercedes-Benz

Jesteśmy największą grupą dealerską w Polsce północno-wschodniej i centralnej.
Nasza firma działa od kwietnia 1999 roku.
Zapraszamy do naszych salonów i serwisów:
Białystok, ul. Narodowych Sił Zbrojnych 9

Olsztyn, ul. Towarowa 11

Łomianki k. Warszawy, ul. Brukowa 46

Infolinia 800 200 200

Nasi pracownicy posiadają długoletnie doświadczenie w branży motoryzacyjnej i zapewniają najwyższy standard obsługi.

BIEGNIEMY I MASZERUJEMY NA WARSZAWSKĄ

BIEGNIEMY NA WARSZAWSKĄ już 9 września, czyli jeszcze bardziej rozbiegamy całe miasto! W ramach 13. Białystok Biega i Święta Ulicy Warszawskiej, zapraszamy Was na świetny rozruch przed Nocną Piątką i Szybką Dychą!

Pobiegniemy razem, spokojnym tempem, bez rywalizacji. Udział w biegu jest bezpłatny i otwarty dla wszystkich chętnych, bez względu na wiek i zaawansowanie biegowe. Pobiec może każdy. Dystans jaki mamy do pokonania to ok 4 km. Start i meta z ulicy Warszawskiej. W końcu to jej święto :)

To nie wszystko! Zapraszamy wszystkich seniorów, którzy w drugiej grupie pomaszerują na Warszawską! Przekażcie znajomym seniorom, że na nich czekamy!

Start o godzinie 9:00 z dziedzińca VI LO.
Na mecie poczęstunek :)
Bądźcie z nami!

Święto Ulicy Warszawskiej jest inicjatywą Stowarzyszenia Przyjaciół ulicy Warszawskiej. Wydarzenie „Biegniemy na Warszawską” jest dofinansowane z budżetu miasta Białegostoku.

PARTNERZY



Bakoma





DOŁĄCZ DO
#TEAMPLUM

**JESTEŚMY
CZĘŚCIĄ WIELKICH
PROJEKTÓW**

Jesteśmy sponsorem
13. Białystok Biega

**KIBICUJEMY
WSZYSTKIM BIEGACZOM!**



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 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**

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

LIMIT CZASU
5km - 50 min.
10km - 1h 45min

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 przekraczających linię mety, któ-

rzy 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.

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 tuż przed Atrium Biała. 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, Lech Active Hydrate, świeży owoc oraz izotonik.

