GDYNIA sport

BIEG NIEPODLEGŁOŚCI

11.11.2022



INFORMATOR BIEGACZA

gdyniasport.pl

KILKA SŁÓW



WOJCIECH SZCZUREK
PREZYDENT GDYNI

Szanowni Państwo,

„Wracamy!" – chciałoby się wykrzyczeć. Po trzech latach przerwy Bieg Niepodległości powrócił do Gdyni. Do miasta, gdzie panuje moda na bieganie. Do mieszkańców, dla których to coś więcej niż pokonanie kilku kilometrów. To styl życia, z którego gdynianie są dumni. Bieganie dodaje im energii i wigoru – widzę to, mijając ich uśmiechnięte twarze każdego dnia.

Związek miasta i sportu to małżeństwo zgodne, pełne miłości i wzajemnego zrozumienia. Jestem szczęśliwy, że dzień odzyskania niepodległości przez nasz kraj będziemy mogli uczcić na sportowo. Brakowało nam tych wspólnych emocji.

Chciałbym życzyć wszystkim biegaczom, aby dzisiejszy start na długo zapadł im w pamięć. Wierzę, że będzie to dla Państwa niezwykłe doświadczenie. Mam nadzieję, że każdy z zawodników będzie mógł powiedzieć na mecie, że dał z siebie wszystko, a po chwili odpoczynku na jego twarzy pojawi się uśmiech.



PRZEMYSŁAW DALECKI
DYREKTOR GDYŃSKIEGO CENTRUM SPORTU

Bieg Niepodległości wrócił do miejsca, gdzie zawsze był wyjątkowo obchodzony. Ranga i podniosłość tego dnia sprawiają, że start z pewnością będzie niezapomniany. Duże zainteresowanie wydarzeniem napawa nas optymizmem i motywuje do dalszych działań w organizacji kolejnych.

Przygotowaliśmy trasy, które pozwolą rozwinąć skrzydła. Wspaniałe położenie, nadmorski klimat, wszechobecna zieleń i czyste powietrze to znaki firmowe naszego miasta. Jesteśmy dumni, że po raz kolejny będą mogli przekonać się Państwo o jego urokach.

Wierzę, że, jak zawsze, będziemy świadkami wielkich emocji. Wszystkim uczestnikom życzę, aby z uśmiechem przekraczali linię mety, będąc dumnym ze swojego osiągnięcia. Powodzenia!

PAKIETY STARTOWE

GDZIE i KIEDY

PAKIETY STARTOWE

należy odebrać w BIURZE ZAWODÓW zlokalizowanym w hali GDYNIA ARENA (Kazimierza Górskiego 8, 81-302 Gdynia)

Godziny odbioru pakietów:

10 LISTOPADA - 14:00-20:00
11 LISTOPADA - 7:00-8:30

Pakiet można odebrać po okazaniu KARTY STARTOWEJ lub dokumentu tożsamości ze zdjęciem. KARTY STARTOWE będzie można pobrać z Profilu Zawodnika na tydzień przed startem.
Bądź eko! – pokaż ją na urządzeniu mobilnym zamiast drukować.

Możliwości zakupu pakietu w BIURZE ZAWODÓW tylko w Czwartek 10 LISTOPADA.
Dostępne 100 pakietów na Bieg Główny + 100 na biegi dzieci i młodzieży.

NUMER STARTOWY



należy umieścić z przodu i na wierzchu odzieży, w sposób widoczny dla sędziego sędziów i obsługi.

Na odwrocie NUMERU STARTOWEGO znajduje się miejsce na wpisanie ważnych informacji w razie nieprzewidzianych wydarzeń - KONIECZNIE UZUPEŁNIJ.

