



INFORMATOR





40 years of
innovation



40 lat minęło jak jeden dzień!



My kończymy 40 lat i Ty też?

Jeśli Twój rocznik to 1986,

to koniecznie wpadnij do strefy Plum na stadionie
- mamy dla Ciebie mały upominek!



40 years of
innovation

Świętuj z nami 40. urodziny Plum!

Jesteśmy drużyną na trasie i w pracy. Razem biegamy
szybciej, razem tworzymy lepszą technologię.
Efekt jest ten sam: jako zespół docieramy dalej!
Bo czterdziestka to dopiero początek!

Ekiden to dla nas sztafeta, w której liczy się
zaufanie, wspólne tempo i cel większy niż własny wynik.

Dziękujemy, że biegniesz dziś z nami!

NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE

BIURO ZAWODÓW

sobota, 13.06. 12.00 – 18.30

niedziela, 14.06. 7.30 – 8.30

Parking Stadionu Lekkoatletycznego,
ul. 11 Listopada 28

1. ODPRAWA KAPITANÓW

Odprawa kapitanów odbędzie się **14 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.

2. 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.

3. 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



Od startu do mety

Skuteczne wdrożenia systemów IT



www.xemi.pl

STADION LEKKOATLETYCZNY
im. WOJCIECHA NOWICKIEGO

102. PZLA MISTRZOSTWA POLSKI W LEKKOATLETYCE

24 - 26 LIPCA 2026



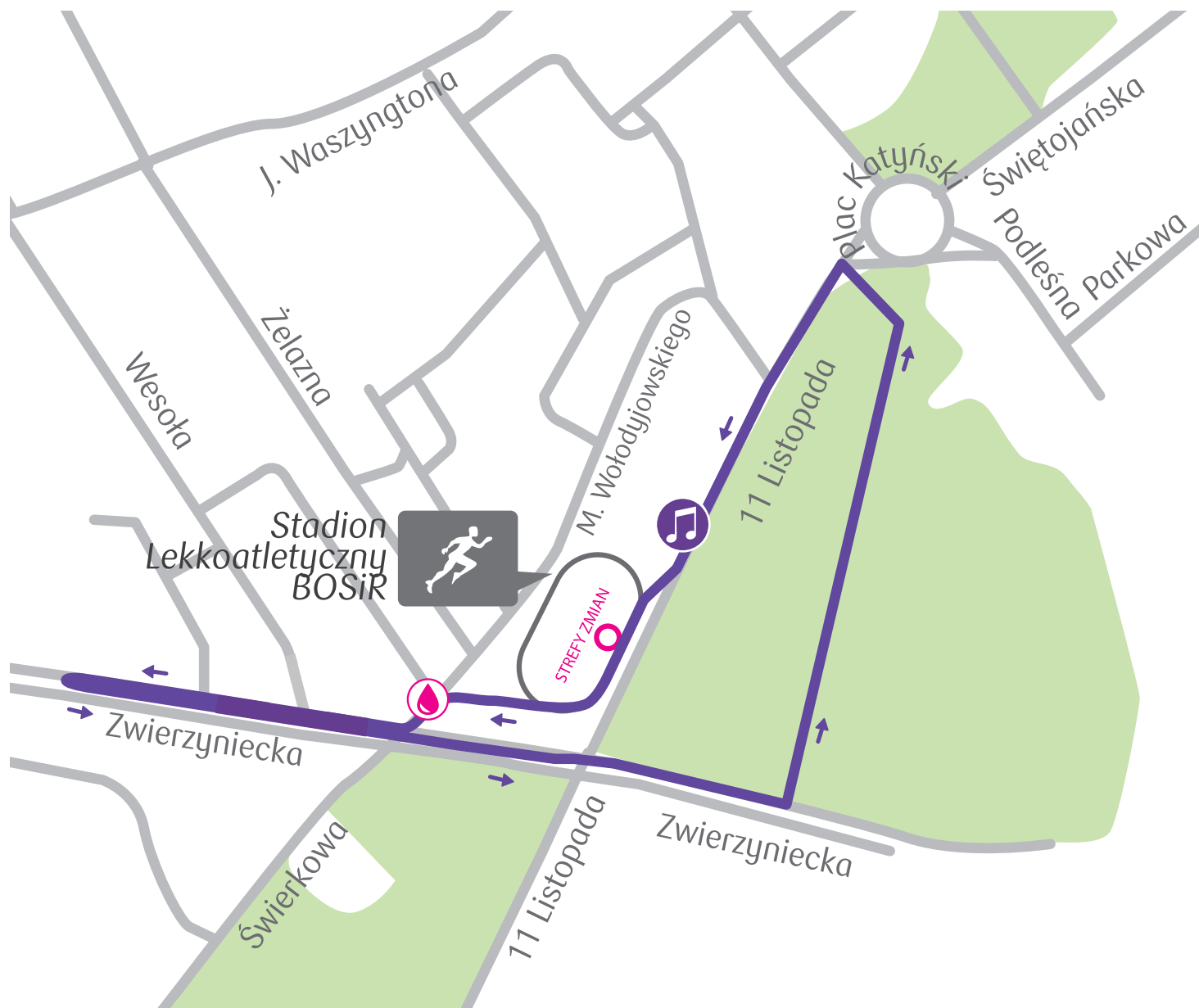
1926 - 2026 100 LAT HISTORII STADIONU ZWIERZYŃCIECKIEGO



