



RYN

GDY

**INFORMATOR
BIEGACZA**

BIEG URODZINOWY GDYNI

11.02.2024

z DECATHLON
TRÓJMIASTO

gdyniasport.pl



WOJCIECH SZCZUREK PREZYDENT GDYNI

Szanowni Państwo,
jestem niezwykle zbudowany faktem, że ponownie spotykamy się podczas Biegu Urodzinowego Gdyni. Jestem przekonany, że nowa formuła odświeżająco wpłynie na sportowe obchody tego wyjątkowego dla Gdyni dnia. Nowością jest chociażby bieg na 1926 metrów, w którym sam postanowiłem wystartować.

Wielką wartością nowoczesnego miasta jest szeroka gama aktywności sportowych dla mieszkańców, dlatego tym startem oficjalnie rozpoczynamy sezon Grand Prix

Gdyni w biegach ulicznych, który liczyć będzie trzy starty. Biegacze będą mogli ścigać się również podczas Nocnego Biegu Świętojańskiego i Gdynskiego Biegu Niepodległości.

Wszystkim uczestnikom życzę wspaniałej zabawy, a kibiców proszę o gorący i żywiołowy doping na całej długości trasy. Wspierajmy tych, którzy celebrując urodziny naszego miasta walczą o pokonanie własnych barier i rekordów życiowych.





PRZEMYSŁAW DALECKI DYREKTOR GCS

11 lutego przemierzmy ulice naszego miasta świętując urodziny Gdyni. Tym startem wracamy nie tylko do Biegu Urodzinowego Gdyni, ale także do znanego i lubianego cyklu Grand Prix Gdyni w biegach ulicznych, w którego skład wejdą również Nocny Bieg Świętojański oraz Gdyński Bieg Niepodległości. Fakt ten cieszy zatem podwójnie.

Bieg Urodzinowy Gdyni zawsze słynął z wyjątkowej atmosfery, która udzielała się również nam, organizatorom z Gdyńskiego Centrum Sportu. Dzięki

współpracy z partnerem tytularnym firmą Decathlon Trójmiasto, w pakietach startowych znajdzie się koszulka z charakterystyczną bryłą zabytkowego budynku mieszczącego się przy ul. 10 lutego 24 – potocznie nazywanego budynkiem PLO, który zaprojektowany został w 1934 roku przez Romana Piotrowskiego.

Cieszymy się, że możemy aktywnie uczestniczyć w tak ważnych dla Gdyni obchodach, a sportowy trykot wraz z medalem otrzymanym na mecie stanowił będzie świetną pamiątką tego dnia.



PAKIETY STARTOWE

należy odebrać w BIURZE ZAWODÓW zlokalizowanym w HALI GIER
(ul. Olimpijska 5/9)



Godziny odbioru pakietów:

10 LUTEGO (sobota) - 14:00 - 20:00

11 LUTEGO (niedziela) - 7:30 - do 30 minut przed danym startem

Pakiet można odebrać po okazaniu **KARTY STARTOWEJ** lub dokumentu tożsamości ze zdjęciem. **KARTY STARTOWE** będzie można pobrać z Profilu Zawodnika.

Bądź eko – pokaż ją na urządzeniu mobilnym zamiast drukować!

Zakup pakietu w biurze zawodów możliwy jest jedynie **w sobotę** 10 lutego. Liczba pakietów jest ograniczona i decyduje kolejność zgłoszeń (100 pakietów na Bieg Główny oraz marsz Nordic Walking, 50 na Bieg 1926 oraz 100 na starty dzieci i młodzieży). Do zapisów w Biurze Zawodów **niezbędny będzie dokument tożsamości ze zdjęciem!**

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**.



PARKING DLA SAMOCHODÓW

Najbliższy ogólnodostępny parking znajduje się pomiędzy CENTRUM RIVIERA i POLSAT PLUS ARENĄ 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 REDŁOWO.

