

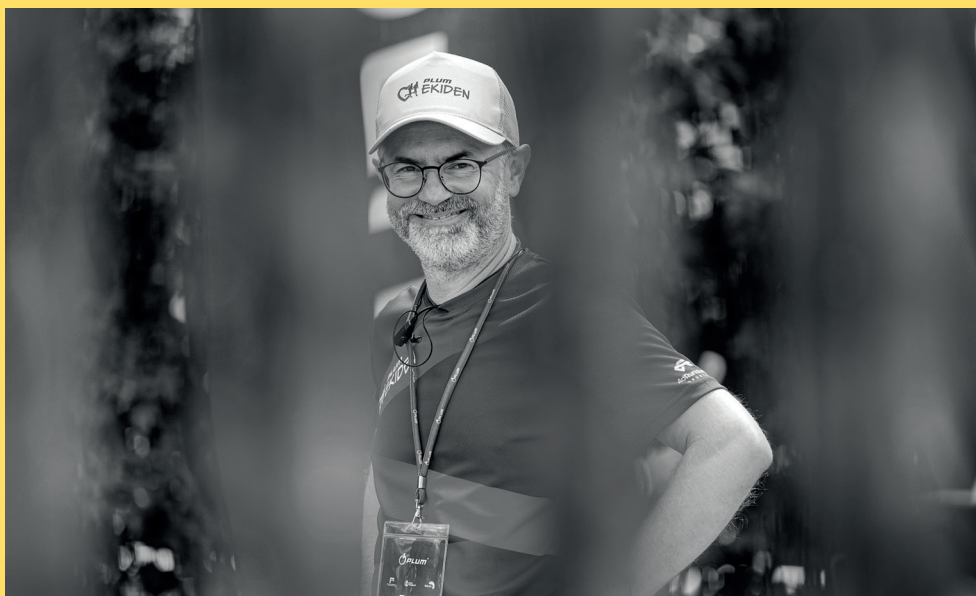


10
edycja



INFORMATOR





Czołem Biegaczki i Biegacze!

Dosłownie za chwilę wystartuje 10. edycja najradośniejszych sztafet. Po raz dziesiąty wspólnie doświadczymy święta biegania, integracji i pomagania. A to wszystko za sprawą Plum Ekiden i tej niesamowitej energii jaką za każdym razem przynosicie ze sobą na start.

Wszystko zaczęło się w 2015 roku, na Pl. Marszałka Józefa Piłsudskiego przed Teatrem Dramatycznym. To właśnie tam odbyła się historyczna, pierwsza edycja naszego biegu sztafetowego, wtedy pod nazwą Electrum Ekiden. Na starcie stanęło 139 drużyn 6-osobowych.

W 2016 roku przenieśliśmy całe wydarzenie na stadion lekkoatletyczny Białostockiego Ośrodka Sportu i Rekreacji, a Miejskoaktywni stali się współorganizatorem sztafet – i tak jest do dziś. Jesteśmy w tym razem na dobre i... na jeszcze lepsze.

Ekiden się rozwijał. Zaczęły biegać z nami dzieci, którym pokazaliśmy, że w bieganiu również cel charytatywny jest niezwykle ważny. Uczymy jak biegać i pomagać, jednocześnie.

Od 2022 roku sponsorem tytularnym imprezy jest firma PLUM, która z dużą werwą i pozytywną energią postanowiła wspierać nasze drużynowe bieganie. W tym roku na stanie na starcie ponad 450 drużyn, dziecięcych i tych starszych. To duża sprawa!

Hasło „W drużynie siła” przemawia do pracowników większych i mniejszych firm. Cieszę się, że po raz kolejny drużyn firmowych jest bardzo dużo. Już się cieszę na Waszą rywalizację, choć zdaję sobie sprawę, że nie rywalizacja w Plum Ekiden jest najważniejsza.

