PLUM EKIDEN

11-12.06.
2022

INFORMATOR
ZAWODNIKA

PLUM®

FUNDACJA F88 BIAŁYSTOK BIEGA BIEGAMY OD 2011

miejskoaktywni.pl
miejsce ludzi aktywnych

CIESZYMY SIĘ,

że jesteście z nami!

PLUM EKIDEN

Drodzy Biegacze!

Po raz ósmy staniemy na starcie wyjątkowej sztafety. Po raz ósmy będziemy biegali i pomagali.

Ideą pomagania poprzez bieganie połączeni jesteśmy od 2015 roku. Przez te kilka lat udało nam się zebrać i przekazać Fundacji „Pomóż Im" ponad 150 tys zł. To wszystko dzięki Wam!
Oczywiście nie powiedzieliśmy ostatniego słowa, dlatego w dalszym ciągu zachęcamy do przekazywania sztafetowej pałeczki dobroczynności.

Ekiden, to doskonały sposób na integrację firmową, koleżeńską, czy rodzinną. Bardzo mnie cieszy tak duży udział drużyn firmowych w naszym wydarzeniu. Widzę firmy, które z roku na rok wystawiają coraz więcej swoich teamów. Jestem przekonany, Szanowni Prezesi i Właściciele firm, że to krok w najlepszą stronę. Wspieracie swoich pracowników szanując ich pasję, a taki pracodawca, to przecież skarb. Poza tym, budujecie wzajemne relacje, a to jest w dzisiejszych czasach bezcenne.

Bardzo się cieszę, że wydarzenie wróciło do swojej tradycyjnej, czerwcowej daty. Chyba wszyscy tęskniliśmy do radosnej, słonecznej atmosfery drużynowego biegania.

Rok 2022 zapisze się w historii sztafety jako rok dużych zmian. Przede wszystkim przywitamy nowego Sponsora Tytularnego wydarzenia, firmę Plum.
Plum Ekiden, to nie tylko zmiana samej nazwy. Plum zaprosi Was do swojej strefy znajdującej się na murawie stadionu. Koniecznie zajrzyjcie tam razem z dziećmi, ponieważ dla najmłodszych będzie sporo atrakcji.

Z tego miejsca chciałbym serdecznie podziękować firmie Plum za możliwość współpracy i ogromną otwartość. Wierzę, że przed nami wiele wspólnych lat. Widząc tak duże zaangażowanie marki w organizację wydarzenia z optymizmem patrzę w przyszłość.

Dziękuję Drodzy Biegacze, za Wasz udział w zawodach. Na stadionie Białostockiego Ośrodka Sportu i Rekreacji, który jest współorganizatorem sztafety, pobiegnie na pewno ponad 1000 osób!

W zespole siła - to hasło przewodnie naszej sztafety! Bo Plum Ekiden, to wspaniały zespół ludzi, który go tworzy. Plum Ekiden to też niesamowita, ogromna drużyna Biegaczy, która sprawia, że atmosfera sztafety jest tak niepowtarzalna.
To będzie dobry, biegowy weekend!

Grzegorz Kuczyński
Prezes Fundacji Białystok Biega

FUNDACJA F88 BIAŁYSTOK BIEGA BIEGAMY OD 2011

Sztafeta Ekiden w Białymstoku to marka. Jest to wydarzenie, które nie tylko zrzesza biegaczy i zapewnia wspaniałe sportowe emocje, ale buduje ducha współpracy i wspiera działania zespołowe wśród dzieci i dorosłych. Najważniejsze, biegniemy pomagać a to czyni inicjatywę jeszcze piękniejszą.

Jesteśmy dumni, że od tego roku nasza Plumowa Śliwka będzie towarzyszyć Wam na trasie Plum Ekiden. Do zobaczenia!

