



11. PKO
BIAŁYSTOK
PÓŁMARATON

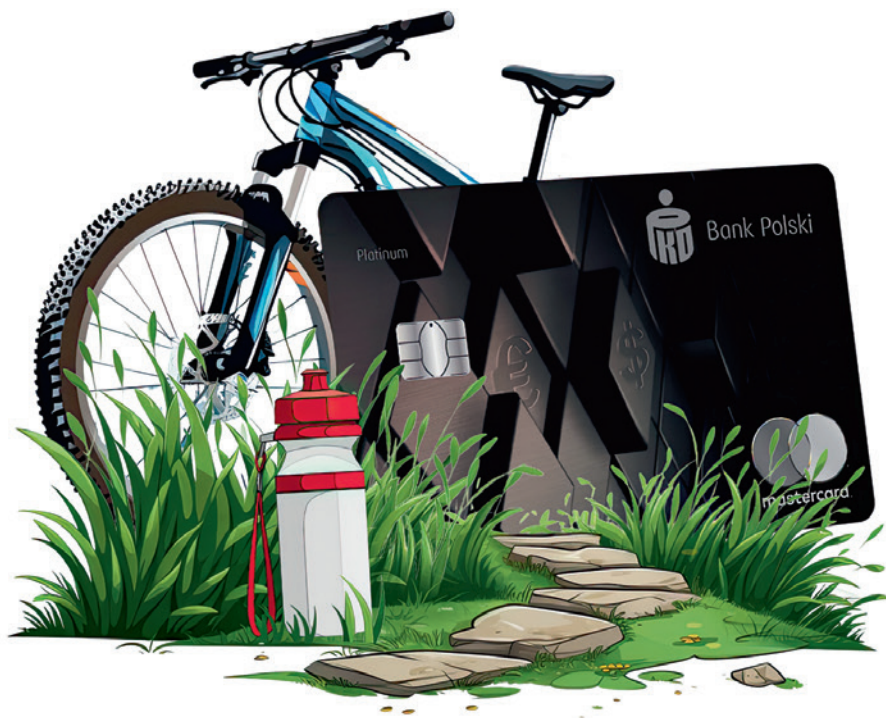
Informator Zawodnika

 ENG version [HERE](#)



Bank Polski





WSIADAJ NA ROWER Z UBEZPIECZENIEM

Karta kredytowa PKO Mastercard Platinum z ubezpieczeniem assistance rowerowym.

Zyskaj ubezpieczenie podrózne dla Ciebie i Twojej rodziny oraz zwrot kosztów za naprawę rowerów.

Zamów kartę już teraz!

RRSO 21,46%

RRSO – Rzeczywista Roczna Stopa Oprocentowania
(stan na 5.10.2023 r.)

Decyzja o przyznaniu karty i ostatecznej wysokości limitu
jest uzależniona od Twojej zdolności kredytowej.



Bank Polski

MATERIAŁ MARKETINGOWY

Ochronę ubezpieczeniową świadczy PKO Towarzystwo Ubezpieczeń SA. Szczegółowe informacje o ubezpieczeniu, w tym o ograniczeniach i wyłączeniach odpowiedzialności ubezpieczyciela oraz czasie trwania umowy i zakresie terytorialnym, znajdują się w Karcie Produktu i w Ogólnych Warunkach Ubezpieczenia dostępnych na stronach PKO Ubezpieczenia oraz PKO Bank Polski.

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



Szanowni Państwo,

już po raz jedenasty mam wielką przyjemność powitać Państwa na wielkim święcie sportu, jakim jest PKO Białystok Półmaraton. Jest to największy bieg wschodniej Polski będący od lat w Koronie Półmaratonów Polskich. Dwa lata temu został uhonorowany prestiżową nagrodą *Podlaska Marka* w kategorii wydarzenie. Ogromnie się cieszę, że wspólnie z Fundacją Białystok Biega udało się nam stworzyć taką ofertę dla miłośników biegania. To także zasługa Was wszystkich – uczestników, kibiców oraz mieszkańców naszego miasta, którzy potrafią stwarzać swoim gościom niezwykłą, niepowtarzalną atmosferę.

To wspaniałe, że kilka tysięcy biegaczy znów pobiegnie ulicami naszego pięknego miasta. Ci, którzy tu wracają kolejny raz, mogą zaobserwować, jak z każdym rokiem zmienia się Białystok. Jedno pozostaje niezmiennie – nasza otwartość i radość z możliwości goszczenia przybyszy z kraju i zagranicy.

Witam Was wszystkich w Białymstoku, mieście najlepszym do życia, z którego jesteśmy bardzo dumni. Mam nadzieję, że dostrzegą Państwo urodę tego zakątka Polski i zechcą tu wrócić, by bliżej poznać nasz region i jego wspaniałych mieszkańców.

Życzę wszystkim startującym wytrwałości i wiary w siebie – zarówno na trasie biegu, jak i w codziennym życiu. Wierzę, że udział w białostockim półmaratonie będzie dla Państwa wielkim, wspaniałym przeżyciem. Życzę wielu rekordów i jak najlepszych wrażeń.

Tadeusz Truskolaski
Prezydent Miasta

Tej wiosny odkryj... zielony Białystok

Białystok to wiele kultur, religii i tradycji. To miasto kościołów, cerkwi i meczetów. Panująca tu gościnność i spokojne tempo życia dają możliwość odpoczynku, znalezienia czasu dla siebie i rodziny. To tutaj możecie odkryć wyjątkowe smaki kresowych specjałów lub aktywnie odpocząć w pobliskiej puszczy. A to tylko 2 godziny drogi od Warszawy.





Drodzy Biegacze!

Serdecznie Was wszystkich witam, startujących w 11. edycji PKO Białystok Półmaraton oraz w biegach towarzyszących.

Po raz kolejny to sportowe święto zgromadzi kilka tysięcy miłośników biegania z województwa podlaskiego, całej Polski oraz z zagranicy.

Tegoroczny półmaraton w Białymstoku znów należy do Korony Polskich Półmaratonów. To wspaniałe docenienie znakomitej pracy organizacyjnej Fundacji Białystok Biega, którą kieruje Grzegorz Kuczyński.

Jako Zarząd Województwa Podlaskiego co roku, z ogromną satysfakcją wspieramy organizację PKO Białystok Półmaraton. To wydarzenie, oprócz wielkiej rangi sportowej, jest doskonałą promocją całego naszego regionu i zachętą do zdrowego stylu życia na co dzień.

Wszystkim zawodnikom życzę osiągnięcia jak najlepszych wyników oraz wielu udanych startów na lekkoatletycznych, biegowych trasach.

Województwo podlaskie ze swoimi niesłychanymi krajobrazami jest znakomitym miejscem, gdzie każdy może spróbować swoich sił w różnego rodzaju biegach, a jednocześnie podziwiać naturalne piękno naszego regionu.

Gości z Polski i z zagranicy z całymi rodzinami, znajomymi i przyjaciółmi zapraszam do jak najczęstszego odwiedzania województwa podlaskiego z różnych okazji, gdy szukacie wspaniałych przyrodniczo obszarów do swojego letniego, czy zimowego wypoczynku.

Ze sportowym pozdrowieniem,
Łukasz Prokorym
Marszałek Województwa Podlaskiego



Odkryj Podlaskie

magiczny region północno-wschodniej Polski.
Poznaj kulturę, biznes i ludzi. Zachwyć się tradycją i smakuj kuchnię.



Odwiedź visit.podlaskie.eu



Znajdź nas także na:





Czołem Biegaczki i Biegacze!

Po raz jedenasty spotkamy się w piękny, majowy weekend w Białymstoku, aby wspólnie cieszyć się bieganiem. Razem wchodzimy, a raczej wbiegamy w kolejne dziesięciolecie - dacie wiarę?

11 i 12 maja weźmiecie udział w rekordowej edycji PKO Białystok Półmaratonu. Na listach startowych do biegu głównego i biegów towarzyszących znajduje się już ponad 6500 uczestników. To zdecydowanie największa impreza biegowa Wschodniej Polski. Z pewnością niebagatelny wpływ na to ma podlaska, wrodzona gościnność i piękne miasto, z którego jesteśmy dumni.

Z tego miejsca chciałbym podziękować za Waszą obecność. Dziękuję, że wybraliście Białystok na swój start!

W tym roku pierwszy raz na trasie PKO Białystok Półmaratonu rywalizować będą też zawodnicy w sztafetach. Wierzę, że jest to znakomita opcja dla biegaczy, którzy chcą poczuć atmosferę dużego biegu, a jeszcze nie są przekonani, czy z dystansem 21 km sobie poradzą. Dziękuję wszystkim drużynom, które nam zaufały i zdecydowały się na ten debiutancki start.

Kochani, zdążyliście się przyzwyczaić, że nasze wydarzenie, to nie tylko bieg na dystansie 21 km. To cały aktywny weekend, to prawdziwe święto biegania! Tych, którzy będą w Białymstoku po raz pierwszy, zachęcam, żebyście przyjechali już w piątek, a w sobotę zaczęli z nami dzień od Biegu Śniadaniowego - Run Happy. Od godz. 14:00 będą biegały dzieci, w absolutnie rekordowej liczbie. Ponad 1800 dzieci stanie na startach na Rynku Kościuszki. Wieczorem wystartuje PKO Nocny Bieg na 5, a w niedzielę, danie główne, czyli PKO Białystok Półmaraton.

