



**BIEG
PAMIĘCI
SYBIRU**

**MUZEUM
PAMIĘCI
SYBIRU**



INFORMATOR

ZAWODNIKA

**18.02.2023
WROCŁAW**



10 lutego 1940 roku
doszło do pierwszej z czterech masowych deportacji
przeprowadzonych przez władze sowieckie,
podczas których wywieziono na Sybir
setki tysięcy obywateli polskich.

Dziękujemy, że wspólnie z nami chcesz uczcić na sportowo
ofiary wydarzeń sprzed ponad 80 lat.
Pielęgnujmy pamięć o nich przez cały rok.



**BIEG
PAMIĘCI
SYBIRU**

KIEDY I GDZIE

ODEBRAĆ PAKIET?

BIURO ZAWODÓW

Biuro Zawodów ulokowane będzie na murawie boiska na obrzeżach Lasu Osobowickiego.

Na miejsce startu i do Biura Zawodów można dojść od ul. Osobowickiej oraz od ul. Lipskiej.

Pakiety startowe można odebrać

18 lutego 2023 / godz. 15:00 - 17:30

Zabierz ze sobą:

- kod QR lub podpisaną kartę startową
- dokument tożsamości ze zdjęciem

Kartę startową możesz pobrać ze swojego konta zawodnika w portalu slotmarket.pl. Kod QR będzie wysłany SMS.