10 LISTOPADA (CZWARTEK)

14:00 - 20:00	Odbiór pakietów startowych

11 LISTOPADA (PIĄTEK)

7:00 - 8:30	Odbiór pakietów startowych
8:30	Otwarcie stref startowych
9:00	START FALOWY BIEGU 10 KM i NORDIC WALKING
9:10	Zamknięcie strefy startu
10:30	Ceremonia dekoracji 10 km
11:00	Zamknięcie trasy 10 km
11:15	START BIEGU JUNIORA - K/M
11:35	START BIEGU MŁODZIKA - M
11:50	START BIEGU MŁODZIKA - K
12:10	START BIEGU STARSZAKA - M
12:40	START BIEGU STARSZAKA - K
13:00	START BIEGU MALUCHA (w zależności od frekwencji możliwy podział startów ze względu na wiek)

DOJAZD
SUGEROWANY

PARKING DLA SAMOCHODÓW

Najbliższy ogólnodostępny parking znajduje się pomiędzy CH Riviera i halą GDYNIA ARENA. Ze względu na zamknięcie ulic, wynikające z przebiegu trasy, dojazd możliwy jest tylko od strony ulicy Kieleckiej.

PARKING
NAWIGUJ

SKM

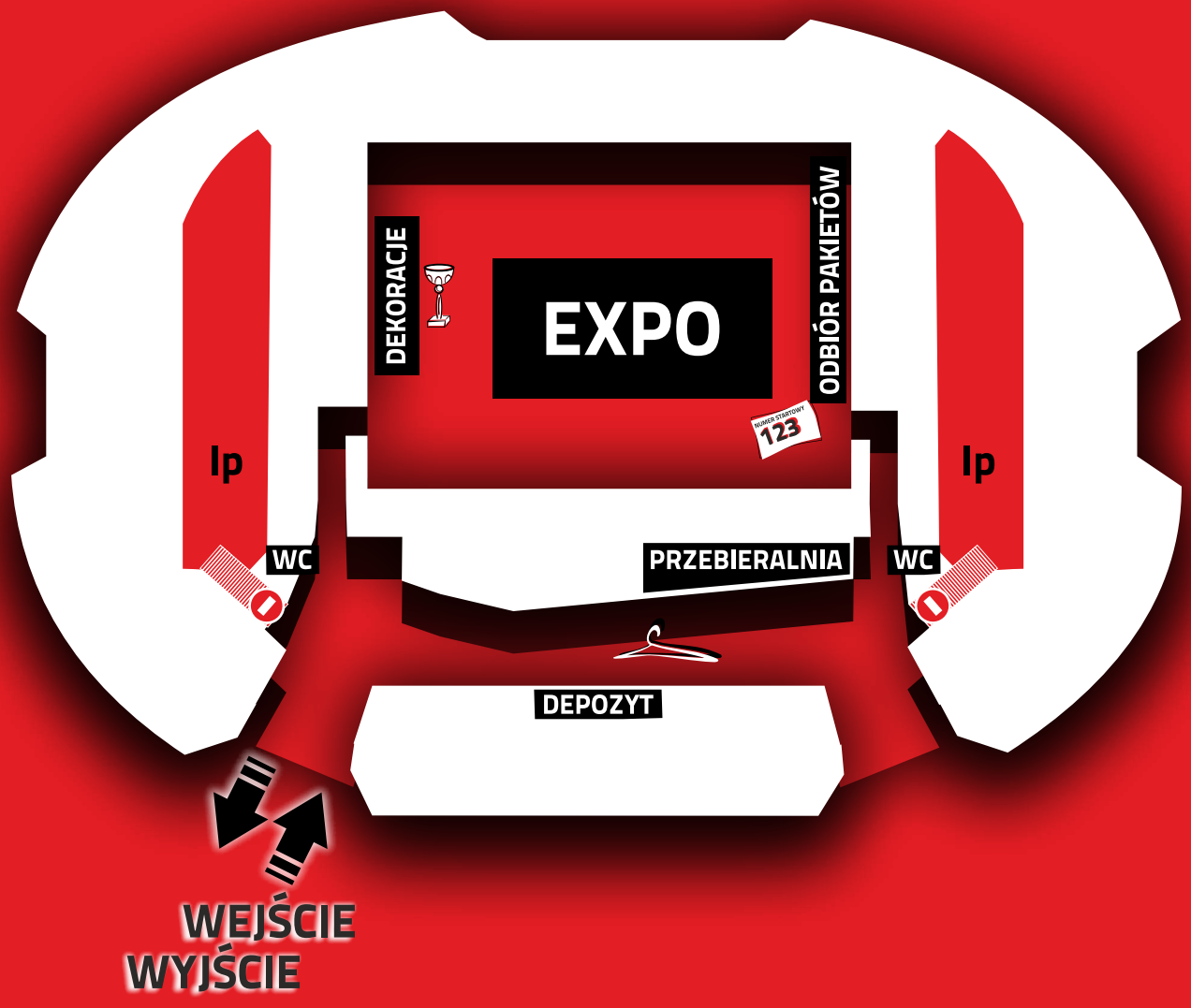
Uczestnicy korzystający z Szybkiej Kolei Miejskiej powinni wysiąść na stacji GDYNIA WZGÓRZE ŚW. MAKSYMILIANA.

