

TORUŃSKA  
TRIADA  
10<sup>LECIA</sup>

# INFORMATOR



**RUN  
TORUŃ  
PLAZA**

**13. RUN TORUŃ  
ZWIEDZAJ ZE ZDROWIEM!  
12.05.2024  
5 KM / 10 KM / 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



Województwo  
Kujawsko-Pomorskie

**TORUŃ PLAZA**

**DECATHLON**

PARTNER MOTORYZACYJNY



PARTNERZY



PARTNER TECHNICZNY



# BIURA ZAWODÓW 13. RUN TORUŃ PLAZA

BIURO ZAWODÓW W **TORUŃ PLAZA** (ul. Broniewskiego 90) będzie znajdować się na parterze na Placu Orzechowym.

## BIURO ZAWODÓW

PARTER

WEJŚCIE OD PARKINGU  
WIELOPOZIOMOWEGO

WEJŚCIE OD  
UL. BRONIEWSKIEGO



**Dni i godziny wydawania pakietów startowych:**

- 8-10 maja 2024 roku (środa-piątek), 17:00-20:00
- 11 maja 2024 roku (sobota), 14:00-20:00
- 12 maja 2024 roku (niedziela), 8:00-10:00

BIURO ZAWODÓW W **DECATHLON BYDGOSZCZ** (ul. Rejewskiego 5a) będzie czynne tylko **9 maja (czwartek)** w godz. **18:00-20:30**.

## KLUCZOWE INFORMACJE DLA BIEGACZY

### ➤ STRÓJ SPORTOWY ADRUNALINE

Zamówiona i opłacona odzież startowa podczas rejestracji on-line do dnia **14 kwietnia 2024 r.** będzie do odbioru w biurze zawodów Toruń PLAZA. Istnieje możliwość zakupu odzieży sportowej w biurze zawodów w Toruń PLAZA, jednak liczba dostępnych sztuk będzie ograniczona.

### ➤ PARKING

Przy budynku Toruń PLAZA znajduje się wielopoziomowy parking. Na zmotoryzowanych biegaczy czeka łącznie **1133 miejsc parkingowych**, w tym 16 dla rodzin z dziećmi. Torunianom i nie tylko, polecamy dotrzeć na start biegów i do miasteczka biegowego środkami komunikacji miejskiej. Ze strefy mety na miejsce startu będzie można wrócić wynajętymi przez organizatora autobusami MZK.

➤ **META 5 km i 10 km** będzie znajdować się na Bulwarze Filadelfijskim przy Przystani AZS (ul. ks. J. Popiełuszki 1A).

➤ **DEPOZYT MOBILNY** (dwa TIR-y 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 POWROTNY BIEGACZY** ze strefy mety przy Przystani AZS (ul. ks. J. Popiełuszki 1A) na miejsce startu przy Toruń PLAZA (ul. Szosa Okrężna 1) zapewnia Organizator wynajętymi autobusami MZK.

# DO *Plazy* Z APLIKACJĄ

# TWOJE CENTRUM



**TORUŃ PLAZA SPONSOREM GŁÓWNYM TORUŃSKIEJ TRIADY STULECIA**

### SOBOTA (11 maja 2024 roku)

- 16:00 – 17:30** Biegi dla Dzieci z Toruń PLAZA (wszystkie dystanse przy budynku galerii)  
**16:00 – 18:00** Dodatkowe animacje i atrakcje dla dzieci w Toruń PLAZA  
**17:30 – 19:00** Wieczorne zwiedzanie Starego Miasta z przewodnikiem turystycznym (miejsce zbiórki: Pomnik Mikołaja Kopernika)

### NIEDZIELA (12 maja 2024 roku)

#### 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 Toruń PLAZA  
**10:50 – 10:58** Otwarcie imprezy przy Toruń PLAZA (przemowy zaproszonych gości)  
**11:00** Start BIEGU GŁÓWNEGO 10 km (przy Toruń PLAZA, ul. Szosa Okrężna 1)  
- ustawianie się biegaczy na starcie wg przydzielonych stref:  
- Strefa czerwona: <= 40 minut  
- Strefa żółta: 41-45 minut  
- Strefa zielona: 46-50 minut  
- Strefa pomarańczowa: 51-55 minut  
- Strefa 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 – 15:00** Strefa relaksu i regeneracji dostępna dla biegaczy w LABA – Przystań Towarzyska (ul. Popiełuszki 1A)  
**11:00 – 14:30** Atrakcje dla dzieci zapewnione przez animatorów z Decathlon, szkoły policealnej SKK oraz JCB Interhandler  
**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 – 13:45** Dekoracja najszybszych biegaczy Biegu Głównego (10 km)  
**12:30 – 12:35** Pierwsi zawodnicy Biegu dla Każdego (5 km)  
**13:05** Zamknięcie trasy biegów  
**13:45 – 15:00** Dekoracja najszybszych biegaczy w Biegu dla Każdego (5 km)  
**15:00** Zakończenie 13. RUN TORUŃ PLAZA – Zwiedzaj ze Zdrowiem! 2024