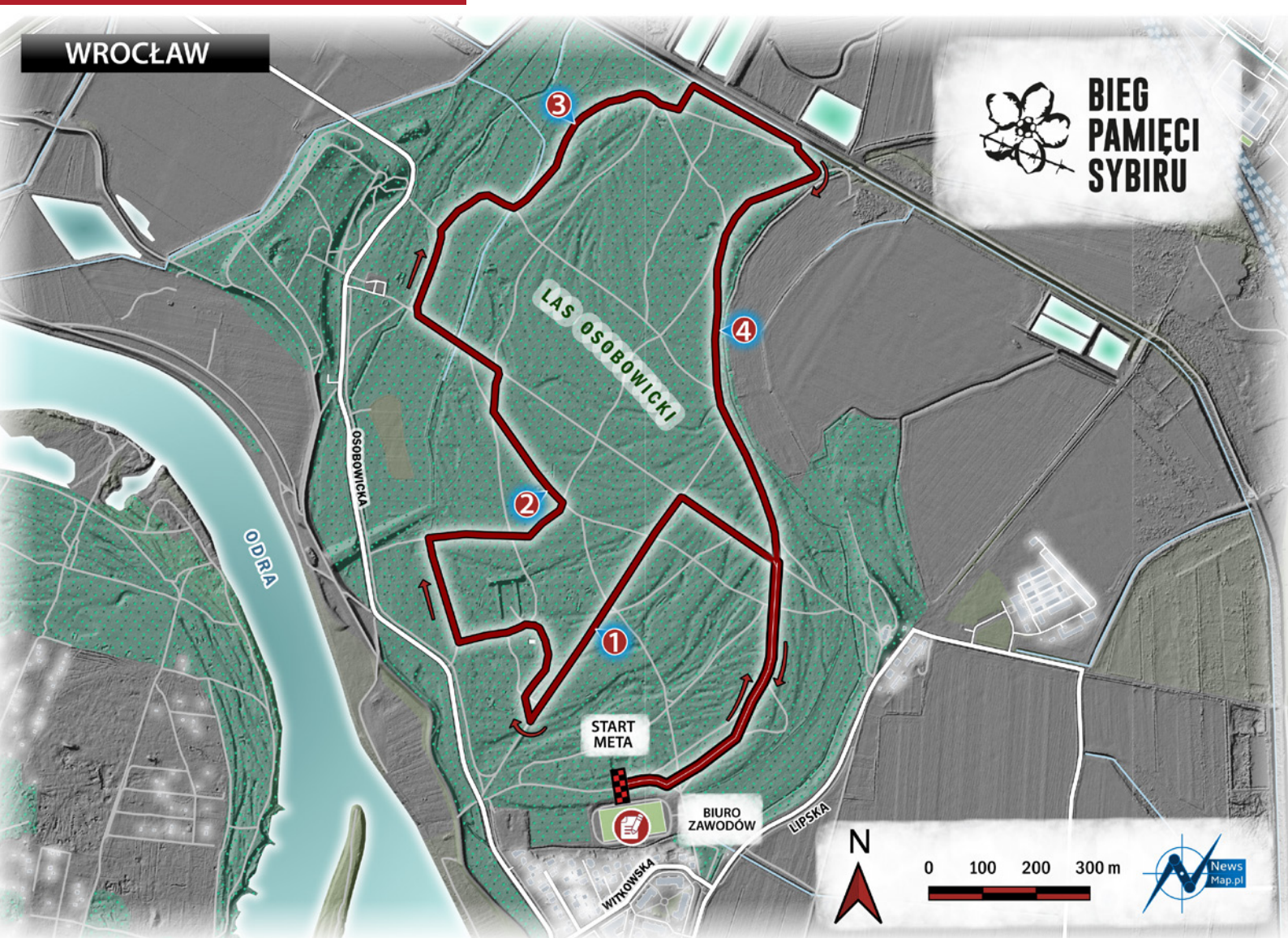
TRASA

BIEGU

Bieg Pamięci Sybiru odbędzie się w terenie leśnym. Spotkamy się w Lesie Osobowickim.

Bieg rozegrany będzie na dystansie ok 5 km, a na trasie rozlokowane będą też inscenizacje przygotowane przez Muzeum Pamięci Sybiru.

Start i meta znajdować się będą w pobliżu boiska. Na miejsce startu można dojść od ul. Osobowickiej oraz od ul. Lipskiej.





Oboje twierdzą, że nie przepadają za sportem, a mogą pochwalić się wieloma medalami. Łukasz biega od 10 lat i ma za sobą ponad 30 startów. Agnieszka ma mniej km w nogach, ale również znajduje czas na regularne bieganie. Od 10 lat jako TaniaKsiążka.pl współpracują z Fundacją Białystok Biega przy organizacji i finansowaniu imprez biegowych.

Jak zaczęła się i jakimi trasami prowadzi biegowa przygoda współtwórcieli Głosu Agnieszki Stankiewicz-Kierus i Łukasza Kierusa?



Agnieszka Stankiewicz-Kierus, Łukasz Kierus, Grzegorz Kuczyński podczas 12. Białystok Biega, fot. Krzysztof Karpiński

Skąd pomysł na bieganie?

Łukasz Kierus:

Ja w ogóle nie lubię sportu i ćwiczeń, a bieganie wydaje mi się jedną z najprostszych i najłatwiejszych aktywności sportowych. Do biegania nie potrzeba ani siłowni, ani specjalnego sprzętu, wystarczy obuwie sportowe i można biec w każdym miejscu. I to mnie przekonało, kiedy postanowiłem zadbać o lepszą kondycję fizyczną.

Jeden z kolegów namówił mnie, żebyśmy razem pobiegli w biegu miejskim. Pierwszy, od którego można uznać, że liczę bieganie, odbył się 10 lat temu. W biegu na 10 km zorganizowanym przez Fundację Białystok Biega osiągnąłem czas 00:56:14. I od tamtego czasu trochę wkręciłem się w bieganie, choć przez wiele lat byłem okazym biegaczem.

Ale ostatnie dwa lata, od kiedy zacząłem treningi z trenerem personalnym, żeby poprawić swoją kondycję fizyczną i wygląd, więcej energii i czasu poświęcam też bieganiu. Teraz biegam zdecydowanie częściej niż 10 lat temu.

Agnieszka Stankiewicz-Kierus:

Myślałam, że bieganie nie jest dla mnie, bo ja bardzo nie lubię sportu, nie lubię się ruszać. Ale okazało się, że bieganie jest prostym sportem, nie wymaga w zasadzie żadnego przygotowania, nie trzeba wiele, potrzebne są tylko chęci i buty na nogi. Zwłaszcza, jeżeli jest sezon wiosenno-wakacyjny to nic nie stoi na przeszkodzie. Nie trzeba jeździć na jakąś salę gimnastyczną czy sportową, tylko założyć buty i biec. To jest proste do zaplanowania, proste do wykonania, więc bieganie wydało mi się naprawdę najprostszym z możliwych sportem.

Kiedy Łukasz zaczął biegać, wtedy nasz syn Staś jeszcze był mały, więc nawet nie chodziłam na starty, żeby dopingować męża. Po kilku dobrych latach dołączyłam do niego, bo lubimy ze sobą rywalizować. Zadebiutowałam w biegu przed pandemią, w 2019 roku. Przebiegłam 5 km z czasem 00:33:27.

Co Was motywuje do biegania?

Łukasz Kierus:

Dla mnie samo zmuszanie się do aktywności fizycznej jest procesem walki z samym sobą i z ogólnym lenistwem. Bieganie daje mi możliwość uwolnienia emocji zebranych po całym dniu pracy. Branża ecommerce to ciągła gotowość na dynamiczne

zmiany, a rynek, w którym pracujemy to również ciągle nowe wyzwania. To powoduje nieustanną pracę na pełnych obrotach, którą bieg potrafi rozładować.