PLUM®

PLUM®

Producent elektroniki przemysłowej

Trust automatics
Inspire change
Go smart

Prawdopodobnie najbardziej rozbiegany producent elektroniki przemysłowej

Dołącz do #teamPLUM

Jak sięgam pamięcią, od pierwszych edycji biegów organizowanych w Białymstoku, PLUM każdego roku brał udział w sztafecie Ekiden. Idea promowania zespołowości, współpracy i pomagania jest nam niezwykle bliska, stąd chęć wsparcia tego konkretnego wydarzenia wyszła naturalnie. Bieg Ekiden, to jedyna w swoim rodzaju formuła, która w tak unikalny sposób wspiera wskazane wartości i działania.

Cieszymy się, że od tego roku możecie nas bliżej poznać, i że wspólnie zaczynamy wspierać ideę towarzyszącą organizacji sztafety.

Dziękujemy, że zdecydowaliście się spędzić te dwa dni razem z nami i całą biegową rodziną zrzeszoną wokół Fundacji Białystok Biega.
Biegnijmy pomagać!

Adrianna Szumska
Wiceprezes Zarządu PLUM Sp. z o.o.

PLUM®

tania ksiazka.pl

Do czytania, gotowi... start!

- KSIĄŻKI
- GRY PLANSZOWE
- AUDIOBOOKI

Zamawiaj na

www.taniaksiazka.pl

Darmowy odbiór w Białymstoku:

Kolejowa 12E

Pogodna 11G/5

Biegamy i wspieramy
Fundację "Pomóż Im"

Fundacja „Pomóż Im" • Białostockie Hospicjum dla Dzieci •

/TaniaKsiazka

PROGRAM

11 czerwca 2022 (sobota)

10:00 – 17:00 Biuro Zawodów – odbiór pakietów startowych na Plum Ekiden oraz Plum Ekiden Mini (pakiety dziecięce muszą być odebrane najpóźniej na 30 min. przed startem)

Plum Ekiden MINI

13:45 – odprawa kapitanów I grupy startowej

14:00 – start drużyn z numerami 1-30

14:15 – odprawa kapitanów II grupy startowej

14:30 – start drużyn z numerami 31-60

14:45 – odprawa kapitanów III grupy startowej

15:00 – start drużyn z numerami 61-90

15:15 – odprawa kapitanów IV grupy startowej

15:30 – start drużyn z numerami 91-120

15:45 – odprawa kapitanów V grupy startowej

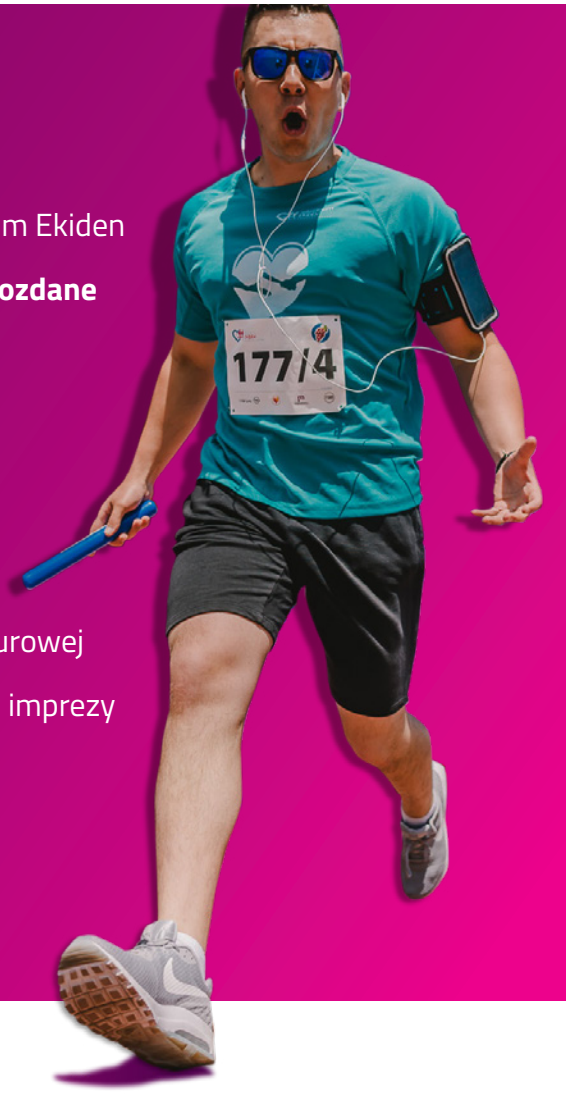
16:00 – start drużyn z numerami >121

Odprawa kapitanów jest obowiązkowa! Na odprawie rozdane będą pałeczki sztafetowe.
Zastrzegamy sobie prawo do możliwości zmiany zakresu grup startowych po zamknięciu rejestracji drużyn.

