



5. PKO BIAŁYSTOK PÓŁMARATON

13-14.05.
2017



INFORMATOR ZAWODNIKA



Bank Polski





4F

**WYGRAJ
PRZED
STARTEM**

4F

| SPONSOR
TECHNICZNY



5. PKO
BIAŁYSTOK
PÓLMARATON

CITY RUN 5k

Drodzy Biegacze!

Osoby przyjeżdżające do Białegostoku z okazji PKO Białystok Półmaratonu, zwłaszcza te, które były w naszym mieście kilka, czy kilkanaście lat temu, zgodnie twierdzą, że Białystok się zmienił nie do poznania. Goście, którzy są tutaj po raz pierwszy, są zafascynowani klimatem, atmosferą stolicy Podlasia i gościnnością białostoczan. Wierzę, że wszyscy razem będziemy tworzyli tę niepowtarzalną atmosferę, która będzie unosiła się nad biegaczami...

Myślę, że my, mieszkańcy, po prostu lubimy jak odwiedzają nas biegacze z całej Polski i zagranicy. Zawodnicy to chyba czują, o czym świadczy fakt, że spośród 3700 Uczestników majowego wydarzenia, ponad 2500 osób jest spoza Białegostoku! Jestem bardzo wdzięczny tym, którzy zdecydowali się przyjechać, nierzadko przemierzając setki kilometrów, aby stawić się na starcie białostockiego półmaratonu. Czujcie się jak u siebie w domu.

PKO Białystok Półmaraton został wybrany, głosami biegaczy - czytelników portalu MaratonyPolskie.pl Najlepszym Półmaratonem w Polsce. Z tego miejsca z serca dziękuję wszystkim, którzy oddali swój głos na nasze wydarzenie oraz wszystkim, którzy nam kibicowali. To ogromne wyróżnienie, ale również wyzwanie. Tym bardziej, że nikt z Fundacji Białystok Biega się tego nie spodziewał. Postawiliście nam poprzeczkę bardzo wysoko ;)

Wierzę, że wszyscy razem będziemy tworzyli tę niepowtarzalną atmosferę, która unosi się nad

biegaczami od dziedzińca Pałacu Branickich, przez ulice Białegostoku, aż do mety na Rynku Kościuszki.

Zawsze staramy się zaskoczyć Was czymś pozytywnym. Jako pierwsi w Polsce postanowiliśmy umożliwić biegaczom skorzystanie z nowoczesnej platformy do udostępniania zdjęć. Po wpisaniu swojego numeru startowego w odpowiednie pole, otrzymacie zdjęcia bezpośrednio na swój profil Facebook'owy. Szukujemy przy tej okazji sporą niespodziankę, dlatego warto już teraz, przed biegiem, wpisać swój numer startowy.

Cieszę się, że tak chętnie bierzecie udział w akcjach charytatywnych przy okazji PKO Białystok Półmaratonu. Prawie 900 osób zdecydowało się pomóc Kubusiowi, 7-letniemu chłopcu, który potrzebuje długotrwałej, kosztownej rehabilitacji.

W dniu biegu, możecie pomóc również 15-letniemu Michałowi. Chłopak urodził się ze złożoną wadą serca, a w najbliższym czasie czeka go operacja. Wystarczy, że przypniecie do swoich koszulek kartkę „Biegnę dla Michała”, a Fundacja PKO Banku Polskiego przeliczy Wasze zaangażowanie na konkretną pomoc finansową.

Już w najbliższą niedzielę, punktualnie o godz. 10:00 ruszycie na trasę 5. PKO Białystok Półmaratonu i biegu towarzyszącego City Run 5k. Życzę Wam nowych rekordów życiowych. Niech moc będzie z Wami! Dziękuję, że jesteście!

Do zobaczenia na starcie... i mecie!

GRZEGORZ
KUCZYŃSKI



Prezes
Fundacji Białystok Biega



BIURO ZAWODÓW

Pakiet startowy należy odebrać w Biurze Zawodów, które znajduje się na dziedzińcu Pałacu Branickich przy ul. Kilińskiego 1 w Białymstoku.

GODZINY PRACY BIURA:

12 maja /piątek/	16:00 - 20:00
------------------	---------------

13 maja /sobota/	10:00 - 18:00
------------------	---------------

14 maja /niedziela/	7:00 - 9:00
---------------------	-------------

Uwaga!

Zdecydowanie zachęcamy do odbioru pakietu startowego w piątek lub sobotę. Pozwoli to na spokojniejsze przygotowanie się do niedzielnego biegu oraz zredukuje niepotrzebny stres przed zawodami. Odbiór pakietu startowego będzie możliwy na podstawie dokumentu tożsamości ze zdjęciem.

Pamiętaj!

Odbiór pakietu przez osobę trzecią jest możliwy na podstawie podpisanego przez Ciebie oświadczenia i kserokopii Twojego dowodu osobistego. Dodatkowo należy przedstawić podpisanę przez Ciebie oświadczenie o stanie zdrowia. Formularz jest do pobrania na stronie www.bialystokpolmaraton.pl

NAJLEPSZY PÓŁMARATON W POLSCE!



PKO Białystok Półmaraton został wybrany, głosami biegaczy - czytelników portalu MaratonyPolskie.pl, Półmaratonem nr 1 w Polsce w kategorii półmaratonów dużych (powyżej 1000 uczestników). Jakby tego było mało, PKO Białystok Półmaraton został uznany za Najlepszy Bieg organizowany w miastach powyżej 100 tys mieszkańców. Głosami biegaczy, białostocka „połówka” zajęła również 1 miejsce w rankingu Biegów Masowych! W tej kategorii znajdowały się maratony, półmaratony, biegi na 10 km z ilością uczestników powyżej 1000 z całej Polski. To ogromne wyróżnienie i zaszczyt!

Drodzy Biegacze, serdecznie dziękujemy za zaufanie i docenienie pracy sztabu Fundacji Białystok Biega. Tym bardziej, że zdajemy sobie sprawę, że cały czas jesteśmy na początku drogi.
DZIĘKUJEMY!!!

PROGRAM

5. PKO Białystok Półmaratonu

SOBOTA 13 maja 2017 r.

Bieg Śniadaniowy

9:00 start z dziedzińca Pałacu Branickich, meta - Stadion Miejski

Junior City Run

13:40 zbiórka zawodników startujących w biegach dla najmłodszych i wspólna rozgrzewka
14:00 start biegu na 100 m - I grupa (numery od 1 do 150)
14:15 start biegu na 100 m - II grupa (numery od 151)
14:30 start biegu na 600 m - I grupa (numery od 600 do 800)
14:45 start biegu na 600 m - II grupa (numery od 801)
15:00 start biegu na 1 km

NIEDZIELA 14 maja 2017 r.

