

# INFORMATOR ZAWODNIKA

#PrzedStartem



10 KM  
Z ATESTEM PZLA  
8.10.2023



polpharma

OSiR  
STAROGARD GDAŃSKI

[WWW.OSIR.COM.PL/BK](http://WWW.OSIR.COM.PL/BK)

# BIURO, ZAWODÓW

MIEJSKA HALA SPORTOWA  
IM. ANDRZEJA GRUBBY  
UL. OLIMPIJCZYKÓW STAROGARDZKICH 1  
STAROGARD GDAŃSKI

## GODZINY OTWARCIA

NIEDZIELA 8.10.2023

**10** KM   
Z ATESTEM PZLA

*Biuro biegu głównego*

**8:30-11:00**

 **BIEG  
MŁODZIEŻOWY  
NA MILE**

*Biuro biegu młodzieżowego*

**8:30-10:00**



**10** KM   
Z ATESTEM PZLA  
**8.10.2023**



  
STAROGARD GDAŃSKI

[WWW.OSIR.COM.PL/BK](http://WWW.OSIR.COM.PL/BK)

# PRZYJĘDŹ WCZESNIEJ!

GODZINA SZCZYTU  
W BIURZE  
ZAWODÓW  
TO 10:30

W miarę możliwości  
bądź nie później niż 9:45



**10** KM   
Z ATESTEM PZLA  
**8.10.2023**

 polpharma

 OSiR  
STAROGARD GDAŃSKI

[WWW.OSIR.COM.PL/BK](http://WWW.OSIR.COM.PL/BK)

# Zawodniku!

# PAMIĘTAJ O...

## NIE ZAPOMNIJ O:

- Dokumencie potwierdzającym Twoją tożsamość,
- Sprawdzeniu poprawności swoich danych przy podpisywaniu karty startowej
- Potrzebujesz fakturę? Zgłoś to z biurze zawodów i przygotuj dane!

Jeśli chcesz, żeby ktoś odebrał Twój pakiet:

- wypełnij upoważnienie, podpisz i przekaz osobie, która odbierze pakiet za Ciebie.

## JESTEŚ NIEPEŁNOLETNI?

Nie zapomnij o zgodzie na udział w biegu od rodzica lub opiekuna!



**10** KM   
Z ATESTEM PZLA  
**8.10.2023**

 polpharma

 OSiR  
STAROGARD GDAŃSKI

[WWW.OSIR.COM.PL/BK](http://WWW.OSIR.COM.PL/BK)



# CZY SĄ WOLNE MIEJSCA NA BIEG? TAK, SĄ!

WPISOWE W DNIU BIEGUW NIŻSZEJ CENIE! **60**zł

#Zapraszamy



**10** KM   
Z ATESTEM PZLA  
**8.10.2023**

 **polpharma**

 **OSiR**  
STAROGARD GDAŃSKI

[WWW.OSIR.COM.PL/BK](http://WWW.OSIR.COM.PL/BK)

# PARKINGI I UTRUDNIENIA



## START I META W INNYCH MIEJSCACH!

Start biegu znajduje się w innym miejscu niż biuro zawodów i meta!  
Weź to pod uwagę planując odbiór pakietu startowego.  
Do przejścia masz około 800 m.

## UTRUDNIENIA W DOJEŹDZIE

W godzinach **10:15 - 10:50**, podczas biegu młodzieżowego zamknięta będzie ulica Podgórna, skrzyżowanie z ulicą Kanałową oraz ul. Olimpijczyków.

