

INFORMATOR

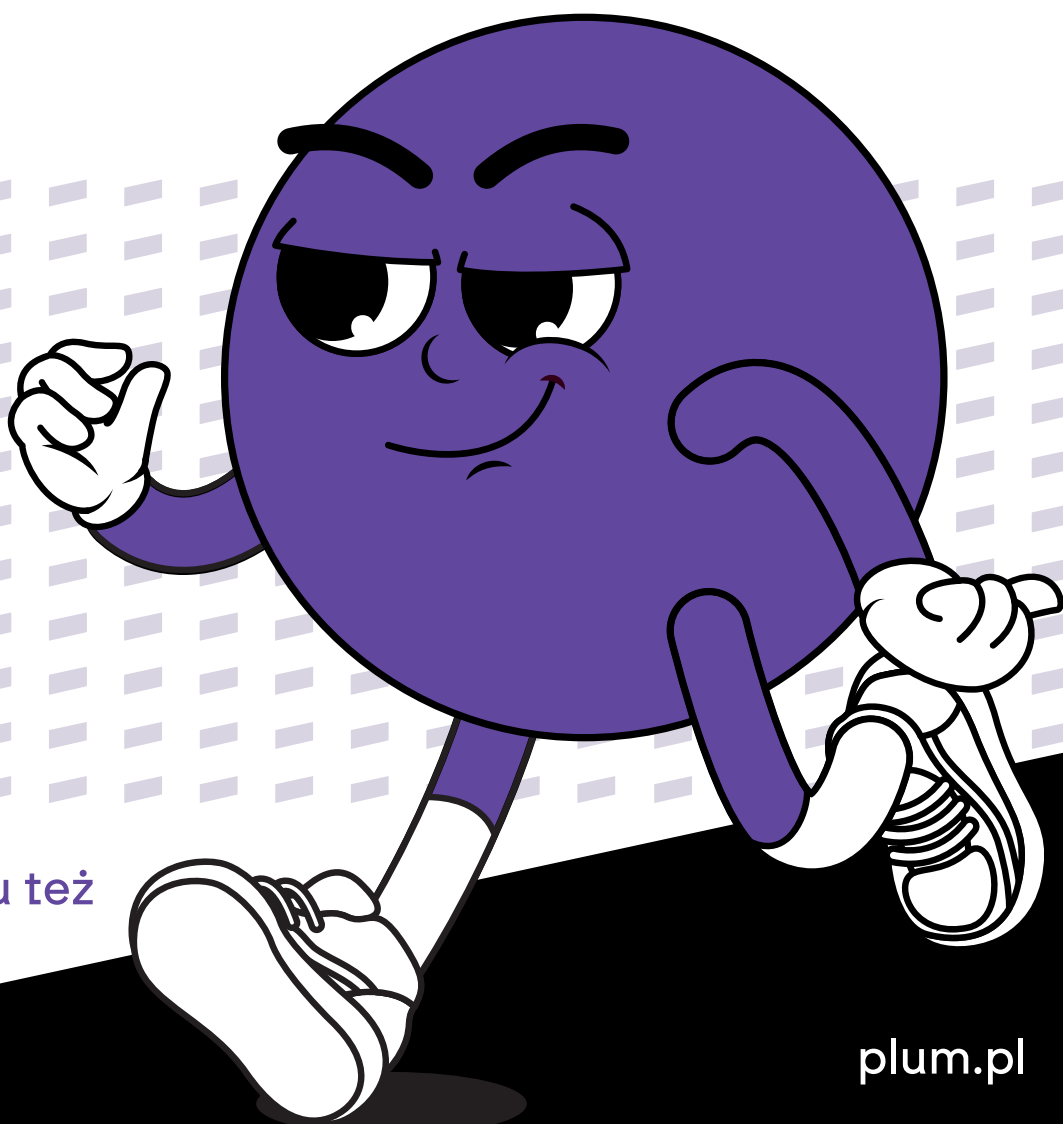
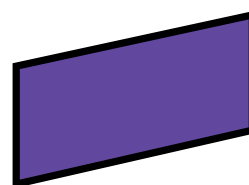




My zarządzamy energią
w inteligentnych systemach IoT.

Wy zarządzacie tempem i siłami
na trasie.

Razem mamy kontrolę...
przynajmniej do ostatniej
zmiany!



P.S. W tym roku też
będą śliwki!