12 czerwca 2022 (niedziela)

Plum Ekiden sztafeta maratońska oraz sztafeta 4x5km

8:00 – 9:00	Biuro Zawodów – odbiór pakietów startowych na Plum Ekiden
9:30	**odprawa kapitanów – obowiązkowa! Na odprawie rozdane będą pałeczki sztafetowe.**
9:50	uroczyste otwarcie
10:00	**start sztafety maratońskiej oraz sztafety 4×5**
13:00	zamknięcie trasy sztafety 4×5
13:00	dekoracja – kategoria generalna
13:45	dekoracje w klasyfikacjach: kobiecej, firmowej, mundurowej
15:00	zamknięcie trasy sztafety maratońskiej i zakończenie imprezy



PHUP MOTOZBYT Sp. z o.o.
ul. Narodowcyh Sił Zbrojnych 19b
15-690 Białystok
tel. 85 66 28 330

ODBIÓR
pakietu startowego

BIURO ZAWODÓW
Stadion Lekkoatletyczny
ul. 11 Listopada 28, Białystok.
Wejście na stadion od ulicy Wołodyjowskiego.

GODZINY ODBIORU PAKIETÓW STARTOWYCH:

sobota (11.06.) 10:00 - 17:00
niedziela (12.06.) 08:00 - 09:00

KARTA STARTOWA
Podstawą odbioru pakietu startowego jest dokument ze zdjęciem potwierdzający tożsamość oraz **PODPISANA KARTA STARTOWA.**
Kartę należy pobrać ze swojego konta na stronie www.slotmarket.pl

UWAGA!
Zawodnicy mogą odbierać pakiety startowe osobiście lub za pośrednictwem kapitana drużyny.
W przypadku odbioru pakietu startowego przez kapitana drużyny, musi on mieć podpisaną kartę startową zawodnika, którego pakiet odbiera.

Pizza Hut

NA WYNOS
W 10 MINUT

TWÓJ BOX

GDY DOPADA GŁÓD, WJEŻDŻA BOX

OD 26,99

PIZZA + 2 DODATKI

NIEZBĘDNE
informacje

ODPRAWA KAPITANÓW

Odprawa kapitanów odbędzie się 12 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 W SZTAFECIE MARATOŃSKIEJ

W sztafecie maratońskiej 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.

bee.pl

Ciągle w biegu?

Zrób zakupy u nas!

- artykuły spożywcze, zdrowa żywność
- kosmetyki, perfumy
- akcesoria dla mamy i dziecka
- produkty do domu i ogrodu
- i wiele więcej!

ZAMAWIAJ NA

www.bee.pl

Darmowy odbiór w Białymstoku:

Kolejowa 12E

Pogodna 11G/5

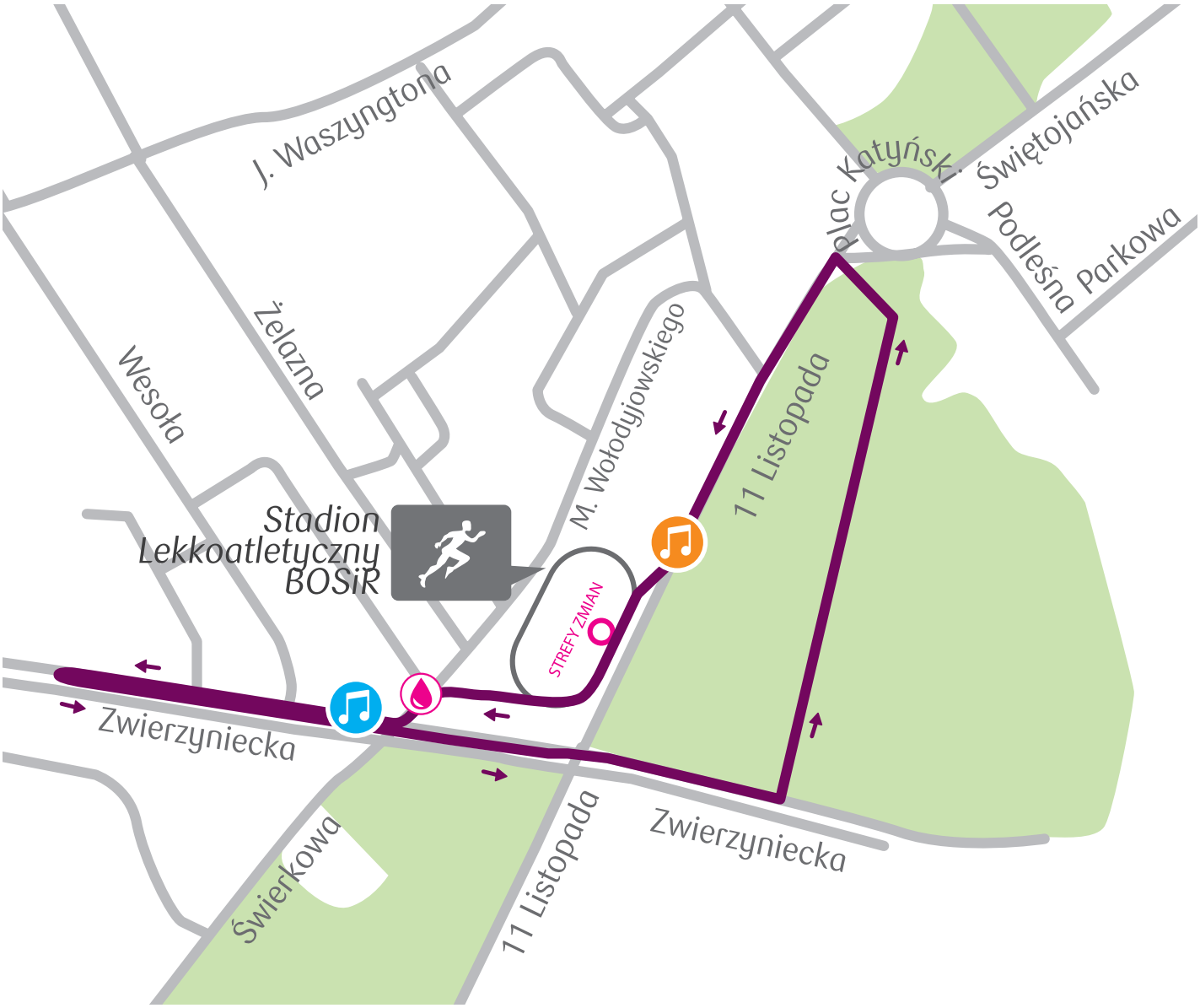
Biegamy i wspieramy
Fundację "Pomóż Im"

Fundacja „Pomóż Im" • Białostockie Hospicjum dla Dzieci •

/beepl.sklep /beepl.sklep

TRASA

Plum Ekiden



TRASA BIEGU

PUNKT MUZYCZNY tania ksiazka.pl

PUNKT MUZYCZNY Polskie Radio Białystok

PUNKT Z WODĄ

TURNIEJ BEACH PRO TOUR

23-26 czerwca
Plaża Dojlidy

www.bialystok.beachprotour.pl

ORLEN
Białystok
POLSKA SIATKÓWKA
BDB EVENT
CIESZYN & ČESKÝ TĚŠÍN
Myslenice.pl
ORLEN

NAGRODY

Tak naprawdę każda drużyna startująca w Plum Ekiden jest wygrana! Nie może być inaczej:) Każdy z Was wygrywa emocje, radość, nielimitowaną ilość endorfin... i pewnie można jeszcze długo wymieniać.
Będą jednak drużyny, które staną na podium podczas naszego wydarzenia. Ci najszybsi dostaną coś jeszcze. Poniżej mała ściągawka;)