Kochani, od pierwszej edycji wspieraliśmy Fundację Pomóż Im. Dzięki Wam udało się przeznaczyć na ten cel ponad 200 tys zł, za co jesteśmy niezwykle wdzięczni.

W 10. edycji pomoc skierujemy do Fundacji Koliber, która otworzyła szkołę dla dzieci z autyzmem. Potrzeby szkoły są ogromne, a biorąc pod uwagę, że Koliber dopiero rozpościera skrzydełka, bardzo chcemy mu w tym pomóc. Wierzmy, że skierowanie nieco uwagi na ten cel pozwoli nie tylko wspierać finansowo szkołę, ale również przyczyni się do lepszego zrozumienia czym jest spektrum autyzmu.

Bądźmy razem 22 i 23 czerwca. Biegajcie. Dobrze się bawcie. Niech duch zespołu pozostanie z Wami jak najdłużej.

Dziękuję, że jesteście z nami!

Grzegorz Kuczyński
Prezes Fundacji Białystok Biega



Świętuj z nami jubileusz 10 edycji Plum Ekiden!



Nowy wizerunek naszej marki, a cel wciąż ten sam - tworzyć inteligentne rozwiązania do zarządzania elektroniką przemysłową. A kiedy nie wymyślamy nowych urządzeń, biegamy jako #PlumRunningTeam. Bo kto powiedział, że nie można łączyć technologii z endorfinami?

do zobaczenia na trasie i w świecie
nowoczesnych rozwiązań!

www.plum.pl

NAJWAŻ- NIEJSZE INFOR- MACJE

BIURO ZAWODÓW

sobota, 22.06. 10.00 – 17.00

niedziela, 23.06. 7.00 – 8.15

Stadion Lekkoatletyczny, ul. 11 Listopada 28
Wejście na stadion od ul. Wołodyjowskiego

ODPRAWA KAPITAŃÓW

Odprawa kapitanów odbędzie się 23 czerwca o godz. 8.30 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.

Podstawą odbioru pakietu jest dokument tożsamości ze zdjęciem i QR kod.

Pakiety dla całej drużyny odbiera kapitan.

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. →

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.

DYSTANSE W SZTAFECIE 4x5

W sztafecie 4x5 zawodnicy pokonują dystanse:

ZAWODNIK 1 5 km

ZAWODNIK 2 5 km

ZAWODNIK 3 5 km

ZAWODNIK 4 5 km

renta

Najszybciej rozwijająca się

Wypożyczalnia sprzętu budowlanego

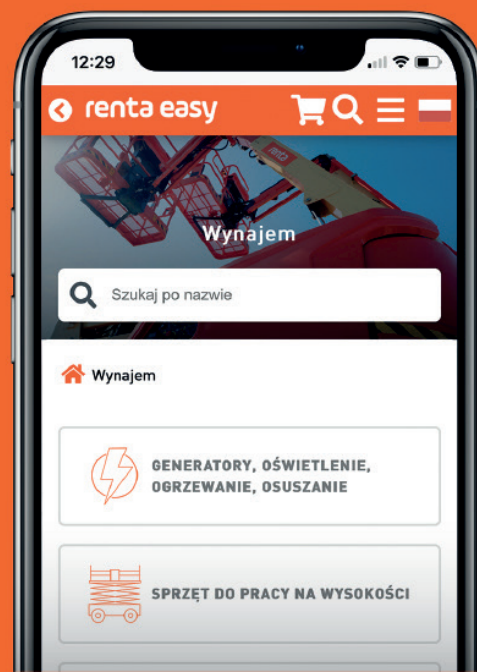
Oddział RENTA Białystok

ul. Techniczna 1
15-320 Białystok
tel. 781-007-181
bialystok@renta.pl

Odwiedź www.renta.pl



Zeskanuj kod QR
i pobierz aplikację
do wynajmu



Uwaga ślisko, lato na lodowisku!