9:35 rozgrzewka dla biegaczy w strefie startowej
9:45 oficjalne otwarcie 5. PKO Białystok Półmaratonu i prezentacja elity biegu
10:00 start 5. PKO Białystok Półmaratonu i City Run 5k
ok 10:15 pierwszy zawodnik City Run 5k na mecie
10:30 dekoracja zwycięzców City Run 5k
ok 11:05 pierwszy zawodnik PKO Białystok Półmaratonu na mecie
12:00 dekoracje zwycięzców biegu oraz klasyfikacji Najszybsi Polacy i Najszybsi Białostoczanie
12:20 dekoracje Mistrzostw Służb Mundurowych w Półmaratonie, Akademickich Mistrzostw w Półmaratonie oraz Klasyfikacji PCK,
12:45 dekoracje klasyfikacji drużynowych,
12:50 dekoracje kategorii wiekowych w półmaratonie
13:30 zamknięcie trasy półmaratonu
13:45 zakończenie 5. PKO Białystok Półmaratonu

Uwaga!

Jeżeli spodziewasz się, że staniesz na podium w wybranej klasyfikacji lub kategorii wiekowej, sprawdzaj na bieżąco wyniki (będą rozwieszane systematycznie w czasie zawodów). Bądź o 12:35 pod sceną na Rynku Kościuszki.

SOBOTNIA MSZA DLA BIEGACZY

13 maja o godz. 18:00 w Katedrze Białostockiej przy ul. Kościelnej 2 odbędzie się msza święta w intencji Uczestników 5. PKO Białystok Półmaratonu. Mszę odprawi ks. Andrzej Dębski, kapłan, maratończyk, serdeczny przyjaciel Fundacji Białystok Biega. Serdecznie zapraszamy!

NUMER STARTOWY

Elektroniczny chip będzie wbudowany w numer startowy i zabezpieczony pianką. Numer z chipem jest gotowy do użycia i powinien być prawidłowo zamocowany czterema agrafkami z przodu koszulki. Agrafka będą znajdowały się w pakietach startowych.

Zabrania się jakichkolwiek modyfikacji numeru z chipem. Brak numeru podczas zawodów będzie skutkowało dyskwalifikacją. Numer z chipem jest własnością uczestnika i nie podlega zwrotowi.

Z uwagi na fakt, iż będziecie mieli możliwość wyszukania swoich zdjęć po biegu, prosimy o umieszczanie numerów w taki sposób, aby były całkowicie widoczne. Numer znajdujący się z boku, z tyłu lub częściowo zastonięty uniemożliwi prawidłową identyfikację Twojego numeru, tym samym nie zobaczysz swoich zdjęć.



DBAJMY O SVOJE BEZPIECZEŃSTWO

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

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.:

Grupa krwi:
Blood type:

Uczulenia / Alergie na leki:
Allergies / Allergy to drugs:

Ważne informacje o stanie zdrowia:
Important health facts:

TELEFON RATUNKOWY ORGANIZATORA
ORGANISER'S EMERGENCY PHONE

+48 501 721 027

Ważne!

Na trasie biegu znajdować się będą ratownicy medyczni, obecne będą również karetki pogotowia. Na rewersie numerów startowych znajdziecie numer telefonu do dyżurnego ratownika medycznego. Jeżeli zauważysz, że coś niepokojącego dzieje się z innym biegaczem na trasie, powiadom natychmiast naszych ratowników medycznych, dzwoniąc pod podany numer telefonu. Jeżeli nie masz ze sobą telefonu, powiadom najbliższego wolontariusza lub zapytaj innych biegaczy o telefon.



IDEALNA KARTA DLA BIEGAJĄCYCH... TAKŻE NA ZAKUPY

- dostęp do dodatkowych środków finansowych na dowolny cel
- wygodne i bezpieczne codzienne płatności



Bank Polski
dzień dobry

www.pkobp.pl, infolinia: 800 302 302 brak opłat dla numerów krajowych na terenie kraju
w pozostałych przypadkach – opłata zgodna z taryfą operatora
+48 81 535 60 60 opłata zgodna z taryfą operatora



AREFIEW
TOP AUTO

- samochody nowe i używane
- serwis mechaniczny i blacharsko lakierniczy
- części i akcesoria
- stacja kontroli pojazdów

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

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

www.opel.topauto.com.pl

NOWA MOKKA X NOWA ZAFIRA



Przyjdź do salonu Opła

i poznaj nasze najnowsze modele.

- Nowa, efektowna stylistyka
- Dla szukających emocji lub rodzinnego auta
- Osobisty opiekun kierowcy **OPEL OnStar**



NOWY CROSSLAND X.

› POZNAJ CENY NASZEGO CROSSOVERA.



Gramy dla sportu

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





STREFY STARTOWE I PACEMAKERZY

Strefa startowa półmaratonu i biegu towarzyszącego na 5 km została podzielona orientacyjnie na pięć stref: elitę + cztery strefy czasowe. W imieniu wszystkich startujących zawodników, prosimy o ustawianie się w strefach odpowiednich do planowanego czasu ukończenia biegu. Mijamy szacunek dla szybszych biegaczy. Zachowujemy się fair play już na starcie, a wszystkim będzie się biegło bardziej komfortowo!

Pacemakerzy będą znakomitą wyznacznicą miejsca ustawienia się w strefie startowej.

Przygotowani Pacemakerzy poprowadzą Uczestników na następujące czasy netto:

1:25, 1:30, 1:35, 1:40, 1:45, 1:50, 1:55, 2:00, 2:10

Aby skorzystać z pomocy Pacemakera nie trzeba się nigdzie zapisywać, wystarczy ustawić się za nim i... trzymać jego tempo w czasie biegu. Łatwo rozpoznać „zajacę”, będzie miał nad sobą balonik z zaznaczonym czasem.

ELITA

strefa **<1:35 / <22 min**
półmaraton CITY RUN 5k

strefa **<1:35-1:50 / <22-25 min**

strefa **<1:50-2:10 / <25-29 min**

strefa **<2:10 / < 29 min**

POMIAR I LIMIT CZASU

Pomiar czasu odbywać się będzie za pomocą elektronicznego chipa przymocowanego do numeru startowego. Czas mierzony będzie w dwóch wariantach: brutto (liczony od momentu strzału startera) oraz netto (liczony od momentu przekroczenia linii startu). Wszelkie klasyfikacje liczone będą na podstawie czasu netto, za wyjątkiem pierwszych 50-ciu zawodników, przekraczających linię mety (ci zawodnicy, będą klasyfikowani wg czasu brutto).

Na trasie biegu rozlokowane będą punkty kontrolne pomiaru czasu. Ominięcie któregośkolwiek z nich spowoduje dyskwalifikację zawodnika.