W tym roku firma obchodzi jubileusz **35-lecia** działalności. Przez ten czas wprowadziła na rynek ponad **30 tysięcy** maszyn i urządzeń JCB!

FIRMY  
INTERHANDLER

**35**  
lat

# DŁUGODYSTANSOWCY NA PLACU BUDOWY

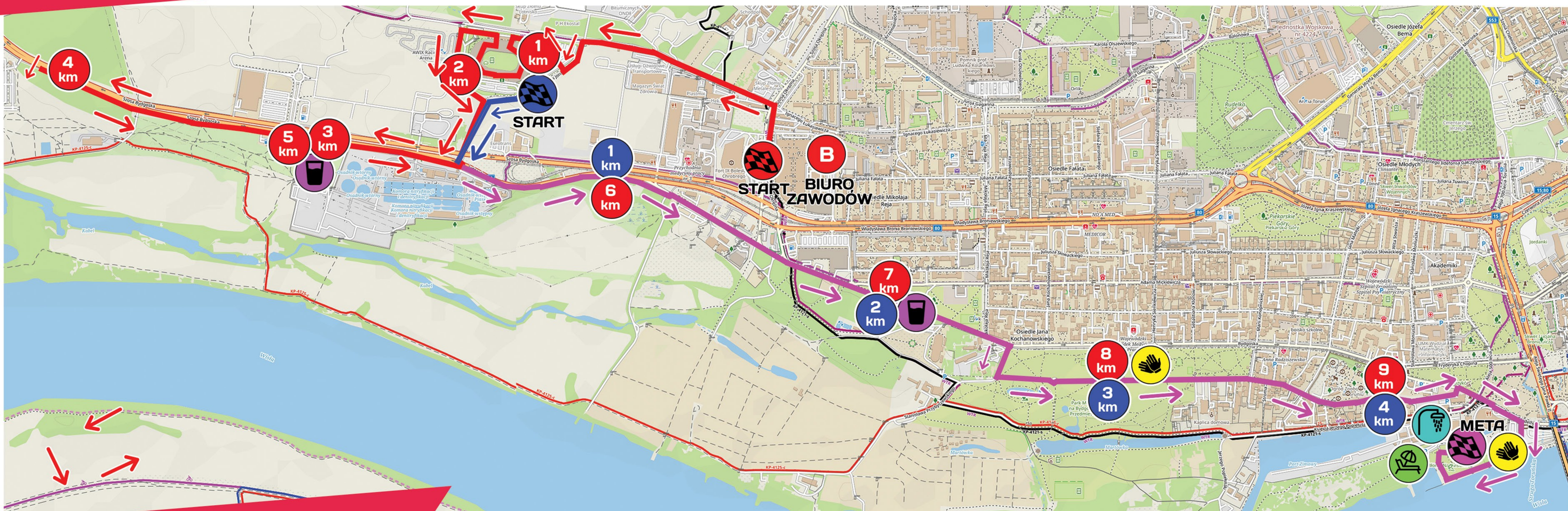


[www.interhandler.pl](http://www.interhandler.pl)

