



INFORMATOR BIEGACZA

WOJCIECH SZCZUREK
PREZYDENT GDYNI



Szanowni Państwo,
po zeszłorocznym sukcesie i wspaniałym powrocie Biegu Niepodległości na sportową mapę Polski, ze sporą niecierpliwością odliczałem czas do tegorocznego startu. Celebracja Narodowego Święta Niepodległości i radość z odzyskania przez nasz kraj wolności po 123 latach nieodszownie kojarzy mi się z tłumem biało-czerwonych biegaczy, który mknie gdyńskimi ulicami. To niezwykła mieszanka satysfakcji i wysiłku włożonego w pokonanie 10 kilometrów. W dobiegnięciu. W ustanowieniu nowego rekordu życiowego. W sprawdzeniu siebie.

Niezwykłe cieszy mnie fakt, że w imprezie biegną także uczniowie gdyńskich szkół oraz nasi najmłodszy uczestnicy, dla których udział w Biegu Malucha jest wielkim wydarzeniem i sentymentalną pamiątką na całe życie. Dla ich emocji przeżywanych przed biegiem, w jego trakcie i na mecie warto organizować takie wydarzenia.

Chciałbym życzyć wszystkim, abyście na długo zapamiętali dzisiejszy start. Poczujcie pozytywną energię płynącą od niezastąpionych gdyńskich kibiców, którzy chętnie gromadzą się przy trasie, aby wspomóc biegaczy aplauzem, okrzykiem czy miłym gestem. Bądźmy razem w tym szczególnym dniu!

MAREK ŁUCYK
WICEPREZYDENT GDYNI DS. ROZWOJU



11 listopada w całym kraju celebруем odzyskanie przez Polskę suwerenności po 123 latach. To dzień godny szczególnego uhonorowania, dlatego odczuwam ogromną radość z faktu, że gdynianie chcą spędzać go na sportowo. Bieg Niepodległości to zawsze szczególne wydarzenie w sportowym kalendarzu naszego miasta.

Na starcie meldują się tysiące uśmiechniętych miłośników aktywności fizycznej, którzy chcą wspólnie przeżywać ten niezwykle dzień. Poczucie jedności narodowej, duma z polskości oraz patriotyzm wychodzą wówczas na pierwszy plan, tworząc niepowtarzalną atmosferę wielkiego święta.

Już wprost nie mogę się doczekać charakterystycznego napięcia wyczekiwania tuż przed startem i żywiołowo reagujących kibiców ustawionych wzdłuż trasy.

Mam nadzieję, że ten występ będzie dla Państwa wyjątkowym przeżyciem, a emocje mu towarzyszące staną się źródłem wspomnień. Życzę fantastycznych wrażeń i wielu rekordów. Niech wygrają najlepsi, a na całej długości trasy panują zasady fair play, wzajemny szacunek oraz radość z biegania!

PRZEMYSŁAW DALECKI
DYREKTOR GCS



Narodowe Święto Niepodległości to dzień wyjątkowy, a dla wszystkich osób uprawiających bieganie czy Nordic Walking świetną formą jego uczczenia jest udział w gdyńskim Biegu Niepodległości w dniu 11 listopada 2023 roku.

To wydarzenie dla wszystkich, gdyż obok biegu i marszu głównego na dystansie 10 kilometrów oferujemy także biegi młodzieżowe w czterech grupach wiekowych. Tak więc każdy, bez względu na wiek czy formę sportową, może włączyć się w obchody tego doniosłego święta. Zachęcamy do udziału w imprezie, która nie tylko promuje aktywność fizyczną, ale także stanowi wyraz szacunku dla naszej historii i symbolu niepodległości.

PAKIETY STARTOWE

należy odebrać w BIURZE ZAWODÓW zlokalizowanym w POLSAT PLUS ARENA GDYNIA (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 PIĄTEK 10 LISTOPADA.**

NUMER STARTOWY

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



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

PROGRAM

MINUTOWY

10 LISTOPADA (PIĄTEK)

14:00 - 20:00 Odbiór pakietów startowych

11 LISTOPADA (SOBOTA)

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

12:30 START BIEGU STARSZAKA - K

13:00 START BIEGU MALUCHA

(w zależności od frekwencji możliwy podział startów ze względu na wiek)

PARKING DLA SAMOCHODÓW

Najbliższy ogólnodostępny parking znajduje się pomiędzy CH Riviera i POLSAT PLUS ARENA GDYNIA. 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.