Zawodników startujących w **półmaratonie** obowiązuje limit czasu wynoszący 3 godziny i 30 minut od strzału startera. Dodatkowo, limit czasu na 10 kilometrów wynosi 1 godz i 45 min.

Uczestnicy **City Run 5k** na pokonanie dystansu swojego biegu mają 50 min.

21,0975 km
3h 30min

5 km
50min



OKOŁOBIEGOWY NIEZBĘDNIK

PARKINGI



Zachęcamy do skorzystania z bezpłatnego, bardzo dużego parkingu znajdującego się w Centrum Handlowym Atrium Biała przy ul. Miłosza.

Atrium Biała znajduje się ok 1,5 km od startu.

Parkingi i ulice w okolicach Pałacu Branickich będą wyłączone z ruchu, dlatego zachęcamy do skorzystania z bezpłatnego parkingu przy Atrium Biała.

DEPOZYTY I PRZEBIERALNIE

W Biurze Zawodów możesz otrzymać worek na depozyt, jeżeli go potrzebujesz. Do odbioru depozytu niezbędny będzie Twój numer startowy. Za rzeczy pozostawione w depozycie Organizator nie bierze odpowiedzialności.

Depozyty oraz przebieralnie znajdować się będą na dziedzińcu Pałacu Branickich. Prosimy o wcześniejsze przybycie w przypadku chęci pozostawienia rzeczy w depozycie.

TOALETY

Toalety będą ustawione bezpośrednio w okolicy strefy startu oraz mety. Kabiny będą rozmieszczone również na trasie biegu przy punktach odżywiania.

PUNKTY ODŻYWIANIA

Na trasie półmaratonu będą 4 punkty odżywiania: w okolicach 5, 9, 14 oraz 18 km.

Co znajdziecie na punktach?

5 km - woda

9 km - woda, izotonik

14 km - woda, banany, pojemniki z wodą do odświeżania

18 km - woda, izotonik, pojemniki z wodą do odświeżania

Jest nam niezwykle miło zakomunikować, że Partnerem biegu są Wodociągi Białostockie. Biegacze na trasie półmaratonu będą pili wodę dostarczaną przez białostocką spółkę.

Białostocka kranówka charakteryzuje się bardzo wysoką jakością, posiada wszelkie możliwe certyfikaty. Wszystkie badania wskazują na bezpieczeństwo spożycia wody pitnej w Białymstoku, do czego będziemy zachęcali również w czasie biegu.

Wodociągi Białostockie, we współpracy z Fundacją Białystok Biega, przygotowały specjalnie urządzenia, dzięki którym będziemy mogli zapewnić właściwie nieograniczone ilości wody na każdy z punktów odżywczych.



REKLAMA



REHA FIT
rehabilitacja funkcjonalna

Specjalizujemy się w rehabilitacji neurologicznej, ortopedycznej, sportowej, zespołów bólowych kręgosłupa oraz leczeniu wszelkich schorzeń o charakterze urazowym, przeciążeniowym i przewlekłym.

UL. ZAWADY 16, BIAŁYSTOK
☎ 504 77 64 63 / 508 66 09 16

STREFA METY



Meta zlokalizowana będzie na Rynku Kościuszki. Po przekroczeniu linii mety każdy z biegaczy otrzyma pamiątkowy medal oraz wodę Augustowiankę.

Do dyspozycji zawodników będzie również izotonik oraz Lech Free (piwo bezalkoholowe). W strefie mety biegacze otrzymają posiłek regeneracyjny, słynną już babkę ziemniaczaną, kiskę ziemniaczaną oraz pyszne ciastka prosto z Piekarni Okruszek.

Pamiętaj!

Po przekroczeniu mety przechodź od razu dalej, nie zatrzymuj się, zrób miejsce nadbiegającym biegaczom!

Naturalna Woda Mineralna®
Augustowianka



MEDAL

W pięknym Ogrodzie Branickich stoją rzeźby, które przenosimy na medale PKO Białystok Półmaratonu. Razem z nami, masz szansę stworzyć niepowtarzalną kolekcję. Do medalu z wizerunkiem Kallisto, nimfy z boskiego orszaku Diany, w tym roku dołączy Flora - bogini wiosny, zieleni i kwiatów. Dzięki medalom, cząstka Białegostoku i Ogrodu Branickich zawsze będzie z Wami.



GRAWEROWANIE

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

STREFA CHŁODZENIA

Na wszystkich zawodników, kończących bieg, będzie czekać strefa chłodzenia, specjalnie przygotowana przez Firmę Sopol. To będzie miłe/zimne zaskoczenie!

Strefę chłodzenia znajdziesz po wyjściu ze strefy mety (patrz mapka sytuacyjna).