Autoryzowany dealer JCB w Polsce

# Trasy 13. RUN TORUŃ PLAZA - Zwiedzaj ze Zdrowiem! 2024

Trasy 5 km i 10 km posiadają atesty Polskiego Związku Lekkiej Atletyki



## LEGENDA

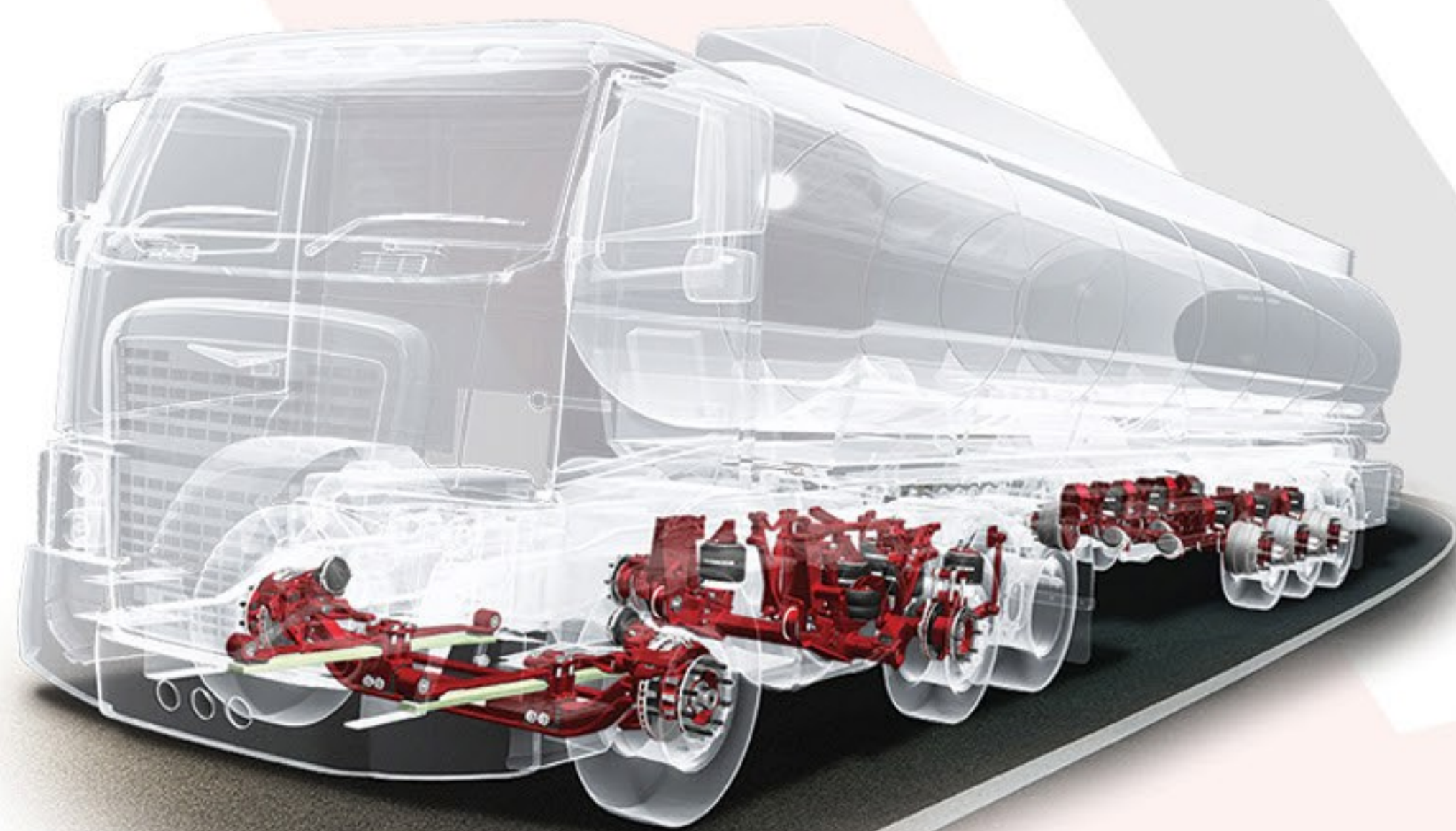
- |                        |                     |                           |
|------------------------|---------------------|---------------------------|
| KIERUNEK BIEGU 10 KM   | DYSTANS TRASY 10 KM | BIURO ZAWODÓW             |
| KIERUNEK BIEGU 5 KM    | DYSTANS TRASY 5 KM  | STREFA REGENERACJI - LABA |
| WSPÓLNY KIERUNEK BIEGU | START BIEGU 10 KM   | PUNKTY ODŻYWCZE           |
| TRASA BIEGU 10 KM      | START BIEGU 5 KM    | PRYSZNICE                 |
| TRASA BIEGU 5 KM       | META WSPÓLNA        | PUNKTY KIBICOWANIA        |
| WSPÓLNA TRASA          |                     |                           |

# WSPÓŁPRACA Z HENDRICKSON NABRAŁA ROZPĘDU!



Czy strzemiono kojarzy Ci się wyłącznie z jazdą konną? Jeśli nie, to jesteś na właściwym tropie. Hendrickson Poland Sp. z o.o. to europejski lider w produkcji strzemion do samochodów ciężarowych, który od wielu lat wspiera inicjatywy sportowe naszego Stowarzyszenia.