KLASYFIKACJA GENERALNA

Sztafeta maratońska / Sztafeta 4x5km

I MIEJSCE
KARTY SPORTU BOSiR
PAKIETY STARTOWE 12. Białystok Biega
II MIEJSCE
Wejściówki do kina Helios
III MIEJSCE
Wejściówki do kina Helios

KLASYFIKACJA FIRMOWA

Sztafeta maratońska / Sztafeta 4x5km
Nagrody funduje PLUM

I MIEJSCE
rollery do masażu , śliwki w czekoladzie
II MIEJSCE
rollery do masażu , śliwki w czekoladzie
III MIEJSCE
rollery do masażu , śliwki w czekoladzie

KLASYFIKACJA KOBIECA

Sztafeta maratońska / Sztafeta 4x5km
I, II i III miejsce - nagrody funduje
Wydawnictwo Kobiece

KLASYFIKACJA MUNDUROWA

Sztafeta maratońska
I MIEJSCE
Karty Sportu od BOSiR
II MIEJSCEi III MIEJSCE
Wejściówki do kina Helios

MEDAL
MONDAY!

A gdyby tak przedłużyć radość z Plum Ekiden przynajmniej o kolejny dzień? :)
A gdyby tak pokazać światu, znajomym, współpracownikom, sąsiadom, że biegamy i pomagamy?
A gdyby tak odczarować poniedziałek i sprawić, żeby to był super poniedziałek?
Brzmi kusząco i tak jest!

Mamy dla Was super poropozycję!
W poniedziałek dzielcie się swoją radością i idźcie do pracy, poczty, do sklepu...
z medalem Plum Ekiden na piersi! Co Wy na to? :)

Na fb czekamy na Wasze fotki z medalem!
Niech będzie ich moc! Niech będą z przeróżnych miejsc na świecie! A co! Tym co dobre trzeba się dzielić!

Oczyma wyobraźni widzimy Wasze fotki z piekarni, z autobusu, z pociągu, z za biurka w pracy, z sali konferencyjnej, ze spaceru... To co? Ogłaszamy MEDAL MONDAY!!!

PLUM EKIDEN MINI

CYKL SUPER BIEGACZ 2022

Plum Ekiden Mini – drugi bieg w cyklu Super Biegacz w 2022.
Super Biegacz to program stworzony specjalnie z myślą o najmłodszych biegaczach. Od początku istnienia, cykl cieszy się ogromnym zainteresowaniem, a ilość Super Biegaczy ciągle rośnie:)

Wystarczy, że młody zawodnik pobiegnie w dowolnych czterech biegach organizowanych przez Fundację Białystok Biega w ciągu roku kalendarzowego. Po każdym z biegów dziecko otrzyma nalepkę, którą przyklei do specjalnej książeczki. Książeczkę młody zawodnik będzie mógł odebrać wraz z numerem startowym.

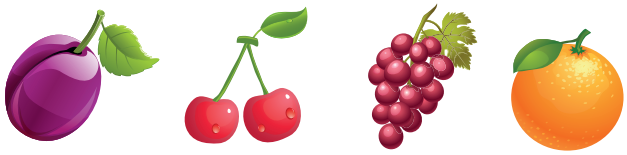
Bądź na bieżąco
www.superbiegacz.pl

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

- PLUM EKIDEN MINI
  (11.06 - sztafeta na stadionie lekkoatletycznym)
- AML JUNIOR
  (25.06 - biegi na stadionie lekkoatletycznym,)
- HERO RUN KIDS
  (27.08 - plaża Dojlidy - bieg z przeszkodami)
- MOLTANI KIDS RUN
  (17.09 - wydarzenie w ramach Białystok Biega)
- BISON TRAIL KIDS
  (2.10 - Supraśl, bieg leśny)

Już 27 sierpnia na plaży miejskiej Dojlidy!

PLUM EKIDEN MINI



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

Plum 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".

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.

12. BIAŁYSTOK BIEGA

5 km

10 km

17-18.09. 2022

ATRIUM BIAŁA

tania ksiazka.pl

RENAULT

Białystok

KONKURS OD PLUM

NA PRZEBRANIE:)

A teraz konkursik petarda!
Drużyny! Przebierzcie się na Plum Ekiden! Będzie wesoło, będzie radośnie, będzie sztos!

