

TORUŃSKA TRIADA KOPERNIKAŃSKA 2023



**PIĄTKA
Z KOPERNIKIEM**

**PIĄTKA
Z KOPERNIKIEM**

19.02.2023

5 KM / BIEGI DLA DZIECI



**10KM
RUN
TORUŃ**

**12. EDYCJA RUN TORUŃ
ZWIEDZAJ ZE ZDROWIEM!**

14.05.2023

5 KM / 10 KM / BIEGI DLA DZIECI



**42.195
TORUŃ
MARATON**

**40. EDYCJA
TORUŃ MARATON**

22.10.2023

5 KM / 21KM/ 42KM/ BIEGI DLA DZIECI

R U N - T O R U N . P L / T O R U N M A R A T O N . P L

ORGANIZATOR



SPONSORZY GŁÓWNI



PARTNER MOTORYZACYJNY



PARTNERZY



PARTNER TECHNICZNY



BIURO ZAWODÓW, zarówno w sobotę, jak i w niedzielę, będzie znajdować na parterze przy Placu Orzechowym w Centrum Handlowo-Rozrywkowym Toruń PLAZA (wejście od ul. Broniewskiego i od parkingu wielopoziomowego).
META 5 km i 10 km będzie znajdować się na Bulwarze Filadelfijskim przy Przystani AZS (ul. ks. J. Popiełuszki 1A).
DEPOZYT MOBILNY (dwa TIRy Autoandreas) będą znajdować się przy strefach startu na 5 km i 10 km.
STREFA REGENERACJI będzie znajdować się w LABA – Przystań Towarzyska (obok strefy mety).
SZATNIE I PRYSZNICE w strefie mety – będą dostępne w budynku Przystani AZS (ul. ks. J. Popiełuszki 1A).
DEKORACJE będą odbywać się na scenie w LABA – Przystań Towarzyska (obok strefy mety).
TRANSPORT biegaczy ze strefy mety przy Przystani AZS (ul. ks. J. Popiełuszki 1A) na miejsce startu przy CHR Toruń PLAZA (ul. Szosa Okrężna 1) zapewnia Organizator wynajętymi autobusami MZK.

PROGRAM

SOBOTA, 13 maja 2023 rok

- 14:00-20:00** Godziny pracy Biura Zawodów Biegów na 5 i 10 km
14:00-17:00 Godziny pracy Biura zawodów Biegów dla Dzieci z Toruń PLAZA (UWAGA: pakiety będą wydawan do 30 min przed startem na danym dystansie)
16:00-17:30 Biegi dla Dzieci z Toruń PLAZA (wszystkie dystanse przy budynku galerii) – dekoracje najszybszych dzieci zaraz po zakończonych biegach
16:00-18:00 Dodatkowe atrakcje dla dzieci (m.in. dmuchane zamki, zjeżdżalnia, malowanie buziek)

NIEDZIELA, 14 maja 2023 rok

- 8:00-10:00** Godziny pracy Biura Zawodów biegów na 5 i 10 km

BIEG GŁÓWNY – 10 KM

- 09:00-10:30** Przekazywanie rzeczy do depozytu mobilnego (TIR Autoandreas) obok miejsca startu
10:40-10:50 Wspólna rozgrzewka z CityFit przed CHR Toruń PLAZA
10:50-10:58 Otwarcie imprezy przy CHR Toruń PLAZA (przemowy zaproszonych gości)
11:00 **Start BIEGU GŁÓWNEGO 10 km (przy CHR Toruń PLAZA, ul. Szosa Okrężna 1)**
– ustawianie się biegaczy na starcie wg przydzielonych stref
- Strefa A czerwona: <= 40 minut
- Strefa B żółta: 41-45 minut
- Strefa C zielona: 46-50 minut
- Strefa D pomarańczowa: 51-55 minut
- Strefa E niebieska: > 55 minut
11:30-13:30 Odbiór rzeczy z depozytu mobilnego (TIR Autoandreas) przy LABA – Przystań Towarzyska

BIEG DLA KAŻDEGO – 5 KM

- 10:45-11:40** Przekazywanie rzeczy do depozytu mobilnego (TIR Autoandreas) obok miejsca startu
12:00-12:10 Wspólna rozgrzewka z CityFit przy bramie startowej
12:15 **Start BIEGU DLA KAŻDEGO 5 km (przy Motoarenie Toruń, ul. Pera Jonssona 7) –**
– ustawianie się biegaczy na starcie wg przydzielonych stref:
- Strefa czerwona: <= 26 minut
- Strefa żółta: 27-31 minut
- Strefa zielona: >31 minut
12:30-13:30 Odbiór rzeczy z depozytu mobilnego (TIR Autoandreas) przy LABA – Przystań Towarzyska

