



**4. PKO  
BYDGOSKI  
FESTIWAL  
BIEGOWY**



# RACEBOOK

12 MAJA 2019



Bank Polski

**100**  
1919/2019







# APLIKACJA BANKOWA IKO PO RAZ KOLEJNY NAJLEPSZA NA ŚWIECIE

Aplikacja mobilna IKO PKO Banku Polskiego jest zwycięzcą rankingu Retail Banker International z lutego 2019 r., obejmującego aplikacje mobilne 100 banków z całego świata.



Bank Polski

100  
1919/2019



**Rafał Bruski**  
Prezydent Bydgoszczy

## Sportowe święto w Bydgoszczy

Serdecznie witam w Bydgoszczy wszystkich gości, kibiców i zawodników 4. PKO Bydgoskiego Festiwalu Biegowego. Będziemy świadkami szczególnego sportowego święta, które na start zaprasza zarówno amatorów, jak i wyczynowców, indywidualnych biegaczy, a także całe rodziny, razem z dziećmi. Bardzo się cieszę, że szeroka formuła wydarzenia pozwala wszystkim na aktywne i ambitne spędzenie czasu oraz sprawdzenie własnych możliwości i umiejętności w szlachetnej rywalizacji. Dziękuję organizatorom za efektywne promowanie sportowej Bydgoszczy oraz nieustanny rozwój największej imprezy biegowej. Pozdrawiam wszystkich przybyłych na bydgoski stadion Zawiszy – zapowiadają się wielkie emocje i niesamowita atmosfera. Wygrywamy już wtedy, kiedy stajemy na starcie – dlatego już teraz gratuluję wszystkim biorącym udział w wyścigu. Niech wiosna i budząca się do życia przyroda będą najlepszym zwiastunem świeżych sił, zapału i chęci zwycięstwa, dostarczając kibicom ekscytujących wrażeń. Niech Bydgoszcz po raz kolejny tętni duchem pięknej, sportowej rywalizacji. Do startu.... Gotowi...



## Drodzy zawodnicy!

Już czwarty raz gościmy Was na największej imprezie biegowej w Bydgoszczy, w którym wystartuje blisko 3500 uczestników: dzieci, młodzież i dorośli. W niedzielę, 12 maja 2019 na linii startu staną zarówno doświadczeni biegacze, jak i bardzo duża ilość debutantów. Mamy nadzieję, że wszyscy osiągniecie metę z szerokim uśmiechem, a być może także z nowymi rekordami życiowymi! Zachęcamy Was do skorzystania ze wszystkich atrakcji, które przygotowaliśmy dla Was i Waszych rodzin w ramach Festiwalu, także w sobotę poprzedzającą zawody. Szczegółową rozpiskę wszystkich aktywności znajdziecie na kolejnych stronach tego przewodnika. Dziękujemy za Waszą obecność oraz zaufanie i życzymy powodzenia oraz realizacji sportowych celów!

**Organizatorzy**  
**4. PKO Bydgoskiego Festiwalu Biegowego**





# ROWERY

NAJLEPSZE MARKI

NAJLEPSZE CENY



GÓRSKIE



SZOSA



MIEJSKIE



E-RROWERY

DLA AKTYWNEJ MAMY  
I AKTYWNEGO TATY

SKLEPY  
SPORTOWE

*Olimpia*



WÓZKI  
DO BIEGANIA



FOTELIKI  
ROWEROWE



TURYSTYKA



ROLKI

OLIMPIASPORT.PL

GDAŃSKA 27

 **SPORT  
FACTORY**

## DOŁĄCZ DO NAS

Zapraszamy Cię do skorzystania z pierwszego **darmowego treningu**, w ramach którego otrzymasz:

Indywidualna konsultacja z trenerem personalnym

Dostęp do siłowni, zajęć fitness, basenu i sauny

Komputerowa analiza składu ciała

Odwiedź nas:



[www.sportfactory.pl](http://www.sportfactory.pl)



# HARMONOGRAM IMPREZY



## BIURO ZAWODÓW

Biuro zawodów zlokalizowane jest w sali konferencyjnej Stadionu Zawisza w Bydgoszczy, ul. Gdańska 163

## GODZINY OTWARCIA BIURA ZAWODÓW

Piątek, 10 maja 18.00 - 20.00 odbiór pakietów  
Sobota, 11 maja 9.00 - 20.00 odbiór pakietów  
Niedziela, 12 maja 7.00 - 9.00 (do 8.00 dla rolkarzy) odbiór pakietów

## HARMONOGRAM 4. PKO BYDGOSKIEGO FESTIWALU BIEGOWEGO

Piątek, 10 maja	18.00 - 20.00	Biuro zawodów, odbiór pakietów
Sobota, 11 maja	9.00 - 20.00	Biuro zawodów, odbiór pakietów
	12.00 - 21.00	Strefa Expo, Strefa FoodTrucków
	13.00	Początek konkurencji sportowych na płycie Stadionu Zawiszy - imprezy towarzyszące
Niedziela, 12 maja	7.00 - 9.00 (do 8.00 dla rolkarzy)	Biuro zawodów, odbiór pakietów
	7.00 - 16.00	Strefa Expo
	9.00 - 18.00	Strefa FoodTrucków
	9.00 - 15.30	Rywalizacja Rolkarska 10 oraz Rolkarska 20
	10.00 - 15.30	Rywalizacja biegowa na dystansach: Biegu na 10 km oraz Półmaratonu
	11.00	Początek konkurencji sportowych dla dzieci
	11.30	Przewidywana godzina początku dekoracji zwycięzców (bezpośrednio po każdym biegu)
	16.00	Zakończenie Festiwalu

## SZATNIE I DEPOZYTY

Szatnie i depozyty dla zawodników będą czynne w dniu zawodów (niedziela, 12 maja): od godziny 8.00 do 14.00

Nazwa biegu / dystans	Godzina startu	Strefy startowe 10 km	Strefy startowe półmaraton
Rolkarska 10	9.00	Strefa A - poniżej 36:00 min.	Strefa A - poniżej 1:20 min.
Rolkarska 20	9.05	Strefa B - poniżej 40:00 min.	Strefa B - poniżej 1:30 min.
10 km	10.00	Strefa C - poniżej 45:00 min.	Strefa C - poniżej 1:40 min.
Półmaraton	10.15	Strefa D - poniżej 50:00 min.	Strefa D - poniżej 1:50 min.
		Strefa E - powyżej 50:00 min.	Strefa E - powyżej 1:50 min.