NAJWAŻ- NIEJSZE INFOR- MACJE

BIURO ZAWODÓW

sobota, 7.06. 10.00 – 17.00

niedziela, 8.06. 7.30 – 8.30

Parking Stadionu Lekkoatletycznego,
ul. 11 Listopada 28

ODPRAWA KAPITAŃÓW

Odprawa kapitanów odbędzie się 8 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

BE A LEGEND

WOJCIECH SZCZĘSNY



BIEGNIESZ Z NAMI?





Uwaga ślisko, lato na lodowisku!

**Zapraszamy od lipca
na letnie szaleństwo
na ślizgawce**



szczegóły na miejskoaktywni.pl



WORLD ATHLETICS™
**Continental
Tour Bronze**

**MITYNG
GWIAZD
NA RYNKU KOŚCIUSZKI**

www.miejskoaktywni.pl

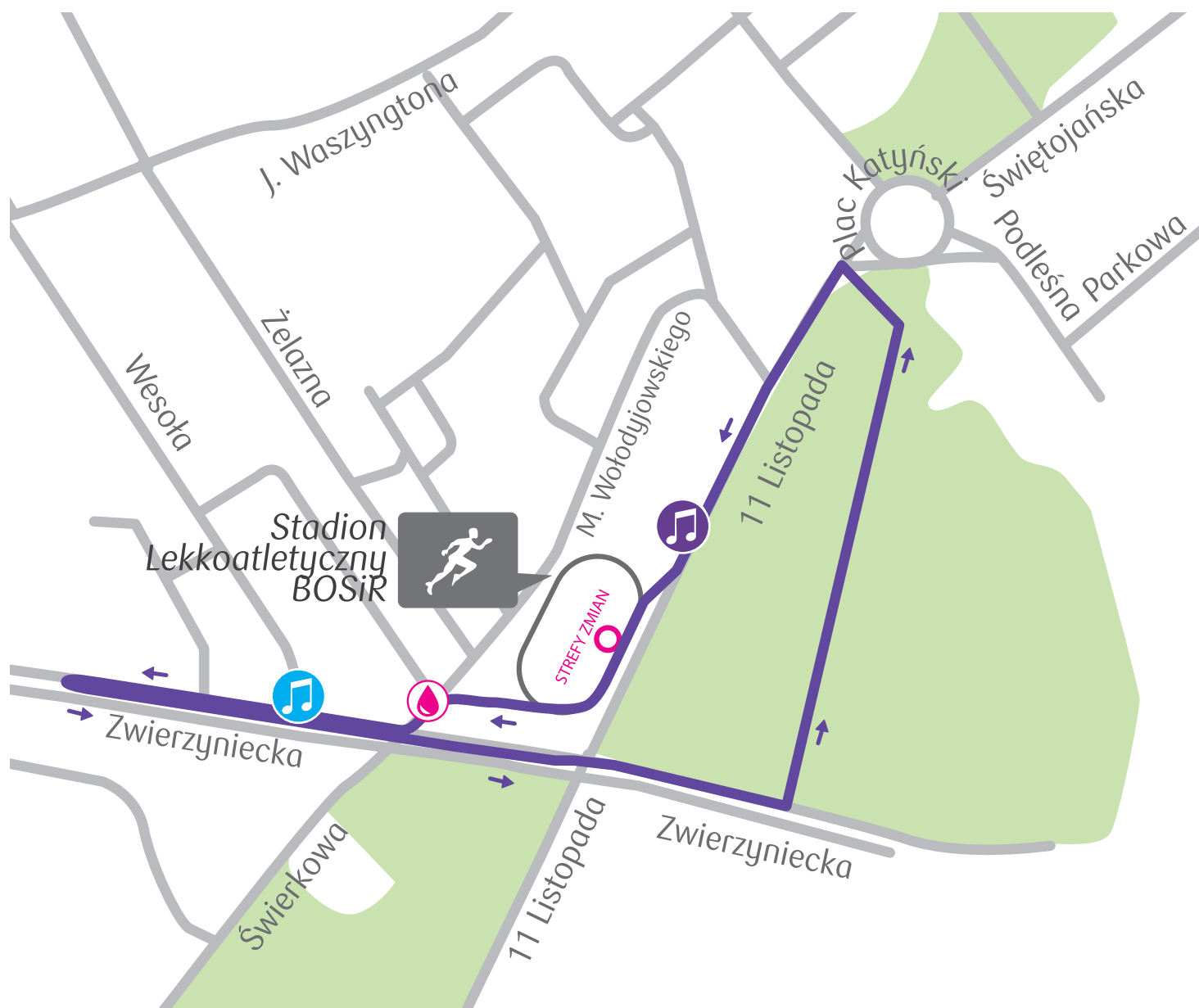
14 czerwca 2025 r. godz. 14:00

KONRAD
BUKOWIECKI

MARIA
ŻODZIK

PIOTR
LISEK

TRASA



— TRASA BIEGU



PUNKT MUZYCZNY



PUNKT MUZYCZNY



PUNKT Z WODĄ



Pędź

przez strony pełne inspiracji!