Zaraz po niedzielnym biegu zapraszam do Strefy Finiszera, w której będą na Was czekały regionalne potrawy, masaże oraz atrakcje przygotowane przez naszych Partnerów. A w strefie chilloutu, odpoczniecie przy spokojnej muzyce na żywo w wykonaniu... DJ Dtekk'a, szefa Up To Date Festival.

Jedna, bardzo ważna uwaga! Strefa finiszera w tym roku jest przeniesiona w inne miejsce. Można powiedzieć, piętro wyżej, oczywiście w Ogrodach Pałacu Branickich.

Co ważne, do strefy możecie zabrać swoich znajomych, czy rodzinę, ponieważ wejście jest otwarte dla wszystkich.

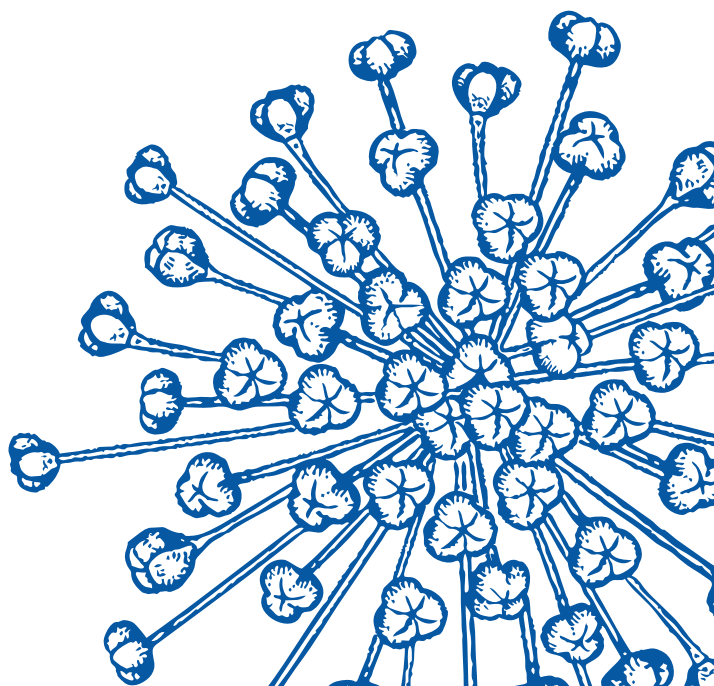
PKO Białystok Półmaraton zakończy się specjalnie dla Was przygotowanym Medal Party. W ubiegłym roku w niedzielny wieczór na Młynowej bawiło się z nami kilkaset osób, co tylko utwierdziło nas w przekonaniu, że musimy to powtórzyć.

Dziękuję z całego serca Miastu Białystok, Urzędowi Marszałkowskiemu, wszystkim Sponsorom i Partnerom, z PKO Bankiem Polskim na czele, za nieocenione wsparcie i pomoc w organizacji tej ogromnej imprezy sportowej jaką jest PKO Białystok Półmaraton.

Cała ekipa Fundacji Białystok Biega przez wiele miesięcy przygotowywała dla Was to wydarzenie. Cieszcie się nim! Bawcie się bieganiem i... tak, tutaj możecie odetchnąć pełną piersią!

Do zobaczenia na starcie i koniecznie na mecie!

Grzegorz Kuczyński
Prezes Fundacji Białystok Biega





jesteśmy częścią wielkich projektów

tworzymy elektronikę
do inteligentnego
zarządzania energią
w systemach IoT



www.plum.pl

A stylized illustration of several blue, multi-lobed, flower-like structures with long, thin stems, arranged in a cluster. The structures are rendered in a simple, graphic style with bold outlines and a limited color palette of blue and white. The stems are long and thin, extending from the base of the structures. The overall composition is a dense, overlapping cluster of these elements.

17.00 – 20.00 Biuro Zawodów
obsługa zawodników
ul. Zwierzyniecka 16,
Biblioteka Politechniki Białostockiej

Sobota, 11 maja 2024

10.00 – 20.00 Biuro Zawodów
obsługa zawodników
ul. Zwierzyniecka 16,
Biblioteka Politechniki Białostockiej

9.00 Bieg Śniadaniowy – Run Happy
start pl. marsz. J. Piłsudskiego
(przed Teatrem Dramatycznym)
meta ogrody Pałacu Branickich

PKO Bieg Juniora

start	Rynek Kościuszki / ul. Sienkiewicza
meta	Rynek Kościuszki

14.00 start biegu na 100 m

15.00 start biegu na 400 m

15.50 start biegu na 600 m

16.15 start biegu na 1 km

PKO Nocny Bieg na 5

start pl. marsz. J. Piłsudskiego
(przed Teatrem Dramatycznym)

meta Rynek Kościuszki

20.45 wspólna rozgrzewka

21.00	start PKO Nocny Bieg na 5
-------	---------------------------

ok. 21.15 pierwszy zawodnik na mecie

21.45	dekoracje
-------	-----------

klasyfikacje: generalna,
drużynowa, wiekowe

22.00	zamknięcie trasy
-------	------------------

Niedziela, 12 maja 2024

7.00 – 9.00

Biuro Zawodów

obsługa zawodników

ul. Zwierzyniecka 16,
Biblioteka Politechniki Białostockiej

PKO Białystok Półmaraton

start pl. marsz. J. Piłsudskiego
(przed Teatrem Dramatycznym)

meta Rynek Kościuszki

9.40

wspólna rozgrzewka

9.45

oficjalne otwarcie

9.58

start zawodników na wózkach

10.00

start PKO Białystok Półmaratonu i sztafet

ok. 11.00

pierwszy zawodnik na mecie

11.00

otwarcie strefy finiszera

Ogrody Pałacu Branickich

11.50

dekoracje

klasyfikacje: generalna, wiekowe, najszybszych
Polaków i Podlasian, pozostałe

13.30

zamknięcie trasy i zakończenie imprezy

19.00 – 22.00

Medal Party

ul. Młynowa 6

**Wypożyczalnia samochodów
osobowych i dostawczych**

**east
rent**

WYPOŻYCZ AUTO
W BIAŁYMSTOKU

🏠 Hala Makro
🏠 Atrium Biała
🏠 Dworzec PKP
www.eastrent.pl
☎ 85 653 32 00

Wypożycz auto już od **79** PLN

24h

Zwycięzcy poprzednich edycji

2013

mężczyzna	Verkhavodkin Henadz	1:10:05
kobieta	Damantsevich Maryna	1:31:21

2014

mężczyzna	Sirma Haron	1:05:04
kobieta	Trzaskalska Izabela	1:18:13

2015

mężczyzna	Lagat Francis	1:05:08
kobieta	Trzaskalska Izabela	1:16:16

2016

mężczyzna	Too Silas Kiprono	1:05:38
kobieta	Somova Iryna	1:13:32

2017

mężczyzna	Too Silas Kiprono	1:05:58
kobieta	Oigo Christine Moraa	1:14:41

2018

mężczyzna	Kimaiyo Hillary	1:05:02
kobieta	Kacser Zita	1:16:50

2019

mężczyzna	Kyeva Cosmas Mutuku	1:03:41 REKORD
kobieta	Oigo Christine Moraa	1:13:03

2021

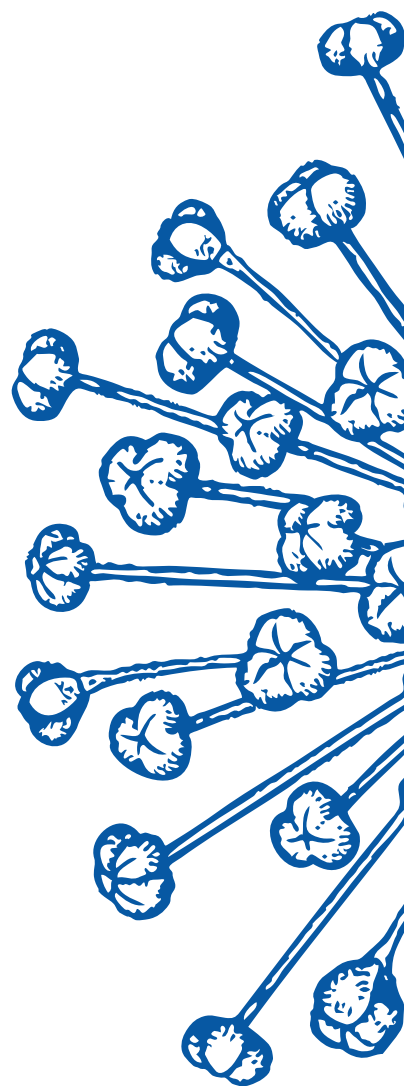
mężczyzna	Dobrowolski Emil	1:09:36
kobieta	Veretska Walentyna	1:18:42

2022

mężczyzna	Kaczor Mateusz	1:04:51
kobieta	Fisikovici Lilia	1:13:58

2023

mężczyzna	Metto David Kiprono	1:03:43
kobieta	Lehonkova Natalia	1:12:46 REKORD



Jest treść!
Jest forma!



sponsorem 11 edycji



11. PKO
BIAŁYSTOK
PÓLMARATON

Bieg Śniadaniowy – Run Happy!