## LISTA PODSTAWOWYCH ZASAD DLA BIEGACZY STARTUJĄCYCH W 4. PKO BYDGOSKIM FESTIWALU BIEGOWYM:

- 1** Biegiesz po rekord życiowy czy dla zabawy? Pamiętaj, że na trasie zawodów nigdy nie jesteś sam. Zanim postanowisz się zatrzymać, upewnij się, czy nikt za Tobą nie biegnie. Zbiegnij na bok i dopiero wtedy zwolnij tempo i zatrzymaj się.
- 2** Na PKO Bydgoskim Festiwalu Biegowym zabraniamy biegu w słuchawkach. Muzyka, choć często niezastąpiona przy długich treningach, niepotrzebna jest w dniu startu. Nie słyszac sygnałów otoczenia (np. poleceń obsługi czy szybciej biegnących zawodników), nie masz czasu na reakcję.
- 3** Biegnij tak, aby można było Cię wyprzedzić. Mimo tego, że osiągnęłaś szczyt swojej formy właśnie na te zawody, pamiętaj, że na trasie są także inni, być może szybsi biegacze.
- 4** Stosuj się do stref czasowych ustanowionych przez Organizatora. Strefy czasowe mają za zadanie podzielić biegaczy według stopnia ich zaawansowania. Jeżeli ustawisz się w odpowiedniej strefie czasowej, nie będziesz musiał wyprzedzać na starcie wolniejszych zawodników.
- 5** Przestrzegaj zasad fair-play – najważniejszej z zasad każdego sportowca. Każdego rodzaju skrócenie trasy, niesportowe zachowanie czy stosowanie zabronionych substancji może doprowadzić do Twojej dyskwalifikacji.
- 6** Biegnij na miarę swoich możliwości. Pamiętaj, że Twoje życie i zdrowie są najważniejsze. Dlatego zawsze bądź czujny, gdy Twój organizm daje Ci do zrozumienia, że coś jest nie tak. Nawet mimo długiego okresu przygotowań dzień zawodów może okazać się „nie tym dniem”. Dlatego szanuj swoje życie i zdrowie, bo masz je tylko jedno.
- 7** Baw się bieganiem! Pamiętaj, po co wystartowałaś w tych zawodach. Jeżeli biegiesz:  
a) po nową życiówkę – wierz do samego końca, że uda Ci się ją osiągnąć.  
b) dla poprawy kondycji – nic nie zmotywuje Cię bardziej niż setki biegaczy obok Ciebie.  
c) aby ukończyć swoje pierwsze zawody - już sam fakt, że pojawiłaś się na trasie zawodów, sprawia, że jesteś bohaterem!

Enea

# BYDGOSZCZ TRIATHLON

6 - 7 lipca 2019

# Biegasz?

## Wystartuj w rywalizacji sztafet!

Zbierz znajomych i wspólnie podejmijcie nowe sportowe wyzwanie na wybranym dystansie:

Sztafeta na dystansie 1/8

Sztafeta na dystansie 1/4

Sztafeta na dystansie 1/2

Szczegółowe informacje i zapisy na:  
[www.BydgoszczTriathlon.pl](http://www.BydgoszczTriathlon.pl)