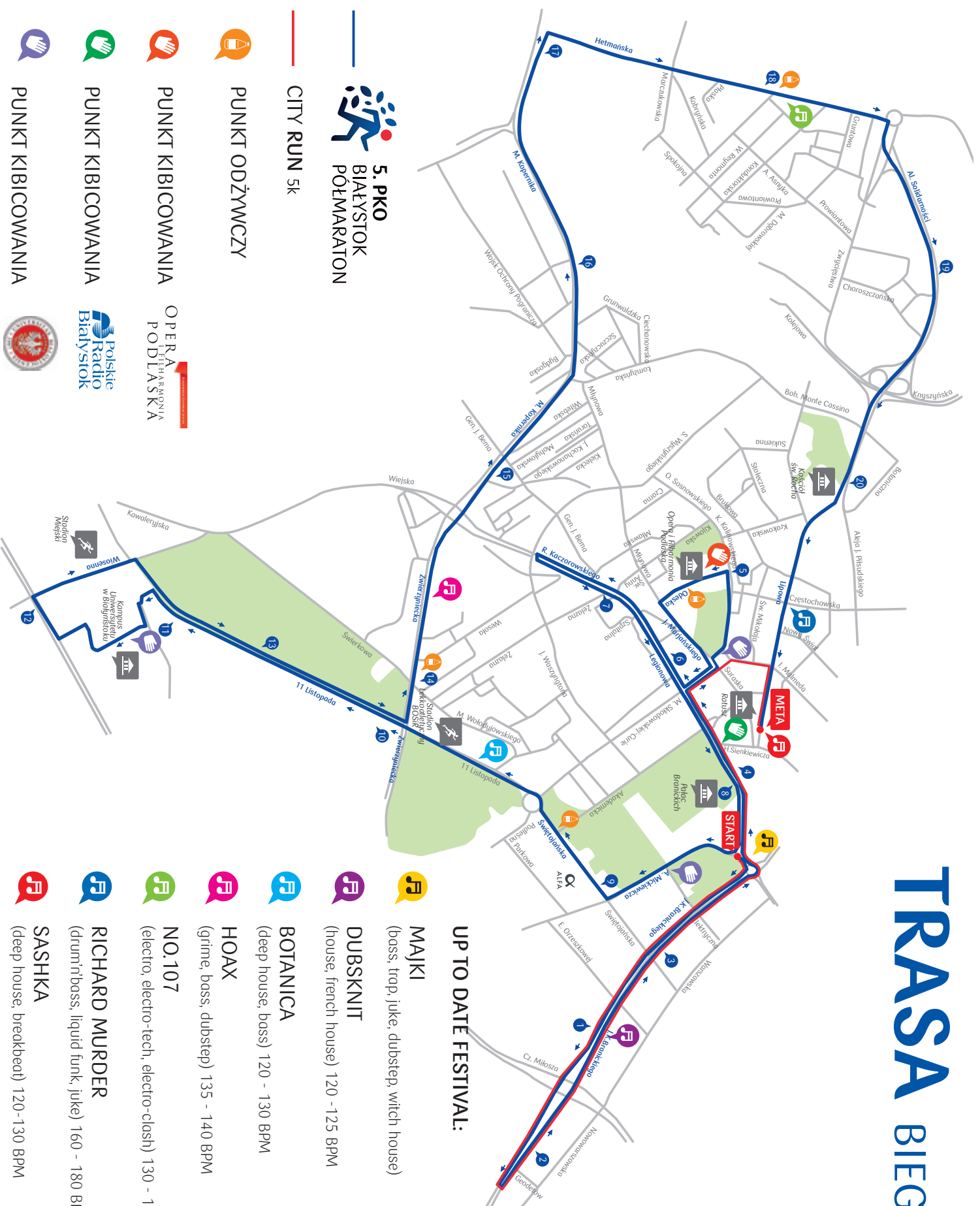
MASAŻE I NATRYSKI

Po biegu zawodnicy mogą skorzystać bezpłatnie z masażu. Masażyści będą dostępni na dziedzińcu Pałacu Branickich. Masaże zapewnia REHAFIT - Rehabilitacja Funkcjonalna oraz Szkoła Policealna Nr 1 Ochrony Zdrowia w Białymstoku.

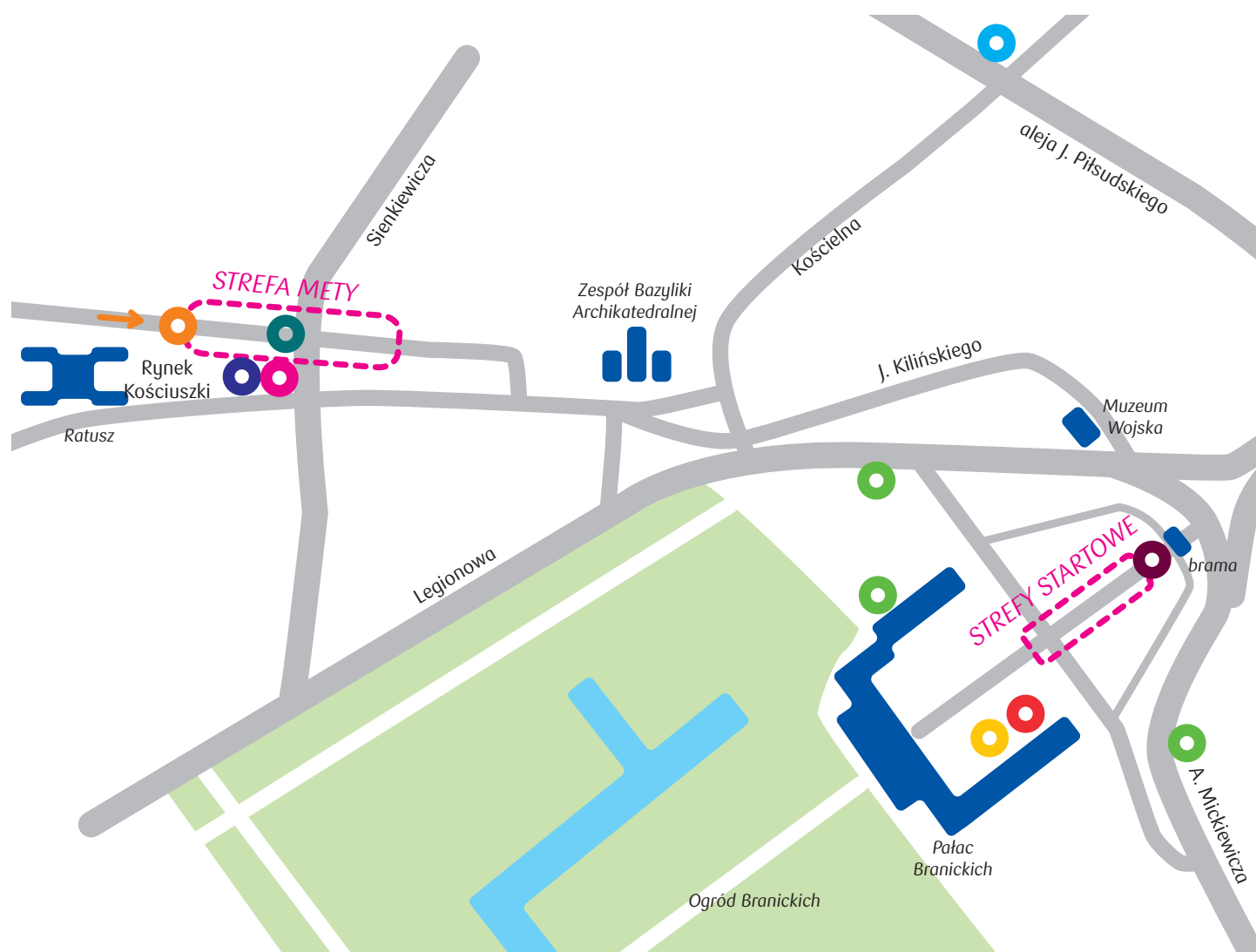
Osoby, które chcą skorzystać z natrysków po biegu mogą to zrobić w VI Liceum Ogólnokształcącym przy ul. Warszawskiej 8.



TRASA BIEGU



OKOLICE STARTU I METY



- | | |
|--|--|
|  NAMIOT:
Biuro Zawodów / Depozyt / Masaże |  START 5. PKO Białystok Półmaraton
i CITY RUN 5k |
|  Przebieralnie |  META |
|  WC |  START JUNIOR CITY RUN |
|  Bezpłatne noclegi (VI LO) / Prysznice |  Strefa chłodzenia |
| |  Punkt grawerowania medali |

BIEG ŚNIADANIOWY

Biegowy weekend zaczynamy Biegiem Śniadaniowym już w sobotę 13 maja. Startujemy z dziedzińca Pałacu Branickich o godz. 9:00. Biegniemy razem, spokojnym tempem, z uśmiechem! Do pokonania mamy dystans ok 4 km. Będzie to doskonały rozruch przed niedzielnym startem. Meta zlokalizowana będzie na płycie stadionu miejskiego.