PKM

Uczestnicy korzystający z POMORSKIEJ KOLEJI METROPOLITALNEJ powinni wysiąść na stacji GDYNIA STADION.

BIURO ZAWODÓW
NAWIGUJ

GDYNIA ARENA



UL. KAZIMIERZA GÓRSKIEGO

DEPOZYT

Depozyt i przebieralnie znajdować się będą w hali GDYNIA ARENA. Do depozytu będzie można oddać bagaż jedynie w worku dostarczonym przez Organizatora. Można go odebrać, przy odbiorze numeru startowego. Bagaże (luzem, bez worków) - NIE BĘDĄ PRZYJMOWANE.

GDYNIA sport

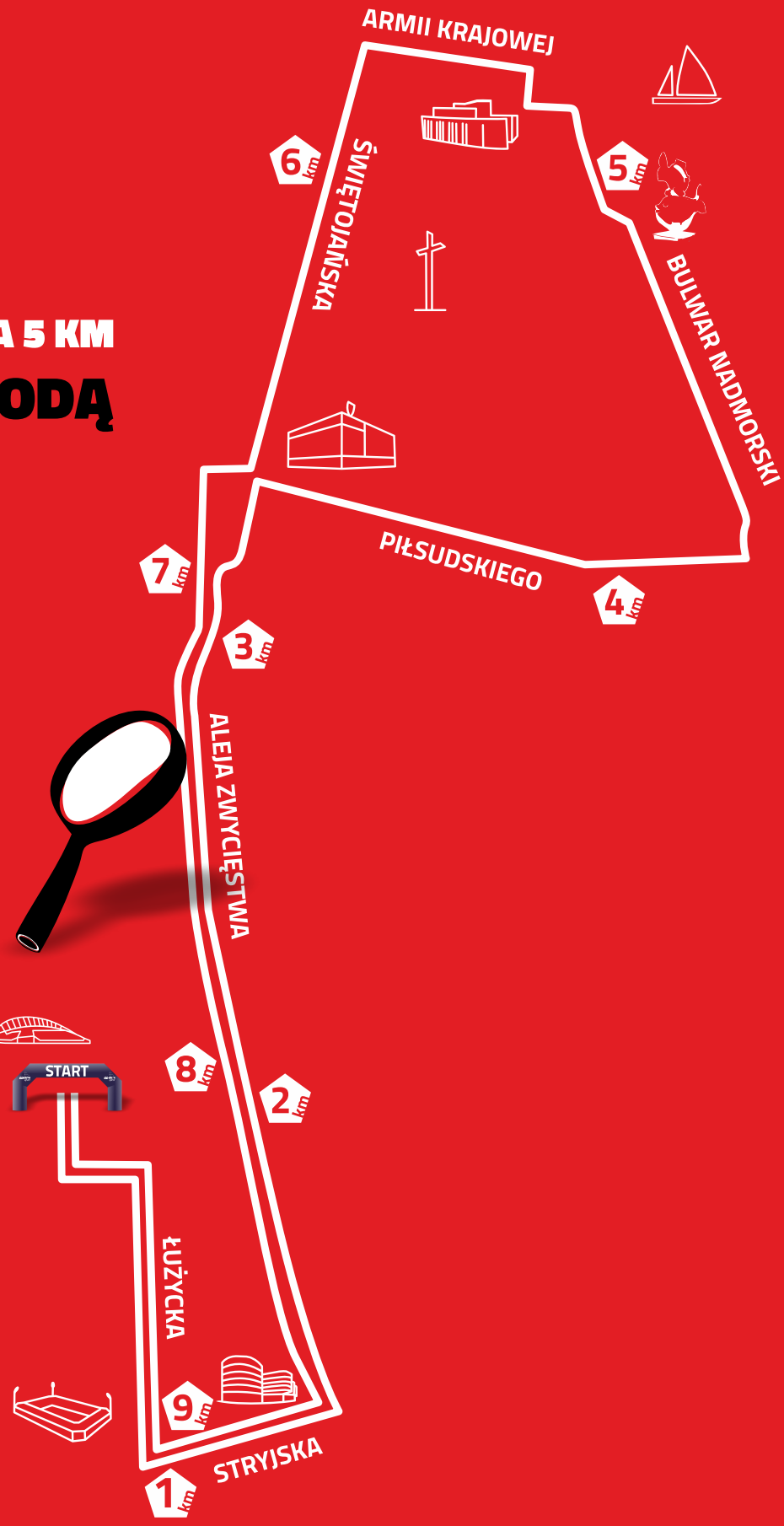
TRASA 10 km

BIEG i MARSZ NORDIC WALKING



NA 5 KM

PUNKT Z WODĄ



TRASA Bieg Juniora

≈ 1,5 km





TRASA Bieg Młodzika

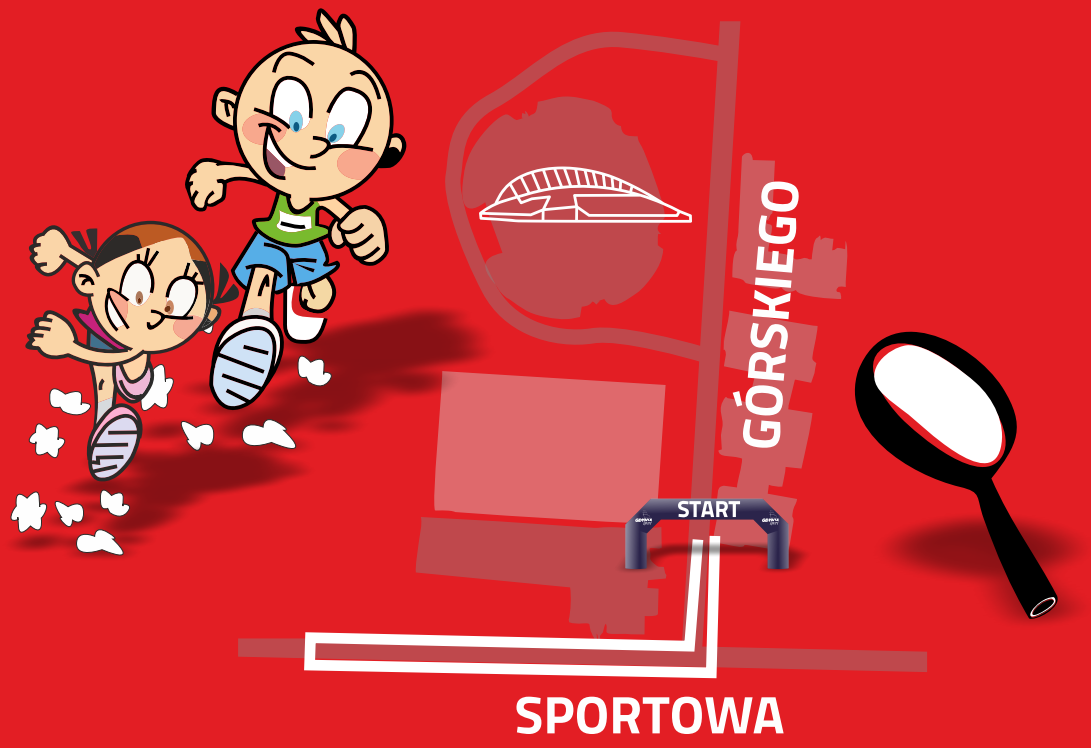
≈ 1 km





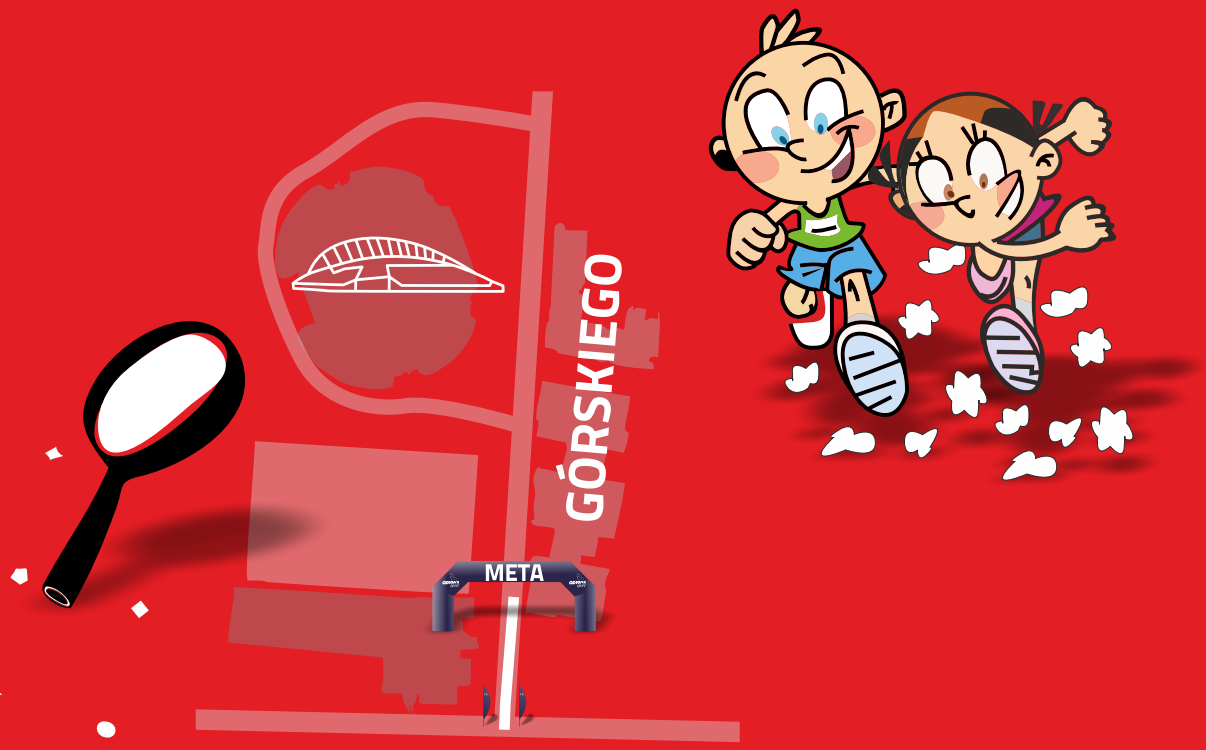
TRASA Bieg Starszaka

≈ 500 m



TRASA Bieg Malucha

≈ 100 m



STREFY STARTOWE

STARTUJ Z GŁOWĄ

Z JAKIEJ STREFY WYSTARTOWAĆ?

Zawodnicy zobowiązani są do ustawienia się na starcie w wydzielonych strefach zgodnych z kolorem otrzymanych numerów startowych. Przydział do konkretnej strefy startowej następuje na etapie wypełniania formularza zgłoszeniowego. Ostatnia strefa startowa dedykowana jest dla Nordic Walking. Wejście do stref startowych możliwe będzie od godziny 8:30.

