

01/02.06.
2019



INFORMATOR ZAWODNIKA

www.electrumekiden.pl

facebook.com/electrumekiden/

Sponsor Tytułarny

Organizatorzy



SZTAFETA WIELU UŚMIECHÓW

Wspólny szczytny cel w drodze do mety – to jest to, co dodaje nam skrzydeł na trasie Electrum Ekiden. To wyjątkowa sztafeta maratońska, w której wyniki schodzą na dalszy plan.

Jesteśmy dumni z tego, że możemy być częścią tego pięknego wydarzenia i móc biec z Wami już po raz piąty.

Niech dobra energia będzie z Wami!



electrum

SPONSOR TYTULARNY ELECTRUM EKIDEN OD 2015 ROKU



W pierwszy weekend czerwca Electrum Ekiden wystartuje po raz piąty. Po raz piąty będziemy również wspierać bieg jako Sponsor Tytularny.

Dlaczego tak bliska jest nam idea sztafety maratońskiej? Ponieważ jest to doskonała okazja do zbudowania lub wzmocnienia ducha zespołu. W Electrum każdego dnia przekonujemy się o tym, że za sukcesem firmy stoi przede wszystkim zespołowa praca, wzajemne zaufanie oraz troska o każdego partnera w działaniu. Wierzymy również, że naszą wspólną energią możemy zmieniać świat na lepsze – dlatego właśnie bycie częścią tak szlachetnego przedsięwzięcia napędza nas dumą.

Dzięki Electrum Ekiden przez cztery lata udało się przekazać Fundacji Pomóż Im 98,5 tys zł, a każdego roku liczba osób biorących udział w sztafecie jest coraz większa. Właśnie ten fakt napędza nas radością – biegamy, aby pomagać!

Do zobaczenia na trasie!

*Mirosław Popławski
Prezes Zarządu Electrum sp. z o.o.*



ODBIÓR PAKIETU STARTOWEGO

BIURO ZAWODÓW

lodowisko BOSiR, ul. 11 listopada 28, Białystok.

GODZINY PRACY BIURA ZAWODÓW

1 czerwca / sobota 10:00 - 17:00

2 czerwca / niedziela 07:30 - 09:00

KARTA STARTOWA

będzie czekała na Ciebie w Biurze Zawodów. Aby odebrać pakiet startowy, będziesz poproszony o jej podpisanie. **Pamiętaj! Niezbędne będzie okazanie dokumentu tożsamości!**

START ZAWODNIKA NIEPEŁNOLETNIEGO

W przypadku zawodników niepełnoletnich, wymagany będzie podpis rodzica/opiekuna prawnego na KARCIE STARTOWEJ lub dostarczenie do Biura Zawo-

dów oświadczenia rodzica/opiekuna prawnego. Wzór oświadczenia można pobrać **tutaj**.

ODBIÓR PAKIETU PRZEZ OSOBĘ TRZECIĄ

Jeśli nie możesz odebrać pakietu osobiście, może to zrobić wyznaczona przez Ciebie osoba. Ważne, aby miała ze sobą podpisane przez Ciebie upoważnienie, znając numer i nazwę drużyny. Wzór upoważnienia możesz pobrać **tutaj**.

UWAGA!

Wszelkich zmian w kolejności startujących zawodników lub zmiany zawodników można dokonać w Biurze Zawodów wyłącznie w sobotę 1 czerwca. W dniu zawodów /2 czerwca/ dokonanie zmian nie będzie możliwe.



tania
ksiazka.pl

Najbardziej Zwariowana Księgarnia Internetowa



DO KSIĄŻEK MAMY DŁUGI DYSTANS



Książki



Zabawki



Gry i puzzle

Każde zamówienie
wspiera Fundację:



Kupuj online lub stacjonarnie

DARMOWY ODBIÓR W CENTRUM BIAŁEGOSTOKU

Sprawdź nas na **www.TaniaKsiazka.pl**

PAKIET STARTOWY

Pakiet startowy zawiera numer startowy i koszulkę techniczną. Numer w czasie zawodów powinien być prawidłowo zamocowany czterema agrafkami z przodu koszulki. Brak numeru podczas zawodów będzie skutkował dyskwalifikacją.



Zwróć uwagę na rewers numeru startowego! Wypełnij go czytelnie. 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 dzwoń pod ten numer.



REKLAMA



INSTYTUT PODOLOGII

SUELA

z myślą o stopach...