PKM

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

BIURO ZAWODÓW NAWIGUJ



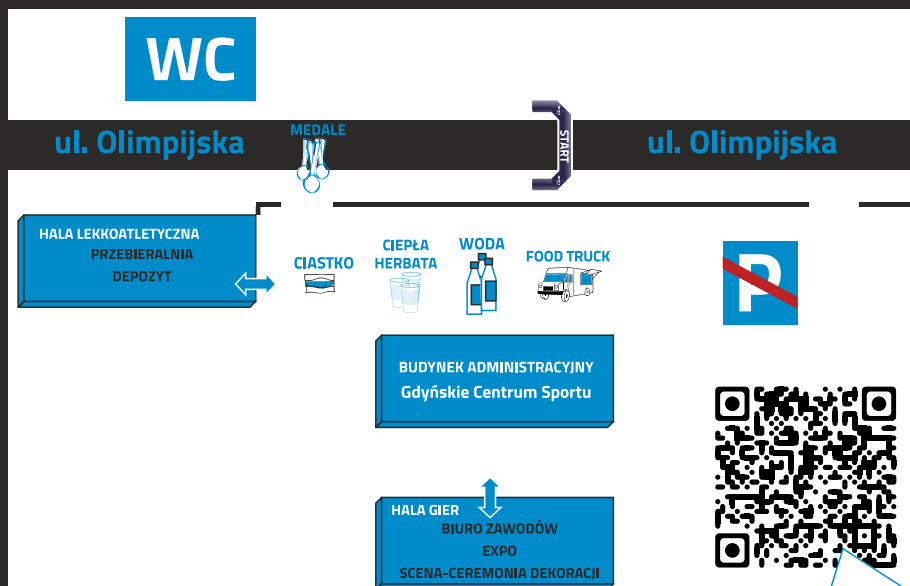
10 LUTEGO (SOBOTA)

14:00 – 20:00 odbiór pakietów startowych

11 LUTEGO (NIEDZIELA)

- 7:30 otwarcie biura zawodów. Wydawanie pakietów startowych do 30 min. przed danym startem
- 9:00 START Biegu 1926
- 9:30 zamknięcie trasy Biegu 1926
- 9:40 otwarcie stref startowych
- 10:00 START Biegu Głównego (10 km)
- 10:10 zamknięcie strefy startu
- 11:30 ceremonia dekoracji 10 km
- 12:00 zamknięcie trasy 10 km
- 12:15 START Biegu Juniora K/M
- 12:35 START Biegu Młodzika M
- 12:50 START Biegu Młodzika K
- 13:10 START Biegu Starszaka M
- 13:30 START Biegu Starszaka K
- 14:00 START Biegu Malucha
- 15:00 zakończenie biegów dzieci i młodzieży