CZY MOGĘ WYSTARTOWAĆ Z INNEJ STREFY STARTOWEJ?

Osoby, które wystartują w strefie ustawionej bliżej Startu niż strefa, do której zostały przyporządkowane podczas rejestracji, otrzymają 5 minut kary za każdą pominiętą strefę. Kara doliczana będzie do czasu netto osiągniętego przez zawodnika. Start z „późniejszej" strefy nie niesie ze sobą żadnych konsekwencji.

DLACZEGO TO TAKIE WAŻNE?

Start z właściwej strefy startowej daje uczestnikom komfort rywalizacji wśród osób o podobnym tempie biegu (strefy podzielone są co 5 minut) – dzięki czemu ogranicza się bycie wyprzedzanym przez osoby szybsze i konieczności wyprzedzania zawodników wolniejszych.

KOLORY STREF STAROWYCH



GDYNIA ARENA



FOOD TRUCK



POCZĘSTUNEK OD BROKUŁA



CIEPŁA HERBATA



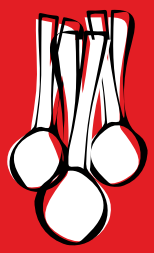
MEDALE



NAGRODY

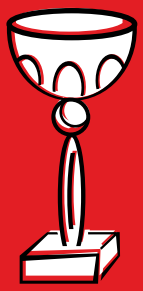
KLASYFIKACJE

MEDALE PAMIĄTKOWE



otrzymują na mecie wszystkie osoby, kończące zawody.

PUCHARY



otrzymają osoby, które zajmą miejsca I-III w poszczególnych kategoriach wiekowych zgodnie z regulaminami.

NAGRODY FINANSOWE



otrzymują osoby, które zajmą miejsca I-III w kategorii OPEN zgodnie z regulaminem.

NIE ZNASZ REGULAMINU ?
PRZECZYTAJ:
BIEG I MARSZ 10 km (klik...)
DZIECI i MŁODZIEŻ (klik...)


BIEG
NIEPODLEGŁOŚCI
11.11.2022


GDYNIA sport
BIEG
NIEPODLEGŁOŚCI
11.11.2022


BIEG
NIEPODLEGŁOŚCI
11.11.2022


GDYNIA sport
BIEG
NIEPODLEGŁOŚCI

MARCIN KULCZYK

Bieganie rozpocząłem bo chciałem schudnąć, truchtałem sobie i pewnego dnia poznałem moją żonę, która bardziej mnie wciągnęła w tą dyscyplinę. Teraz z małego grubaska przeszedłem na małego ultraska...

ŻYCIÓWKI:

Maraton:	***03:07:12***
Półmaraton:	***01:24:07***
10 km:	***00:38:00***
5 km:	***00:17:50***



Z nami szybko minie czas jak struś pędziwiatr zwiedzimy świata 😁 chętnych wszystkich zapraszamy i serdecznie pozdrawiamy.
Wasze zajączki na 40 min.

MICHAŁ BAŁUT

Biegam bo daje mi to frajdę i satysfakcję z każdego zdobytego kilometra. Bieganie udowadnia mi, że odpowiednia ilość determinacji, zaangażowania i motywacji powoduje, że nie ma barier nie do przekroczyć (albo przebiegnięcia) - w każdej dziedzinie życia.

ŻYCIÓWKI:

Maraton:	***03:30:07***
Półmaraton:	***01:23:51***
10 km:	***00:37:37***
5 km:	***00:18:14***



Zapraszam do mojej grupy biegowej, w której wspólnie będziemy mogli zdobyć 10 km podczas biegu Niepodległości i celebrować nowy rekord życiowy niejednej/jednego z Was. Podczas biegu niech motywuje Nas hasło: „zmiana kodu na 3 z przodu" ;)

DANIEL PENK

Zawsze byłem aktywnym dzieckiem. Z czasem jednak studia i praca pochłonęły mnie troszkę za bardzo. Przyszła monotonia, może pierwsze symptomy wypalenia zawodowego. Bieganie zmieniło wszystko i nie ukrywam, że biegam dzięki namowie mojej żony. Teraz łączę satysfakcję z biegania z rodzinnym podróżowaniem, i to jest piękne!