1. Drużyna, która chce wziąć udział w naszej zabawie musi się przebrać (tak, tak – cała drużyna)
2. Przebrana drużyna musi sobie zrobić zdjęcie podczas Plum Ekiden (może to być zdjęcie np. na tle naszej ścianki, na murawie, jak wbiegacie na metę… i co tam jeszcze przyjdzie Wam do głowy. Ważne, żeby zdjęcie było wykonane podczas wydarzenia).
3. Przynamniej jeden z członków drużyny musi opublikować zdjęcie na FB (pamiętajcie, żeby profil był publiczny, abyśmy je widzieli), oznaczyć Plum Ekiden – Sztafeta maratońska, dodać #plumekiden oraz… dodać zabawny podpis do zdjęcia.
4. Nagrodą będą wejściówki na gokarty dla całej drużyny. Nagrodę funduje Firma PLUM.

5. 15 czerwca na naszym profilu fb umieścimy galerię Waszych zdjęć. Drużyna, która zdobędzie największą ilość polubień – wygrywa!
6. Rozstrzygnięcie zabawy – 24 czerwca!

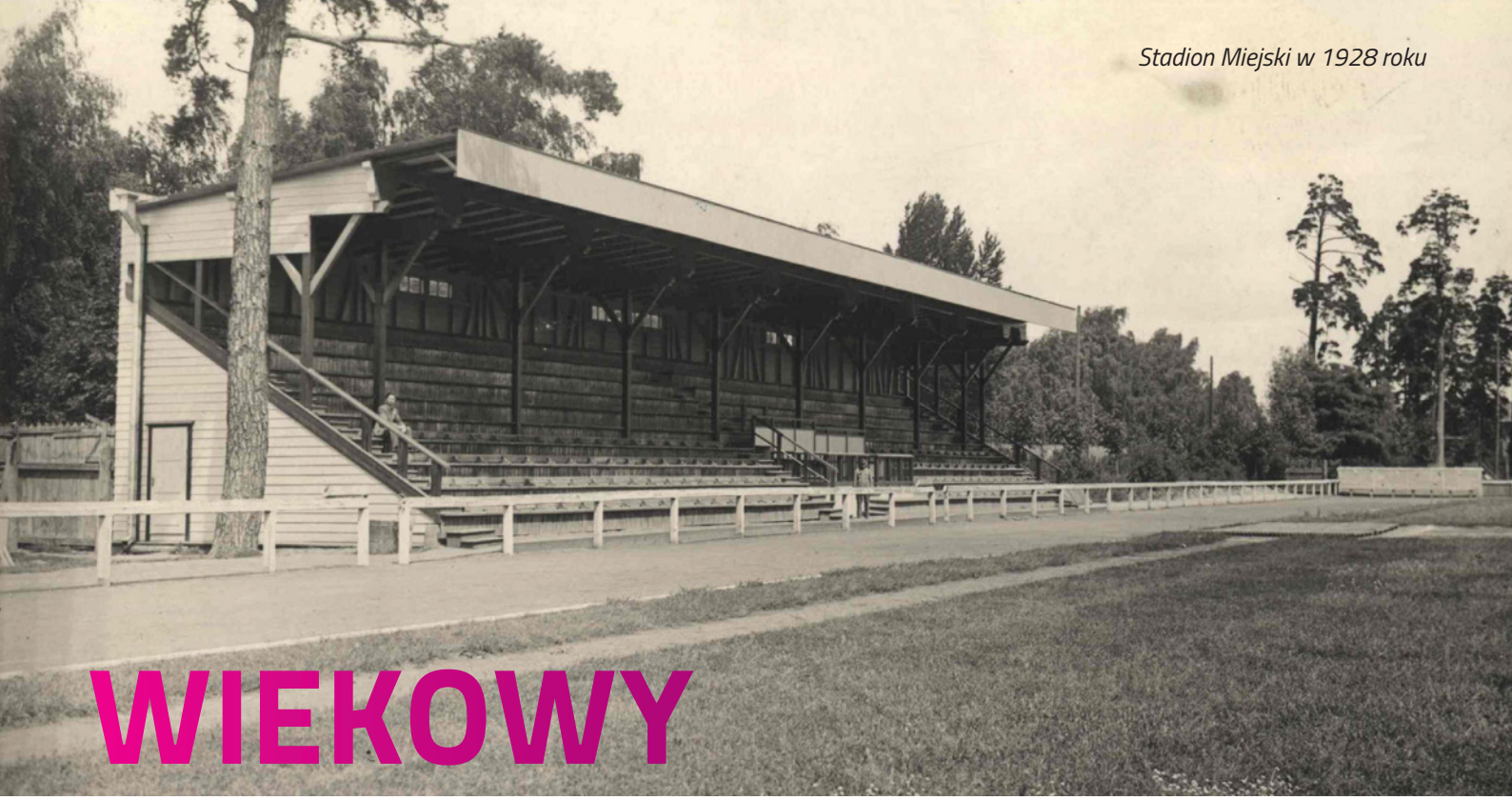
To co? Przebieramy się? :)

