



WIRTUALNY
**BIEG
PAMIĘCI
SYBIRU**

 MUZEUM
PAMIĘCI
SYBIRU



INFORMATOR

ZAWODNIKA

8 - 28.02.2025



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 tych wydarzeń.

Pielęgnujmy pamięć o nich przez cały rok.



**BIEG
PAMIĘCI
SYBIRU**

WYJĄTKOWY

BIEG WIRTUALNY

Wirtualny Bieg Pamięci Sybiru jest wyjątkowy, bo bez względu na to gdzie mieszkasz, gdzie obecnie się znajdujesz, możesz wziąć w nim udział.

W dodatku możesz przebiec 5 km... a możesz pokonać znacznie dłuższy dystans. W zasadzie górnej granicy nie ma, założenie jest proste – minimum 5 km!

Bieg będzie wyjątkowy jeszcze z jednego powodu – będziemy zliczali wszystkie km, które wspólnie pokonamy. Kto wie gdzie uda nam się symbolicznie dotrzeć? W ubiegłym roku pokonaliśmy razem ponad 10000 km!

Ciekawe ile kilometrów uda Ci się dorzucić do naszej wspólnej puli!

STARTUJEMY JUŻ 8 LUTEGO!

Tego dnia ruszamy z naszym wyzwaniem. Możesz wystartować 8 lutego i biegać lub maszerować nawet codziennie. Aż do 28 lutego!



CZUJESZ SIĘ JAK NA PRAWDZIWEJ

IMPREZIE SPORTOWEJ?

I właśnie o to chodzi!

A co będzie inne?

- To, że Ty decydujesz gdzie i kiedy pokonasz swój dystans (oby w dniach 8-28.02.2025).
- To Ty decydujesz o jakiej porze dnia wyruszysz ze swoim wyzwaniem.
- To Ty wyznaczasz trasę swojej aktywności.
- Tempo marszu lub biegu również zależy tylko od Ciebie!
- Swoją aktywność sportową możesz rejestrować na zegarku lub smartphonie.
- Nie musisz pilnować limitu czasu, bo go nie ma. Możesz pokonać wybrany dystans najszybciej jak umiesz, a możesz się dobrze bawić w czasie marszobiegu.
- Pamiętaj, aby jednorazowo pokonać minimum 5km!

Trzymamy za Ciebie kciuki!



Odwiędź Muzeum Pamięci Sybiru w Białymstoku!

- niezwykła architektura
- interaktywna wystawa
- poruszające opowieści
- kilka wieków polskiej historii
- audioprzewodniki w 12 językach
- rozwiązania dla osób o szczególnych potrzebach

www.sybir.bialystok.pl

Zarezerwuj bilet:
kasa@sybir.bialystok.pl,
tel. +48 85 672 36 00
Białystok, ul. Węglowa 1


SYBIR.BIALYSTOK.PL



NUMER

STARTOWY



Tak jak w prawdziwym biegu, otrzymasz od nas numer startowy. W formie elektronicznej możesz go pobrać od razu po rejestracji do wydarzenia. Możesz go wydrukować, ale nie ma takiej konieczności. Prawdziwy, wydrukowany, pamiątkowy numer, dostaniesz od nas z całym pakietem startowym. Jak widzisz, ten bieg wirtualny jest tylko z nazwy!

REKLAMA

**east
rent**

WYPOŻYCZ AUTO
W BIAŁYMSTOKU

**Wypożyczalnia samochodów
osobowych i dostawczych**

- Hala Makro
- Atrium Biała
- Dworzec PKP

www.eastrrent.pl
85 653 32 00



Wypożycz auto BEZ KAUCJI już od 99 zł



WIRTUALNY BIEG PAMIĘCI SYBIRU

ZASADY

W KILKU KROKACH!



Aby wziąć udział w wydarzeniu, musisz być do niego zarejestrowany.



Biegnij lub maszeruj dowolną ilość razy między 8-28.02.2025.



Pokonaj jednorazowo dystans minimum 5km!



Zaplanuj trasę biegu lub marszu.



1. Zaloguj się na swoim koncie na platformie B4SPORTONLINE.PL za pomocą loginu oraz hasła.
2. Na liście zawodów znajdź „Wirtualny Bieg Pamięci Sybiru,” i kliknij „Dodaj aktywność”.
3. Wybierz sposób dodania wyniku z treningu.

- **Dodaj plik GPX/TCX** – wgraj plik GPX/TCX pobrany z aplikacji, którą zmierzony

został dystans oraz czas Twój rezultat zostanie automatycznie zsynchronizowany z platformą wyników.

- **Dodaj zdjęcie** – wgraj plik w formacie jpeg, jpg, png. Wypełnij pola formularza. W przypadku ręcznego odczytu, wynik będzie musiał czekać na akceptację administratora.