Na mecie czekać będą na Was wypieki z piekarni Okruszek, jogurty Bakoma oraz świeże owoce zapewnione przez hurtownię TAG.

Dzięki współpracy z Białostocką Komunikacją Miejską, specjalnie podstawione autobusy odwieżą uczestników Biegu Śniadaniowego pod Pałac Branickich.



Białostocka
Komunikacja
Miejska

Oszczędzaj
i oddychaj
**czystszym
powietrzem**



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



**PIERWSZY W POLSCE
SYSTEM LPG SPEŁNIAJĄCY
NORMĘ **EURO 6****

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 tlenu węgla, do 50% mniej węglowodorów i tlenu azotu, do 10% dwutlenku węgla.



Dobierz instalacje do swojego auta na
www.optimagas.com

ALEX
OPTIMA
DOSKONAŁE INSTALACJE AUTOGAZU

STREFA ZABAW

HALA LODOWISKA BOSIR
UL. 11 LISTOPADA 28, BIAŁYSTOK

STREFA MALUCHA

POJAZDY ELEKTRYCZNE NA TORZE

DWIE ARMATKI PNEUMATYCZNE

DMUCHANA ZJEŹDŻALNIA
DLA NAJMŁODSZYCH

PNEUMATYCZNE BOISKO DO GRY
W PIŁKĘ NOŻNĄ

STOŁY DO TENISA

STÓŁ Z PIŁKARZYKAMI

ZESTAW DO TURNBALL'A

POTRÓJNA ŚCIANKA
WSPINACZKOWA

DOJAZD:



LINIA NR
8, 10

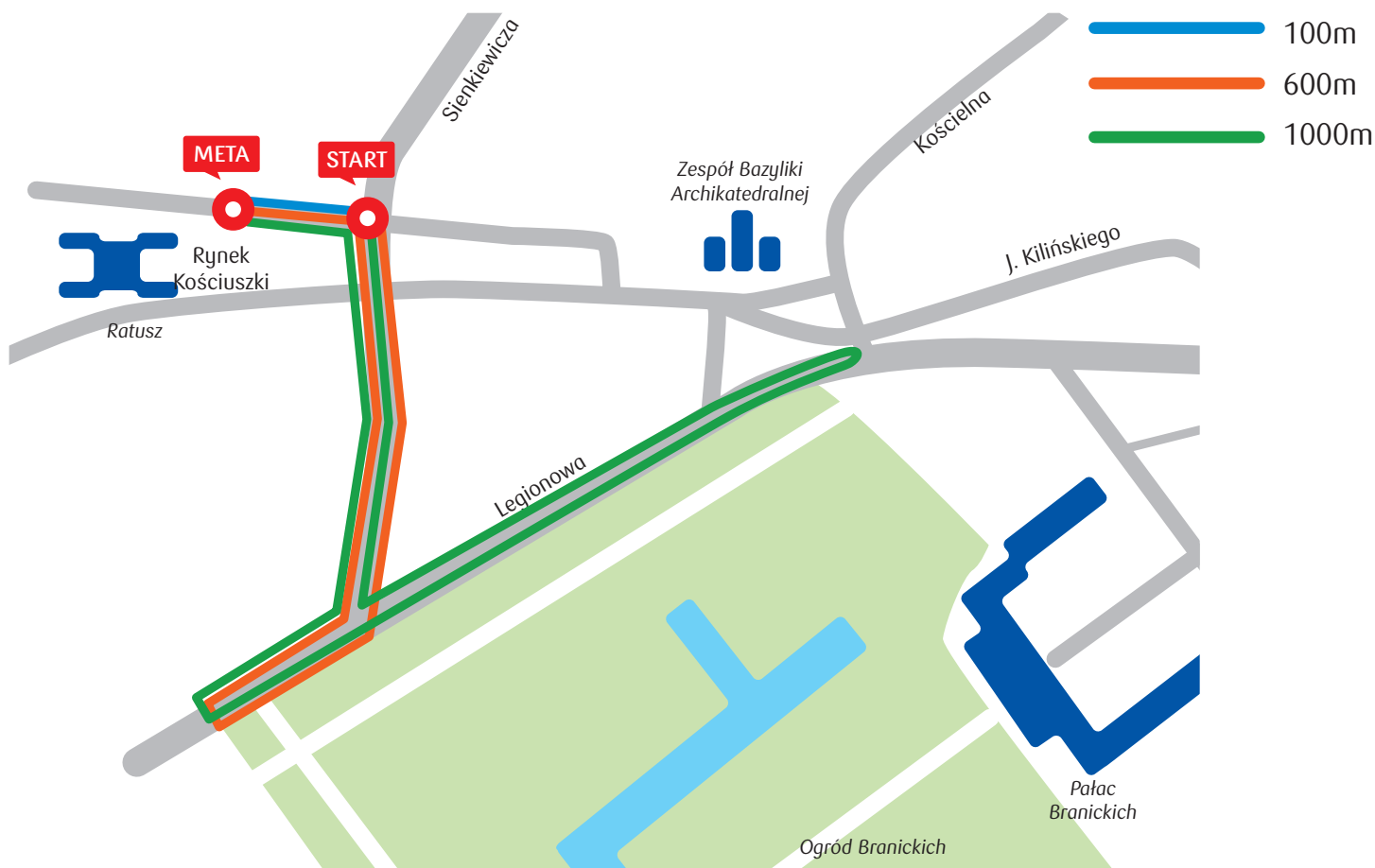


BOSIR
BIAŁYSTOK

TEL.: 85 749 62 30

WWW.MIEJSKOAKTYWNI.PL

TRASA JUNIOR CITY RUN



INSPIRUJEMY DZIECIAKI DO BIEGANIA!

Super Biegacz to program stworzony specjalnie z myślą o najmłodszych biegaczach. Kto zdobędzie miano Super Biegacza? Wystarczy, że młody zawodnik pobiegnie w trzech biegach organizowanych przez Fundację Białystok Biega. Po każdym z biegów dziecko otrzyma nalepkę, którą przyklei do specjalnej książeczki.

Okazji do zebrania nalepek nie zabraknie. Oto gdzie dzieci mogą wystartować:

- Junior City Run (13 maja/Białystok)
- Electrum Ekiden Mini (10 czerwca/Białystok)
- Hero Run Kids (15 lipca/Szelment k. Suwałk)
- Hero Run Kids (19 sierpnia/Ogrodnicki k. Białegostoku)
- HomeSchool Run (16 września/Białystok)

Książeczki będą do odebrania wraz z pakietem startowym Junior City Run. Pierwsza nalepka będzie czekała na mecie. Specjalny medal SUPER BIEGACZA otrzyma każde dziecko, które 16 września po biegu HomeSchool Run będzie miało minimum 3 nalepki w swojej książeczce. Do dzieła Rodzice i Opiekunowie, to się uda tylko dzięki Wam.