Zapraszamy na letnie szaleństwo na ślizgawce

szczególności na www.miejskoaktywni.pl

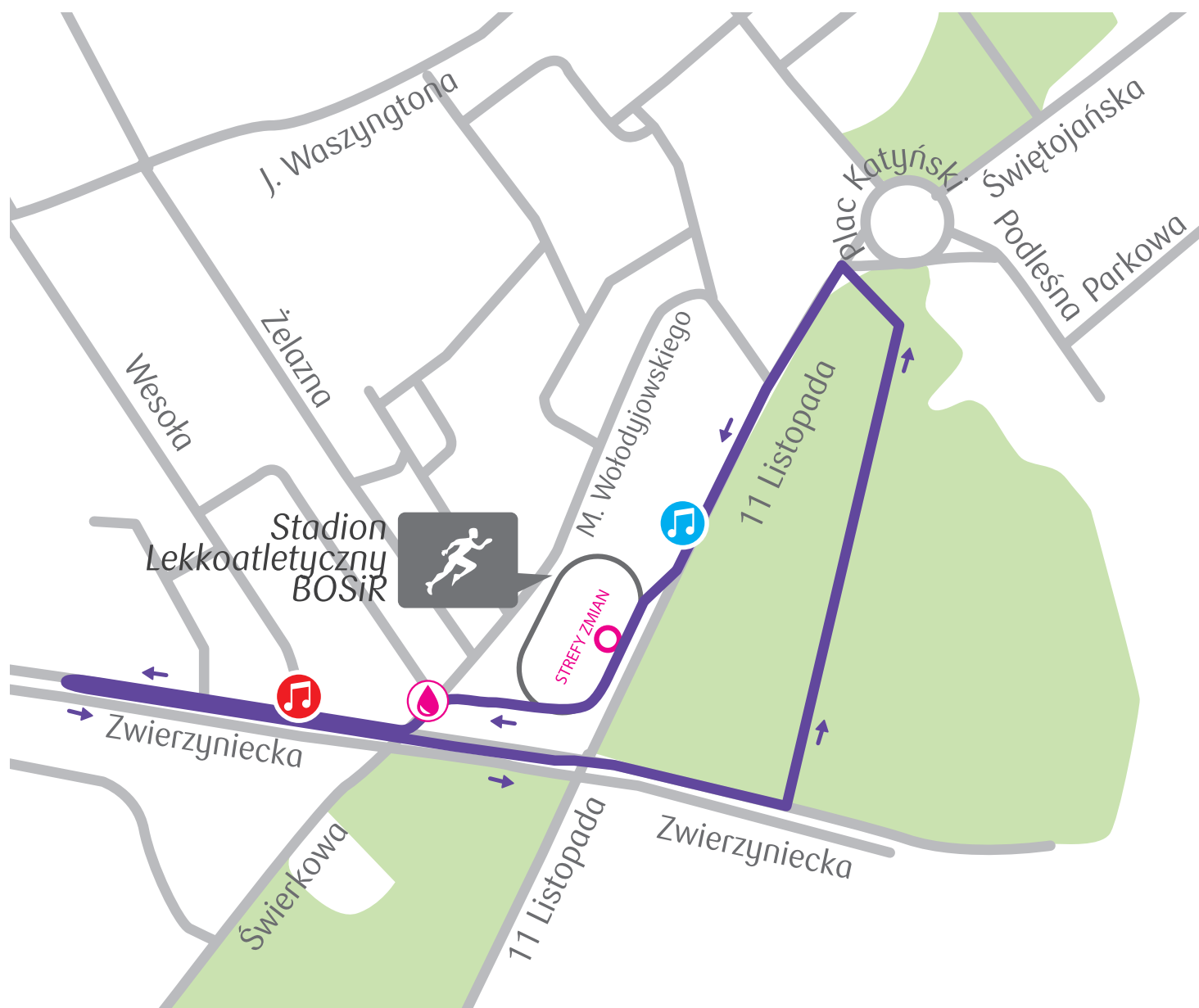


miejskoaktywni.pl
miejsce ludzi aktywnych



Lodowisko BOSiR - Białystok - ul. 11. Listopada 28

TRASA



— TRASA BIEGU



PUNKT MUZYCZNY



PUNKT MUZYCZNY



PUNKT Z WODĄ



Biegiem

po kolejny rozdział historii!