Bieg Śniadaniowy czyli pyszne przywitanie z Białymstokiem i Biegaczami!

Zapraszamy Was w sobotę 11 maja o godzinie 9.00 na lekki i przyjemny rozruch. Startujemy sprzed Teatru Dramatycznego.

Na mecie naszego konwersacyjnego truchtu będzie na Was czekał poczęstunek. Dzięki Partnerom Biegu Śniadaniowego, będziecie mieli okazję skosztować pysznych, słodkich wypieków od Piekarni Cymes oraz shake'ów proteinowych Bakoma.

Udział w biegu jest bezpłatny i otwarty dla wszystkich chętnych, bez względu na wiek i zaawansowanie biegowe. Dystans do pokonania to ok. 3,5 km.

Bieg Śniadaniowy – Run Happy, jak sama nazwa wskazuje, jest przede wszystkim dobrą zabawą, bez pomiaru czasu i rywalizacji.

Bądźcie z nami! Będzie pysznie!



Partnerzy Biegu Śniadaniowego – Run Happy

Bakoma



Bakoma
MEN



CAŁY ŚWIAT TO SIŁOWNIA



Cymes
PIEKARNIA CUKIERNIA

*jedz smacznie
żyj zdrowo*

www.cymespiekarnia.pl



BROOKS

*Nowy sprzęt
na nowe życiówki!*

**Sprawdź nowości
na aktualny sezon!**

www.brooks-running.pl



**11. PKO
BIAŁYSTOK
PÓŁMARATON**



Najważniejsze informacje

BIURO ZAWODÓW

ul. Zwierzyniecka 16,
Biblioteka Politechniki Białostockiej

piątek, 10 maja 17.00 – 20.00

sobota, 11 maja 10.00 – 20.00

niedziela, 12 maja 7.00 – 9.00

W niedzielę nie będzie możliwości rejestracji do biegu!

ODBIÓR PAKIETU STARTOWEGO

Odbiór pakietów startowych w kilku prostych krokach:

- Przygotuj swój kod QR i dowód tożsamości. W biurze zawodów będą potrzebne obie te rzeczy.
Kod QR możesz odnaleźć na swoim profilu, na stronie datasport.pl. Zaloguj się i pobierz go na swoje urządzenie. Usprawni to jego późniejsze odszukanie.
- Przychodząc do biura zawodów odszukaj stanowisko, które dotyczy Twojego biegu: PKO Białystok Półmaraton, PKO Nocny Bieg na 5, Sztafeta lub PKO Bieg Juniora.
- Podejdź do wolnego Wolontariusza, który wyda Ci twój pakiet i odpowie na pytania. Wystarczy, że pokażesz mu kod QR oraz dowód tożsamości.

UWAGA!

Numery startowe będą nadawane dopiero w biurze zawodów - nie stresuj się, że nie widzisz go na swoim bilecie. ;)

Odbiór pakietu przez osobę upoważnioną:

Twój pakiet może odebrać inna osoba, jednak wyłącznie na podstawie Twojego QR kodu oraz zdjęcia awersu dokumentu ze zdjęciem (do wglądu).

Sztafety:

Pakiety dla całej drużyny odbiera kapitan na podstawie kodu QR oraz dokumentu tożsamości ze zdjęciem.

Pamiętaj!

Biuro Zawodów jest oddalone od startu około 2,5km!

NUMER STARTOWY

Najważniejszą rzeczą, jaką otrzymacie w pakiecie startowym jest numer startowy z chipem. Chip jest wbudowany w numer startowy i jest zabezpieczony pianką. Numer należy przypiąć agrałkami z przodu koszulki. Zwróć uwagę, żeby numer startowy był widoczny!

Wypełnij rewers numeru startowego. W razie interwencji medycznej podane tam dane pomogą ratownikom w udzieleniu pomocy.

PRZEBIERALNIE I DEPOZYT

Przebiegalnie i depozyty będą umiejscowione w ogrodach Pałacu Branickich w Strefie Fiszer. W tym samym miejscu przed biegiem oddacie, a po biegu odbierzecie swoje rzeczy. To co chcecie zostawić w depozycie należy włożyć do worka, który otrzymacie wraz z pakietem startowym. Na worek należy nakleić naklejkę z numerem startowym, którą znajdziecie w pakiecie.

Zwracamy uwagę, że depozyt znajduje się ok. 500m od startu, dlatego weźcie to koniecznie pod uwagę planując oddanie rzeczy do depozytu.

Depozyt będzie do Waszej dyspozycji:

sobota, 11 maja 19.30 – 22.15

niedziela, 12 maja 8.30 – 13.45

DOJAZD NA START

Przed przyjazdem na start, sprawdź zmiany w organizacji ruchu i godziny zamknięcia ulic. Zaoszczędzisz sobie stresu ;)

Informacje dotyczące utrudnień w ruchu znajdziesz [TUTAJ](#).

Nie zapewniamy parkingu. Duży, bezpłatny parking znajduje się np. w Centrum Handlowym Atrium Biała przy ul. Miłosza.

Pamiętaj aby dojechać tam zanim ulice nie będą zamknięte.

PUNKTY ODŻYWCZE NA TRASIE

Na trasie półmaratonu będą 4 punkty odżywiania. Co na nich znajdziecie?

ok. 5 km **woda**

ok. 10 km **woda + Oshee**

ok. 15 km **woda + Oshee + banany**

ok. 19 km **woda + Oshee + banany**

Dziękujemy Wodociągom Białostockim za dostarczanie biegaczom świeżej, pitnej wody!
A marce Oshee za dostarczenie izotoników!

POMIAR I LIMIT CZASU

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 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.

Limity czasowe

21,1 km – 3:30 h

5 km – 60 min

TOALETY

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

PRYSZNICE

Po biegu będziecie mieli możliwość skorzystania z pryszniców.

ul. Legionowa 7,
Szkoła Podstawowa nr 9
w godz. 11.00 – 15.00

MEDAL

Na mecie poza radością i dumą czekać na Was będzie medal. W tegorocznej edycji medal przyozdabia wizerunek posągu zodiakalnego Barana, znajdującego się w ogrodach Pałacu Branickich.

Zachęcamy, aby na medalu wygrawerować swoje imię i osiągnięty czas. Oczywiście jak podejście do punktu grawerowania medali, obsługa już Twój czas będzie знаła, także się tym nie stresuj.

W sobotę grawer będzie ustawiony zaraz za metą na Rynku Kościuszki, w niedzielę po wykonanie grawerunku zapraszamy do Strefy



Strefy czasowe

Biegacze, pamiętajcie, aby na starcie ustawić się w odpowiedniej strefie czasowej, którą deklarowaliście w czasie rejestracji.

Strefy na starcie będą specjalnie oznaczone. Swoją strefę startową będziesz miał oznaczoną również na numerze startowym. Szanujmy się nawzajem!

Nie wchodźmy do stref startowych, w których nie powinniśmy się znaleźć. Pamiętajcie, że szybszym biegaczom, wolniejsi zawodnicy po prostu utrudniają bieg. Ustawcie się, bardzo prosimy, w strefie zgodnie ze swoimi możliwościami.

Przypominamy, że do wyników liczy się czas netto – od przekroczenia linii startu (poza zawodnikami z pierwszej 50-tki).

Oznaczenie strefy startowej znajdziecie na swoim numerze startowym. Każda strefa to inny kolor numeru.



PKO
NOCNY BIEG NA 5

strefa AA
ELITA

strefa A
<18:00

strefa B
18:00 – 19:59

strefa C
20:00 – 24:59

strefa D
25:00 – 27:59

strefa E
28:00 – 31:59

strefa F
>32:00



PKO
BIAŁYSTOK
PÓŁMARATON

strefa AA
ELITA

strefa A
<1:25:00

strefa B
1:25:00 – 1:34:59

strefa C
1:35:00 – 1:44:59

strefa D
1:45:00 – 1:54:59

strefa E
1:55:00 – 2:09:59

strefa F
>2:10:00

Sztafety

ODBIÓR PAKIETÓW STARTOWYCH

- Pakiety dla całej drużyny odbiera Kapitan na podstawie kodu QR oraz dokumentu tożsamości ze zdjęciem
- Odbiór pakietu startowego przez osobę upoważnioną (osobę trzecią) jest możliwy na podstawie okazania kodu QR Kapitana oraz, do wglądu, kopię pierwszej strony dokumentu tożsamości z widocznym imieniem i nazwiskiem (zdjęcie okazane w telefonie jest akceptowane)
- Jeśli chcecie zmienić jeszcze zawodnika w swojej sztafecie, możecie to zrobić najpóźniej do soboty 11.05 włącznie. W niedzielę zmiany nie będą możliwe.

Jakie dystanse biegną zawodnicy na poszczególnych zmianach?