WKRACZAMY W DRUGIE  
STULECIE JAKO LIDER  
TECHNOLOGICZNY

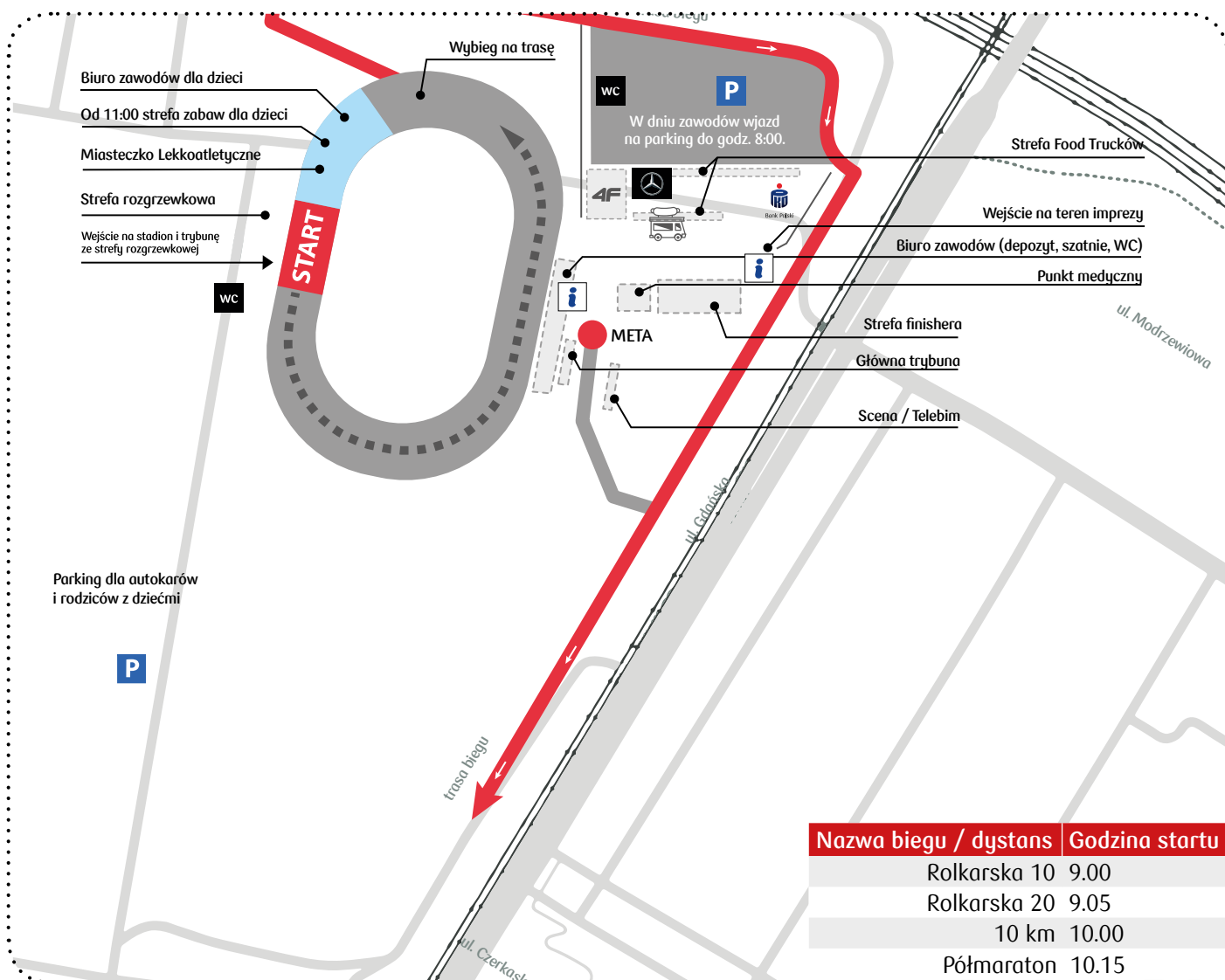


Bank Polski

100  
1919/2019



# MAPA TERENU IMPREZY



## OPIS TRAS RYWALIZACJI BIEGOWYCH

### SPRAWDZONA, SZYBKA TRASA

Tegoroczne konkurencje biegowe oraz rywalizacje rolkarzy w ramach **4. edycji PKO Bydgoskiego Festiwalu Biegowego** będą odbywały się na sprawdzonej w zeszłym roku trasie, która w opinii większości biegaczy należy do tych z gatunku szybkich i nietrudnych technicznie. Jej układ i profil dają zarówno biegaczom, jak i rolkarzom możliwość bezpiecznej rywalizacji oraz bicia swoich rekordów życiowych. Trasa to również dobra wiadomość dla bydgoskich kierowców, którzy w dniu zawodów w minimalnym stopniu odczują utrudnienia w ruchu drogowym.

### ZDROWIE I BEZPIECZEŃSTWO

Aspekt zdrowia i bezpieczeństwa zawodników podczas **4. PKO Bydgoskiego Festiwalu Biegowego** należy do najważniejszych celów, jakie stawiamy sobie podczas organizacji zawodów. Dlatego szczególną uwagę przykładamy do zabezpieczenia medycznego zawodów oraz komfortu samych zawodników.

W tegorocznej edycji trasę zabezpieczą będą mobilne patrole medyczne, rozmieszczone co około 2 km. Nad bezpieczeństwem zawodników podczas biegu będą czuwać również służby porządkowe zawodów oraz wolontariusze. Na mecie do dyspozycji zawodników będą stanowiska fizjoterapeutyczne, medyczne oraz punkty regeneracyjne. W strefie finishera na każdego zawodnika będzie czekać bogata część bufetowa.