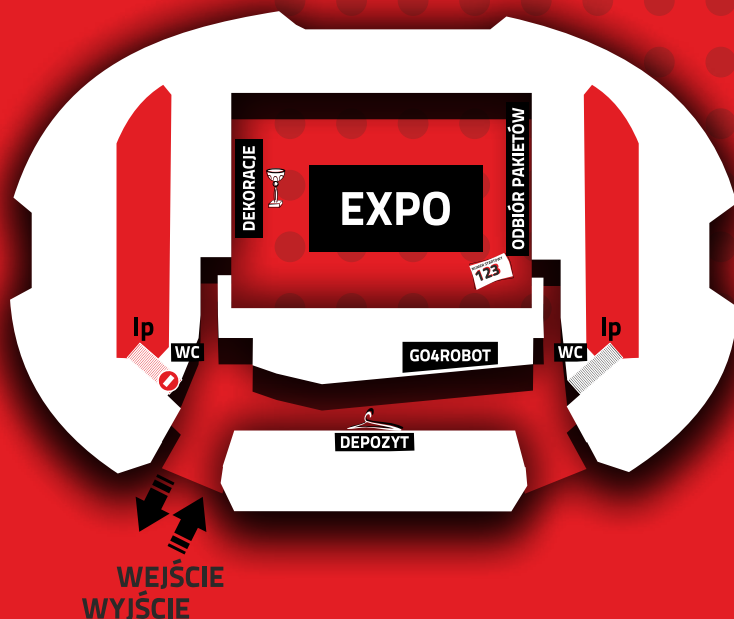
PKM

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

**BIURO ZAWODÓW
NAWIGUJ**



POLSAT PLUS ARENA GDYNIA



UL. KAZIMIERZA GÓRSKIEGO

DEPOZYT

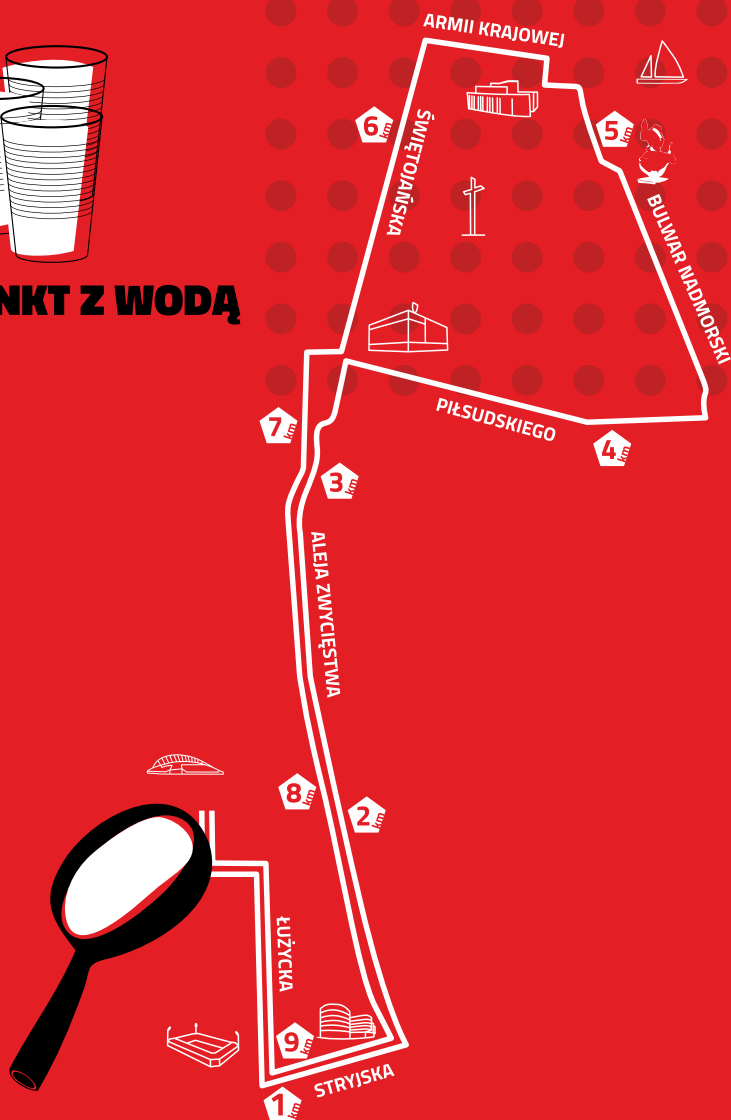
Depozyt i przebieralnie znajdować się będą w POLSAT PLUS ARENA GDYNIA. Do depozytu będzie można oddać bagaż jedynie w worku dostarczonym przez Organizatora. Będzie on w pakiecie startowym wraz z numerem startowym. Bagaże (luźem, bez worków) - NIE BĘDĄ PRZYJIMOWANE.