Zawodnicy sztafety biegną po trasie PKO Białystok Półmaratonu.

- I zawodnik pokonuje dystans ok. 4,6 km
- II zawodnik – ok. 6 km
- III zawodnik – ok. 10,5 km

START I POMIAR CZASU

- Sztafety startują razem z biegiem głównym – PKO Białystok Półmaratonem,
- Zawodnicy biegnący na pierwszej zmianie ustawiają się w strefie startowej zgodnie z przewidywanym czasem ukończenia biegu dla całej sztafety,
- Czas sztafet będzie liczony wg czasów rzeczywistych netto, czyli od przekroczenia linii startu, więc nie martw się, że będziesz startował z dalszego sektora,
- Zawodnicy biegną z pałeczką sztafetową, w której znajduje się chip do pomiaru czasu. Drużyna, która ukończy bieg bez pałeczki nie będzie klasyfikowana,

- Pamiętajcie, że jesteście drużyną i w przypadku sztafet znaczenie ma czas w jakim cała drużyna ukończy bieg. Nie będziemy prowadzić pomiaru czasu dla poszczególnych zawodników indywidualnie,
- Pałeczkę sztafetową można przekazać wyłącznie w strefie zmian. Przekazywanie pałeczki/zmiana zawodnika w innym miejscu na trasie skutkować będzie dyskwalifikacją całej drużyny.

STREFY ZMIAN

Ze względu na rozlokowanie stref zmian nie będziemy w stanie rozłożyć zawodników na ich strefy zmian. Każdy z biegaczy musi dotrzeć samodzielnie do swojej strefy. Wykorzystajcie to jako lekką rozgrzewkę przed swoim startem.

- **I strefa zmian** znajdować się będzie przy Al. Piłsudskiego/ul. Kościelnej. Odległość ze startu do strefy to ok 400m
- **II strefa zmian** przy skrzyżowaniu ul. Miłosa/ul. Mickiewicza. Odległość ze startu do strefy to ok 1,5 km

W strefach zmian po ukończonym biegu będzie na Was czekała woda.



DEPOZYTY

W strefach zmian nie ma miejsca na zostawienie depozytu. Nie będziemy zostawionych worków odwozić na metę.

Podpowiemy jak należy postąpić w razie chęci zabrania odzieży do nałożenia po swoim biegu.

Przed startem:

- Zawodnik A (z I zmiany) przekazuje przed biegiem swój worek z odzieżą zawodnikowi B, który zabiera ten worek na I strefę zmian,
- Zawodnik B przekazuje przed biegiem swój worek z odzieżą zawodnikowi C, który zabiera ten worek na II strefę zmian,
- Zawodnik C zostawia przed biegiem swój worek w depozycie w Strefie Finiszera.

W trakcie biegu:

- Zawodnik A kończy swój bieg w I strefie zmian, gdzie czeka na niego worek, który przekazał zawodnikowi B przed biegiem. Może też zaopiekować się rzeczami, które zostawił w tej strefie zawodnik B,
- Zawodnik B kończy swój bieg w II strefie zmian, gdzie czeka na niego worek, który przekazał zawodnikowi C przed biegiem. Może też zaopiekować się rzeczami, które zostawił w tej strefie zawodnik C,
- Zawodnik C kończy swój bieg na mecie i udaje się po swoje rzeczy do depozytu do Strefy Finiszera.

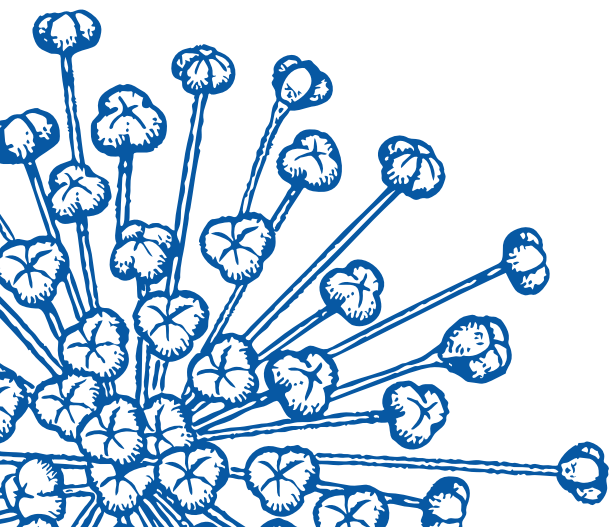
Dobrze zaplanujcie w swojej drużynie sposób zostawiania/odbierania depozytu. Jesteście zespołem. Dacie radę!

MEDALE

Medale dla całej drużyny odbierze na mecie ostatni zawodnik biegnący w sztafecie.

UWAGA!

Możecie wbiec razem całą drużyną na metę i zachęcamy do tego. Aby to zrobić dołączcie do zawodnika z III zmiany na ostatnich 200m przed metą. Oczywiście musicie mieć wszyscy przypięte numery startowe! To warunek konieczny.



OSHEE[®]



Bądźmy bardziej EKO

Zachęcamy do biegania i tak samo mocno zachęcamy do działania proekologicznego. Dokładamy starań aby również w czasie naszego wydarzenia zwracać uwagę na ekologię.

Razem z Wodociągami Białostockimi, już kilka lat temu, opracowaliśmy i stworzyliśmy specjalne maszynki, które pozwalają na pobór wody bezpośrednio z miejskiej sieci wodociągowej.

Dlatego na naszych punktach odżywczych dostaniesz wodę wprost do papierowego kubeczka. Nie nalewamy wody z plastikowych butelek!

Dzięki temu uda nam się ograniczyć zużycie butelek plastikowych o kilka tysięcy tylko w trakcie jednego biegu!

Kolejny ważny element to segregacja odpadów na imprezie. W tym roku, dzięki współpracy z firmą KOMA, będziecie mieli możliwość wyrzucania odpadów do właściwych pojemników. Wiemy, że to jeszcze rzadkość na imprezach sportowych. Razem możemy to zmienić.



KOMA
USŁUGI KOMUNALNE



koma.pl

Odwiedź naszą stronę!



85 307 03 03

UL. GEN. PATTONA 8, 15-688 BIAŁYSTOK

Nagradzamy najlepszych!

PKO Białystok Półmaraton oraz PKO Nocny Bieg na 5, poza dobrą biegową zabawą, to również rywalizacja i sportowe emocje.

Od lat staramy się promować polskich biegaczy, dlatego zawsze przygotowujemy osobną klasyfikację Najszybszych Polaków. Poza tym, nagrodzimy Najszybszych Podlasian, żeby uhonorować start przed własną publicznością.

Pula nagród jaką przygotowaliśmy dla najlepszych zawodników w tej edycji to prawie 50 tys. zł.

Statuetkami na podium uhonorujemy zawodników w kategoriach wiekowych zarówno w biegu półmaratońskim, jak i na dystansie 5 km.

Dekoracje PKO Biegu na 5 – sobota 11 maja

Dekorowane są miejsca 1 – 3

- Klasyfikacja generalna wśród kobiet i mężczyzn
- Klasyfikacja Drużynowa
- Kategorie wiekowe

Dekoracje PKO Białystok Półmaraton – niedziela 11 maja

Dekorowane są miejsca 1 – 3

- Klasyfikacja generalna wśród kobiet i mężczyzn
- Klasyfikacja Najszybszych Polek i Polaków
- Klasyfikacja Najszybszych Podlasianek i Podlasian
- Klasyfikacja zawodniczek i zawodników na wózkach
- Klasyfikacje dodatkowe:
 - Akademicka
 - Służb Mundurowych
 - Pracowników Medycznych
 - Przedsiębiorców i ludzi biznesu
- Kategorie wiekowe

Najszybsi Podlasianie będą nagrodzeni przez Auto Idea Mercedes-Benz. Dowolny weekend z Mercedesem brzmi dobrze, prawda?

Dodatkowo na zawodników czeka nagroda za ustanowienie nowego rekordu PKO Białystok Półmaratonu.

Obecni rekordziści:

Kyeva Cosmas Mutuku (KEN) – 1:03:41 (2019)

Lehonkova Natalia (UKR) – 1:12:46 (2023)



Mercedes-Benz
Auto Idea



Pokochoj elektryczny styl życia z EQA

839 PLN netto/m-c*



Auto Idea, Autoryzowany Dealer Mercedes-Benz

Jesteśmy największą grupą dealerską w Polsce północno-wschodniej i centralnej.

Zapraszamy do naszych salonów i serwisów:

Białystok, ul. Narodowych Sił Zbrojnych 9

Olsztyn, ul. Towarowa 11

Łomianki k. Warszawy, ul. Brukowa 46

Punkty kibicowania na trasie!

Wszyscy wiemy jak ważny jest doping na trasie biegu! Dlatego zachęcamy do zabrania na bieg swoich bliskich i znajomych. Przekażcie im ile punktów muzycznych przygotowaliśmy na trasie. Do każdego z nich można dołączyć i włączyć się w to wielkie sportowe święto!

Dla biegaczy i kibiców zagrają zespoły muzyczne, DJ'e, bębniarze, orkiestra, a nawet skrzypek orkiestry Opery i Filharmonii Podlaskiej – Maestro Chives.