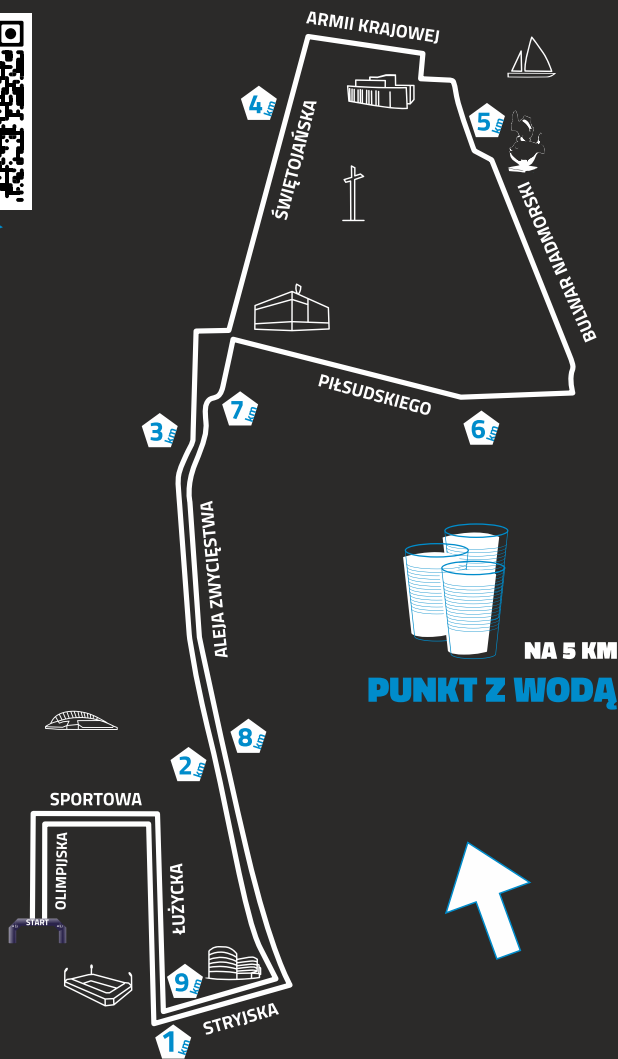


DEPOZYT

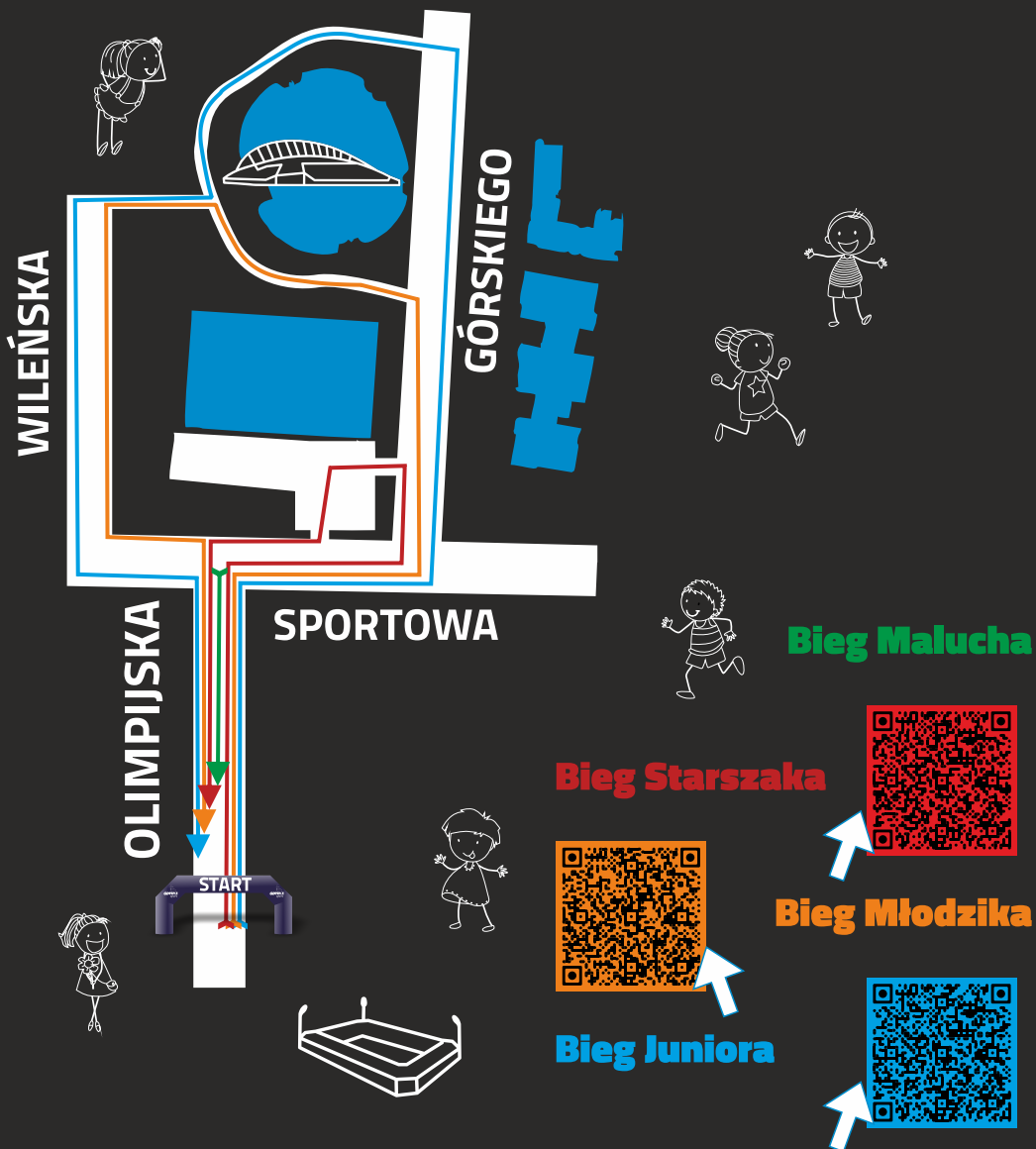
Depozyt i przebieralnie znajdować się będą w **HALI LEKKOATLETYCZNEJ**. Do depozytu będzie można oddać bagaż jedynie w worku dostarczonym przez organizatora. Będzie on w pakiecie startowym wraz z numerem startowym. Do depozytu można oddać rzeczy wyłącznie w worku dostarczonym przez organizatora w pakiecie zawodów. Rzeczy luzem (bez oznaczonego worka) **nie będą przyjmowane**.