BIĄŁYSTOK

📍 Ryska 1 bud. E
15-008 Białystok
☎ 661 499 499
✉ suela@suela.pl

GDAŃSK

📍 Aleja Grunwaldzka 101
80-244 Gdańsk
☎ 695 488 288
✉ gdansk@suela.pl

WWW.SUELA.PL

Zabiegi:

- podstawowy zabieg podologiczny
- wrastające paznokcie
- grzybice/zakażenia bakteryjne paznokci
- brodawki wirusowe
- łuszczyca
- rekonstrukcja paznokci
- hiperkeratozy/pękające pięty
- modzele/odciski
- odciążenia
- taping podologiczny
- opieka nad pacjentem diabetycznym

Zabiegi z zakresu fizjoterapii:

- fala uderzeniowa
- laser wysokoenergetyczny
- jonoforeza stóp i dłoni



BEZPŁATNE
konsultacje
podologiczne

Zabiegi z zakresu podochirurgii:

- plastyka wąków okotopaznokciowych
- plastyka opuszka

ZAPRASZAMY NA NASZE STOISKO

TWÓJ NOWY, AKTYWNY STYL

TWOJE NOWE PIWO BEZALKOHOŁOWE

Ciesz się doskonałym smakiem
prawdziwego piwa i aktywnym stylem życia.
Wybierz Birell - bezalkoholowe piwo
o właściwościach izotonicznych, które
nie idzie na kompromisy.



ISOTONIC

PROGRAM

IMPREZY

SOBOTA /1 czerwca/

Electrum Ekiden MINI – bieg wchodzący w skład cyklu SUPER BIEGACZA

- 13:40** odprawa kapitanów I grupy startowej
- 14:00** **start drużyn z numerami 1-40**
- 14:15** odprawa kapitanów II grupy startowej
- 14:30** **start drużyn z numerami 41-80**
- 14:45** odprawa kapitanów III grupy startowej
- 15:00** **start drużyn z numerami 81-120**
- 15:15** odprawa kapitanów IV grupy startowej
- 15:30** **start drużyn z numerami 121-160**
- 15:45** odprawa kapitanów V grupy startowej
- 16:00** **start drużyn z numerami >161**

Odprawa kapitanów jest obowiązkowa! Na odprawie rozdane będą pałeczki sztafetowe.

NIEDZIELA /2 czerwca/

- 09:30** **odprawa kapitanów – obowiązkowa! Na odprawie rozdane będą pałeczki sztafetowe.**
- 09:50** uroczyste otwarcie maratonu sztafet
- 09:55** przejście na linię startu pierwszej zmiany
- 10:00** **start 5. Electrum Ekiden**
- 13:00** dekoracja – kategoria generalna
- 13:45** dekoracja – klasyfikacja kobieca, klasyfikacja firmowa, akademicka i mundurowa
- 15:00** zamknięcie trasy biegu, zakończenie imprezy





MITYNG GWIAZD NA RYNKU KOŚCIUSZKI

07.07.2019 r. godz. 13:00-15:45

więcej na: www.miejskoaktywni.pl

TOR WSCHODZĄCY BIAŁYSTOK

ZABAWA I ADRENALINA DLA KAŻDEGO!



**DOSKONALENIE UMIEJĘTNOŚCI
W BEZPIECZNYCH WARUNKACH**



**BEZ PRAWA JAZDY
CZY WYŚCIGOWEGO AUTA**





ELECTRUM EKIDEN

MINI



Już po raz trzeci najmłodsi biegacze wezmą udział w charytatywnej sztafecie:) Emocje jakie towarzyszą każdego roku biegom najmłodszych, są nie do opisanania. Dzieciaki biegają i pomagają, a przy tym świetnie się bawią!

Electrum Ekiden Mini to drużyny składające się z 4 osób. Mogą to być dziewczęta, mogą być chłopcy, mogą być drużyny mieszane. Nie ma też znaczenia wiek uczestników w zespole (o ile mieści się w przedziale 4-15 lat). Co to oznacza? Oznacza to, że w drużynie może biec czterolatek z piętnastolatkiem:)

Podobnie jak w „dużej” sztafecie, celem nadrzędnym jest pomoc Hospicjum dla dzieci, dlatego 30% z każdej opłaty startowej przekazujemy na rzecz Fundacji „Pomóż Im”.