Możecie dołączyć aż do 15 punktów kibicowania! Sprawdźcie na naszej mapce gdzie będą ulokowane punkty i kogo na nich usłyszycie.

Niech Wasi bliscy zostaną kibicami na medal!

Punkty kibicowania na trasie PKO Białystok Półmaratonu:

- Auto Idea Mercedes-Benz, Maestro Chives
- Sekcja Ratownictwa Specjalistycznego
- Młodzieżowa Orkiestra Dęta z Jasionówki wraz z zespołem mażorettek „Takt”
- Księgarnia TaniaKsiążka.pl
- Zespół WATERSIDE
- Drumbastic – bębniarze
- Podlaskie Zasilane Naturą
- New Hope
- Klick&Drum – bębniarze
- Polskie Radio Białystok
- Uniwersytet w Białymstoku
- Drużyna baseball Lisy Białystok
- Brooks

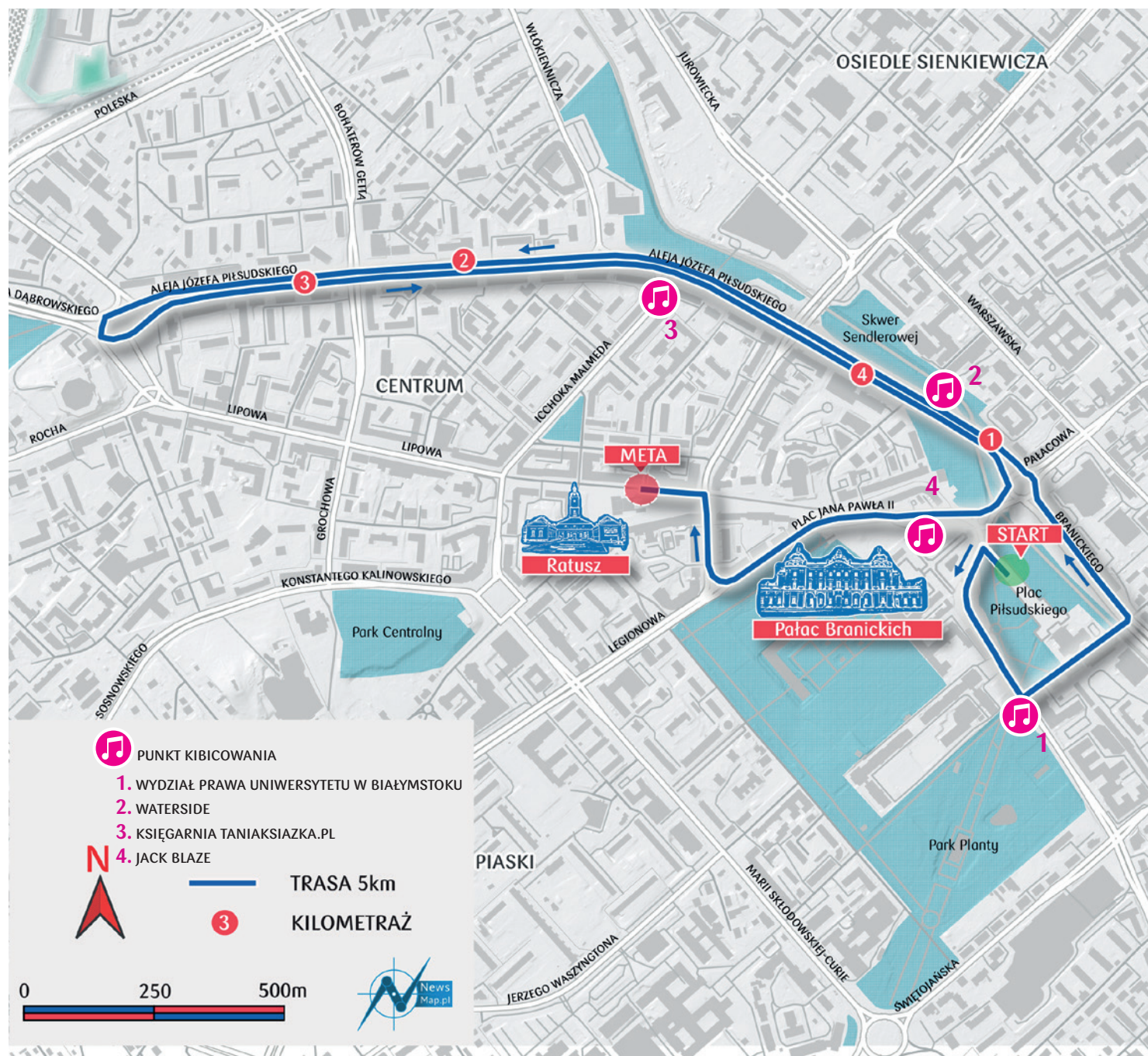


TRASA

PKO Nocny Bieg na 5

11.05.2024

start godz. 21.00

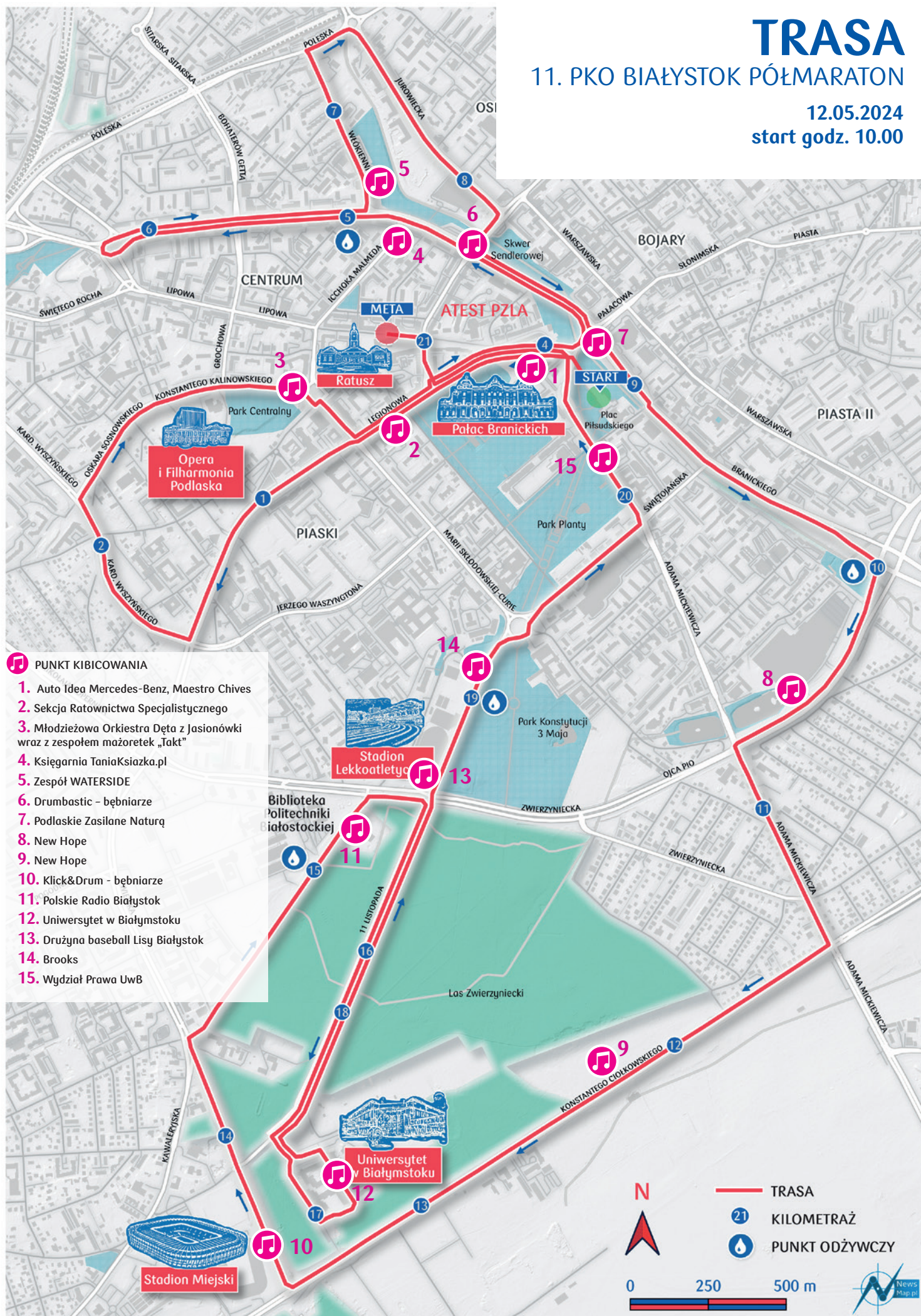


TRASA

11. PKO BIAŁYSTOK PÓŁMARATON

12.05.2024

start godz. 10.00



BIEGACZU

Ładuj Węglowodany!



dietetyk radzi:

Ładowanie węglowodanami na 2-3 dni przed biegiem pozwala maksymalnie zwiększyć zapasy glikogenu, co przekłada się na szybszy bieg, większą wytrzymałość oraz mniejsze ryzyko tzw. "ściany".