## PARKINGI

Przyjeżdżając autem na bieg, możesz skorzystać z parkingów zlokalizowanych w pobliżu biura zawodów. Z uwagi na utrudnienia Zalecamy zaplanowanie przyjazdu **maksymalnie do 9:45!**

#Dojazdy



**10** KM  
Z ATESTEM PZLA  
**8.10.2023**



**polpharma**

**OSiR**  
STAROGARD GDAŃSKI

[WWW.OSIR.COM.PL/BK](http://WWW.OSIR.COM.PL/BK)



**CZYSSTE MIASTO  
STAROGARD GDAŃSKI**

# KONKURSY Z NAGRODAMI

1 W BIURZE ZAWODÓW PODEJDŹ DO STOISKA  
"CZYSSTE MIASTO STAROGARD GDAŃSKI"

2 WYMYŚL HASŁO PROMUJĄCE  
WYMIANĘ OGRZEWANIA NA EKOLOGICZNE

3 WYPEŁNIJ KUPON KONKURSOWY I WEŹ UDZIAŁ  
W LOSOWANIU NAGRÓD!

**Do wygrania  
cenne nagrody  
w tym ROWER!**

WRĘCZENIE NAGRÓD  
ODBĘDZIE SIĘ PO DEKORACJI BIEGU GŁÓWNEGO.