200 drużyn wystartuje w tegorocznej sztafecie dziecięcej! Dokładamy starań, aby dzieciom biegało się jak najbardziej komfortowo. Zależy nam, aby w strefach zmian panował porządek i rodzice bez stresu mogli obserwować poczynania swoich pociech.

Dlatego podzieliliśmy startujące drużyny na 5 grup, które będą startowały w odstępach 30 minutowych. Dzięki temu, będziemy mogli każdej z grup, dokładnie wytłumaczyć zasady naszej wspólnej zabawy.

Prosimy o zapoznanie się z godzinami startów poszczególnych drużyn w programie imprezy.

Rodzice! Prosimy o stosowanie się do podziału na grupy oraz o przebywanie w wyznaczonych strefach oznaczonych owocami.

SUPER BIEGACZ



www.superbiegacz.pl

Electrum Ekiden Mini to bieg wchodzący w skład cyklu biegów Super Biegacza - programu stworzonego specjalnie z myślą o najmłodszych:) Tym razem proponujemy coś extra:) Zupełnie nowa strona internetowa! Teraz każdy rodzic znajdzie najświeższe informacje dotyczące wszystkich wydarzeń biegowych dla najmłodszych, organizowanych przez Fundację Białystok Biega:) Teraz żaden super bieg nie umknie Waszej uwadze, a Wasza pociecha ma jeszcze większą szansę na medal SUPER BIEGACZA!

Jak zdobyć miano Super Biegacza? Wystarczy, że młody zawodnik pobiegnie w przynajmniej trzech biegach w 2019 roku, organizowanych przez Fundację Białystok Biega. Po każdym z biegów dziecko otrzyma nalepkę, którą przyklei do specjalnie przygotowanej książeczki.

Jeśli Twoje dziecko jeszcze nie dostało książeczki Super Biegacza, może ją otrzymać z pakietem startowym. Specjalny medal SUPER BIEGACZA otrzyma każde dziecko, które 21 września po biegu Homeschool Run będzie miało minimum 3 nalepki w swojej książeczce. Do dzieła Rodzice i Opiekunowie, to się uda tylko dzięki Wam:)

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

- **ELECTRUM EKIDEN MINI**
(01 czerwca/Białystok)
- **HERO RUN KIDS**
(27 lipca/Ogrodniczki)
- **HERO RUN KIDS**
(01 września/Białystok)
- **HOMESCHOOL RUN**
(21 września/Białystok)





HERORUN KIDS to największe na Podlasiu biegi z przeszkodami przygotowane specjalnie dla najmłodszych HEROSÓW:) To niezapomniana zabawa, niezapomniane emocje! Daj się wyszaleć swojemu dziecku i sprawdź ile frajdy czeka na milusińskich, na przygotowanych dla nich trasach!

27.07.2019 HERORUN Ogrodniczki

01.09.2019 HERORUN Białystok

ZAPISY NA www.herorun.pl



active

Naturalna Woda Mineralna



Augustowianka



27-28.07.2019
OGRODNICZKI



BEGINNER



CHALLENGER



LEGEND



BIEGNIJ PO EKSTREMALNĄ PRZYGODĘ!

Partner Strategiczny

Sponsor

Partner

Współpraca

Organizator



RENAULT

MOTOZBYT
BIAŁYSTOK



NIEZBĘDNE INFORMACJE

ODPRAWA KAPITAŃ

Odprawa kapitanów odbędzie się 2 czerwca o godz. 9.30 w pobliżu strefy zmian i jest obowiązkowa!

Podczas odprawy kapitanowie otrzymają pałeczkę, w której znajduje się chip do pomiaru czasu. Pałeczkę przekazują sobie zawodnicy na kolejnych zmianach. Zgubienie pałeczki i zakończenie biegu bez niej skutkuje dyskwalifikacją drużyny.

DYSTANSE

Zawodnicy pokonują kolejno dystanse:

ZAWODNIK 1 **7,195 km**

ZAWODNIK 2 **10 km**

ZAWODNIK 3 **10 km**

ZAWODNIK 4 **5 km**

ZAWODNIK 5 **5 km**

ZAWODNIK 6 **5 km**

Długości poszczególnych zmian i kolejności zawodników nie można zmieniać! Kolejność zmian jest oznaczona na numerze startowym. Kapitan przydziela numery startowe członkom drużyny zgodnie z kolejnością podaną w czasie rejestracji.