sponsoruje



BIURO ZAWODÓW

sobota, 7.06. 10.00 – 17.00

Parking Stadionu Lekkoatletycznego,
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

STARTY DZIECI POWYŻEJ 5 LAT

15.00

odprawa kapitanów I grupy startowej

15.15

start drużyn z numerami 41 – 85

15.25

odprawa kapitanów II grupy startowej

15.35

start drużyn z numerami 86 – 130

15.45

odprawa kapitanów III grupy startowej

15.55

start drużyn z numerami 131 – 175

16.05

odprawa kapitanów IV grupy startowej

16.15

start drużyn z numerami 176 – 220

16.25

odprawa kapitanów V grupy startowej

16.35

start drużyn z numerami 221 – 265

16.45

odprawa kapitanów VI grupy startowej

16.55

start drużyn z numerami 266 – 310

17.05

odprawa kapitanów VII grupy startowej

17.15

start drużyn z numerami >311

UWAGA!

Odprawa kapitanów jest obowiązkowa!

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

Spotkaj Ducha Gór

16

35

50

100



28.06.2025
Świeradów-Zdrój

Sponsor Główny

izeryultratrail.pl



PROGRAM

8.06

SZTAFETA MARATOŃSKA

SZTAFETA 4x5

8.30

obowiązkowa odprawa kapitanów
(na odprawie rozdane będą
pałeczki sztafetowe)

9.00

start sztafety maratońskiej i sztafety 4x5

12.00

zamknięcie trasy sztafety 4x5

ok. 12.30

dekoracje – kategoria generalna

12.45

dekoracje – klasyfikacje dodatkowe

14.00

zamknięcie trasy sztafety maratońskiej

UWAGA!

Odprawa kapitanów o godz. 8.30 jest obowiązkowa!

Na odprawie rozdane będą pałeczki sztafetowe.

**east
rent**

WYPOŻYCZ AUTO
W BIAŁYMSTOKU

**Wypożyczalnia samochodów
osobowych i dostawczych**

- 🏠 Hala Makro
- 🏠 Atrium Biała
- 🏠 Dworzec PKP

www.eastrent.pl
☎ 85 653 32 00



Wypożycz auto BEZ KAUCJI już od 99 zł

**Ruszaj z nami
po energię!**



sponsorem biegu



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

Akademickie Mistrzostwa Sztafet

za zajęcie miejsc I–III

przy udziale min. 3 drużyn

Firmowa

za zajęcie miejsc I–III

przy udziale min. 5 drużyn

Mundurowa

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





**SZYBKĄ
DYCHA**

**NOCNA
PIĄTKA**

15

**BIAŁYSTOK
BIEGA**

**13 – 14.
09.
2025**

ROZBIEGAMY CAŁE MIASTO

bialystokbiega.pl



Mercedes-Benz
Auto Idea



CYKL SUPER BIEGACZ 2025



Bądź na bieżąco
www.superbiegacz.pl

Plum Ekiden Mini – drugi bieg w cyklu Super Biegacz w 2025.

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 30.08.

bieg z przeszkodami, plaża Dojlidy

MOLTANI KIDS RUN 13.09

wydarzenie w ramach Białystok Biega

BISON TRAIL KIDS 5.10

bieg leśny, Supraśl

DZIECI BIEGNĄ DLA NIEPODLEGŁEJ 11.11

bieg uliczny, Białystok





**NIEZAPOMNIANY
BIEG Z PRZESZKODAMI**



Już 30 sierpnia 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 biegało 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. ➡



#BiałostockaKranówka
napędza Twoje kilometry!

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 300 drużyn! Dlatego tak ważny jest porządek, pilnowanie godzin startów i... obecność na odprawie!





Supraśl 04.10.2025

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

Sponsor Główny



Bank Polski



Podlaskie



tania
ksiazka.pl



bisonultratrail.pl

KIBICUJĄ WAM

sponsor tytularny



sponsorzy



partnerzy



organizatorzy