**To TY tworzysz  
czyste miasto  
STAROGARD GDAŃSKI**

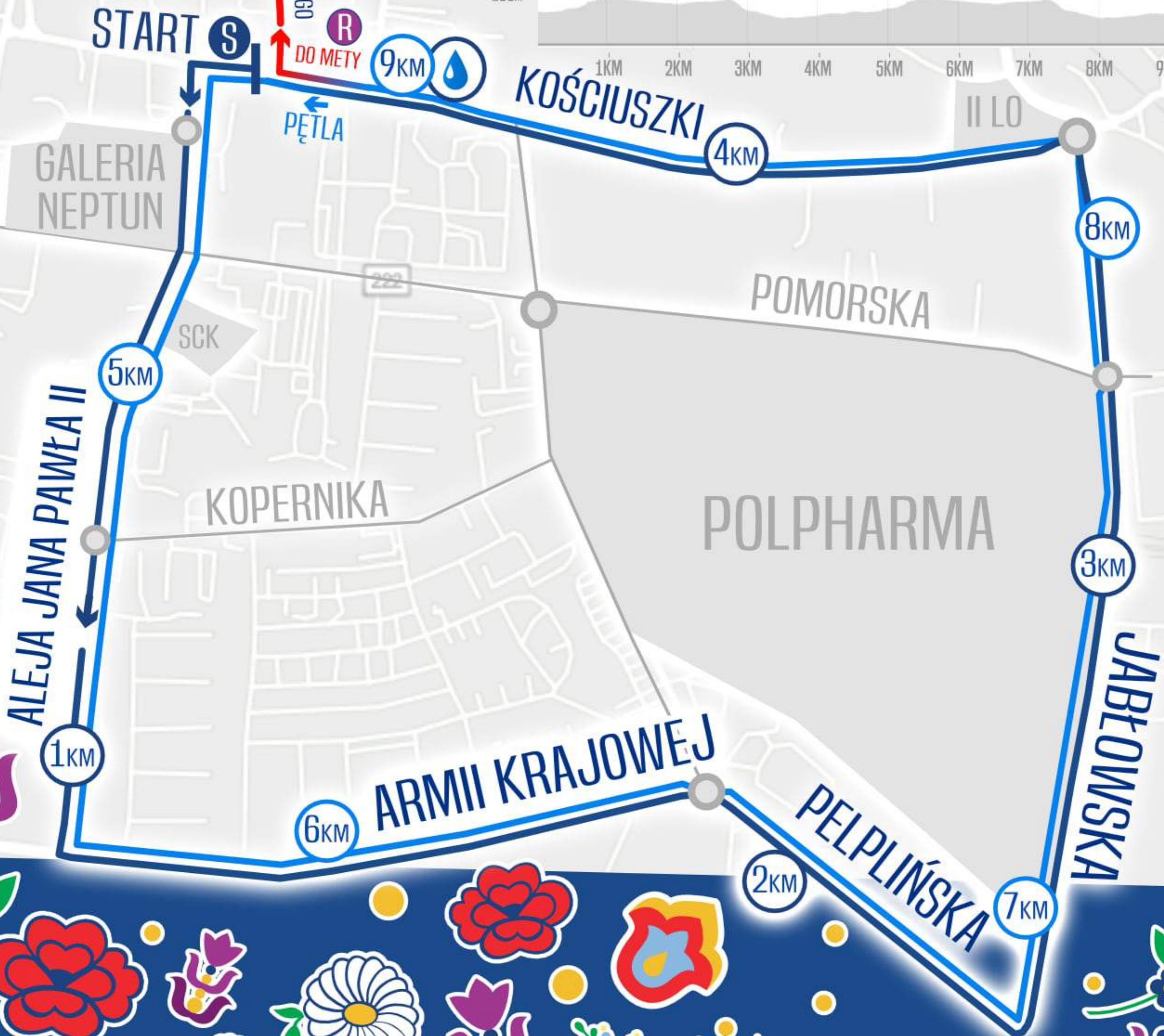
# LEGENDA

- S** START BIEGU GODZ. 12:00 UL. KOŚCIUSZKI 28, OK. 700 M. OD BIURA ZAWODÓW
- M** STADION MIEJSKI IM. K. DEYNY
- 1KM** OZNACZENIETRASY CO 1 KM
- W** PUNKT Z WODĄ NATRASIE PO 4 KM
- TRASA 10 KM Z ATESTEM PZLA
- R** ROZGRZEWKA DLA ZAWODNIKÓW OK. 11:45 UL. KOŚCIUSZKI 28
- P** PARKINGI DLA ZAWODNIKÓW ZLOKALIZOWANE SĄ PRZED MIEJSKĄ HALĄ SPORTOWĄ IM. A. GRUBBY ORĄZ PRZED BRAMĄ STADIONU
- B** BIURO ZAWODÓW MIEJSKA HALA SPORTOWA IM. A. GRUBBY UL. OLIMPIJCZYKÓW STAROGARDZKICH 1 CZYNNY W DNIU ZAWODÓW 8:30 - 11:00