102. PZLA
MISTRZOSTWA POLSKI
BIAŁYSTOK 2026

www.miejskoaktywni.pl

TRASA



— TRASA BIEGU



PUNKT MUZYCZNY



PUNKT Z WODĄ



PROGRAM

13.06

BIURO ZAWODÓW

sobota, 13.06. 12.00 – 18.30

Parking Stadionu Lekkoatletycznego,
ul. 11 Listopada 28

Wejście na stadion od ul. Wołodyjowskiego

Pakiety dziecięce muszą być odebrane najpóźniej na 30 min przed startem. Podstawą odbioru pakietu jest QR kod.

Pakiety dla całej drużyny odbiera kapitan.

STARTY DZIECI W WIEKU 2–4 LATA

14.50

odprawa kapitanów I grupy startowej

15.00

start drużyn dzieci z numerami 1 – 18

15.10

odprawa kapitanów II grupy startowej

15.15

start drużyn dzieci z numerami 19 – 36

15.25

odprawa kapitanów III grupy startowej

15.30

start drużyn dzieci z numerami > 36



**WSPARCIE
na trasie**



ZOSTANĘ GWIAZDĄ PODŁASIA!



GWIAZDY
PODŁASIA

KLIKNIJ
I DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

STARTY DZIECI POWYŻEJ 5 LAT

16.00

odprawa kapitanów I grupy startowej

16.15

start drużyn z numerami 101 – 145

16.25

odprawa kapitanów II grupy startowej

16.35

start drużyn z numerami 146 – 190

16.45

odprawa kapitanów III grupy startowej

16.55

start drużyn z numerami 191 – 235

17.05

odprawa kapitanów IV grupy startowej

17.15

start drużyn z numerami 236 – 280

17.25

odprawa kapitanów V grupy startowej

17.35

start drużyn z numerami 281 – 325

17.45

odprawa kapitanów VI grupy startowej

17.55

start drużyn z numerami 326 – 370

18.05

odprawa kapitanów VII grupy startowej

18.15

start drużyn z numerami > 371

UWAGA!

Odprawa kapitanów jest obowiązkowa!

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



wspiera Twoją suplementację
na trasie PLUM EKIDEN!

U nas wszystko zaczyna się od składu.

Stawiamy na czyste, przebadane składniki bez zbędnej chemii. Wierzymy, że suplementacja ma sens tylko wtedy, gdy jest bezpieczna i realnie wspiera Twój organizm, zwłaszcza podczas ekstremalnego wysiłku.

Wiemy, ile pracy włożyłeś w przygotowania.
W nagrodę mamy dla Ciebie prezent!