STREFA METY

- 11:30-11:35** Pierwsi zawodnicy na mecie Biegu Głównego (10 km)
11:30-13:40 Strefa relaksu dostępna dla biegaczy w LABA – Przystań Towarzyska (ul. Popiełuszki 1A)
12:15-13:45 Transport ze strefy startu na strefę mety (wynajętymi autobusami MZK) w godzinach: 12:15, 12:30, 12:45, 13:00, 13:15, 13:30, 13:45 - przy Przystani AZS na Bulwarze Filadelfijskim (ul. Popiełuszki 1A)
12:30-13:30 Dekoracja najszybszych biegaczy Biegu Głównego (10 km)
12:30-12:35 Pierwsi zawodnicy Biegu dla Każdego (5 km)
13:05 Zamknięcie trasy biegów
13:30-14:30 Dekoracja najszybszych biegaczy w Biegu dla Każdego (5 km)
14:30 Zakończenie 12. edycji imprezy biegowej „RUN TORUŃ – Zwiedzaj ze Zdrowiem! 2023”



HARMONOGRAM STARTÓW

(wg kategorii wiekowych)

Dziewczynki 1 i Chłopcy 1 – 16:00

Dz2 – 16:10

Ch2 – 16:15

Dz3 – 16:20

Ch3 – 16:30

Dz4 – 16:40

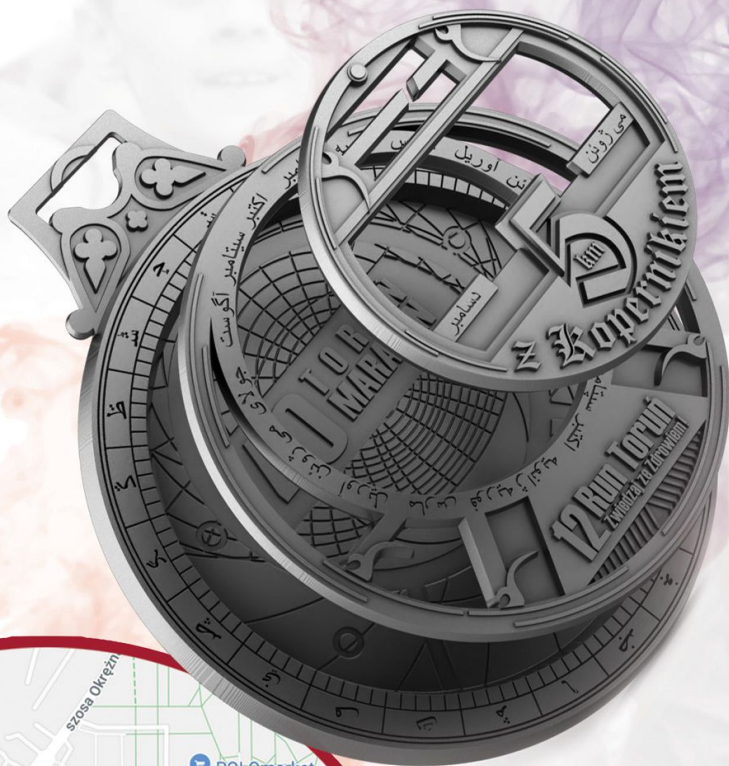
Ch4 – 16:50

Dz5 – 17:00

Ch5 – 17:10

Dz6 i Ch6 – 17:20

Dz7 i Ch7 – 17:30



13 maja 2023r. (SOBOTA)

Centrum Handlowo-Rozrywkowe Toruń PLAZA ul. Broniewskiego 90

UWAGA! Dekoracja najlepszych dzieci w poszczególnych kategoriach odbędzie się zaraz po zakończeniu rywalizacji dla dzieci na Placu Orzechowym w Toruń PLAZA.

TORUŃ PLAZA



**RUN TORUŃ
BIEGI DLA DZIECI**

**TORUŃSKA TRIADA
KOPERNIKAŃSKA
2023**

KATEGORIE I DYSTANSE

Dz1 i Ch1 – 2-3 lata – 100 m
Dz2 i Ch2 – 4-5 lat – 200 m
Dz3 i Ch3 – 6-7 lat – 400 m
Dz4 i Ch4 – 8-9 lat – 600 m
Dz5 i Ch5 – 10-11 lat – 800 m
Dz6 i Ch6 – 12-13 lat – 1000 m
Dz7 i Ch7 – 14-15 lat – 1000 m



UWAGA! O przynależność do danej kategorii uwzględnia się rok urodzenia.
Najmłodszym dzieciom (pierwsza seria) towarzyszyć mogą rodzice
lub prawni opiekunowie.