sponsoruje



BIURO ZAWODÓW

sobota, 22.06. 10.00 – 17.00

Stadion Lekkoatletyczny, ul. 11 Listopada 28
Wejście na stadion od ul. Wołodyjowskiego

Pakiety dziecięce muszą
być odebrane najpóźniej
na **30 min** przed startem.

STARTY DZIECI W WIEKU 2–4 LATA

13.50

odprawa kapitanów I grupy startowej

14.00

start drużyn dzieci 2–4 lata z numerami 1–14

14.10

odprawa kapitanów II grupy startowej

14.15

start drużyn dzieci 2–4 lata z numerami 15–27

14.25

odprawa kapitanów III grupy startowej

14.30

start drużyn dzieci 2–4 lata z numerami 28–40

14.40

odprawa kapitanów IV grupy startowej

14.45

start drużyn dzieci 2–4 lata z numerami >41

STARTY DZIECI POWYŻEJ 5 LAT

15.00

odprawa kapitanów I grupy startowej

15.15

start drużyn z numerami 56–94

15.25

odprawa kapitanów II grupy startowej

15.35

start drużyn z numerami 95–129

15.45

odprawa kapitanów III grupy startowej

15.55

start drużyn z numerami 130–169

16.05

odprawa kapitanów IV grupy startowej

16.15

start drużyn z numerami 170–209

16.25

odprawa kapitanów V grupy startowej

16.35

start drużyn z numerami 210–244

16.45

odprawa kapitanów VI grupy startowej

16.55

start drużyn z numerami 245–284

17.05

odprawa kapitanów VII grupy startowej

17.15

start drużyn z numerami >285

UWAGA!

- **Odprawa kapitanów jest obowiązkowa!**

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

PRO- GRAM 23.06

SZTAFETA MARATOŃSKA

SZTAFETA 4x5

8.30

obowiązkowa odprawa kapitanów
(na odprawie rozdane będą pałeczki sztafetowe)

9.00

start sztafety maratońskiej oraz sztafety 4x5

ok. 11.00

dekoracje sztafet 4x5

12.00

zamknięcie trasy sztafety 4x5

ok. 12.00

dekoracje – kategoria generalna

12.45

dekoracje – klasyfikacje dodatkowe

14.00

zamknięcie trasy sztafety maratońskiej



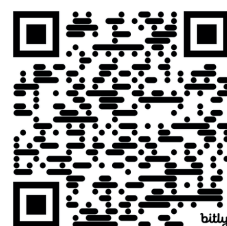
UWAGA!

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



Nie biegnij po urlop do kadr...

... zarejestruj wniosek
w XEMI ePRACOWNICY



KLASYFIKACJE

Tak naprawdę każda drużyna startująca w Plum Ekiden jest wygrana! Nie może być inaczej. :) Każdy z Was wygrywa emocje, radość, nielimitowaną ilość endorfin... pewnie można jeszcze długo wymieniać.

Będą jednak drużyny, które staną na podium podczas naszego wydarzenia. Zobaczcie jakie klasyfikacje będą prowadzone podczas Plum Ekiden.