ZDJĘCIA Z BIEGU

Jako pierwsi w Polsce będziemy mieli przyjemność skorzystania z innowacyjnego systemu Pic2Go. System umożliwia wyszukanie zdjęć zawodnika i udostępnienie ich na Facebook'u - całkowicie bezpłatnie! Zachęcamy do robienia zdjęć już przy odbiorze pakietów startowych. Szukajcie naszych fotografów na dziedzińcu Pałacu Branickich, a w czasie biegu uśmiechajcie się szeroko :)

Już teraz, wejdź na www.bialystokpolmaraton.pl i wpisz swój numer startowy oraz zaakceptuj zgodę na publikację zdjęć. Dołączysz je szybciej niż się spodziewasz :)

Uwaga!

Bardzo ważne! Numer startowy musisz mieć przypięty do koszulki z przodu na klatce piersiowej. Numery zaczepione z boku, z tyłu lub częściowo zasłonięte uniemożliwią nam prawidłową identyfikację. Jeżeli chcesz mieć fajne zdjęcia, bezpłatnie, zadбай o to, aby numer był dobrze widoczny.



REKLAMA



DECATHLON

MIX & RUN

MIESZAJ KOLORAMI I BIEGAJ

 Kalenji



MIX&RUN to koncepcja marki Kalenji sprawdzająca się do możliwości swobodnego łączenia i dopasowywania odzieży oraz butów. Co to oznacza w praktyce? Ten sam model butów lub ubrań jest dostępny w różnych wariantach kolorystycznych, dzięki czemu możemy mieszać kolory i łączyć je tak, jak chcemy. Nasz zestaw do biegania ma się nam przede wszystkim... podobać.

UP TO DATE FESTIVAL

GRAMY W TWOIM TEMPIE!

Wspólne zamiłowanie do przekuwania marzeń w rzeczywistość to czynnik, który połączył we wspólnym działaniu dwa z największych białostockich wydarzeń – **PKO Białystok Półmaraton** oraz **festiwal muzyczny Up To Date**. Wiadomo nie od dziś, że muzyka i aktywność fizyczna idą ze sobą w parze. Co więcej, **odpowiednio dobrana muzyka pomaga sportowcom osiągać lepsze rezultaty**. Dr Costas Karageorghis z Uniwersytetu Brunel w Londynie udowodnił naukowo związek tempa odtwarzanej muzyki z mniejszym odczuwalnym poczuciem zmęczenia (do 15%), wzrostem wydolności fizycznej (do 7%) oraz wzrostem wytrzymałości (do 15%).

Łącząc efekty badań oraz selekcję muzyczną zaprzyjaźnionych z festiwalem artystów pragniemy pomóc w czasowych zmaganiach oraz ubarwić startującym przeżycie startu. **Tempo muzyki** prezentowanej na każdym z **7 punktów na trasie półmaratonu** będzie ściśle związane z etapem na jakim znajdować się będą zawodnicy i rozciągając się będzie **od 120 do 140 BPM** (uderzeń na minutę), by na ostatniej prostej przyspieszyć i odpowiedować z tempem osiąganym przy maksymalnym wysiłku fizycznym finiszującego biegacza.

Na specjalnie przygotowanej mapie dostępnej na www.uptodate.pl znajdziecie informacje na temat umiejscowienia punktów, występujących na nich artystów, gatunków muzycznych i tempa granej muzyki.

Powodzenia i Pozdro Biegacze!

Up To Date Festival to nieszablonowy białostocki festiwal, którego ósma edycja przypada na **8 i 9 września 2017 roku**. Łączy on kulturę muzyki elektronicznej z hip-hopem i sztukami wizualnymi. Odbywa się na terenie podziemnych, surowych parkingów Stadionu Miejskiego oraz m.in. Opery i Filharmonii Podlaskiej, a muzyczny line-up to połączenie klasyków ze świeżymi trendami. Up To Date to wydarzenie gromadzące wielotysięczną publiczność i międzynarodową uwagę, równocześnie będąc silnie osadzone lokalnie i dumnie angażujące się we współpracę z Fundacją Białystok Biega i innymi partnerami.

Więcej informacji i szczegóły dotyczące festiwalu na www.uptodate.pl www.facebook.com/UpToDateFestival

UP TO
DATE

FESTIVAL
BIAŁYSTOK
8—9.09.2017

pozdro
biegacze.



DUCH BIEGANIA

Powiem Wam, że powoli nie chce mi się startować w biegach ulicznych. Chyba się starzeję... Ostatnio bardziej mnie kręci samotne bieganie w jakimś pięknym miejscu albo okolicznym lesie niż uliczny zgietk i przepychanie się w tłumie spragnionych rywalizacji biegaczy. Tak już mam i tyle w temacie. Zakładam, że za jakiś czas mogę diametralnie zmienić swoje podejście do biegów masowych - wszak w życiu jedyną stałą jest zmiana. Jest jednak kilka takich biegów w ciągu roku, w których biorę udział prawie zawsze i bez względu na wszystko. I startuję w nich nie dla bogatych pakietów, zgromadzonych gwiazd na starcie czy pięknych medali na mecie - biorę w nich udział dla atmosfery, dla ludzi, żeby poczuć unoszącego się w powietrzu DUCHA BIEGANIA. Bo jak już tak sobie szczerze rozmawiamy, to według mnie wracamy chętnie do miejsc, w których po prostu czujemy się jak u siebie, w domu, wśród swoich. Nie do końca liczy się miejsce - liczą się ludzie, którzy to miejsce współtworzą.