W tym roku nasza współpraca nabiera jeszcze większego tempa. Nasz Sponsor nie tylko kibicuje wszystkim uczestnikom TRIADY 100-lecia, ale także wzbogaci nasze biegowe wydarzenia o dodatkowe inicjatywy, które stopniowo będziemy ujawniać.



Zajmujemy

**1**

miejsce  
w sektorze  
strzemion  
w Europie

Działamy  
ponad  
**30**  
lat w branży

Eksportujemy  
**95%**  
naszych  
produktów

Zatrudniamy  
prawie  
**200**  
pracowników

## CZY WIESZ ŻE:

- i** Tylko 12 strzemion w zawieszeniu utrzyma na zakręcie 24 tonową rozpędzoną do 100 km/h ciężarówkę.
- i** Grubość powłoki antykorozyjnej jest 50 razy cieńsza od włosa
- i** Kiedy Ty pijesz 1 kawę, my produkujemy 540 strzemion

Kiedy Ty  
pijesz



my robimy  
**540** U

## TO NASZA CODZIENNOŚĆ. DO BIEGU, GOTOWI! HENDRICKSON!

**Hendrickson Poland Sp. z o.o.**



Ul. Na Zapleczu 25  
87-100 Toruń



Tel. 56 66 42 100



E-mail: [torun-hpl@hendrickson-intl.com](mailto:torun-hpl@hendrickson-intl.com)



# STREFA METY I REGENERACJI

## POMIARY ZDROWOTNE I MASAŻ



W strefie mety pod dedykowanymi namiotami na biegaczy będą czekały liczne stanowiska z pomiarami zdrowotnymi oraz z usługą masażu zapewnioną przez szkoły policealne **SKK i TEB Edukacja**. Przedstawiciele SKK zapewnią także dla dzieci takie atrakcje, jak bańki mydlane, malowanie twarzy, tatuaże, ćwiczenia z rysunku, pokazy młodzieży z liceum wojskowego.



## ANIMACJE DLA DZIECI Z DECATHLON

Dla najmłodszych kibiców, animatorzy z Decathlon Polska przygotowali sportowe konkursy z atrakcyjnymi nagrodami. Stanowisko ze sportowymi animacjami będzie zlokalizowane w namiocie Decathlon w miasteczku biegowym, w strefie mety, w godzinach od 11:00 do 14:30.

## GRAWEROWANIE MEDALI

Po przekroczeniu linii mety w biegach dla dzieci (sobota) i dla dorosłych (niedziela) będzie można skorzystać z usługi grawerowania medali. Stanowisko Grawpoint będzie czekało w miasteczku biegowym w sobotę podczas Biegów dla dzieci z Toruń PLAZA oraz w niedzielę na Bulwarze Filadelfijskim. Osoby, które opłaciły usługę grawerowania podczas rejestracji, będą mogły przekazać swój medal do grawerowania na podstawie okazania numeru startowego. Cena grawerunku w dniu imprezy wyniesie 30 zł (płatność kartą, gotówką, BLIK).



## STREFA REGENERACJI W LABIE – PRZYSTANI TOWARZYSKIEJ

Na obszarze LABY na biegaczy będą czekać m.in. mobilne punkty gastronomiczne oraz strefy relaksu. **Na scenie od godz. 12:30 do 15:00 odbędą się dekoracje** najszybszych biegaczy i biegaczek w poszczególnych kategoriach na obu dystansach 13. RUN TORUŃ PLAZA – Zwiedzaj ze Zdrowiem! 2024.





Odkrywaj  
sportowe wydarzenia  
dzięki

Decathlon GO



 **DECATHLON**

# OGROMNY MEDAL TRIADY 100-LECIA JUŻ NA CIEBIĘ CZEKA!

Medal to „serce imprezy biegowej”, dowód osiągniętego rezultatu sportowego, pamiątka na lata, dlatego bez wątpienia musi być wyjątkowy! **Medal październikowej edycji finałowej będzie miał, aż 15 cm długości!**