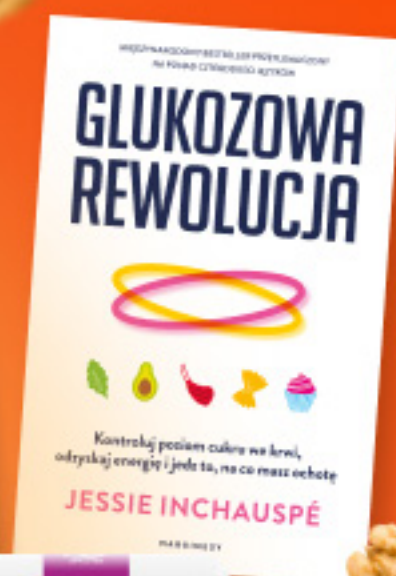
- **Zsynchronizuj swoje aktywności z aplikacją STRAVA** – wybierz trening, a następnie kliknij 'Dodaj'.

Uwaga! Jeżeli w danym dniu odbyłeś więcej niż 1 trening, pamiętaj, aby za każdym razem wgrać plik w tym samym formacie.



BIEGIEM W STRONĘ ZDROWIA!

Stwórz z nami rozdział sportowych wrażeń!



sprawdź >



WIRTUALNY
**BIEG
PAMIĘCI
SYBIRU**

O TYM TRZEBA

PAMIĘTAĆ!



WYZNACZ TRASĘ

Wyznacz trasę, po której chcesz pokonać swój dystans. Sugerujemy, aby wybrać taką trasę, na której nie ma przejść dla pieszych ze światłami (tak byłoby optymalnie). Warto nad trasą pomyśleć już teraz, sprawdzić czy odcinek, który chcesz przemaszerować lub przebiec ma na pewno dystans, jaki chcesz pokonać. Pamiętaj, że obowiązuje Cię przestrzeganie zasad ruchu drogowego! Uważaj więc na siebie!

REKLAMA



#BiałostockaKranówka
napędza Twoje kilometry!



WyRUSZ z

Zasmakuj w zdrowych emocjach
i osiągnij **sportowy sukces!**



Sprawdź ➔



SPONSOREM BIEGU





WIRTUALNY BIEG PAMIĘCI SYBIRU

O TYM TRZEBA

PAMIĘTAĆ!



NIE CIŚNIJ!

Mimo, że bierzesz udział w wirtualnym wydarzeniu, to wysiłek na pewno nie będzie wirtualny. Zważywszy na to, że uprawiasz aktywność bez zaplecza medycznego, dostępnego podczas tradycyjnych wydarzeń sportowych, bardzo prosimy o uważne wsłuchiwanie się w swój organizm. Mówiąc krótko - NIE CIŚNIJ ZA WSZELKĄ CENĘ! Najważniejsze jest to, abyś cały i zdrowy ukończył swoje wyzwanie.



NAŁADUJ ZEGAREK/SMARTPHON

Przed wyjściem z domu sprawdź czy masz naładowany telefon i/lub zegarek. Z pewnością sytuacja, w której tuż przed „metą” rozładuje Ci się sprzęt nie byłaby mile widziana ;) Sprawdź więc czy poziom baterii pozwoli na spokojne (z zapasem) ukończenie zaplanowanej aktywności.



UZUPEŁNIAJ PŁYNY

Mimo szczerych chęci nie jesteśmy w stanie zapewnić punktów z wodą na trasie Twojego wyzwania;) Musisz o to zadbać sam... i bardzo prosimy, nie zapominaj o tym i nie lekceważ, zwłaszcza jeśli planujesz pokonać dłuższy dystans!



WIRTUALNY
**BIEG
PAMIĘCI
SYBIRU**

BIEGAMY I MASZERUJEMY

BEZ GRANIC!



Czy wiesz, że Wirtualny Bieg Pamięci Sybiru nie ma granic? W poprzednich edycjach tego wyjątkowego wydarzenia, dołączyli do nas zawodnicy z różnych krajów, a nawet kontynentów! Powtórzmy to w tym roku! Może na liście startowej brakuje kogoś z Twoich bliskich, znajomych?



WIRTUALNY BIEG PAMIĘCI SYBIRU



WYJĄTKOWY

MEDAL!

Tak prezentuje się tegoroczny medal Biegu Pamięci Sybiru. Jak zapewne wiecie, każdego roku na medalu widnieje wizerunek eksponatu, który możecie zobaczyć w Muzeum Pamięci Sybiru w Białymstoku. Tym razem jest to maszyna do szycia. Poznajcie historię tego niezwykłego eksponatu oraz rodziny Sybiraków, do których należała.

HISTORIA EKSPONATU



**TRZYMAMY ZA WAS KCIUKI
I ŻYCZYMY NIEZAPOMNIANYCH WRAŻEŃ!**

KIBICUJĄ WAM



nettotax