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



Biegnij do **KFC!**

*Tylko 9-10.09
Średni Shake tylko
za 5 zł!*

tylko za

5 zł

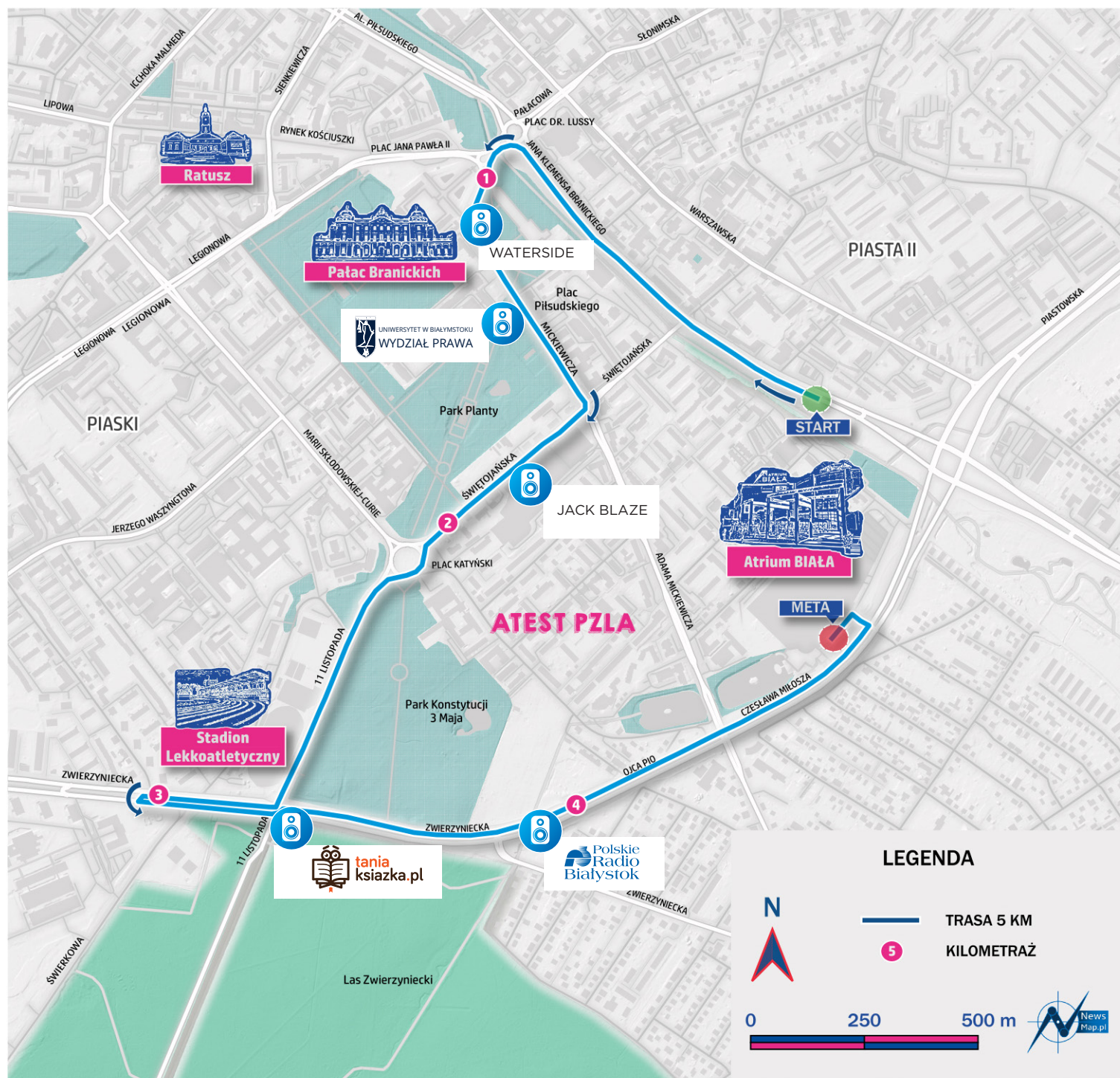


z bitą
śmietaną
ZA +2,00

Oferta ważna na miejscu oraz na wynos w restauracjach KFC w Białymstoku. Czas trwania oferty 9-10.09.2023.

NOCNA PIĄTKA

TRASA BIEGU ORAZ PUNKTY KIBICOWANIA



SZYBKĄ DYCHĄ

TRASA BIEGU ORAZ PUNKTY KIBICOWANIA



PLAN SYTUACYJNY



-  1 Wejście do Biura Zawodów Nocnej Piątki i Szybkiej Dychy
-  2 Wejście do Biura Zawodów Moltani Kids Run / Biuro znajdziecie się przy sklepie Deichmann
-  3 STARTY Nocnej Piątki i Szybkiej Dychy
-  4 STARTY i META Moltani Kids Run
-  5 META Nocnej Piątki i Szybkiej Dychy
-  6 Grawer medali Nocnej Piątki i Szybkiej Dychy
Grawer medali Moltani Kids Run przy ul. Branickiego
-  7 WC
-  8 Dekoracje Nocnej Piątki i Szybkiej Dychy

PUNKTY KIBICOWANIA

Na trasach 13. 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, Uniwersytet w Białymstoku, Wydział Prawa Uniwersytetu w Białymstoku oraz... białostockie kapele i Stowarzyszenie Młoda Krew!!! Kto m. in. dla Was zagra i doda energii?



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. Autorami 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.



JACK BLAZE

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.



STOWARZYSZENIE MŁODA KREW

Sekcja Ratownictwa Specjalistycznego.

Należąca do Podlaskiego Stowarzyszenia „Młoda Krew” uczy, bawi i ratuje, w dniu biegu proponuje doping, ale tylko pozytywnego humoru! To ich możecie spotkać na trasie Szybkiej Dychy przy Rynku Kościuszki. Tam będzie się działo!!!!



Od 5 lat trwa współpraca Fundacji Białystok Biega ze spółką Glosel. Właściciel księgarni internetowej TaniaKsiazka.pl i sklepu Bee.pl sponsoruje białostockie biegi miejskie od 2018 roku, a od 2021 jest tytularnym sponsorem biegu dla dzieci "Moltani Kids Run".



"Bieganie, a także inne formy aktywności fizycznej, są niezwykle istotne dla naszej firmy. Wielu pracowników pasjonuje się tą aktywnością, a udział w białostockich imprezach biegowych to dla nas tradycja. Wspólnie tworzymy zespoły biegaczy oraz kibicujemy im na trasie. Rozwijanie pasji do sportu w obecnych czasach jest bardzo ważne - również dla zdrowia psychicznego. Dobrze jest też myśleć o zachęcaniu najmłodszych do uprawiania tego sportu, stąd nasze wsparcie biegu Moltani Kids Run" - mówi Łukasz Kierus - prezes Glosela (właściciel TaniaKsiazka.pl i Bee.pl).