# BIEG NA 10 KM Z ATESTEM



## PROFIL WYSOKOŚCIOWY



**10** KM  
Z ATESTEM PZLA  
**8.10.2023**

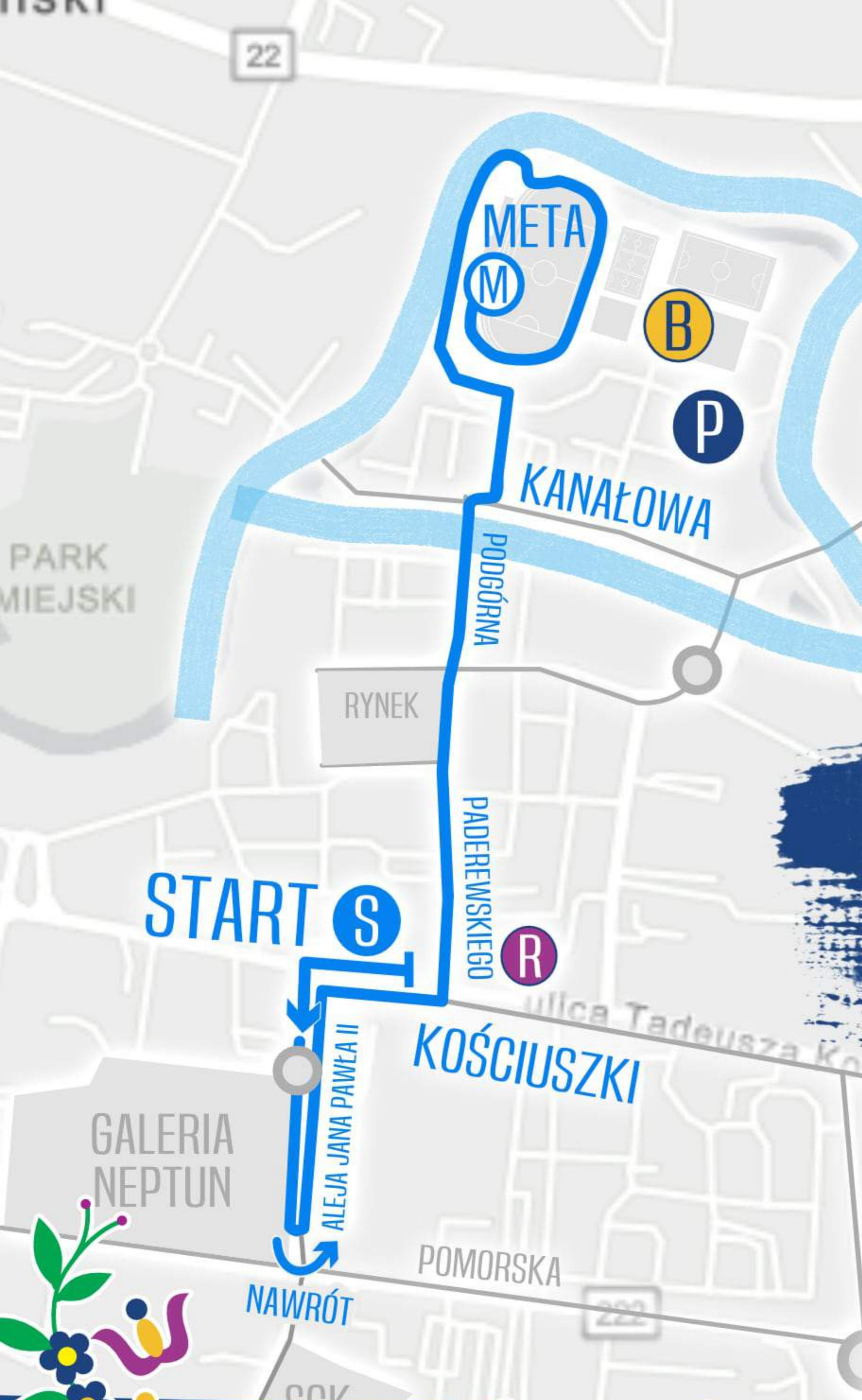


[WWW.OSIR.COM.PL/BK](http://WWW.OSIR.COM.PL/BK)



22

22



# LEGENDA

- S** START BIEGU GODZ. 10:30 UL. KOŚCIUSZKI NA WYSOKOŚCI SĄDU REJONOWEGO, OK. 700 M OD BIURA ZAWODÓW
- M** STADION MIEJSKI IM. K. DEYNY
- TRASA OK. 1,6 KM
- R** ROZGRZEWKA DLA ZAWODNIKÓW OK. 10:15 KOŚCIUSZKI 28
- P** PARKINGI DLA ZAWODNIKÓW ZLOKALIZOWANE SĄ PRZED MIEJSKĄ HALĄ SPORTOWĄ IM. A. GRUBBY ORĄZ PRZED BRAMĄ STADIONU
- B** BIURO ZAWODÓW MIEJSKA HALA SPORTOWA IM. A. GRUBBY UL. OLIMPIJCZYKÓW STAROGARDZKICH 1 CZYNNE W DNIU ZAWODÓW 8:30 - 10:00

## BIEG MŁODZIEŻOWY NA MILE

DYSTANS ~1,6 KM



**ams** BIEG MŁODZIEŻOWY NA MILE 8.10.2023



[WWW.OSIR.COM.PL/BK](http://WWW.OSIR.COM.PL/BK)



ZABEZPIECZENIE MEDYCZNE

Stadion Miejski im. K. Deyny

STREFA DEKORACJI

STREFA CATERINGOWA

WC

META

META

## STREFA METY

### #DARMOWA\_STREFA

Posiłek regeneracyjny  
Kociewskie Przymaki od KGW Koteże  
Bufet owocowy  
Kawa, herbata