Bananowe ciasteczka

- 1 dojrzały banan
- 50 g płatków owsianych
- 50 g płatków jaglanych
- 5 daktyli
- cynamon
- 3 kostki gorzkiej czekolady

Do rozgniecionego banana dodać resztę składników.

Formować ciasteczka, piec 10-15 minut w 180 stopniach.



Zdrową żywność zamówisz na

www.bee.pl

 @fit.pietrucha

 @beepl.sklep

Kapele na trasie

Na trasie będą Wam umilały bieg i dodawały jeszcze więcej energii, punkty muzyczne:)
Będzie głośno, radośnie i energetycznie! Specjalnie dla Was zagrają białostockie kapele!!!

Maestro Chives

W strefie Auto Idea Mercedes-Benz zagra niesamowity białostocki skrzypek Maestro Chives. Marcin Tadeusz Roszkowski, skrzypek Opery i Filharmonii Podlaskiej znany jako Maestro Chives, z liczbą 3 mln 940 tys. słuchaczy w marcu stanął na drugim miejscu podium 10 najczęściej odtwarzanych polskich artystów na Spotify.
W rankingu Spotify najpopularniejszych polskich artystów Maestro Chives wyprzedził m.in. Matę, Kizo, Bedoesa czy Dawida Podsiadłę.



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.



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 warszaw-

skiego 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 miejsce. 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.

Zespół wydał mini album „Black Sheep” oraz wypuścił teledysk do utworu „Abandoned” z tej płyty.





Udając się na wyprawę
do nieznanych krain,
zapomnijcie o wszystkim,
coście o nich czytali czy słyszeli...
Trzeba po prostu przyjechać i zadziwić się.



Supraśl 05.10.2024
bisonultratrail.pl

Poznaj naszych pacemakerów

Planujesz zrobić życiówkę podczas tegorocznego PKO Białystok Półmaratonu? Świetnie się składa! Lepszej okazji nie będzie;) Nasi pacemakerzy dodadzą Ci skrzydeł i pomogą spełnić marzenie. :) Aby skorzystać z pomocy Pacemakera nie trzeba się nigdzie zapisywać, wystarczy ustawić się za nim i... trzymać jego tempo w czasie biegu. Łatwo rozpoznasz „zajęca”. Będzie miał na plecach flagę z wydrukowanym czasem, na jaki Cię prowadzi. Powodzenia! Trzymamy za Was kciuki!



Adrian Przybyła
1:25:00



Adam Supiński
1:30:00



Rafał Kasielski
1:30:00



Sebastian Kondratowicz
1:35:00



Hubert Jaroni
1:35:00



Artur Trusiak
1:35:00



Maciej Ugryn
1:40:00



Mirosław Mielniczuk
1:40:00



Grzegorz Kowalski
1:40:00



Mariusz Szymanowicz
1:45:00



Michał Izdebski
1:45:00



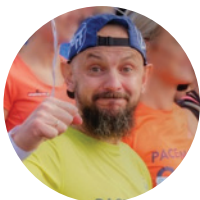
Tomasz Wnuk
1:45:00



Krzysztof Sieśkiewicz
1:50:00



Konrad Jastrzębek
1:50:00



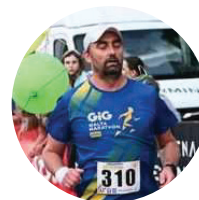
Marcin Mazurkiewicz
1:55:00



Marek Paśka
1:55:00



Rafał Dąbrowski
1:55:00



Grzegorz Pankowski
1:55:00



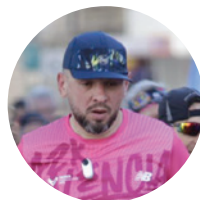
Katarzyna Krawczyk
2:00:00



Adam Kasica
2:00:00



Katarzyna Szarkowska-Ludew
2:00:00



Leszek Bednorz
2:10:00



Adam Horzela
2:10:00



Dawid Biernat
2:10:00



Renata Jakubisiak
2:20:00



Michał Rędzia
2:20:00



Krzysztof Kiełczewski
2:20:00



Piotr Kunka
3:00:00



Magdalena Zawadzka
3:00:00

Strefa Finiszera

czyli pałacowy chillout

Po przekroczeniu linii mety PKO Białystok Półmaratonu 12 maja, zapraszamy Was do Strefy Finiszera w przepięknych Ogrodach Pałacu Branickich. Zaledwie kilkaset metrów za linią mety czekać na Was będzie niezwykła strefa w niezwykłych okolicznościach przyrody. Poza zieloną trawką pod stopami i błękitem nieba nad głową, przygotujemy dla Was:

- **regionalne jedzenie**
- **masaże**
- **grawer medali**
- **muzykę na żywo**
- **strefę chilloutu**

W tym roku mamy same niespodzianki. Pierwsza, którą należy zapamiętać, to zmiana lokalizacji Strefy Finiszera. Tym razem zaprosimy Was „piętro wyżej”. Znajdziecie nas w Ogrodach Branickich, ale w innym miejscu, na poziomie, na którym stoją rzeźby znane Wam z medali. Zapoznajcie się dobrze z załączoną mapką.

Kolejną niespodzianką będzie strefa ćwiczeń regeneracyjnych przygotowana przez Księgarnię TaniaKsiążka.pl. Dodamy do tego muzykę na żywo. Spokojne sety muzyczne będzie serwował szef Up To Date Festival – DJ Detkk.

Poza tym, do zabawy zaprosi Was też Brooks.

W Strefie Finiszera wygrawerujecie swój medal, z wyśmienitą kawą czekać będzie RunCafe, o diecie porozmawiacie z ekspertami marki Czysta Micha, a o makaronach dużo dobrego dowiecie się od TULONE.

O mnóstwie leżaków nawet nie wspominamy. ;)

W Strefie Finiszera znajdować się będą również depozyty i przebieralnie.

Oczywiście możecie przyjść ze swoimi bliskimi i znajomymi. Strefa jest otwarta dla wszystkich.



DJ DETKK w Strefie Finiszera

Dtekk to pseudonim Jędrzeja Dondziło, DJ-a oraz promotora z Białegostoku, aktywisty kulturalnego i dyrektora programowego festiwalu Up to Date.

Jędrzej jest jedną z najbardziej lubianych postaci polskiego środowiska muzycznego. Jest łącznikiem między różnymi scenami i pokoleniami słuchaczy – stoi za didżejką już od 22 lat! Zdążył stać się ambasadorem muzyki techno i elektroniki w kraju. Prowadzi Salony Ambientu.

Jego sety, grane głównie z płyt winylowych, z jednej strony prezentują szeroki przekrój tego, co najlepsze w muzyce techno i electro, z drugiej – bliski jest mu ambient i muzyka eksperymentalna.

Jędrzej miał okazję występować praktycznie w całej Polsce. Grał również na najważniejszych polskich festiwalach muzycznych jak Unsound, Auditorium, Tauron Nowa Muzyka, Up To Date, a także wielokrotnie za granicą.

Dzięki Podlaskiemu, 12 maja będziecie mieli okazję odpoczywać przy muzyce Dtekk'a.



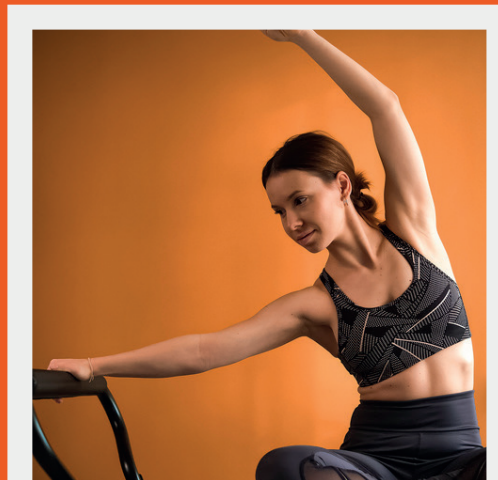


taniaksiazka.pl

ZAPRASZA NA REGENERACYJNE ĆWICZENIA PO BIEGU!

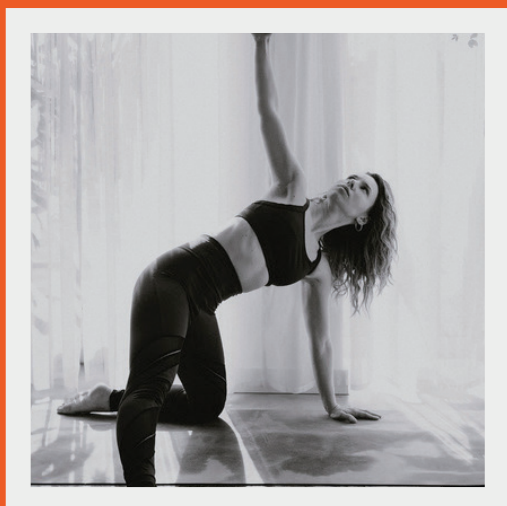
Po intensywnym wysiłku, warto zadbać o odpowiednią regenerację mięśni i uspokoić oddech.

TaniaKsiazka.pl zaprasza na krótkie, ale skuteczne sesje prowadzone przez doświadczonego instruktora Annę Płońską.