TRASA 10 KM

BIEG I MARSZ NORDIC WALKING



PUNKT Z WODĄ



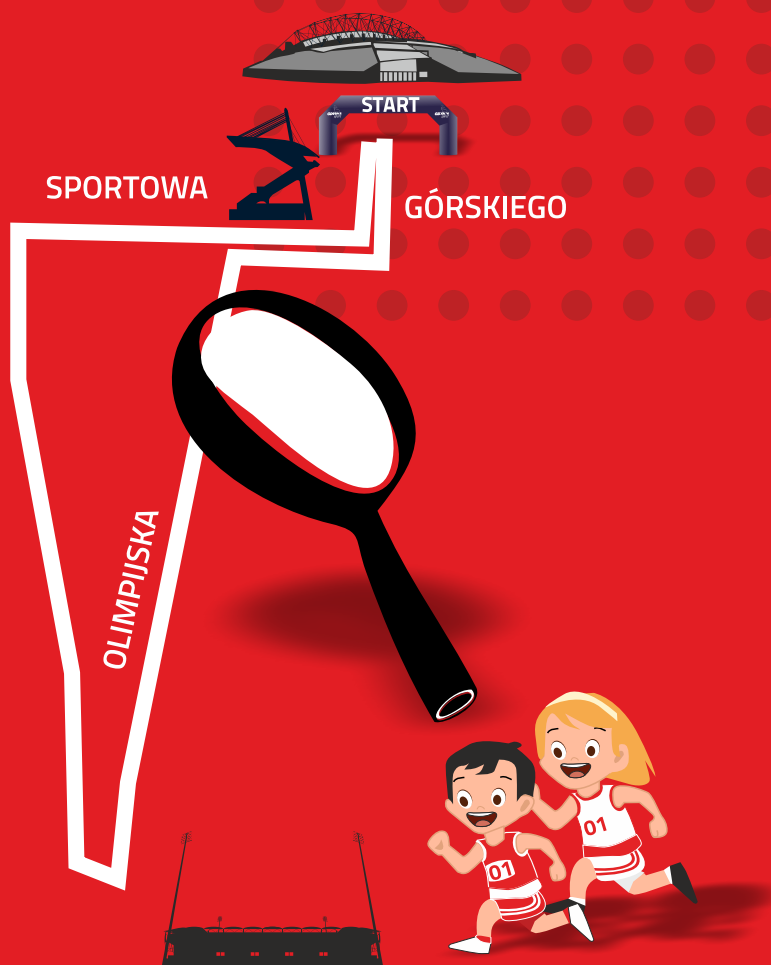
TRASA BIEG JUNIORA

≈1,5 KM



TRASA BIEG MŁODZIKA

≈1 KM



TRASA BIEG STARSZAKA

≈500 M



TRASA BIEG MALUCHA

≈100 M



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 STARTOWYCH



**POLSAT PLUS
ARENA GDYNIA**

**NARODOWY
STADION RUGBY**



FOOD TRUCK



WODA



**CIEPŁA
HERBATA**



MEDALE

META

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...)

MEDALE

BIEGNIESZ WYGRYWASZ



PACEMAKERZY

na 40'



Łukasz Stacherski

GCS: Dlaczego warto ze mną pobiec w listopadowy poranek?

Łukasz: Ponieważ mam doświadczenie i pasję do biegów szybkich. Jestem zmotywowany i chętnie pomogę Wam osiągnąć swój cel :)

Tomasz: Wiedząc jaka może być pogoda w listopadzie to będzie idealny moment na życiowy bieg.

GCS: Co będzie, jak przybiegnie do mnie krzysz?

Łukasz: Nie ma takiej opcji :) a jeśli nawet taka będzie wspólnie pokonamy krzysowskie momenty by świętować na mecie zwycięstwo.

Tomasz: Krzys? To mi! Wszystko siedzi w naszej głowie. Razem damy radę!



GCS: Czy tempo biegu będzie równe czy raczej negative lub positive split?

Łukasz: Zazwyczaj biegnę równo, ale oscyluje tak 1-2 sek. szybciej niż tempo docelowe.

Tomasz: Gdy prowadzę na konkretny czas, robię wszystko, by tempo było równe.

Tomasz Szczykutowicz

Stasiukiewicz Rafał

GCS: Dlaczego warto ze mną pobiec w listopadowy poranek?

Rafał: Posiadam długoletnie doświadczenie, służę rozmową, wsparciem i ogromną motywacją podczas biegu. Do końca na pewno dotrzemy.

Krzysztof: Gdyż w listopadowy poranek czeka nas fajna zabawa i super bieg.