Brałem udział w wielu biegach w Polsce i na świecie na czele z maratonem berlińskim czy nowojorskim. Jako biegacz amator mam spore oczekiwania organizacyjne. I podkreślam, że wcale nie zależy mi na bogatym pakiecie startowym. Dla mnie dobry pakiet to taki, w którym otrzymuję numer startowy - nic więcej do szczęścia nie jest mi potrzebne. Najbardziej zwracam uwagę na elementy, które najtrudniej wypracować. To „duch” biegu czy jak kto woli atmosfera imprezy. A ta w Białymstoku jest absolutnie wyjątkowa i nie do podrobienia - i mówię to z pełną odpowiedzialnością. Startując w imprezach organizowanych przez Fundację Białystok Biega, czuję, że biorę udział w czymś więcej niż tylko biegu masowym. To prawdziwe święto biegania stworzone przez ludzi, którzy to bieganie pokochali. Tego nie kupisz za żadne pieniądze - to trzeba po prostu czuć. Białystok to już znana marka na rynku biegów w Polsce. Mimo tego sztab organizacyjny nie osiada na laurach i z roku na rok stara się zaskoczyć biegaczy. Perfekcyjna organizacja i dopięte na ostatni guzik aspekty techniczne to tylko wisienka na torcie. Dobra, koniec z lukrowaniem i pochwałami. Dzisiejszy sukces już jutro staje się tylko historią więc nie ma co spoczywać na laurach. Dlatego życzę organizatorom, Wam i sobie, abyśmy

nieustannie jako ludzie chcieli się rozwijać, iść do przodu, realizować siebie i swoje pasje. Jeśli będziemy kochać to co robimy, zmieni się nie tylko nasz świat, ale i nasze najbliższe otoczenie. I niech takie będzie bieganie w każdej formie - pełne miłości!

Po prostu.

ALOHA!

Mateusz Jasiński



REKLAMA

Sprint
CHLEB DLA AKTYWNYCH

Chleb dla aktywnych.

PIEKARNIA CUKIERNIA OKRUSZEK
G. J. M. Mironowicz & Sp. z o.o.
ul. Dąbrowskiego 10, 20-030 Białystok

magnez + fosfor + witamina B1
witamina E + kwas foliowy + błonnik

CZYSTA ETYKIETA
BEZ WITAMIN
BEZ WITAMIN (SILNY)
BEZ WITAMIN (SILNY)
BEZ WITAMIN (SILNY)
BEZ WITAMIN (SILNY)

4F

SPONSOREM TECHNICZNYM



4F

Już po raz drugi marka 4F będzie Sponsorem Technicznym naszej imprezy. Wszyscy uczestnicy biegu otrzymają w swoich pakietach startowych koszulkę przygotowaną specjalnie na 5. PKO Białystok Półmaraton. Koszulki startowe wykonane są z technicznego materiału, który odprowadza wilgoć na zewnątrz. Zastosowane w niej płaskie szwy mają chronić biegaczy przed obtarciami, a ciekawa grafika nawiązuje do miejsca, z którego startuje bieg - Pałacu Branickich. Jesteśmy pewni, że po majowym starcie będzie to koszulka z przyjemnością noszona przez półmaratończyków również na innych biegach.

Marka 4F od ponad 12 lat wspiera zarówno profesjonalistów, jak i amatorów uprawiających różne dyscypliny sportu, w tym bieganie. Ambasadorem marki są między innymi utytułowani biegacze Marcin Chabowski i Iwona Bernardelli (Lewandowska). W sklepach 4F jest już dostępna nowa kolekcja wiosna/lato 2017, w której znaleźć można modną odzież i akcesoria zarówno do uprawiania sportu jak i noszenia na co dzień.

REKLAMA

Chcesz zwiększyć wydolność organizmu?

Potrzebujesz

witaminy b12

Mocne kości i mniejsze ryzyko kontuzji?

Potrzebujesz

witaminy d

witaminywsprayu.pl



NAGRODY

Wszyscy zawodnicy przekraczający linię mety otrzymają pamiątkowy medal.

5 PKO. BIAŁYSTOK PÓŁMARATON

- Zdobywcy miejsc I-III w klasyfikacji generalnej otrzymają puchary oraz nagrody finansowe.
- Zdobywcy miejsc I-III w klasyfikacji **Najszybszych Polaków** otrzymają puchary oraz nagrody finansowe. Fundatorem nagród finansowych dla zdobywców I miejsc jest marka **SPRAY ME**.
- Zdobywcy miejsc I-III w klasyfikacji **Najszybszych Białostoczan** otrzymają puchary oraz bony wartościowe. Fundatorem bonów jest **DECATHLON**.
- Zdobywcy miejsc I-III w kategoriach wiekowych otrzymają statuetki.
- Wyłonimy najszybsze drużyny w ramach prowadzonej Klasyfikacji Drużynowej.

Pula nagród wynosi 35 000 zł.

DODATKOWE KLASYFIKACJE

- W ramach 5. PKO Białystok Półmaratonu rozgrywane będą „Otwarte Mistrzostwa służb mundurowych w półmaratonie” oraz „Otwarte Akademickie Mistrzostwa w półmaratonie o Puchar Rektora Uniwersytetu w Białymstoku”.
- W ramach „PCK Podlasie Tour” prowadzona będzie odrębna klasyfikacja **Honorowych Krwiodawców**.
- **Uchonorujemy Najstarszą Zawodniczkę i Najstarszego Zawodnika 5. PKO Białystok Półmaratonu.**

Uwaga!

Przygotowaliśmy nagrodę finansową za ustanowienie nowego rekordu trasy PKO Białystok Półmaratonu. Dotychczasowe rekordy wynoszą:

- mężczyźni 1:05:04 (Haron Sirma 2014 r.)
- kobiety 1:13:32 (Somova Iryna 2016 r.)

CITY RUN 5k

- Zdobywcy miejsc I-III w klasyfikacji generalnej otrzymają puchary oraz nagrody finansowe.

ZWYCIĘZCY BIAŁOSTOCKIEGO PÓŁMARATONU.

ROK	MĘŻCZYŹNI		KOBIETY	
2013	Henadz VERKHAVODKIN (BLR)	1:10:05	Marina DAMANSTSEVICH (BLR)	1:31:21
2014	Haron SIRMA (KEN)	1:05:04	Izabela TRZASKALSKA (POL)	1:18:13
2015	Francis LAGAT (KEN)	1:05:08	Izabela TRZASKALSKA (POL)	1:16:16
2016	Silas Kiprono TOO (KEN)	1:05:38	Iryna SOMOVA (BLR)	1:13:32

DOBROCZYNNOŚĆ NA 5. PKO BIAŁYSTOK PÓŁMARATONIE

WSPIERAMY REHABILITACJĘ 7-LETNIEGO KUBY

Zauważyliście zapewne, że przy rejestracji do biegu jesteście pytani, czy chcecie wesprzeć rehabilitację 7-letniego Kuby? U chłopca podejrzewa się niezdiagnozowaną chorobę genetyczno-metaboliczną. Skutkuje to tym, że następuje powolny regres w rozwoju dziecka. Kuba jakby się „cofał”. Potwierdziły to wykonane kolejno po sobie, w odstępie roku, badania rezonansu magnetycznego.

Z każdym kwartałem jest coraz gorzej. W tej chwili Kuba już nie siada, nie mówi, nie chodzi. Wymaga opieki 24 h na dobę. Jedynym ratunkiem dla Kuby jest jego intensywna i kosztowna rehabilitacja – to pozwala nie pogorszyć jego stanu zdrowia. Dziękujemy, że tak wiele osób zdecydowało się na ten gest i wykupiło specjalną cegiełkę na cel charytatywny. Wystawiliśmy specjalny NR 1 na licytację, z której dochód również przeznaczymy na rehabilitację dziecka.