Ćwiczenia pomogą złagodzić napięcie oraz przywrócić elastyczność mięśni.

Dołącz do nas, aby poczuć ulgę po biegu i przygotować ciało do kolejnych wyzwań!



GDZIE I KIEDY?

Strefy finiszera
Ogrody Pałacu Branickich

11:30 - 13:30
(10 minut ćwiczeń, 10 minut przerwy)



DO CELU Z CZYSTĄ MICHA!

SPECJALNA OFERTA

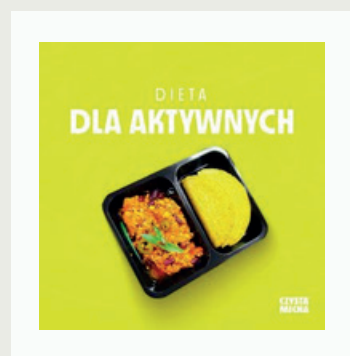
dla uczestników
PKO Białystok Półmaraton!

SKORZYSTAJ Z KODU **BIEGAM25** I OTRZYMAJ **25% ZNIŻKI** NA WSZYSTKIE DIETY*

*Z WYŁĄCZENIEM DIETY STANDARD

WWW.CZYSTAMICHA.COM

CZYSTA
MICHA



Biegaczu! Mamy dla Ciebie dietę, która pozwoli Ci biegać szybciej i dłużej - sprawdź naszą Dietę dla Aktywnych. Wysoki udział węglowodanów wspomogę Twoje przygotowania do kolejnego startu!

A jeśli Ty lub Twoi bliscy potrzebujecie szczególnego wsparcia w diecie - sprawdź nasze opcje wege, lekkostrawną, Hashimoto, czy dietę z niskim indeksem glikemicznym.



Dieta Wybór Menu - nasze najlepsze dania w wersji dla wybrednych. Wybieraj dania, które lubisz w kaloryczności od 1200 do 2500 kcal.



CZYSTA
MICHA
Catering dietetyczny



Dowozimy na terenie
całej Polski



Stawiamy na
najwyższą jakość



Jesteśmy cateringiem
roku 2022

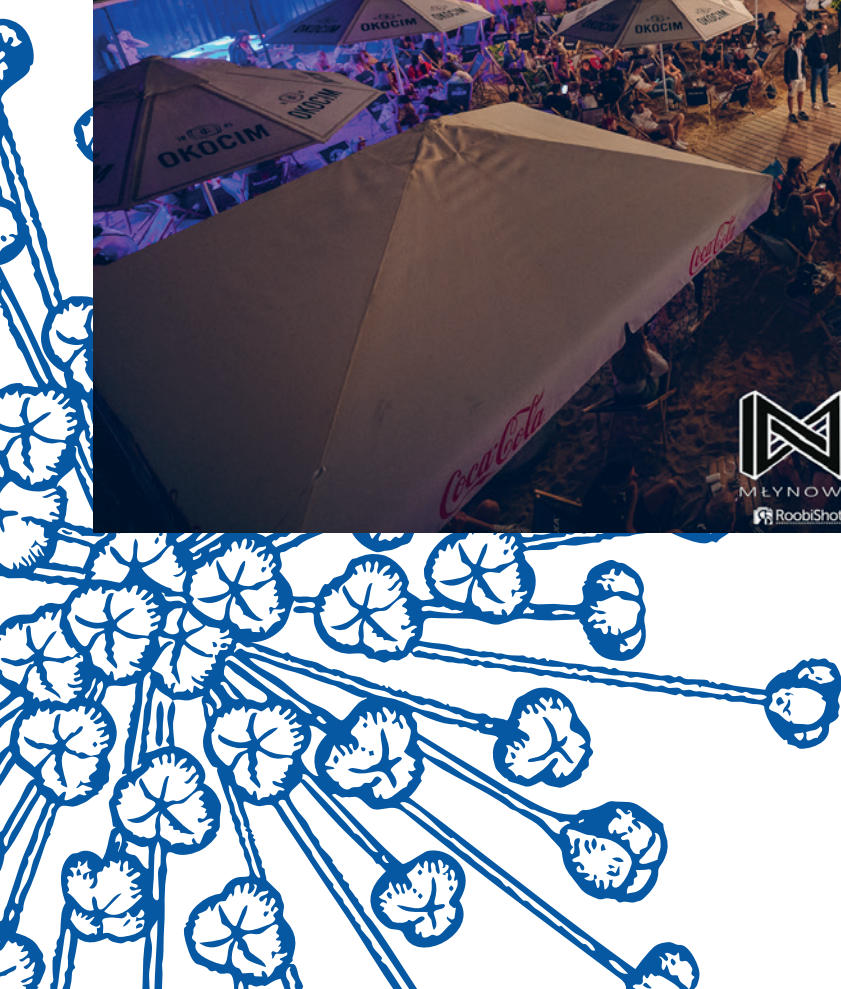
Medal Party!

Zapraszamy Was na kolejne w historii PKO Białystok Półmaratonu MEDAL PARTY!

Po bardzo ciepłym przyjęciu Medal Party w ubiegłym roku, nie pozostało nam nic innego jak zorganizować jeszcze lepszą wieczorną imprezę w plenerze również 12 maja. W razie gorszej pogody, nic się nie martwcie, będzie dostęp do namiotu.

Zapraszamy więc w niedzielę na **ul. Młynową 6 w godz. 19.00 – 22.00!** Wejście z medalem za free! Oczywiście osoby towarzyszące wejdą razem z Wami. :) Nie ma znaczenia czy medal macie z półmaratonu czy z „piątki”. Jesteś Finiszerm – jesteś naszym gościem! Niech to będzie taneczne zakończenie PKO Białystok Półmaratonu!

Spotkajmy się na Medal Party! Bądźcie z nami!



Charytatywny aspekt PKO Białystok Półmaraton



PKO Białystok Półmaraton to również ważna część charytatywna.
Robimy to razem od pierwszej edycji, od 2013 roku!

Uczestnicy 11. PKO Białystok Półmaratonu mogą wziąć udział w biegowej akcji charytatywnej „Biegnę dla...” i pomóc Danielowi.

16-letni Daniel zachorował na mięsak Ewinga, który umiejscowił się na twarzy (kości szczęki). Potrzebne jest wsparcie na dalsze leczenie. Daniel jest pod opieką Caritas Archidiecezji Białostockiej.

Aby wziąć udział w akcji wystarczy odebrać w biurze zawodów kartkę – identyfikator akcji, przypiąć sobie do koszulki i dobiec z nią do mety. Dzięki zaangażowaniu biegaczy, Fundacja PKO Banku Polskiego przekaze darowiznę na leczenie Daniela.

Kartki – identyfikatory akcji można odebrać w Biurze Zawodów, w godzinach jego działania.

W ramach prowadzonego przez PKO Bank Polski programu „PKO Biegajmy razem” sponzorowane są różne biegi na terenie całego kraju. Podczas nich Bank wraz Fundacją PKO Banku Polskiego organizuje charytatywne akcje biegowe na rzecz osób potrzebujących wsparcia w ratowaniu życia i procesie leczenia.

W 2024 r. odbyło się dotychczas 11 charytatywnych akcji biegowych, w które włączyło się ponad 3,8 tys. biegaczy. Dzięki ich zaangażowaniu mogliśmy przekazać 110 tys. zł na leczenie 11 osób.

Od początku istnienia programu zorganizowano ponad 550 akcji „Biegnę dla..”, dzięki którym wsparto ponad 620 osób kwotą 7,12 mln zł. Do akcji włączyło się ponad 238 tys. biegaczy.



Biegajmy
razem



biegnę dla Daniela

www.fundacjapkobp.pl

Pomagamy Uli – naszej biegowej przyjaciółce

W czasie 11. PKO Białystok Półmaratonu, będziemy również zbierać fundusze dla Uli. Dlaczego? Dlatego, że Ula to dziewczyna, która biega z nami od lat. Wielokrotnie stawiała nawet na podium w kategorii wiekowej. I jeszcze niedawno nic nie wskazywało na to, że los tak bardzo doświadczy naszą koleżankę.

Ula trafiła do szpitala z zatorem tętnicy szyjnej, który zablokował dopływ krwi do mózgu i wywołał bardzo rozległy, niedokrwienny udar prawej półkuli. Pomimo szybkiej reakcji i pomocy lekarzy zatoru do dnia dzisiejszego nie udało się usunąć.

Ula przebywała przez miesiąc na Oddziale Intensywnej Terapii w USK w Białymstoku, gdzie była w stanie śpiączki farmakologicznej. Pomimo krytycznego stanu i ogromnego niedowładu w lewej stronie ciała, Ula zaczyna robić postępy. Dziennie trenuje i zaczyna pracować ciałem. Nie jest w stanie mówić ani jeść ale wierzymy, że **CUDA SIĘ ZDARZAJĄ. NIE PODDAMY SIĘ I RAZEM Z NIĄ BĘDZIEMY WALCZYĆ DO KOŃCA!**

Ula to kochająca mama, wspaniałych dwóch dziewczynek – Patrycji i Oliwii. Uwielbia biegać. Od 10 lat brała udział w różnych biegach organizowanych przez Fundację Białystok Biega i zarażała swoją pasją innych. Teraz czas, żeby pomóc Uli!