### RYWALIZACJA NA TRASIE

Podobnie jak w pierwszej edycji start konkurencji biegowych oraz rolkarskich będzie odbywał się z bieżni Stadionu Zawiszy. Zawodnicy pokonają część okrążenia bieżni, a następnie wybiegną ze Stadionu i skierują się na ul. Gdańską, gdzie rozpoczną rywalizacje na ulicznej pętli biegowej. Zawodnicy „Biegu na 10 km”, oraz „Rolkarskiej 10” pokonują jedną 10-kilometrową pętlę, natomiast zawodnicy rywalizujący na trasie Półmaratonu i Rolkarskiej 20 pokonają dwie pętle trasy, wydłużone o tzw. agrafkę.



Trasa biegu na dystansie 10 km oraz półmaratonu posiada atest PZLA i jest w całości asfaltowa (poza 300-metrowym odcinkiem tartanowej bieżni Stadionu Zawiszy). Punkty regeneracyjne rozmieszczone będą równomiernie na całej trasie biegu. W punktach dostępne będą woda, banany oraz ciastka. Na trasie organizator przewidział również kurtyny wodne.



POLSCY MISTRZOWIE WYBRALI 

**NOWA  
IT'S  
YOUR  
MOVE**



WWW.4MOVE.PL FOLLOW US:  



**4MOVE OFICJALNYM PRODUKTEM**  
POLSKIEGO ZWIĄZKU LEKKIEJ ATLETYKI

## Centrum Medyczne Gizińscy



**GIZIŃSCY**  
CENTRUM MEDYCZNE

Centrum Medyczne Gizińscy  
ul. Leśna 9-9A Bydgoszcz  
rejestracja@gizinscy.pl  
tel. 52 345 50 80  
pn.-pt. 8:00-20:00  
sob. 10:00-14:00



**WYSOKO  
WYKWALIFIKOWANA  
KADRA**



**NOWOCZESNE  
WYPOSAŻENIE**



**OBSŁUGA NA  
NAJWYŻSZYM  
POZIOMIE**



**SZCZEGÓŁOWA  
DIAGNOSTYKA**

[www.gizinscy.pl](http://www.gizinscy.pl)



# TRASY BIEGÓW

## BIEG NA 10 KM

### START

z bieżni Stadionu Zawiszy,

wybieg ze stadionu na drogę wewnętrzną obiektów Zawiszy, dobieg za stadionem do ul. Gdańskiej, skręt w prawo w ul. Gdańską, dobieg do skrzyżowania ul. Gdańskiej, Kamiennej i Artyleryjskiej, skręt w prawo w ul. Artyleryjską, dobieg do ul. Witolda Pileckiego, bieg do ronda Maczka, powrót ul. Witolda Pileckiego, Artyleryjską do ul. Gdańskiej, skręt w lewo w ul. Gdańską, dobieg do nawrotu przed ul. Modrzewiową (nawrót do mety), bieg prawym pasem jezdni ul. Gdańskiej, skręt w prawo do strefy finiszu,

### META

przed Stadionem Zawiszy (strefa finishera)



W punktach odżywczych dla zawodników będą czekały:  
4 MOVE Isotonic Drink, Woda Ostromecko, banany i ciastka  
Punkty zlokalizowane będą na:  
**3.5 km, 7.0 km, w strefie finishera.**