Moltani Kids Run to wyjątkowa okazja dla najmłodszych (w wieku 2-14 lat), aby przeżyć emocjonującą przygodę sportową i poczuć ducha rywalizacji w bezpiecznym i przyjaznym środowisku. Dzieci, które uczestniczą w biegu, mają okazję poczuć radość z ruchu i rozwijać swoje umiejętności motoryczne. Poza tym dzieci mają okazję przełamać bariery i pokonać własne ograniczenia, wzmacniając swoje poczucie własnej wartości i pewność siebie. Każdy krok i metr, który pokonują podczas biegu, dodaje im odwagi i motywacji do osiągnięcia celów.

"Kibicuję najmłodszym biegaczom od kilku lat. Najmocniej serce bije mi, kiedy widzę dzielne 2-3-letnie maluchy, które biegną czasem jeszcze w pieluchach. I choć mają do pokonania zaledwie 100 metrów, a zwykle są trzymane za rączkę przez mamę czy tatę, to trzeba wiedzieć, że to dla nich ogromny wyczyn. I serce się kraje, kiedy płaczą, że nie były pierwsze na mecie, albo kiedy upadną. To, co podoba mi się w Moltani Kids Run to fakt, że nie ma tu pomiaru czasu, a każdy zawodnik dostaje medal, który nagradza jego wysiłek i starania" - mówi Łukasz Kierus

Moltani Kids Run to również wyjątkowa okazja do spotkania innych dzieci i nawiązania nowych przyjaźni. Uczestnicy mają możliwość interakcji z rówieśnikami o podobnych zainteresowaniach. Mogą nauczyć się radzić sobie ze stresem, a także stawiać sobie cele i dążyć do ich osiągnięcia. Dużą radość sprawiają też dzieciom maskotki, które kibicują im podczas biegu. Najmłodsi chętnie przybijają piątki i przytulają się do Moltaniego (maskotka TaniaKsiazka.pl) i Pszczółki (maskotka Bee.pl).

Jak mówi prezes Fundacji Białystok Biega - Grzegorz Kuczyński - w ciągu 5 lat współpracy Glosel stał się nie tylko sponsorem, ale też partnerem, który wspiera działania Fundacji nie tylko finansowo. Jednym z przykładów mało oczywistego wsparcia był czas pandemii.

"Kiedy był totalny zakaz organizacji wydarzeń, postanowiliśmy zaprosić biegaczy do udziału w biegu wirtualnym. Jednak po zgłoszeniu ponad 5 000 uczestników, pojawił się problem: jak to wszystko obsłużyć, jak zapakować pakiety i zrobić ich wysyłkę? Pomocną dłoń wyciągnął Glosel. Otrzymaliśmy do dyspozycji część ich hali magazynowej, a pracownicy przygotowali komfortowe miejsce do pakowania pakietów startowych. W tamtym czasie zrozumiałem, jak ważne jest partnerstwo, w dosłownym tego słowa znaczeniu. Za to dziękuję - mówi Grzegorz Kuczyński.

Łukasz Kierus podkreśla, że Fundacja Białystok Biega jest bardzo ważnym partnerstwem dla Glosela.

"W imprezach FBB biorą udział głównie mieszkańcy Białegostoku i okolic, w tym nasi pracownicy. Ta inicjatywa jest bardzo potrzebna, ponieważ propaguje zdrowy styl życia i pozwala na integrację lokalnej społeczności. Jesteśmy zaszczytzeni, że od 5 lat możemy być częścią tego wydarzenia, biec ulicami Białegostoku, a także wspierać Fundację i uczestników na trasie" - dodaje Łukasz Kierus.

Pracownicy Glosela i ich dzieci aktywnie biorą udział w biegach organizowanych przez FBB. Można ich spotkać na trasie niemal każdego wydarzenia, gdzie podgrzewają atmosferę w strefach kibicowania.

"Widzimy jak drużyna Glosela się rozrasta, jak coraz więcej osób pojawia się na naszych wydarzeniach i dumnie biega w koszulkach oznaczonych „TaniaKsiazka.pl” lub „Bee.pl”. Cieszę się, że zawsze na trasie biegów ekipa Glosela wspiera biegaczy przez duży doping. Punkty muzyczne są zawsze chwalone za ogrom pozytywnej energii, którą przekazują biegaczom" - ocenia Grzegorz Kuczyński.

NAGRODY

DLA NAJSZYBSZYCH

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

W biegu na 10 km:

I miejsca – 1300 zł

II miejsce – 1100 zł

III miejsce – 900 zł

W biegu na 5 km:

I miejsca – 1100 zł

II miejsce – 900 zł

III miejsce – 700 zł

Zdobywcy miejsc I – III w klasyfikacji Najszybszych Bałostoczan otrzymają nagrody pieniężne ufundowane przez Wydział Prawa Uniwersytetu w Białymstoku. Zdobywcy I miejsc w tej kategorii otrzymają Weekend z Mercedesem, ufundowane przez Auto Idea Mercedes-Benz.