ŻYCIÓWKI:

Maraton:	*02:59:44*
Półmaraton:	*01:27:54*
10 km:	*00:37:41*

DLACZEGO WARTO POBIEC W MOJEJ GROMADCE? Razem z Marcinem pomożemy Wam złamać magiczne 45 minut. Sił Wam na pewno nie zabraknie, ale postaramy się dorzucić trochę motywacji od siebie i pomóc rozłożyć siły rozsądnie! Do zobaczenia!

MARCIN WOJTOWICZ

Zacząłem biegać po skończeniu wieloletniej przygody z gwizdkiem, potrzebowałem ruchu i od razu się wkręciłem biegając coraz to dłuższe dystanse, aż do ponad 100 km.



ŻYCIÓWKI:

Maraton:	*03:12:06*
Półmaraton:	*01:24:38*
10 km:	*00:38:36*
5 km:	*00:18:59*

DLACZEGO WARTO BIEC W MOJEJ GRUPIE ? Bo w przeciwieństwie do PKP się nie spóźnimy, będzie wesoło i z uśmiechem na twarzy. Co najwyżej z małą kroplą potu na czole.

RAFAŁ DADEJ

Ze sportem amatorskim związany jestem od niemal zawsze w różnych dyscyplinach od żagli przez wspinaczkę i kolarstwo górskie po nurkowanie, bieganie i triathlon. Tym ostatnim sportem pochłonięty jestem od kilku sezonów, a więc i nierozłącznie z bieganiem, które uwielbia podobnie jak pływanie i rower.

ŻYCIÓWKI:

Maraton:	*03:41:00*
Półmaraton:	*01:31:00*
10 km:	*00:40:30*
5 km:	*00:19:20*



Niemal „zawodowy" pacemaker ulicznych biegów i przede wszystkim gdyńskiego cyklu. Przez wiele lat prowadziłem grupy na 50' i z wieloma z Was pobiłem życiowe rekordy. Chcesz pobiec dokładnie w czas, złamać życiówkę, poznać wcześniej trasę? To zapraszam do swojej grupy i do kontaktu, bo na pewno zrobimy przetarcie trasy przed biegiem. A przy dobrym przygotowaniu gwarantuję złamanie 50 minut.

PAWEŁ SZULWACH

Biegam bo nie potrafię inaczej. To po prostu uzależnienie, które trwa 14 rok. Bawi mnie to, relaksuje a jednocześnie uczy pokory, cierpliwości i pokazuje, że niemożliwe nie istnieje a wiek to tylko liczba...

ŻYCIÓWKI:

Maraton:	*03:13:54*
Półmaraton:	*01:27:42*
10 km:	*00:39:45*
5 km:	*00:19:40*
185,2 km:	*26:32:11*



Do grupy którą poprowadzę wspólnie z Rafałem na 50 minut zapraszam wszystkich, którzy łamanie godziny mają już za sobą. Czas na pokonanie kolejnej bariery czasowej. Równe tempo i pogaduchy gwarantowane.

KRZYSZTOF CZARNOWSKI

Bieganie dla mnie to nie tylko utrzymywanie dobrej kondycji fizycznej, ale też dobry sposób na poprawienie zdolności koncentracji oraz nauka słuchania swojego organizmu. Co najważniejsze bieganie nakręca mnie do działania. Ścieżki i podbiegi leśne - to tam gdzie możesz mnie najczęściej znaleźć i dołączyć.



ŻYCIÓWKI:

Półmaraton:	***01:33:11***
10 km:	***00:41:32***
5 km:	***00:19:41***

Daj się porwać biegowej zabawie w mojej "gromadce". Gwarantuję dobrą zabawę, dużo uśmiechu, wsparcie, a dla chętnych ogień przed metą ;) Zapraszam.