ZOBACZ filmik:)

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

TENTbalony
inflatable advertising

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



Stadion Miejski w 1928 roku

WIEKOWY

Stadion Lekkoatletyczny w Zwierzyńcu

Znacie historię stadionu, na którym już w najbliższy weekend odbędzie się Plum Ekiden? Jest bardzo barwna i niezwykle wciągająca.

Na arenie w Zwierzyńcu życie sportowe toczy się już niemal od stu lat. Aktualnie stadion należy głównie do lekkoatletów, ale w przeszłości odbywały się tu mecze piłki nożnej, zawody kolarskie oraz motocyklowe, a nawet walki bokserskie i zawody jeździeckie.

Stadion Lekkoatletyczny to najstarszy obiekt Białostockiego Ośrodka Sportu i Rekreacji. Jego początki sięgają jeszcze XIX wieku. Boisko sportowe w Parku Zwierzynieckim istniało od 1879 roku i znajdowało się przy koszarach 61. Włodzimierskiego Pułku Piechoty.

W 1926 roku Białystok mógł już pochwalić się obiektem z prawdziwego zdarzenia. 5 września tego roku oficjalnie otworzono stadion lekkoatletyczny z boiskiem sportowym. Był tu teren do gry w piłkę nożną, dwa korty tenisowe, bieżnia o długości 425 m oraz pawilon z krytą trybuną dla widzów, bufetem i szatniami. Gospodarzem tego obiektu był Wojskowy Klub Sportowy 42. Pułku Piechoty, który powstał w 1920 roku.

W lipcu 1935 roku na Stadionie Zwierzynieckim spotkali się najlepsi polscy lekkoatleci – w Białymstoku odbyły się bowiem Mistrzostwa Polski w lekkiej atletyce. Był na nich sam mistrz olimpijski w biegu na 10 km z 1932 roku Janusz Kusociński. Zmagania obserwował jedynie z trybun, ponieważ leczył wówczas kontuzję.

II wojna światowa nie przerwała życia sportowego w tym miejscu. W czasie okupacji sowieckiej rozgrywano zawody w ramach Mistrzostw Białorusi Zachodniej. Następnie podczas okupacji niemieckiej obiekt był otoczony wysokim drewnianym ogrodzeniem, przeprowadzano na nim imprezy organizowane przez armię niemiecką.

Po wojnie inauguracją pierwszego sezonu był mecz piłkarski rozegrany 27 lipca 1945 roku pomiędzy Białostockim Klubem Sportowym a drużyną Armii Czerwonej (wynik 3 : 0). W 1948 roku powstał klub Gwardia Białystok, który w Zwierzyńcu rozgrywał mecze w II i III lidze. Grała tu również Jagiellonia i Włókniarz Białystok. Spotkania piłkarskie różnych lig i klas organizowano w Zwierzyńcu do 1971 roku. 5 października oficjalnie otworzono stadion przy ul. Słonecznej meczem Gwardii Białystok z Gwardią Olsztyn (wynik 2 : 1).