W biegu na 10 km:

I miejsca – 800 zł + Weekend z Mercedesem

II miejsce – 600 zł

III miejsce – 400 zł

W biegu na 5 km:

I miejsca – 700 zł + Weekend z Mercedesem

II miejsce – 500 zł

III miejsce – 300 zł



UNIwersytet w Białymstoku
WYDZIAŁ PRAWA

Mercedes-Benz
Auto Idea



renta

Najszybciej rozwijająca się

Wypożyczalnia sprzętu budowlanego

Oddział RENTA Białystok

ul. Techniczna 1

15-320 Białystok

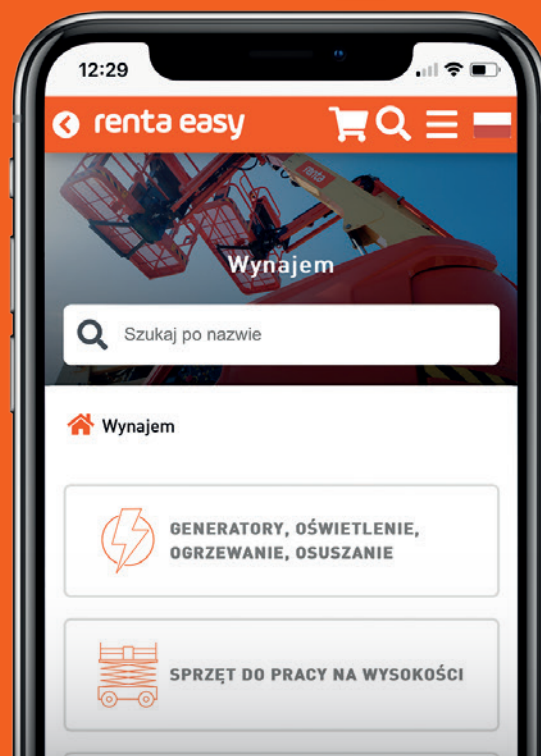
tel. 781-007-181

bialystok@renta.pl

Odwiedź www.renta.pl



Zeskanuj kod QR
i pobierz aplikację
do wynajmu





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, 400, 600m i 1km.

Moltani Kids Run to bieg zaliczany do cyklu Super Biegacz.



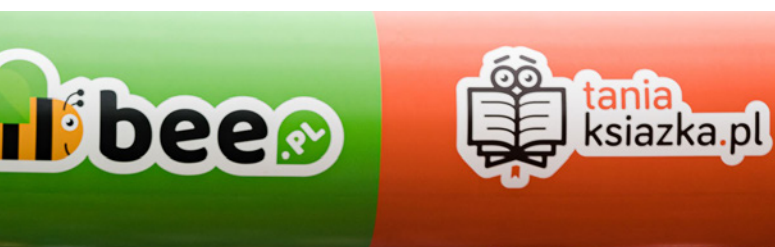
Super Biegacze i Super Rodzice!

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! Możecie nawet wygrawerować na nim „Pierwszy bieg (imię dziecka)”. Wyobrażacie sobie jaką wartość sentymentalną będzie miał taki wygrawerowany medal za jakiś czas?

Grawer medalu możecie wykonać za strefą mety – 9 września.



Sponsor Moltani Kids Run





Przeekąski do plecaka



Sprawdź na bee.pl ➔

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 9 września z książeczką, w której będą minimum 4 różne nalepki, otrzymają medal Super Biegacza!

Czy wiesz, że nawet jeśli Twoja pociecha wzięła udział tylko w jednym biegu w tym roku, ma szansę na medal Super Biegacza? To proste! Wystarczy tylko 4 naklejki, a przed nami jeszcze:

- Moltani Kids Run / 09.09./
- BISON Trail Kids / 08.10./
- Dzieci Biegają dla Niepodległej / 11.11./

www.superbiegacz.pl



Stylowy powrót do szkoły

WYPRAWKA SZKOLNA



Sprawdź na taniaksiazka.pl >



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

Trzeba po prostu przyjechać i zadziwić się.

16
km

35
km

50
km

70
km

100
km



Supraśl 07.10.2023
www.bisonultratrail.pl



13. BIAŁYSTOK
BIEGA

KIBICUJĄ WAM!

SPONSOR GŁÓWNY



PARTNER STRATEGICZNY



SPONSORZY



Mercedes-Benz
Auto Idea



PARTNERZY



ORGANIZATOR