## PÓŁMARATON

### START

z bieżni Stadionu Zawiszy,

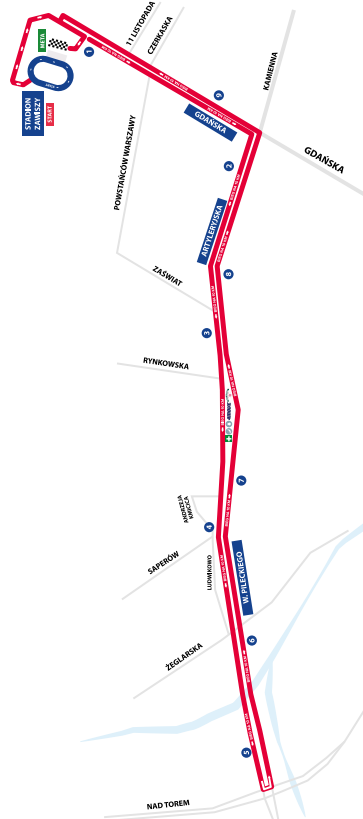
wybieg ze stadionu na drogę wewnętrzną obiektów Zawiszy, dobieg za stadionem do ul. Gdańskiej, skręt w prawo w ul. Gdańską, dobieg do skrzyżowania ul. Gdańskiej, Kamiennej i Artyleryjskiej, skręt w prawo w ul. Artyleryjską, dobieg do ul. Witolda Pileckiego, bieg do ronda Maczka, powrót ul. Witolda Pileckiego, Artyleryjską do ul. Gdańskiej, wbieg w ulicę Kamienną, dobieg do nawrotu przed ul. Sułkowskiego (nawrót), powrót do ul. Gdańskiej, skręt w prawo i do nawrotu przed ul. Modrzewiową (nawrót na 2. pętłę), dobieg ul. Gdańską do skrzyżowania ul. Gdańskiej, Kamiennej i Artyleryjskiej, skręt w prawo w ul. Artyleryjską, dobieg do ul. Witolda Pileckiego, bieg do ronda Maczka, powrót ul. Witolda Pileckiego, Artyleryjską do ul. Gdańskiej, wbieg w ulicę Kamienną, dobieg do nawrotu przed ul. Sułkowskiego (nawrót), powrót do ul. Gdańskiej, skręt w prawo i dobieg do nawrotu przed ul. Modrzewiową (nawrót do mety), bieg prawym pasem jezdni ul. Gdańskiej, skręt w prawo do strefy finiszu,

### META

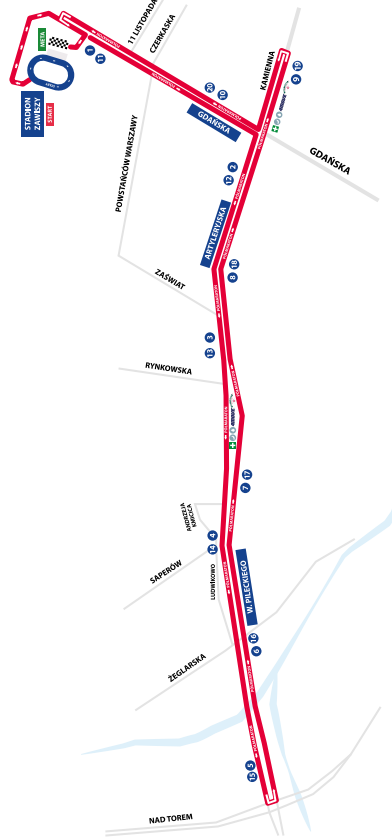
przed Stadionem Zawiszy (strefa finishera)



W punktach odżywczych dla zawodników będą czekały:  
4 MOVE Isotonic Drink, Woda Ostromecko, banany i ciastka  
Punkty zlokalizowane będą na:  
**3.5 km, 7.0 km, 9.0 km, 13.0 km, 17.0 km, 19.6 km, w strefie finishera.**