Odbierz **-20%**
na całe zamówienie!

KOD: BIALYSTOKBIEGA

Ważny do 31.07.2026 r.

Twój must have suplementacyjny to:

Magnez + potas

ZNAJDZIESZ W PAKIECIE
STARTOWYM!

To fundament Twojej wydolności. Postawiliśmy na maksymalną biodostępność, która chroni mięśnie przed bolesnymi skurczami i wspiera pracę serca na każdym kilometrze. Szukaj go w swoim pakiecie i zadbaj o formę od pierwszego kroku.



Elektrolyty

TWOJE PŁYNNNE PALIWO

Kompleks magnezu, potasu, wapnia i sodu wzbogacony o kreatynę, D-rybozę oraz minerały alg morskich Aquamin™. To błyskawiczne nawodnienie i potężny zastrzyk energii, który masz zawsze pod ręką. Idealne wsparcie, gdy potrzebujesz mocy na trasie!





Spotkaj Ducha Gór

16

25

35

50

70

100

 **IZERY
ULTRA-TRAIL**

Świeradów-Zdrój
27-28.06.2026

www.izeryultratrail.pl

 **DOLNY
ŚLĄSK**

MERRELL

Witt

PROGRAM

14.06

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.



TENTbalony
inflatable advertising

partnerem biegu



FLAGI



NIETYPOWE



BRAMY
STARTOWE



BALONY
REKLAMOWE



NAMIOTY
STELAŻOWE



PAJĄKI



CHWIEJE

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)

Akademicka

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)



Warunkiem udziału w klasyfikacji dodatkowej jest nazwa firmy/szkoły/uczelni/jednostki w nazwie drużyny.



BIAŁYSTOK
BIEGA

12-13.
09.
2026



SZYBKA
DYCHA



NOCNA
PIĄTKA



ROZBIEGAMY CAŁE MIASTO

CYKL SUPER BIEGACZ



Plum Ekiden Mini – drugi bieg w cyklu Super Biegacz w 2026.

Super Biegacz to program stworzony specjalnie z myślą o najmłodszych. 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 naklejkę, którą przyklei do specjalnej książeczki. Książeczkę młody zawodnik będzie mógł odebrać wraz z numerem startowym.

Okazji do zebrania naklejek nie zabraknie.

Oto gdzie dzieci mogą jeszcze wystartować po Plum Ekiden Mini:

HERO RUN KIDS 29.08.

bieg z przeszkodami, plaża Dojlidy

MOLTANI KIDS RUN 12.09

wydarzenie w ramach Białystok Biega

BISON TRAIL KIDS 4.10

bieg leśny, Supraśl

DZIECI BIEGNĄ DLA NIEPODLEGŁEJ 11.11

bieg uliczny, Białystok



Bądź na bieżąco
www.superbiegacz.pl



**NIEZAPOMNIANY
BIEG Z PRZESZKODAMI**



Do zobaczenia 29 sierpnia na plaży miejskiej Dojlidy!

Zapisy wkrótce!




Już kolejny raz najmłodszy 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.



**Oni już wypożyczyli auto w east rent
A Ty? Wybrałeś już auto dla siebie?**



**east
rent**

WYPOŻYCZ AUTO
W BIAŁYMSTOKU



**east
rent**

www.eastrent.pl

DZIECI W WIEKU 2–4 LATA

Od godziny 15.00 wystartują grupy dzieci w wieku 2–4 lata. 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 ważne jest, abyście byli ze swoimi pociechami na odprawie!

DZIECI POWYŻEJ 5 ROKU ŻYCIA

Od godziny 16.00 wystartują grupy dzieci od 5 lat w górę.

Podobnie jak w przypadku najmłodszych biegaczy, podzieliśmy 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 ważny jest porządek, pilnowanie godzin startów i... obecność na odprawie!





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



www.bisonultratrail.pl

Supraśl
3-4.10.2026



MERRELL

cl^Witt



KIBICUJĄ WAM

Sponsor Tytułarny



Partnerzy



Organizatorzy