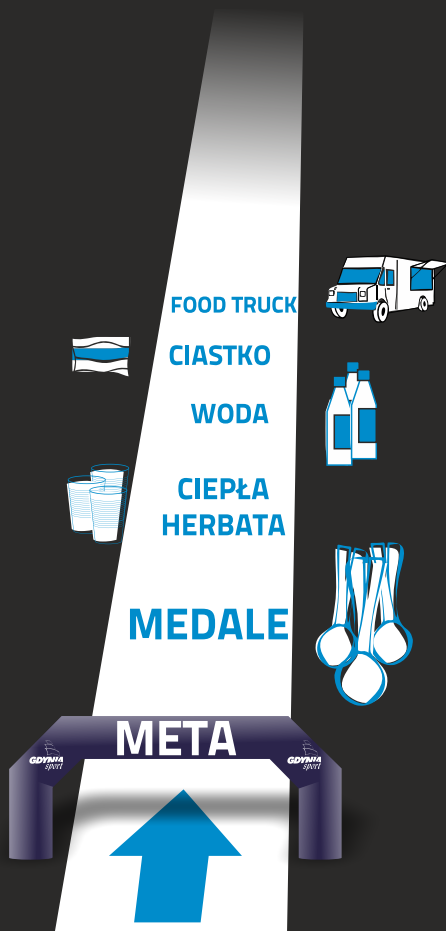
TRASA BIEGU NA 10 KM I MARSZU NW







CO NA MECIE ?







DECATHLON
TRÓJMIASTO





ŁUKASZ STACHERSKI

GCS: Jak najlepiej jest świętować urodziny Gdyni?

Łukasz: Oczywiście startując w Biegu Urodzinowym Gdyni z Decathlon i cieszyć się nim.

Tomasz: Urodziny najlepiej świętować biegowo, a Bieg Urodzinowy Gdyni z Decathlon jest do tego najlepszą okazją.

GCS: Co zjeść na śniadanie przed biegiem?

Łukasz: Przed biegiem idealnie sprawdzi się owsianka orzechowa lub bułka z dżemem truskawkowym.

Tomasz: Na śniadanie warto zjeść sprawdzone rzeczy. U mnie są to 2 kromki chleba z miodem, kremem orzechowym i do tego banan.



GCS: Jaką taktyką będzie prowadzona grupa? Czy będzie to negative czy positive split?

Łukasz: Tak, jak na Biegu Niepodległości, będę starał się trzymać równe tempo od startu do mety, a tam gdzie będzie możliwość przyspieszenia, lekko podkręcimy obroty.

Tomasz: Planuję biec w miarę równo z lekkim zapasem czasowym, aż do samej mety.

TOMASZ SZCZYKUTOWICZ





GRZEGORZ SKUPIN

GCS: Jak najlepiej jest świętować urodziny Gdyni?

Grzegorz: Oczywiście aktywnie! Gdynia, mimo prawie stu lat, to wciąż młode miasto pełne energii. Pokażmy więc ją na ulicach 11 lutego.