GCS: Co będzie, jak przybiegnie do mnie krzysz?

Rafał: Nie ma opcji krzysu, ze wszystkim sobie poradzimy wspólnie.

Krzysztof: Krzysów biegowych nie przewidujemy.

GCS: Czy tempo biegu będzie równe czy raczej negative lub positive split?

Rafał: Będę utrzymywał równe tempo przez cały czas, nie musisz nawet patrzeć na zegarek. Skup się tylko na biegu, na kroku i damy radę.

Krzysztof: Zapewniam równe tempo biegu na wyznaczony czas, więc szarpania nie będzie, a życiówka gwarantowana. Jak mi zaufacie, to będzie



Krzysztof Skrzypczak

PACEMAKERZY

na 50'



Ewa Kulczyk

GCS: Dlaczego warto ze mną pobiec w listopadowy poranek?

Ewa: Dla wspianiałego towarzystwa i atmosfery. Na biegu każdy kilometr będzie mega pozytywnym doznaniem. Nikt tak Cię nie zagada jak ja.

Paweł: W poranek 11 listopada siedzieć w domu nie wypada. Warto założyć buty biegowe. I tak uczcić święto narodowe.

GCS: Co będzie, jak przybiegnie do mnie kryzys?

Ewa: Nie biorę pod uwagi takiej możliwości. Razem damy radę.

Paweł: Zbijemy z kryzysem piątkę i razem ukończymy dziesiątkę.

GCS: Czy tempo biegu będzie równe czy raczej negative lub positive split?

Ewa: Tempo będzie równe.

Paweł: Tempo biegu od początku do końca będzie równe.



Paweł Szulwach

Krzysztof Czarnowski

GCS: Dlaczego warto ze mną pobiec w listopadowy poranek?

Krzysztof: Doświadczenie jako "zajęczek" i znajomość trasy to aspekty techniczne dla osiągnięcia założonego celu. Duża dawka humoru i energii to to, co w połączeniu z kibicami będzie niosło nas do mety ;)

Artur: W poprzednich cyklach GPX Gdyni miałem zaszczyt i przyjemność prowadzić jako „zając” grupy na 45 minut oraz 55 minut i za każdym razem wywiązałem się z tego zadania dobrze. W ten listopadowy poranek także zapraszam na start z mojej strefy i dam z siebie wszystko abyście osiągnęli wymarzone życiówki. Tak więc zapraszam na start Biegu Niepodległości.



GCS: Co będzie, jak przybiegnie do mnie krzys?

Krzysztof: Zostawimy go w tyle!!

Artur: Zrobimy wszystko, aby ten kryzys ciebie ominął. Przez cały bieg będę ciebie wspierał i bezpiecznie dobiegniemy do mety.

GCS: Czy tempo biegu będzie równe czy raczej negative lub positive split?

Krzysztof: Przy okazji każdego z biegów lubimy poznać Was, Wasze cele do osiągnięcia ale też strategię na bieg. Mając na uwadze całą grupę w ślad poprzednich edycji, tempo biegu postaramy się trzymać równe, a tym, których forma pozwoli na więcej oczywiście pomożemy zaspokoić „apetyt”.

Artur: Postaram się poprowadzić was od startu do mety równym tempem.

Artur Michalski





Krzysztof Hudzik

GCS: Dlaczego warto ze mną pobiec w listopadowy poranek?

Krzysztof: Jestem doświadczonym biegaczem i pacemakerem, który wie, jak utrzymać właściwe tempo. Z moją pomocą na pewno osiągniesz swój cel i będziesz zadowolony z wyniku, a przy okazji będziesz mógł podziwiać piękno mojego miasta.

Marek: Nie ma jak spędzić poranek w miłym towarzystwie.

GCS: Co będzie, jak przybiegnie do mnie kryzys?

Krzysztof: To znaczy, że jesteś człowiekiem, a nie maszyną. Nie martw się, ja też miewam słabsze chwile. W takiej chwili będę Cię dopingować i motywować, żebyś się nie poddawał. Będziemy razem walczyć i pokonamy go.

Marek: Słowo „kryzys” zostało wykreślone ze słownika. Wszyscy dobiegniemy do mety.

GCS: Czy tempo biegu będzie równe czy raczej negative lub positive split?

Krzysztof: Tempo będzie równe, ale zawsze będziesz mógł dodać gazu i mnie wyprzedzić.

Marek: Tempo biegu będzie raczej równe, ale gdybyśmy nieco zwolnili na koniec, będziemy poganiać.



Marek Hudzik



DOŁĄCZ DO NAS

SOCIAL MEDIA



gdyniasport.pl

22