Pierwsza zmiana pokonuje najpierw pętlę o długości 2,195 m, a następnie dwie pełne pętle o długości 2,5 km każda, co daje 7,195 m. Kolejni zawodnicy wybiegają ze strefy zmian na pełne pętle 2,5 km. Zawodnicy biegnący 10 km, pokonują pętle cztery razy, zaś osoby biegnące dystans 5 km, pokonują dwie pełne pętle.



NIEZBĘDNE INFORMACJE

JAK DOJECHAĆ NA START

Zdecydowanie zachęcamy do przemieszczania się komunikacją miejską. Sugerujemy wcześniejsze wyjechanie z domu, aby bez zbędnego stresu dotrzeć na start. Parkingi przy ul. 11 listopada będą wyłączone z użycia.

Ul. Zwierzyniecka (odcinek od ul. 11 listopada do ul. Wesołej) oraz ul. 11 listopada (od Ronda Katyńskiego do ul. Zwierzynieckiej) będą wyłączone z ruchu w godz. 8:00-16:00.

DEPOZYTY I PRZEBIERALNIE

Do pakietu startowego każdy z Uczestników może otrzymać worek na depozyt. Do odbioru depozytu niezbędny będzie numer startowy. Za rzeczy pozostawione w depozycie Organizator nie bierze odpowiedzialności.

Przebieralnie i depozyt znajdować się będą w budynku lodowiska. Prosimy o wcześniejsze przybycie w przypadku chęci pozostawienia rzeczy w depozycie.

TOALETY

Toalety będą ustawione w okolicy strefy zmian na terenie stadionu. Kabiny będą rozmieszczone również na trasie biegu w okolicy punktu odżywiania przy lodowisku.

PUNKT ODŻYWCZY

Punkt z wodą będzie ulokowany na trasie biegu przy ul. 11 listopada (przy lodowisku).

STREFA METY

Każdy zawodnik, który ukończy bieg, otrzyma medal pamiątkowy. Na mecie będą czekały na Was świeże owoce dostarczone przez hurtownię TAG, woda Augustowianka, piwo Birell dla pełnoletnich zawodników.