BIEG NA 10 KM



PÓŁMARATON

**4F**

# MAKE YOUR WAY

/ PODĄŻAJ SWOJĄ DROGĄ

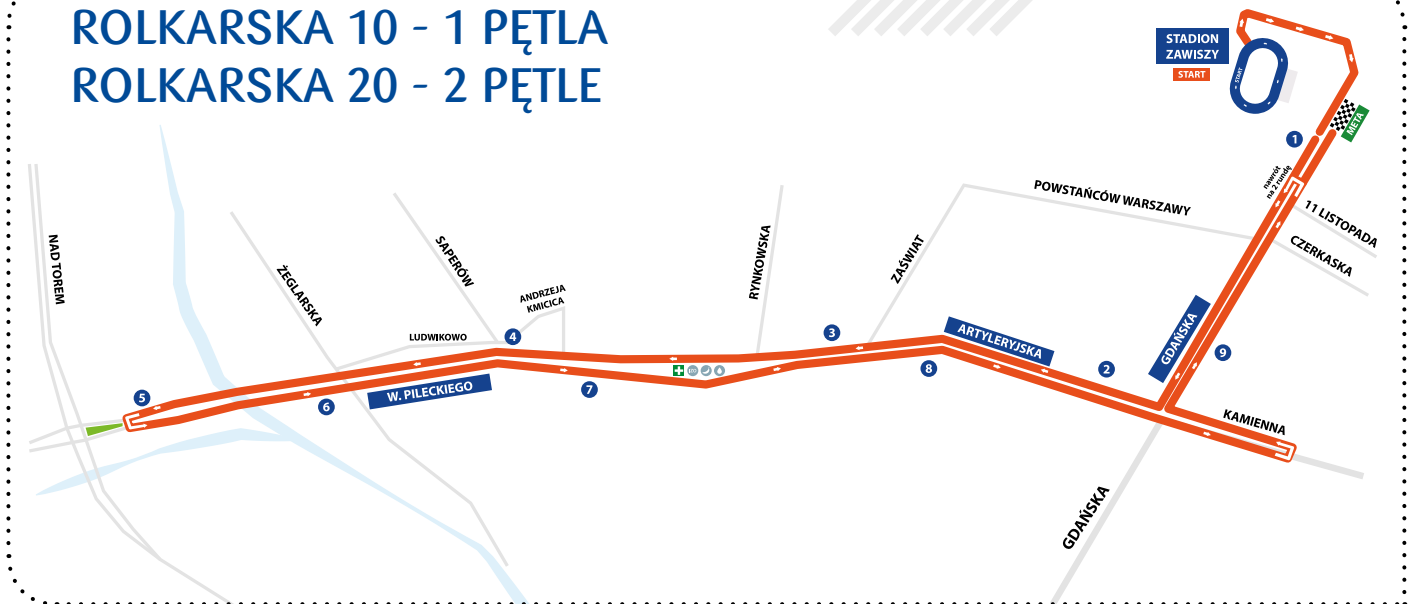
[www.4Fcom.pl](http://www.4Fcom.pl)

[facebook.com/4Fpolska](https://facebook.com/4Fpolska)

[instagram.com/4f\\_team/](https://instagram.com/4f_team/)



## ROLKARSKA 10 - 1 PĘTLA ROLKARSKA 20 - 2 PĘTLE



## BIEGNĘ DLA...

Podczas Bydgoskiego Festiwalu Biegowego będzie organizowana charytatywna akcja biegowa „biegnę dla Marcina”. 8-letni Marcin zachorował na nieoperacyjny guz pnia mózgu (DIPG). Chłopiec jest w trakcie specjalistycznego leczenia. Marcin jest podopiecznym Fundacji „Kawałek Nieba”. Aby pomóc, wystarczy przypiąć do koszulki kartkę z napisem „biegnę dla Marcina” i dotrzeć z nią do mety. Zaangażowanie zawodników, którzy

pobiegną z kartką, zostanie przeliczone na konkretną pomoc – Fundacja PKO Banku Polskiego prześle darowiznę. Kartki-identyfikatory akcji będzie można odbierać w Biurze Zawodów mieszczącym się w sali konferencyjnej Stadionu Zawiszy w Bydgoszczy przy ul. Gdańskiej 163, u przedstawicieli PKO Banku Polskiego, w sobotę 11 maja w godzinach 9.00-20.00 oraz w niedzielę 12 maja od 7.00 do 9.00.