### #DODATKOWO

STOISKO PROMOCYJNE POWIŚLAŃSKA SZKOŁA WYŻSZA  
POCZTÓWKA ZE STAROGARDU CZYLI GIGA FOTORAMKA



### #PŁATNA\_STREFA

Bubbletea  
Gofry, lody, rurki z bitą śmietaną  
zakręcobna frytka, popcorn



## BIURO ZAWODÓW 8:30 - 11:00

konkursy z nagrodami  
odbiór pakietów startowych  
pomiar ciśnienia krwi i glukozy  
DOZ - Dbam o zdrowie - degustacje

DO WYGRANIA ROWER!



WC

BIURO ZAWODÓW

Miejska Hala Sportowa im. A. Grubby

NA HALI ZAPEWNIAMY DEPOZYT ORAZ TOALETY I NATRYSKI DLA ZAWODNIKÓW

PARKING DLA ZAWODNIKÓW



BRAMA GŁÓWNA NA STADION



PARKING DLA ZAWODNIKÓW

ul. Olimpijczyków Starogardzkich

ul. Kanałowa

WJAZD NA PARKING

BRAMA BOCZNA WJAZD NA STADION

ul. Kanałowa

# MIASTECZKO ZAWODÓW



10 KM Z ATESTEM PZLA 8.10.2023



WWW.OSIR.COM.PL/BK

# GDZIE JEST START?

ZESKANUJ QR KOD



**BIEG  
GŁÓWNY 10 KM  
START 12:00**

**UL. KOŚCIUSZKI 28**

**CHCESZ ZDAŹYĆ  
NA ROZGRZEWKĘ I START?  
WYJDŹ Z BIURĄ ZAWODÓW  
NAJPOŹNIEJ  
O 11:30**

**RYNEK**

**START**

**Z BIURĄ ZAWODÓW DO STARTU**

**ROZGRZEWKA**

**START**



**10** KM   
Z ATESTEM PZLA  
**8.10.2023**



  
STAROGARD GDAŃSKI

[WWW.OSIR.COM.PL/BK](http://WWW.OSIR.COM.PL/BK)



# BIEG MŁODZIEŻOWY NA MILE

# GDZIE JEST START?

ZESKANUJ QR KOD



**BIEG MŁODZIEŻOWY 1,6 KM  
START 10:30**

**UL. KOŚCIUSZKI 28**

**CHCESZ ZDAŹYĆ  
NA ROZGRZEWKĘ I START?  
WYJDZ Z BIURĄ ZAWODÓW  
NAJPOŹNIEJ  
O 10:00**



**BIEG MŁODZIEŻOWY  
NA MILE**

**8.10.2023**

[WWW.OSIR.COM.PL/BK](http://WWW.OSIR.COM.PL/BK)