Cały czas możecie wziąć udział w akcji, możecie wpłacać środki na rzecz Kubusia lub przyłączyć się do biegu wraz... ze Spartanami!

SPARTANIE DZIECIOM

14 maja w półmaratonie udział weźmie grupa nietypowych biegaczy - Spartan, którzy cały dystans, przebiegną w pełnym uzbrojeniu starożytnych wojowników.

Tak, Spartanie Dzieciom postanowili wspierać naszą akcję charytatywną, a Ty możesz do nich dołączyć! Więcej szczegółów znajdziesz na www.spartaniedzieciom.org/biegi-2017



BIEGNĘ DLA MICHAŁA

Biegniesz w 5. PKO Białystok Półmaratonie lub City Run 5k? Świetnie, możesz też pomóc 15-letniemu Michałowi. Chłopak urodził się ze złożoną wadą serca. W najbliższym czasie czeka go kolejna operacja, na którą zbierane są środki. Michał jest podopiecznym Fundacji Cor Infantis.

Co należy zrobić? Wystarczy przypiąć do koszulki kartkę „Biegnę dla Michała”.

Zaangażowanie zawodników, którzy przypną do koszulki kartkę i dotrą z nią do mety, zostanie przeliczone na konkretną pomoc – Fundacja PKO Banku Polskiego przekaze darowiznę na operację chłopca. Kartki będzie można odbierać w Biurze Zawodów.

W ubiegłym roku 614 zawodników 4. PKO Białystok Półmaratonu włączyło się w akcję na rzecz 14-letniego Kuby. Dzięki temu Fundacja PKO Banku Polskiego przekazała darowiznę na operację serca chłopca. W tym roku przypnijmy 1000 kartek do 1000 koszulek!





 **500 59 59 47**

 ul. Ryska 1 bud. E
15-008 Białystok

Masz **wybór.**

WÓZKI
INWALIDZKIE

KULE,
BALKONIKI

ORTEZY,
STABILIZATORY

PERUKI
I TURBANY

GORSETY
ORTOPEDYCZNE

PROTEZY
KOŃCZYN

BUTY I WKŁADKI
ORTOPEDYCZNE

DIAGNOSTYKA STÓP
I POSTAWY CIAŁA



TENTbalony
inflatable advertising

KONTAKT
85 743 14 72
85 676 02 03
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.

ZAPRASZAMY DO ZWIEDZENIA

UNIWERSYTECKIE CENTRUM PRZYRODNICZE

Centrum znajduje się w Białymstoku przy ul. Ciołkowskiego 1J. Zwiedzać będziecie mogli z przewodnikami, całkowicie bezpłatnie w dniu 13 maja w godz. 9:00-15:00.

To jedyne muzeum przyrody w naszym mieście. Zobaczycie w nim rośliny chronione i charakterystyczne dla Podlasia, spotkacie łosia, lisa, wiele gatunków ptaków, przyrodę rejonów polarnych, faunę mórz tropikalnych, skały i minerały. Drodzy Biegacze, zabierzcie do Centrum Przyrodniczego swoich bliskich, z pewnością będą zadowoleni.

Kampus UwB znajduje się w sąsiedztwie Stadionu Miejskiego. Macie możliwość wzięcia udziału w Biegu Śniadaniowym, a bezpośrednio po biegu odwiedzenia Centrum Przyrodniczego!



MUZEUM WOJSKA W BIAŁYMSTOKU

Znajdujące się przy samym starcie 5. PKO Białystok Półmaratonu, przy ul. Kilińskiego 7, Muzeum Wojska zaprasza Uczestników biegu do odwiedzenia ekspozycji w dniach 13 i 14 maja bezpłatnie (wejściówki znajdziecie w pakietach startowych). Najistotniejszą częścią oferty wystawienniczej Muzeum Wojska w Białymstoku są ekspozycje stałe pokazujące pełen prze-

krój historii Polski północno-wschodniej w XX wieku. Muzeum jest placówką nowoczesną, zapewniającą zwiedzającym zarówno narrację w tradycyjnym stylu, jak też przy wykorzystaniu kiosków multimedialnych, stacji odsłuchowych, materiałów wideo, systemu zdjęć 3D czy audioprzewodników.

POZNAJMY SIĘ!

Jak mówi klasyk: „Wszystkie Ryśki to porządne chłopcy”. Dlatego przedstawiamy najporządniejszego - maskotkę Fundacji Białystok Biega. Błyskawiczny, sprawny i zmyślny. Idealnie dopasowany do naszego biegowego bractwa. Zakończmy zatem tym samym klasykiem: „Bardzo Cię polubiłem, chłopie” :)





EKSTREMALNE BIEGI Z PRZESZKODAMI!

HERORUN to największe na Podlasiu, ekstremalne biegi z przeszkodami. To niezapomniana zabawa, niezapomniane emocje i niesamowici ludzie! Czekają Cię wiele różnorodnych przeszkód.

Będziesz się wspinał, czołgał, dźwigał...

ZOBACZ JAK TO SIĘ ROBI NA WSCHODZIE!

15.07.2017 Szelment k. Suwałk /BIEG NOCNY/

16.07.2017 Szelment k. Suwałk

19.08.2017 Ogrodniczki k. Białegostoku

ZAPISY NA www.herorun.pl

Sponsorzy



Patronat medialny



Współorganizator



Współpraca

Organizator





ZBIERZ DRUŻYNĘ. BIEGAJ - POMAGAJ!

Biegając wspieramy podopiecznych Fundacji „Pomóż Im” - Hospicjum dla Dzieci.
Jedyna taka sztafeta maratońska w Polsce.

DRUŻYNĘ ZGŁOŚ NA www.electrumekiden.pl

Sponsor Tytułarny



Sponsor



Współorganizatorzy



Organizator



Patroni Medialni





TOP AUTO 7. BIAŁYSTOK BIEGA

16-17.09.
2017



ZAPISY WKRÓTCE!

www.bialystokbiega.pl

Sponsor Tytułarny

Sponsor Główny

Partner Strategiczny

Organizator

AREFIEW
TOP AUTO



**ATRIUM
BIAŁA**

wschodzący
Białystok



Dziękujemy,
że jesteście z nami!
Powodzenia na trasie!



Sponsor Tytułarny



5. PKO BIAŁYSTOK PÓŁMARATON



Bank Polski

Sponsorzy



Partnerzy



Patroni medialni



Partner Strategiczny



Współorganizator



Organizator



Zadanie publiczne jest współfinansowane ze środków otrzymanych od Województwa Podlaskiego.