ARTUR MICHALSKI

Biegać zacząłem w 2006 r. żeby utrzymać kondycje i zrzucić zbędne kilogramy. I tak z dnia na dzień coraz bardziej wkręcałem się w bieganie i tak zostało do tej pory. W 2011 r. zacząłem startować w biegach ulicznych, wziąłem udział w kilkuset biegach na różnych dystansach i nawierzchniach od 3 km do maratonu.



ŻYCIÓWKI:

Maraton:	***03:07:55***
Półmaraton:	***01:27:53***
10 km:	***00:39:10***
5 mil:	***00:35:10***
5 km:	***00:19:36***

W poprzednich cyklach GPX Gdyni miałem zaszczyt i przyjemność prowadzić jako "zając" grupy na 45' i za każdym razem wywiązałem się z tego zadania dobrze. W tym roku także zapraszam na start z mojej strefy i dam z siebie wszystko abyście osiągnęli wymarzone życiówki. Tak wiec zapraszam na Start Biegu Niepodległości Gdynia 2022 r.

Krzysztof Hudzik

Zacząłem biegać bo bolały mnie kolana, potem przestały boleć więc biegłem dalej, a teraz biegam bo już się od tego uzależniłem. Poza tym biegając poznałem mnóstwo fajnych ludzi, trzymam formę i biegam dalej. No i oczywiście zawsze - z wyjątkiem zawodów - biegam z moim psem Łatką, która też mobilizuje mnie do szybszego biegania.



ŻYCIÓWKI:

Maraton:	*03:42:50*
Półmaraton:	*01:37:27*
10 km:	*00:44:14*
5 km:	*00:21:12*

Chcesz zdążyć na czas i być w godzinę na mecie? To biegnij ze mną! Możesz liczyć na słowa otuchy, pokrzykiwania, motywację i na pewno się wyrobimy w 59 minut!!!

PAWEŁ MARCINKO

Moja przygoda z bieganiem zaczęła się, kiedy w domu pojawił się pies. Zaczęły się dogtrekkingi, czyli bieganie po lesie z psem i mapą, potem pierwsze treningi biegowe i tak to jakoś poszło dalej. Teraz pies już na emeryturze biegowej, prowadzi pieskie życie. Ja też już nie biegam tak często jak kiedyś, ale zawsze sprawia mi to wielką przyjemność. A jest ona tym większa im liczniejsze jest towarzystwo...



ŻYCIÓWKI:

Maraton:	*04:45:00*
Półmaraton:	*01:56:00*
10 km:	*00:47:41*
5 km:	*00:22:51*

Razem z Krzysztofem zapraszamy do naszej gromadki na 60' - WRÓĆ - będziemy przynajmniej 1 sek. szybciej czyli 59:59. Czas zleci nam bardzo szybko, pogadamy, pozwiedzamy, pośmiejemy się, zmotywujemy. Tym, co będą chcieli zrobić swoją życiówkę, pomożemy to osiągnąć. Niby 60 to ostania grupa - ale jako to się mówi OSTATNI BĘDĄ...

SPONSORZY

PARTNERZY

100 lat Akademii Marynarki Wojennej



ziaja

Dr. Oetker



Automobil®

Adventure Park Gdynia

DECATHLON TRÓJMIASTO

Sport Center

CENTRUM U7

SALA ZABAW AMAZONIA GDYNIA

DOMBI Twój Dom Twój Biznes



SPEED SPORTS



Radio Gdańsk

POMORZE BIEGA I POMAGA

DIETY OD BROKUŁA

Na KAŻDEGO uczestnika czeka shake oraz ciasto od Brokuła!





www.dietyodbrokula.pl

ziaja

NATURALNIE DLA CIEBIE

NATURALNE bogactwo roślinnych receptur.

NATURALNE wegańskie kosmetyki.

NATURALNE działanie nawilżające, kojące, przeciwzmarszczkowe.

NATURALNIE pielęgnujemy, dbając o skuteczność, ale i łagodność.

NATURALNIE otulamy świeżym, pudrowym zapachem.

VEGAN



DOŁĄCZ DO NAS

SOCIAL MEDIA