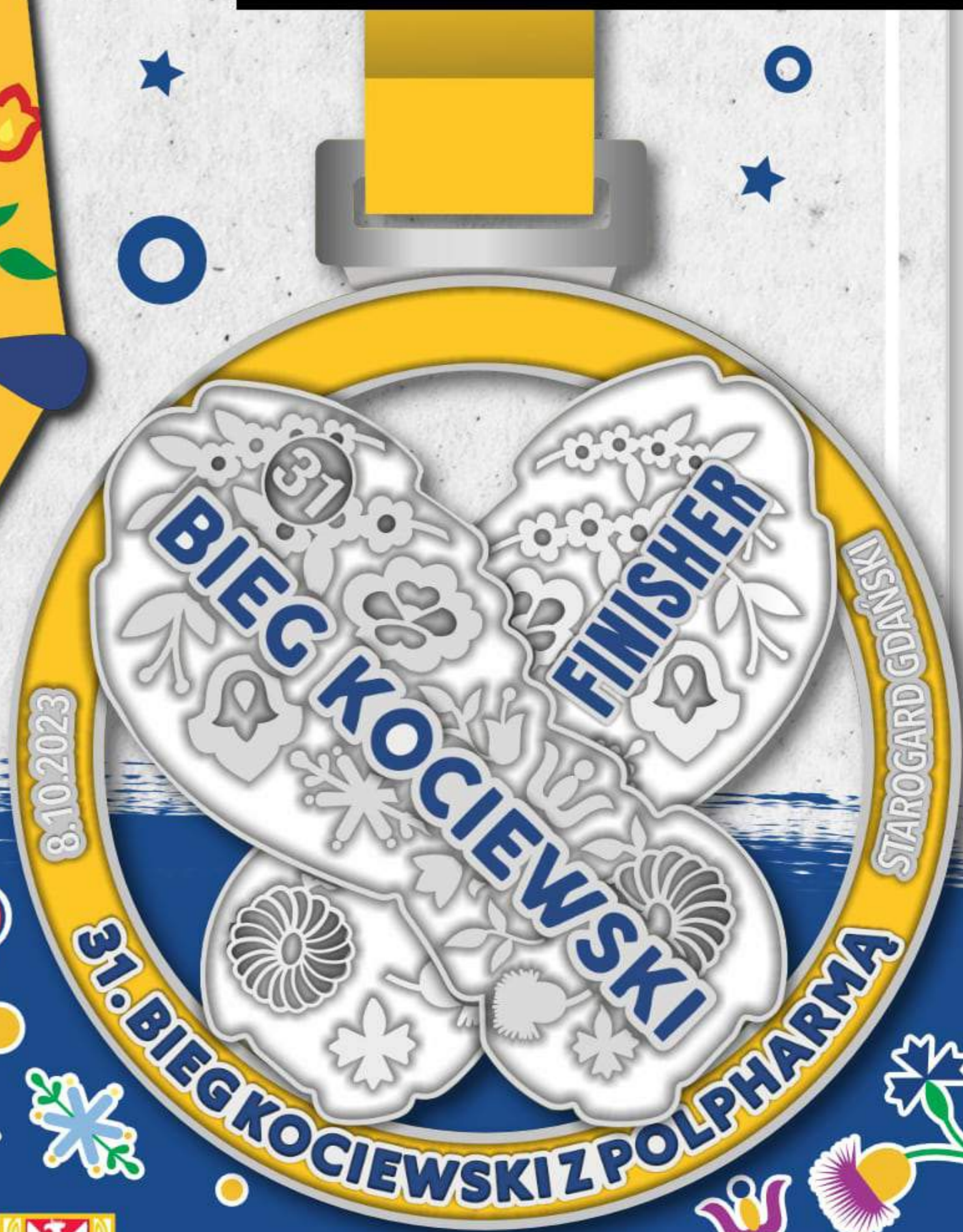
# PAKIET STARTOWY

#OdlotowyKociewski

ROZMIARY SKARPET

35/38 39/42  
43/46

MEDAL  
SKARPETKI  
NUMER STARTOWY  
ELEKTRONICZNY  
POMIAR CZASU  
+ WYNIK SMS  
ZABEZPIECZENIE  
MEDYCZNE  
POSIŁEK  
REGENERACYJNY  
BATON  
WODA