W przeszłości Stadion Lekkoatletyczny mógł pochwalić się wieżami spadochronowymi. Pierwszą zbudowano w 1938 roku w rejonie dzisiejszego boiska bocznego. Została zdewastowana w czasie

Zawody sportowe na stadionie, 1923r

wojennej zawieruchy. Drugą ustawiono z przywiezionych ze Śląska elementów w 1952 roku. Rozebrano ją 11 lat później.

W Zwierzyńcu obecni byli także kolarze. W latach 40. 50. i 60. ubiegłego wieku odbywały się tu widowiskowe tzw. wyścigi australijskie. W latach 1953-1967 w tym miejscu rozpoczynał się i kończył popularny w tamtych czasach Wyścig Dookoła Białostocczyzny.

Trzykrotnie: w 1958, 1964 i 1989 roku zlokalizowana była tu meta słynnego wyścigu kolarskiego Tour de Pologne, gdy trasa przebiegała przez Białystok.

Co ciekawe w latach 40. ubiegłego wieku na płycie stadionu w różnych konkurencjach sprawnościowych rywalizowali nawet motocykliści. Ponoć odbył się tu mecz piłki nożnej na motocyklach....

W latach 1950-1951 na Stadionie Lekkoatletycznym walczyli bokserzy. Na ringu ustawionym na boisku odbył się m.in. turniej z udziałem białostockich pięściarzy. W towarzyskich meczach Gwardia Białystok zmierzyła się ze swoimi imienniczkami z Olsztyna i Rzeszowa.

W 1963 roku Zwierzyniec był miejscem międzynarodowych zawodów w jeździectwie sportowym. W skokach przez przeszkody wzięli udział reprezentanci Polski, NRD i Węgier.

W 1975 roku na bieżni stadionu położono nawierzchnię sportową typu Sotar, przygotowując Ogólnopolską Spartakiadę Młodzieży w Sportach Letnich. Nawierzchnia ta funkcjonowała tylko przez kilka miesięcy - po okresie zimowym nadawała się do rozbiórki. Do 1981 roku praktycznie nie było na stadionie warunków do biegania.

W 1981 roku przygotowując Mistrzostwa Polski Juniorów położono nawierzchnię tartanową typu Regupol, która służyła do 1998 roku. Następnie dokonano wymiany całej nawierzchni na tartan typu Polytan.

W 1989 roku oddano do użytku nowe trybuny z podtrybuniem, które po kolejnych modernizacjach są użytkowane do dziś.

Największą modernizację wiekowy już obiekt sportowy przeszedł w 2017 roku. Wymieniono wówczas urządzenia lekkoatletyczne i zużytą nawierzchnię. Obiekt uzyskał świadectwo Polskiego Związku Lekkiej Atletyki - kategorii IVA. Dzięki temu w dniach 21-23 lipca 2017 roku był gospodarzem 93. Mistrzostw Polski w Lekkoatletyce.

Tutaj trenują na co dzień i wychowują się lekkoatleci najwyższej klasy, jak mistrz olimpijski w rzucie młotem Wojciech Nowicki.

(źródła: www.miejskoaktywni.pl; Jerzy Górko: Medale i rekordy. Z historii lekkiej atletyki w regionie podlaskim 1921-2017, Białystok 2017)

KIBICUJĄ WAM

SPONSOR TUTULARNY

PLUM®

SPONSORZY

tania ksiazka.pl

RENAULT

Pizza Hut

bee.pl

PARTNERZY

LECH FREE ACTIVE

LIDL

FOTO BLOKI

east rent
WYPOŻYCZ AUTO W BIAŁYMSTOKU

TENTbalony
inflatable advertising

WYDAWNICTWO KOBIECE

Polskie Radio Białystok

HELIOS

Białystok

Fundacja „Pomóż Im" Białostockie Hospicjum dla Dzieci

ORGANIZATORZY

FUNDACJA F88 BIAŁYSTOK BIEGA BIEGAMY OD 2011

miejskoaktywni.pl
miejsce ludzi aktywnych