Piotr: Najlepiej oczywiście pobiec w Biegu Urodzinowym Gdyni z Decathlon lub kibicować uczestnikom. Potem można udać się na spacer po naszym pięknym mieście, odwiedzić którąś z wielu ciekawych kawiarni i zjeść jakieś zasłużone słodkości.

GCS: Co zjeść na śniadanie przed biegiem?

Grzegorz: To kwestia bardzo indywidualna. Ja śniadanie zjem ok. 3 godziny przed biegiem. Będzie to pszenna bułka z miodem. Robię tak od lat. U mnie się sprawdza.

Piotr: Odpowiedni posiłek przed biegiem to taki, który już dobrze znamy i co do którego jesteśmy pewni, że organizm właściwie przyswoi. Ważne, by dostarczył nam odpowiedniej energii. U mnie sprawdza się bananowa owsianka z chudym twarogiem.



PIOTR SZYMAŃSKI

GCS: Jaką taktyką będzie prowadzona grupa? Czy będzie to negative czy positive split?

Grzegorz: Planuję poprowadzić grupę w miarę równym tempem. Chciałbym, żebyśmy na płaskich odcinkach złapali kilka, może kilkanaście sekund przewagi, którą bezpiecznie roztrwonimy na podbiegach.

Piotr: Bieg będę prowadził w równym tempie z bardzo delikatnym wskazaniem na negative split, ale tak, by tempo nie zaskoczyło nikogo.





EWA KULCZYK

GCS: Jak najlepiej jest świętować urodziny Gdyni?

Ewa: W naszej Gdyni można świętować urodziny na wiele ciekawych sposobów.

Możecie rozpocząć dzień od spaceru po malowniczym Bulwarze Nadmorskim, a po nim wystartować w urodzinowym biegu na dystansie 10 km. Można także skorzystać z atrakcji w porcie, odwiedzić muzea czy uczestniczyć w wydarzeniach kulturalnych, a wieczorem skosztować lokalnych smakołyków w restauracji nad morzem.

Paweł: Urodziny Gdyni najlepiej świętować aktywnie. A jak aktywnie, to na biegowo z tłumem innych urodzinowych gości.

GCS: Co zjeść na śniadanie przed biegiem?

Ewa: Przed biegiem zaleca się zjedzenie lekkiego, łatwostrawnego posiłku bogatego w węglowodany. Proponuję owsiankę z dodatkiem owoców, orzechów lub miodu.

Kanapki z chleba pełnoziarnistego z jajkiem, awokado, indykiem lub dżemem.

Najważniejsze, żeby unikać ciężkostrawnych potraw i spożywania dużych ilości tłuszczów przed biegiem. Ważne jest, aby dostarczyć organizmowi odpowiednią ilość energii, ale jednocześnie unikać nadmiernego obciążenia żołądka. Trzeba pamiętać także o odpowiednim nawodnieniu przed startem.

Paweł: Na śniadanie przed biegiem dobrym pomysłem jest ciemne pieczywo z miodem, dżemem lub masłem orzechowym.

GCS: Jaką taktyką będzie prowadzona grupa? Czy będzie to negative czy positive split?

Ewa: Razem utrzymamy równe tempo, zapewniając przyjemne i efektywne doświadczanie biegu. Obiecuję, że nie tylko utrzymamy tempo, ale także sprawimy, że będzie u nas pełno pozytywnej energii i radości. Dołączcie, biegajmy razem i cieszymy się wspólnym wysiłkiem!

Paweł: Tempo biegu będziemy trzymać równe na każdym kilometrze.



PAWEŁ SZULWACH





ARTUR MICHALSKI

GCS: Jak najlepiej jest świętować urodziny Gdyni?

Artur: Urodziny naszej pięknej Gdyni można tylko świętować na sportowo, przemierzając biegiem ulice naszego miasta i cieszyć się razem z kibicami na trasie.

Krzysztof: Oczywiście, że Bieg Urodzinowy oraz towarzyszące temu aktywności są jak najbardziej propozycją nie do odrzucenia. Zacznij ten dzień z zakręconymi biegowymi wariatami czy to biegnąc, czy też kibicując.