10 KM  
Z ATESTEM PZLA  
8.10.2023

polpharma

OSiR  
STAROGARD GDAŃSKI

WWW.OSIR.COM.PL/BK

# PROGRAM

- 8:30 - 11:00** **Biuro zawodów biegu głównego**  
Miejska Hala Sportowa im. A. Grubby, ul. Olimpijczyków Starogardzkich 1
- 8:30 - 10:00** **Biuro zawodów biegu młodzieżowego**  
Miejska Hala Sportowa im. A. Grubby, ul. Olimpijczyków Starogardzkich 1
- 10:15** **Rozgrzewka dla zawodników biegu młodzieżowego**  
ul. Kościuszki 28 - na wysokości Szkoły Muzycznej
- 10:30** **Start biegu młodzieżowego**  
ul. Kościuszki 28 - na wysokości Szkoły Muzycznej
- ok. 11:00** **Dekoracja zwycięzców biegu młodzieżowego**  
Stadion Miejski im. K. Deyny, ul. Olimpijczyków Starogardzkich 1
- 11:45** **Rozgrzewka biegu głównego**  
ul. Kościuszki 28 - na wysokości Szkoły Muzycznej
- 12:00** **Start biegu głównego**  
ul. Kościuszki 28 - na wysokości Szkoły Muzycznej
- ok. 13:30** **Dekoracja zwycięzców biegu głównego**  
Stadion Miejski im. K. Deyny, ul. Olimpijczyków Starogardzkich 1
- ok. 14:30** **Zakończenie**

#OdlotowyKociewski



**10** KM   
Z ATESTEM PZLA  
**8.10.2023**

 **polpharma**

 **OSiR**  
STAROGARD GDAŃSKI

[WWW.OSIR.COM.PL/BK](http://WWW.OSIR.COM.PL/BK)

DO ZOBACZENIA  
#WSTG :) )

#OdlotowyKociewski



10 KM  
Z ATESTEM PZLA  
8.10.2023



polpharma

OSiR  
STAROGARD GDAŃSKI

WWW.OSIR.COM.PL/BK

ORGANIZATOR:



WSPÓŁORGANIZATOR:

STOWARZYSZENIE REKORD

SPONSOR TYTULARNY:



SPONSOR BIEGU MŁODZIEŻOWEGO:



PATRONAT HONOROWY:



PATRONAT MEDIALNY:



SPONSORZY I PARTNERZY:



KGW GRABOWO

II LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE im. im. Ziemi Kociewskiej w Starogardzie Gd.

KGW KOTEŻE

SZKOŁKA ROŚLIN PAWEŁ PESTA



Straż Miejska w Starogardzie Gd.

Komenda Powiatowa Państwowej Straży Pożarnej w Starogardzie Gd.



Ochotnicza Straż Pożarna w Starogardzie Gd.

IV LO CN-B IM. POLSKICH SPADOCHRONIARZY W STAROGARDZIE GDAŃSKIM

Komenda Powiatowa Policji w Starogardzie Gd.

ZESPÓŁ SZKÓŁ ZAWODOWYCH W STAROGARDZIE GD.

Kibicują Wam...



10 KM Z ATESTEM PZLA 8.10.2023



WWW.OSIR.COM.PL/BK



# SPRAWDŹ NAGRADZANE KATEGORIE

#Nagrody



10 KM  
Z ATESTEM PZLA  
8.10.2023



polpharma

OSiR  
STAROGARD GDAŃSKI

[WWW.OSIR.COM.PL/BK](http://WWW.OSIR.COM.PL/BK)

# KLASYFIKACJA GENERALNA

*kat. kobiet i mężczyzn*



I MIEJSCE

1000 zł

II MIEJSCE

800 zł

III MIEJSCE

600 zł



**10** KM   
Z ATESTEM PZLA  
**8.10.2023**

 **polpharma**

 **OSiR**  
STAROGARD GDAŃSKI

[WWW.OSIR.COM.PL/BK](http://WWW.OSIR.COM.PL/BK)

# NAJLEPSI STAROGARDZIANIE

*kat. kobiet i mężczyzn*



I MIEJSCE

200 zł

II MIEJSCE

150 zł

III MIEJSCE

100 zł



**10** KM  
Z ATESTEM PZLA  
**8.10.2023**



**polpharma**

**OSiR**  
STAROGARD GDAŃSKI

[WWW.OSIR.COM.PL/BK](http://WWW.OSIR.COM.PL/BK)