SZTAFETA MARATOŃSKA

Generalna

za zajęcie miejsc I–III

Kobieca

za zajęcie miejsc I–III

warunkiem udziału w klasyfikacji jest udział 6 kobiet w drużynie

Firmowa

za zajęcie miejsc I–III

przy udziale min. 5 drużyn

Mundurowa

za zajęcie miejsc I–III

przy udziale min. 3 drużyn

Akademicka

za zajęcie miejsc I–III

przy udziale min. 3 drużyn

SZTAFETA 4x5

Generalna

za zajęcie miejsc I–III

Kobieca

za zajęcie miejsc I–III

warunkiem udziału w klasyfikacji jest udział 4 kobiet w drużynie

Firmowa

za zajęcie miejsc I–III

przy udziale min. 5 drużyn



na**BEE**jamy km
dla zdrowia!



sponsorem biegu



CYKL SUPER BIEGACZ 2024



Bądź na bieżąco
www.superbiegacz.pl

Plum Ekiden Mini – drugi bieg w cyklu Super Biegacz w 2024.

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.

Okazji do zebrania nalepek nie zabraknie.
Oto gdzie dzieci mogą jeszcze wystartować po Plum Ekiden Mini:

HERO RUN KIDS 6.07.

bieg z przeszkodami, plaża Dojlidy

MOLTANI KIDS RUN 7.09

wydarzenie w ramach Białystok Biega

BISON TRAIL KIDS 6.10

bieg leśny, Supraśl

DZIECI BIEGNĄ DLA NIEPODLEGŁEJ 11.11

bieg uliczny, Białystok



NIEZAPOMNIANY BIEG Z PRZESZKODAMI



Już 6 lipca na plaży miejskiej Dojlidy!



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. Do Plum Ekiden zaprosiliśmy dzieci w wieku od 2 do 14 lat. I już teraz wiemy, że to oznacza jedno – fenomenalną zabawę i emocje nie do podrobienia!

Podobnie jak w „dużej” sztafecie, celem nadrzędnym jest realna pomoc, dlatego 30% z każdej opłaty startowej przekazujemy na rzecz **Fundacji Koliber**.

Dokładamy starań, aby dzieciom biegano się jak najbardziej komfortowo. Zależy nam, aby w strefach zmian panował porządek i rodzice bez stresu mogli obserwować poczynania swoich pociech. Dlatego podzieliliśmy starty maluchów. ➔



**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

DZIECI W WIEKU 2–4 LATA

Od godziny 13.50 wystartują grupy dzieci w wieku 2–4 lat. Każdy mały zawodnik pokona dystans 100 m. Przygotowaliśmy specjalne strefy zmian, które będą rozlokowane wzdłuż bieżni stadionu lekkoatletycznego.

Nie martwcie się! Wszystko będzie czytelnie, jasno i przyjaźnie oznaczone. :) A na miejscu wyjaśnimy bardzo dokładnie zasady. Dlatego tak ważne jest, abyście byli ze swoimi pociechami na odprawie!

DZIECI POWYŻEJ 5 ROKU ŻYCIA

Od godziny 15.00 wystartują grupy dzieci od 5 lat w górę. Podobnie jak w przypadku najmłodszych biegaczy, podzieliliśmy starty według numerów startowych. Tym razem jednak dzieci będą miały do pokonania jedno okrążenie stadionu, a strefy zmian będą wszystkie obok siebie, tuż przy mecie. Pamiętajcie! Podczas Plum Ekiden Mini wystartuje ponad 230 drużyn! Dlatego tak ważny jest porządek, pilnowanie godzin startów i... obecność na odprawie!





BIAŁYSTOK
BIEGA

7 - 8.09.2024



☾ NOCNA PIĄTKA
5km

☀ Szybka DYCHA
10km

Rozbiegamy CAŁE MIASTO



Mercedes-Benz
Auto Idea





 **SPRINT-ROWERY.PL**



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

Trzeba po prostu przyjechać i zadziwić się.



Supraśl 5 – 6.10.2024
www.bisonultratrail.pl www.bisonmtb.pl

KIBICUJĄ WAM

sponsor tytularny



sponsorzy



partnerzy



organizatorzy