Cały projekt medalu tworzy logo TRIADY 100-lecia, które prezentuje jednocześnie liczbę 100 i znak nieskończoności. Motyw ten nawiązuje do upamiętnienia 100. rocznicy zorganizowania w Polsce pierwszego, najdłuższego biegu otwartego na dystansie 37,5 km, na trasie z miejscowości Płutowo do Torunia. Znak nieskończoności symbolizuje wieczność trwania maratonu toruńskiego w grodzie Kopernika. Po finale TRIADY 100-lecia i otrzymaniu ostatniej „medalowej peretki”, dwa pierwsze zdobywcze będzie można włożyć w odpowiednie zagłębienia matrycy. Na odwrocie medali nie zabraknie miejsc na grawerunki oraz zaprezentowane będą logotypy Sponsorów, bez których TRIADA 100-lecia nie mogłaby istnieć. **Medale dla uczestników biegów dla dzieci będą identyczne, jak dla dorosłych.**

## MEDAL 5km 100-lecia z Decathlon

prezentuje PUCHAR „wychodzący z matrycy” (efekt 3D), który 100 lat temu otrzymał jego zwycięzca Edward Kwitowski.



## MEDAL 13. RUN TORUŃ – Zwiedzaj ze Zdrowiem!

prezentuje „wychodzący z matrycy” (efekt 3D) Pomnik Mikołaja Kopernika, czyli miejsce, w którym znajdowała się meta historycznego maratonu.



## MEDAL 41. TORUŃ MARATON

Matryca stanowi połączenie dwóch elementów – liczby 100 i symbolu znaku nieskończoności. Na jedynce od liczby 100 wskazany został rok 1924, czyli data pierwszego biegu maratońskiego w Polsce. Na całości medalu uwzględniona została nazwa całego cyklu: TORUŃSKA TRIADA 100-LECIA BIEGÓW MARATOŃSKICH W POLSCE 2024.



## ODZIEŻ TRIADY 100-LECIA:

### Do wyboru:

- Koszulka sportowa z rękawkiem (damska/męska) - 75 zł
- Koszulka na ramiączkach (damska/męska) - 75 zł
- Longsleeve (damski/męski) - 109 zł
- Half-zip (damski/męski) - 149 zł
- Czapka zimowa do biegania (unisex) - 45 zł

PARTNER TECHNICZNY





TORUŃSKA  
TRIADA  
10<sup>LECIA</sup>

## PACEMAKERZY

## STREFY CZASOWE

### 5 KM



**RADEK**  
25:00 MIN



**PIOTR**  
25:00 MIN



**JACEK**  
27:30 MIN



**MARLENA**  
27:30 MIN

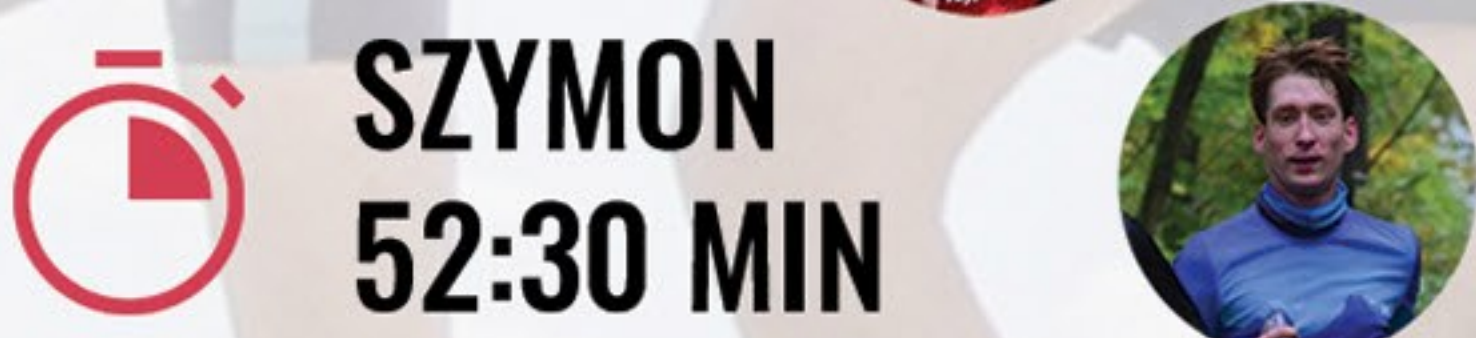


**KRZYŚ**  
30:00 MIN

### 10 KM



**KRZYŚ**  
47:30 MIN



**SZYMON**  
52:30 MIN



**JUSTYNA**  
55:00 MIN



**MAGDA**  
57:30 MIN



**MARTA**  
60:00 MIN



**AREK**  
60:00 MIN