Lubię biegać wieczorem po pracy, bo to ma efekt oczyszczający, ale zazwyczaj biegam rano, żeby się obudzić i podkręcić mózg do lepszej pracy. Ogólnie im jestem starszy, tym większą uwagę zwracam na stan swojego zdrowia. Trochę bojąc się starości i chorób stwierdziłem, że warto wziąć się za siebie. Rozpocząłem ćwiczenia z trenerem personalnym i więcej biegam.

Motywuje mnie chęć bycia długo zdrowym i sprawnym fizycznie, jak i psychicznie, bo też to pomaga na głowę.

Agnieszka Stankiewicz-Kierus:

Jako Koziorożec, podchodzę do wszystkiego zadaniowo i w sposób zaplanowany. Tu mam zadanie, żeby dobiec do mety i w zasadzie nie potrzebuję innej motywacji. Kiedy zacznę biec, to po prostu chcę ukończyć bieg i w zasadzie tyle.

Polecamy!



GARŚĆ INFORMACJI

PRZED STARTEM

LATARKA CZOŁOWA w pakiecie startowym

W swoim pakiecie znajdziesz czołówkę. Pamiętaj, że pobiegniemy po zmroku. Warto z niej skorzystać! Teren, po którym pobiegniemy to teren leśny, zatem łatwo o skręcenie nogi. A tego nikt z nas nie chce. Skorzystaj z czołówki, którą dostaniesz w pakiecie i zamelduj się w niej na starcie!

Czołówka nie jest wyposażona w baterie.

Jeżeli nie masz baterii, o nic się nie martw! Będziesz je mógł/mogła kupić w Biurze Zawodów. Jedna czołówka potrzebuje 3 baterii AAA.





Producent elektroniki przemysłowej

Razem z #teamPLUM w Biegu Pamięci Sybiru!

Biegamy i pamiętamy.



**W PLUM tworzymy
elektronikę dopasowaną
do potrzeb branż:
hvac, gaz i woda.**

**Dołącz do nas.
Aplikuj!**

www.plum.pl/kariera/



www.plum.pl



GARŚĆ INFORMACJI

PRZED STARTEM

PRZEBIERALNIE

Możesz skorzystać z przebieralni, które będą się znajdowały w pobliżu startu.

DEPOZYT

W olicach startu i mety będzie się znajdował namiot przeznaczony na depozyt. Możesz tam zostawić swoje rzeczy. Pamiętaj, aby były zapakowane w worek, który dostaniesz wraz z pakietem startowym. Przyklej naklejkę ze swoim numerem startowym!

Możesz skorzystać z depozytu w godz. 17:00 - 19:30.





ENERGIA NA START!

Przekąski dla biegaczy

15 zł zniżki z kodem:

BIEGAMY

1. Jednorazowy, ważny do 31.03.2023 r.
2. Przy zakupach za min. 149 zł
3. Działa po zalogowaniu na konto użytkownika.

ZAMÓW NA
www.bee.pl

 /beepl.sklep

 /beepl.sklep

NUMER STARTOWY

musi być przymocowany z przodu w widocznym miejscu. Jeżeli biegasz w kurtce, numer musisz mieć na kurtce, a nie pod nią!

Pobiegniesz po zmroku. Pamiętaj o czołówce.



CHIP

musi być przymocowany do buta lub kostki! **WAŻNE**, aby znajdował się poniżej kolana! Tylko to gwarantuje prawidłowy odczyt czasu. CHIP należy zwrócić po przekroczeniu linii mety.

START!



**18:00
START**



**60 minut
LIMIT
CZASU**

Start będzie falowy
(w grupach startowych
wg zadeklarowanego
podczas rejestracji czasu).
Grupy będą startowały
co ok. 2 minuty.



NA MECIE

MEDAL Z MOŻLIWOŚCIĄ GRAWERU

Na mecie będzie na Ciebie czekał wyjątkowy medal. Jeśli chcesz, możesz skorzystać z usługi grawerowania. Wygrawerować możesz swoje imię i nazwisko oraz uzyskany w biegu czas lub... imię i nazwisko, bliskiemu Twojemu sercu, Sybiraka lub Sybiraczki!

Taka pamiątka jest bezcenna.

Medal możesz wygrawerować za strefą mety.



CIEPŁY POSIŁEK

W strefie mety będzie na Ciebie czekała ciepła zupa, herbata i woda.



**ŻYCZYMY WAM
NIEZAPOMNIANYCH WRAŻEŃ!**



KIBICUJĄ WAM