MIASTO GOSPODARZ

# MISTRZOSTWA ŚWIATA FIFA U-20 POLSKA 2019

23 maja	Japonia		20:30		Ekwador
25 maja	Panama		18:00		Mali
26 maja	Ekwador		18:00		Włochy
28 maja	Panama		18:00		Francja
29 maja	Włochy		18:00		Japonia
31 maja	Arabia Saudyjska		18:00		Panama
4 czerwca	Faza pucharowa 1/8	1E	17:30	2D	

## Bilety w sprzedaży już od 10 zł!

FIFA PARTNERS



NATIONAL SUPPORTER



[pl.fifa.com](http://pl.fifa.com)



# ZAWODY DLA DZIECI

Organizatorzy 4. PKO Bydgoskiego Festiwalu Biegowego pamiętają także o najmłodszych. Zarówno dzieci, jak i młodzież szkolna mogą przystąpić do rywalizacji biegowej, a także korzystać z innych sportowych atrakcji!

## HARMONOGRAM NIEDZIELA, 12 MAJA

10.00 - 10.30	Przybycie szkół oraz indywidualnych uczestników zawodów na stadion im. Zdzisława Krzyszkowiaka (Zawisza) w Bydgoszczy, ul. Gdańska 163
10.00	Otwarcie Biura Zawodów (umiejscowione na płycie Stadionu Zawisza)
10.00 - 10.30	Zapisy, zgłoszenia do zawodów
10.45	Wyrowadzenie uczestników i opiekunów, rozejście się do swoich konkurencji. Miejsca będą wyznaczone i oznakowane
11.00	Początek rywalizacji sportowej - zawodów
13.00	Zakończenie zawodów, wręczenie nagród zwycięzcom poszczególnych konkurencji
13.30	Opuszczenie przez uczestników zawodów stadionu głównego

Młodzi sportowcy będą mieli okazję wystartować w wielu konkurencjach, np:

- bieg sprinterski na dystansie 60 m
- bieg przez płotki na dystansie 50 m
- skok w dal z miejsca
- rzut minioszczepem
- rzut piłką lekarską zza głowy w przód
- bieg wytrzymałościowy na dystansie 400 m



## STREFA FOOD TRUCKÓW

Odbierając pakiet startowy lub już po biegu zatrzymaj się w Strefie Food Trucków! Rozsmakuj się w wyjątkowych daniach z całego świata serwowanych prosto z Food Trucka. Restauracje na kółkach podbiły serca wielu i stały się niezłomnym elementem polskich miast. Na 4. PKO Bydgoski Festiwal Biegowy zaprosiliśmy tylko te najsmaczniejsze z nich – przekonaj się sam!

Strefa Food Trucków będzie czynna w następujących godzinach:

11 maja (sobota): 12.00-21.00

12 maja (niedziela): 9.00-18.00



# Stimum®

SPORT NUTRI - PROTECTION

**Suplementy diety stworzone  
dla sportowców.**



[www.stimum.com](http://www.stimum.com)

CENTRUM ZNAKOWANIA I DRUKU

**KRIS**  
media



[fb/CentrumZnakowaniaKrismedia](https://www.facebook.com/CentrumZnakowaniaKrismedia) [www.krismedia.pl](http://www.krismedia.pl)

znakujemy:

koszulki teamowe ,stroje sportowe

stroje triathlonowe i kolarskie

koszulki na imprezy sportowe i dla klubów

[krzysztof@krismedia.pl](mailto:krzysztof@krismedia.pl) tel: 501989873



# GŁÓWNI PARTNERZY FESTIWALU

Sponsor tytularny



Bank Polski

Miasto Gospodarz



Sponsor techniczny



Partner imprezy



Partner motoryzacyjny



Mercedes-Benz  
Auto Frelik

Partnerzy żywieniowi



## PARTNERZY ZAWODÓW



## PATRONI MEDIALNI



# DO ZOBACZENIA ZA ROK!



Bank Polski



**5. PKO  
BYDGOSKI  
FESTIWAL  
BIEGOWY**

[www.pkobfb.pl](http://www.pkobfb.pl)