# KATEGORIE WIEKOWE

*kat. kobiet i mężczyzn*

NAGRODY W KLASYFIKACJI GENERALNEJ I KATEGORIACH WIEKOWYCH NIE DUBLUJĄ SIĘ

*Na podium otrzymacie karty  
podarunkowe o wartości:*

100 zł 80 zł 50 zł

MEZCZYŻNI  
KOBIECY

**K16** 16 - 19 lat; rocznik 2007 - 2004

**K20** 20 - 29 lat; rocznik 2003 - 1994

**K30** 30 - 39 lat; rocznik 1993 - 1984

**K40** 40 - 49 lat; rocznik 1983 - 1974

**K50** 50-59 lat; rocznik 1973 - 1964

**K 60+** roczniki 1963 i starsze

**M16** 16 - 19 lat; rocznik 2007 - 2004

**M20** 20 - 29 lat; rocznik 2003 - 1994

**M30** 30 - 39 lat; rocznik 1993 - 1984

**M40** 40 - 49 lat; rocznik 1983 - 1974

**M50** 50 - 59 lat; rocznik 1973 - 1964

**M60** 60 - 69 lat; rocznik 1963 - 1954

**M70+**; rocznik 1953 i starsi



**10** KM   
Z ATESTEM PZLA  
**8.10.2023**

 polpharma

 OSiR  
STAROGARD GDAŃSKI

[WWW.OSIR.COM.PL/BK](http://WWW.OSIR.COM.PL/BK)

# NAJLICZNIJSZA

## GRUPA BIEGOWA

# 500 ZŁ



**10** KM   
Z ATESTEM PZLA  
**8.10.2023**



[WWW.OSIR.COM.PL/BK](http://WWW.OSIR.COM.PL/BK)

# NAGRODY DODATKOWE

*osoby z niepełnosprawnością  
najstarszy zawodnik*

NAJLEPSZA KOBIETA  
I NAJLEPSZY MĘCZYZNA  
Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ

ORAZ

NAJSTARSZY ZAWODNIK,  
KTÓRY UKOŃCZY BIEG



**10** KM   
Z ATESTEM PZLA  
**8.10.2023**

 **polpharma**

 **OSiR**  
STAROGARD GDAŃSKI

[WWW.OSIR.COM.PL/BK](http://WWW.OSIR.COM.PL/BK)

# NAJLEPSI Z POLPHARMY

#PolpharmaRun



NAJLEPSZA KOBIETA  
I NAJLEPSZY MĘCZYZNA



**10** KM   
Z ATESTEM PZLA  
**8.10.2023**



[WWW.OSIR.COM.PL/BK](http://WWW.OSIR.COM.PL/BK)

# NAJLEPSI Z GMINY STAROGARD

#NagrodyRzeczowe



KOBIETY  
I MIEJSCE  
II MIEJSCE  
III MIEJSCE

MĘZCZYŹNI  
I MIEJSCE  
II MIEJSCE  
III MIEJSCE



**10** KM   
Z ATESTEM PZLA  
**8.10.2023**



[WWW.OSIR.COM.PL/BK](http://WWW.OSIR.COM.PL/BK)



# BIEG MŁODZIEŻOWY NA MILE

KATEGORIE  
DZIEWCZĄT  
I CHŁOPCÓW



ROCZNIKI 2011-2010 12-13 LAT  
ROCZNIKI 2009-2008 14-15 LAT  
ROCZNIKI 2007-2004 16-19 LAT

I MIEJSCE

100 zł

II MIEJSCE

80 zł

III MIEJSCE

50 zł



**ams**

AKADEMIA MŁODEGO  
SPORTOWCA



BIEG  
MŁODZIEŻOWY  
NA MILE

8.10.2023



[WWW.OSIR.COM.PL/BK](http://WWW.OSIR.COM.PL/BK)