Naturalna Woda Mineralna®
Augustowianka



biegna dla
NIEPODLEGŁEJ



10 km & sztafeta

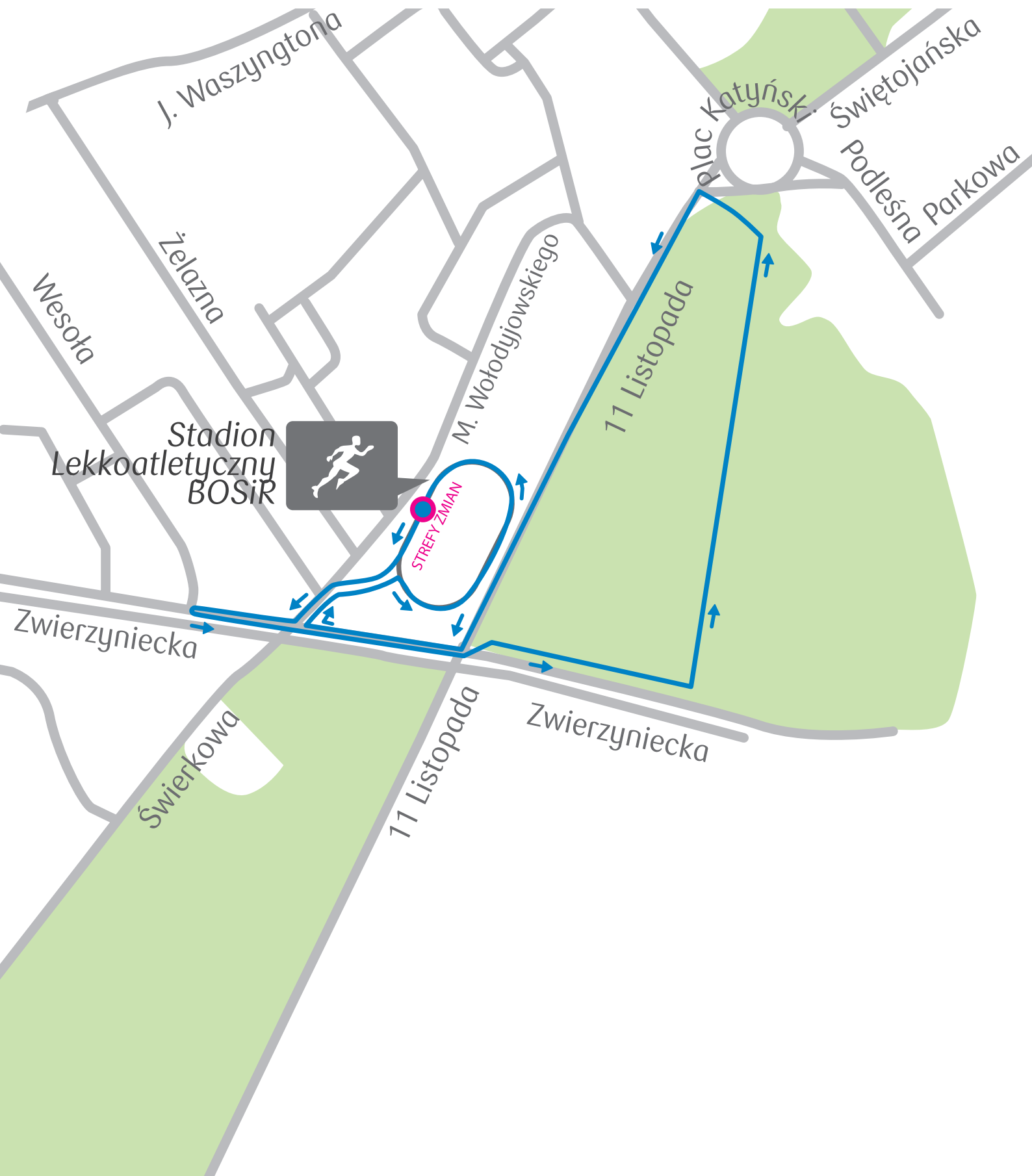
11/11/2019

Białystok

www.biegnedlaniepodleglej.pl



TRASA BIEGU



21-22.09.
2019



9. BIAŁYSTOK BIEGA

NOCNA
PIĄTKA
?

SZYBKA
DYCHA
?

NAJLEPIEJ
OBA
DYSTANSE
!