GCS: Co zjeść na śniadanie przed biegiem?

Artur: Śniadanie takie, jak zawsze smaczne pełne energii i zdrowe, odradzam eksperymentowanie z posiłkiem w dniu biegu.

Krzysztof: Eksperymenty przed samymi zawodami nie są wskazane. Zjedz sprawdzone delikatne śniadanie, pozytywne endorfinki uzupełnią resztę.

GCS: Jaką taktyką będzie prowadzona grupa? Czy będzie to negative czy positive split?

Artur: Będziemy się starać równym tempem prowadzić grupę od startu do mety. Ale tak naprawdę taktykę dobierzemy do grupy na starcie i poprowadzimy naszych biegaczy wedle ich życzenia, żeby każdy był zadowolony z nowej życiówki.

Krzysztof: Wraz z Arturem zawsze bierzemy pod uwagę całą grupę, chętnie poznamy Was i Waszą taktykę na bieg. Śladami poprzednich biegów, starać się będziemy trzymać równe tempo, natomiast dla tych z większym apetytem podpowiemy, jak pobeć techniką negative split.



KRZYSZTOF CZARNOWSKI





MAREK HUDZIK

GCS: Jak najlepiej jest świętować urodziny Gdyni?

Marek: Świętowanie to oczywiście biegowo, zwiedzając Gdynię, a dla tych co biegać nie mogą to kibicować biegającym.

Krzysztof: Biorąc udział w Biegu Urodzinowym Gdyni z Decathlon.

GCS: Co zjeść na śniadanie przed biegiem?

Marek: Na śniadanie żadnych eksperymentów. Coś lekkostrawnego z dodatkiem cukrów prostych, czyli najlepiej miodu.

Krzysztof: Śniadanie mistrzów – woda, bułka i banan.

GCS: Jaką taktyką będzie prowadzona grupa? Czy będzie to negative czy positive split?

Marek: Jak biegniemy? Prosto do celu, raczej równo, z lekkim przyspieszeniem na koniec.

Krzysztof: Z górki troszkę szybciej, aby mieć zapas pod górkę.



KRZYSZTOF HUDZIK



DECATHLON
TRÓJMIASTO

OPERATOR LOGISTYCZNY
GRUPA Pekazet

VITARADE

Automobil

MASU MASU
CENTRUM MASAZU

DNAERA

B-PAC
ARONPHARMA



HYDROSTACJA
SZKOŁA PŁYWANIA

grawejr bus

TEUSTA KACZKA

GOLF PARK
GDYNIA

WILNI
Adventure Park Gdynia

SALA ZABAW
AMAZONIA
GDYNIA

CENTRUM
U7

Experymment

rehasport

MARATONY
POLSKIE.PL

trojmiasto.pl

Radio KASZĘBĚ



Wybierz prezent z miłości do biegania

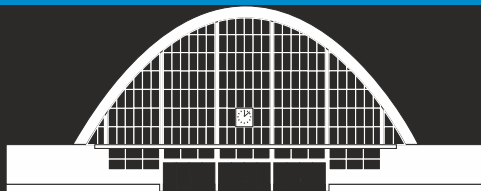


Szczegóły na stronie





BIEGNIEMY DALEJ



RUN GDY

NOCNY BIEG ŚWIĘTOJAŃSKI

21/22.06.2024

gdyniasport.pl

gdyniasport.pl

20





BIEGNIEMY DALEJ



RUN GDY

GDYŃSKI BIEG NIEPODLEGŁOŚCI 11.11.2024

gdyniasport.pl

gdyniasport.pl

21





**Prezydent Miasta Gdyni
Wojciech Szczurek**
zaprasza na 10-lecie programu



GDYŃSKIE PORUSZENIE



Polsat Plus Arena Gdynia
(ul. Kazimierza Górskiego 8)



18 lutego 2024



9.00-16.00

Przyjdź i odbierz swój
worek sportowy.



gdyniasport.pl