Przed nią jeszcze długa i kosztowna rehabilitacja, która ma na celu przywrócenie jej do pełni życia. To zadanie będzie wymagało ogromnej determinacji ze strony Uli, ale także wsparcia finansowego. Chcemy, żeby na jej buzi zawitał uśmiech i żeby mogła przebiec z nami jeszcze nie jeden półmaraton!

Jak pomóc Uli?

Możecie wpłacić dowolną cegiełkę podczas rejestracji lub przelać dowolną kwotę na konto Fundacji Białystok Biega, z dopiskiem „Pomagamy Uli”. Wszystkie zebrane środki zostaną przekazane Uli na rehabilitację.

Numer rachunku:

15 1140 2017 0000 4702 1304 3240

Wierzymy w Wasze otwarte serca i liczymy, że razem pomożemy Uli stanąć na nogi!





10
edycja

A graphic consisting of several horizontal lines of varying lengths, stacked vertically, resembling a stylized '10' or a series of steps.

22 – 23
czerwca
2024

sztafety:

maratońska
4 x 5 km
dziecięca



plumekiden.pl



PKO Bieg Juniora

Otwiera cykl Super Biegacza 2024

W ramach PKO Białystok Półmaratonu, największej imprezy biegowej wschodniej Polski, odbędą się również biegi dla dzieci w wieku 2 – 14 lat na dystansach 100 m, 400 m, 600 m oraz 1 km. Dystans uzależniony jest od wieku dziecka. Na każdego małego biegacza czeka na mecie pamiątkowy medal.

Na wszystkich biegach z cyklu Super Biegacza kierujemy się zasadą, że najważniejszy jest udział dziecka w biegu. Zachęcamy dzieci do aktywności, pokazujemy, że bieganie jest fajne i może sprawiać ogromną frajdę. Dlatego też, nie nagradzamy najszybszych zawodników, nie prowadzimy pomiaru czasu. To ma być przede wszystkim dobra zabawa dla najmłodszych. Na rywalizację przyjdzie jeszcze czas. Traktujemy w taki sam sposób pierwszego i ostatniego zawodnika na mecie.

Dzieci biegną w mniejszych grupach startowych. Zarówno dzieci, jak i rodzice, muszą się czuć bezpieczni.

Od 2014 roku, kiedy to po raz pierwszy odbyły się biegi dla dzieci w ramach PKO Białystok Półmaratonu, pobiegło już z nami ponad 7200 najmłodszych zawodników!

Co należy zrobić aby zdobyć na koniec sezonu specjalny medal Super Biegacza?

- Należy wziąć udział w minimum 4 biegach Fundacji Białystok Biega w 2024 roku,
- Zbierać nalepki po każdym biegu i wklejać je do książeczki Super Biegacza (książeczka będzie wydana wraz z numerem startowym),
- Zgłosić się po swoim 4., 5., lub 6. biegu i odebrać medal.

Oto gdzie dzieci mogą wystartować:

- **PKO BIEG JUNIORA** 11.05. wydarzenie w ramach PKO Białystok Półmaraton
- **PLUM EKIDEN MINI** 22.06. sztafeta na stadionie lekkoatletycznym
- **HERO RUN KIDS** 06.07. bieg z przeszkodami, plaża Dojlidy
- **MOLTANI KIDS RUN** 07.09. wydarzenie w ramach Białystok Biega
- **BISON TRAIL KIDS** 06.10. bieg leśny, Supraśl
- **DZIECI BIEGNĄ DLA NIEPODLEGŁEJ** 11.11. bieg uliczny, Białystok

Bądź na bieżąco

www.superbiegacz.pl

facebook.com/superbiegaczfbb



PKO Bieg Juniora

Najważniejsze informacje

ODBIÓR PAKIETU STARTOWEGO

Biuro Zawodów

ul. Zwierzyniecka 16,

Biblioteka Politechniki Białostockiej

piątek, 10 maja 17.00 – 20.00

sobota, 11 maja 10.00 – 14.00

Pakiet startowy odbierzesz na podstawie QR kodu, który znajduje się na Twoim koncie na stronie datasport.pl. Zaloguj się i pobierz go na swoje urządzenie. Usprawni to jego późniejsze odszukanie.

UWAGA!

Numer startowy dla Twojej pociechy zostanie nadawany dopiero w biurze zawodów – nie stresuj się, że nie widzisz go na bilecie. ;)

Rodzicu pamiętaj!

Biuro Zawodów jest oddalone od startu około 2,5km!

GODZINY STARTÓW

Sobota, 11 maja 2024

14.00 Start PKO Bieg Juniora 100 m

15.00 Start PKO Bieg Juniora 400 m

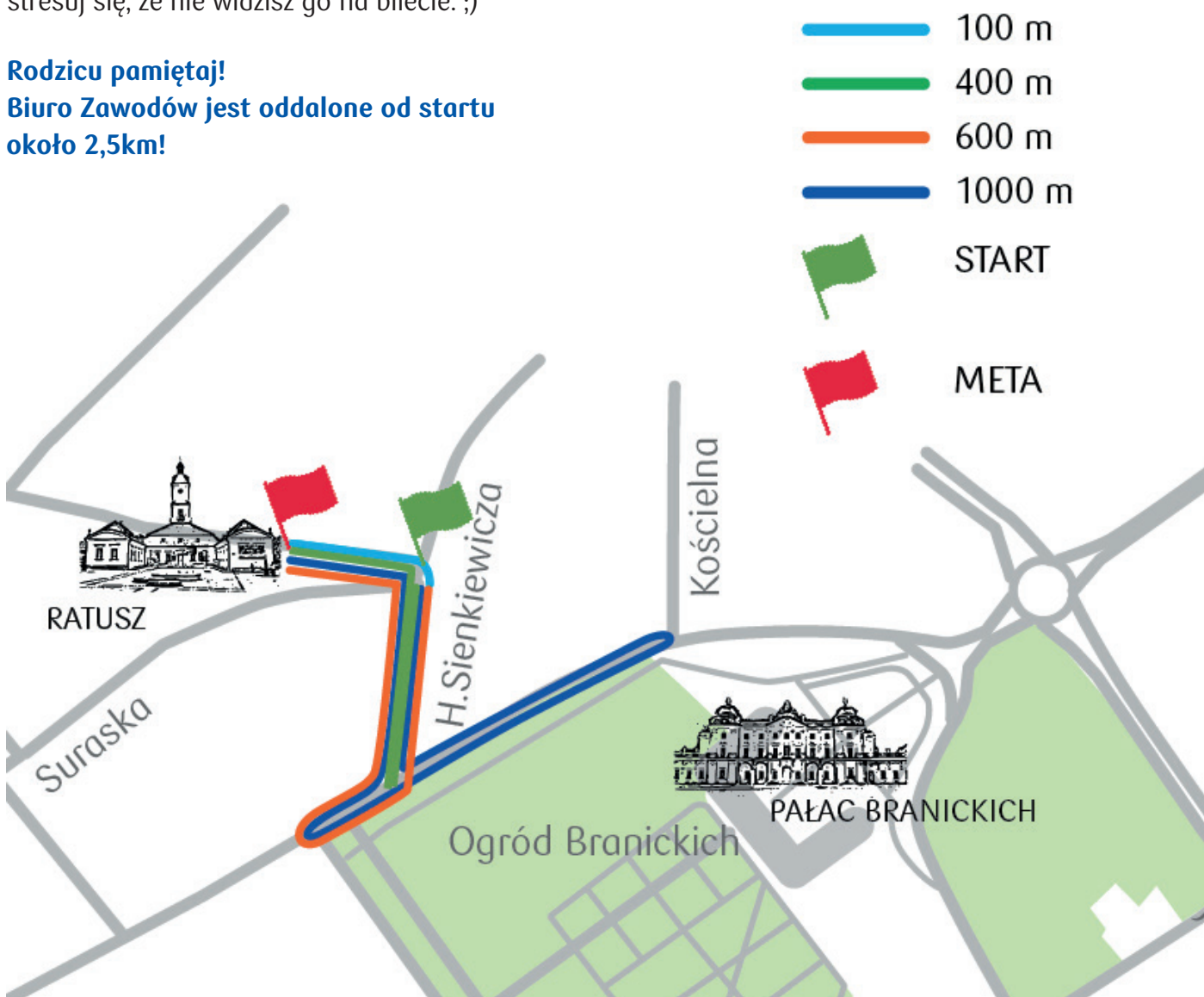
15.50 Start PKO Bieg Juniora 600 m

16.15 Start PKO Bieg Juniora 1 km

start i meta

Rynek Kościuszki/ul. Sienkiewicza

(starty w grupach co kilka minut)



Powodzenia!

Sponsor Tytułarny



Bank Polski

Partnerzy Strategiczni



Sponsorzy

Mercedes-Benz
Auto Idea



Partnerzy



Bakoma



nettotax



renta



Patroni Medialni



BIEGOWE

Organizator



**Politechnika
Białostocka**



Współpraca