TOP AUTO
8. BIAŁYSTOK BIEGA

TOP AUTO
8. BIAŁYSTOK BIEGA NOCNA PIĄTKA

1086



Sponsorzy

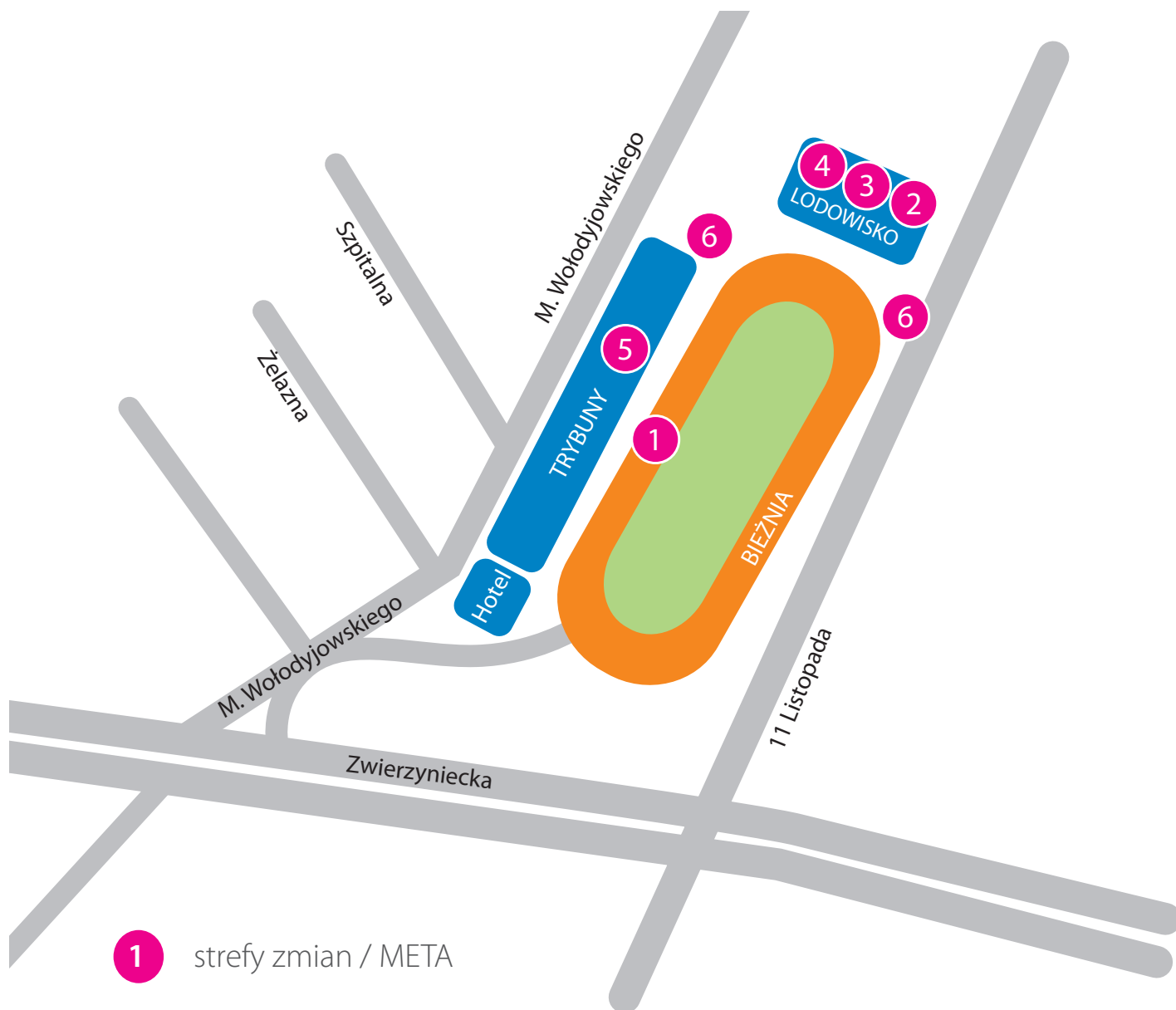
Partner Strategiczny

Partnerzy

Organizator



PLAN SYTUACYJNY



- 1 strefy zmian / META
- 2 biuro zawodów
- 3 depozyt
- 4 przebieralnie
- 5 prysznice
- 6 WC



TENTbalony
inflatable advertising



BALONY REKLAMOWE

FLAGI

BANERY REKLAMOWE



tentbalony.pl



TRENING Z MISTRZEM

YARED SHEGUMO

Zapraszamy na otwarty trening z Yaredem Shegumo, Wicemistrzem Europy w maratonie, Mistrzem Polski w maratonie. Reprezentował Polskę na Olimpiadzie w Rio de Janeiro.
Rekordy życiowe Yareda - półmaraton 1:03:42, maraton 2:10:34.

Poza niekwestionowanym dorobkiem biegowym, musimy Wam zdradzić, że Yared jest przesympatyczną osobą :)
Już teraz zarezerwujcie sobie czas w sobotę od godz. 18.00!



od 10 lat w służbie Tobie

PROGRAM

11.00 - Msza święta w intencji

18. BPR w Bazylice

**Archikatedralnej Wniebowzięcia
NMP**

12.30 - Uroczysty apel

przed Pomnikiem Marszałka

Józefa Piłsudskiego

14.00 - Koncert Reprezentacyjnego

Zespołu Artystycznego Wojska

Polskiego, tort dla mieszkańców

(Dziedziniec Pałacu Branickich)

15:30 - 19:00 - Festyn rodzinny

***wioska dziecięca**

***występy artystyczne**

***pokazy sprzętu, pokazy dynamiczne**

***grochówka, chleb z piekarni**

ŚWIĘTO

18. BIAŁOSTOCKIEGO PUŁKU ROZPOZNAWCZEGO

16.06.2019 r.

**Rynek Kościuszki
w Białymstoku**



**Patronat
Honorowy**





BIEGNĘ *pomagać!*



Electrum Ekiden to nie tylko emocje sportowe i duch zespołu, ale przede wszystkim okazja do tego, aby wesprzeć działalność Fundacji „Pomóż Im” sprawującej opiekę nad nieuleczalnie chorymi dziećmi z domowego hospicjum oraz maluchami z Kliniki Onkologii i Hematologii Uniwersyteckiego Dziecięcego Szpitala Klinicznego w Białymstoku.

Cieszymy się, że po raz kolejny możemy zaangażować się w pomoc.



Sponsor Tytularny

Sponsor



Partnerzy



Patroni medialni

Patronat Honorowy



Organizatorzy

