



INFORMATOR ZAWODNIKA

02-03/10/2021





Udając się na wyprawę
do nieznanych krain,
zapomnijcie o wszystkim,
coście o nich czytali czy słyszeli.
Trzeba po prostu przyjechać i zadziwić się.

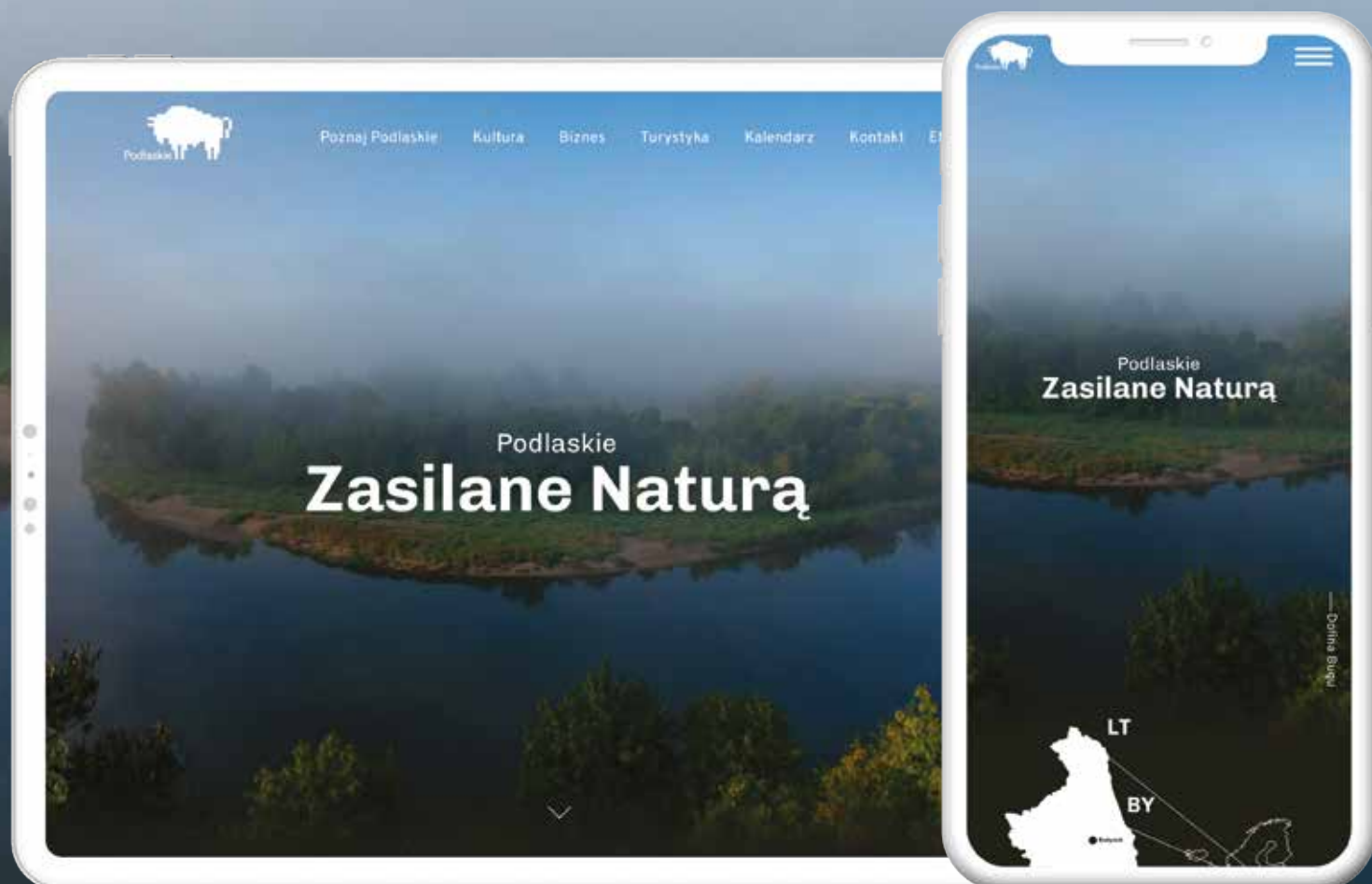
WITAJCIE W GRONIE PRZYJACIÓŁ BISON ULTRA-TRAIL®



Odkryj Podlaskie

magiczny region północno-wschodniej Polski.
Jego kulturę, biznes, tradycje i niezwykłych mieszkańców.

Odwiedź stronę Podlaskie.eu



Znajdź nas także na



BIURO ZAWODÓW AMFITEATR / SUPRAŚL

PIĄTEK / 01.10/ 16:00 - 22:00

odbiór pakietów na dystanse:

35

km

50

km

70

km

100

km

SOBOTA / 02.10/ 06:00 - 10:30

odbiór pakietów na dystanse:

35

km

50

km

70

km

SOBOTA / 02.10/ 15:00 - 20:00

odbiór pakietów na dystans

16

km

oraz



NIEDZIELA / 03.10/ 08:00 - 13:00

odbiór pakietów na dystans

16

km

oraz



PROGRAM

2 PAŹDZIERNIKA



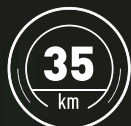
Start godz. 3:00 – Supraśl, amfiteatr
Meta – Supraśl, amfiteatr – limit do godz. 19:00



Start godz. 6:30 – Supraśl, amfiteatr
Meta – Supraśl, amfiteatr – limit do godz. 18:00

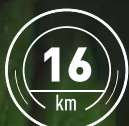


Start – Supraśl, amfiteatr w dwóch falach startowych: 7:00 oraz 7:30
Meta – Supraśl, amfiteatr – limit do godz. 15:00 oraz odpowiednio 15:30



Start – Królowy Most (polana przy moście)
Start będzie czynny od godz. 9:00 do 11:40. W tym czasie zawodnicy mogą ruszać na trasę biegu.
Autokary z Supraśla będą wyjeżdżały o następujących godzinach: 8:50, 9:50, 10:50
Meta – Supraśl, amfiteatr – limit 6 godzin od przekroczenia linii startu.

3 PAŹDZIERNIKA



Start – Supraśl, amfiteatr. Zawodnicy będą puszczani w małych grupach co kilkanaście sekund od godz. 9:00 do 9:20.
Meta – Supraśl, amfiteatr – limit 2,5 godzin od przekroczenia linii startu.



**BISON TRAIL
KIDS**

Bison Trail Kids – polana przy ul. Krasny Las.

PLANOWANE GODZINY STARTÓW:

100 m – od 13:00

500 m – od 13:30

1 km – od 14:15

ODKRYJ UZDROWISKO SUPRAŚL

SPORT / TURYSTYKA / TRADYCJA / PRZYRODA / SMAKI



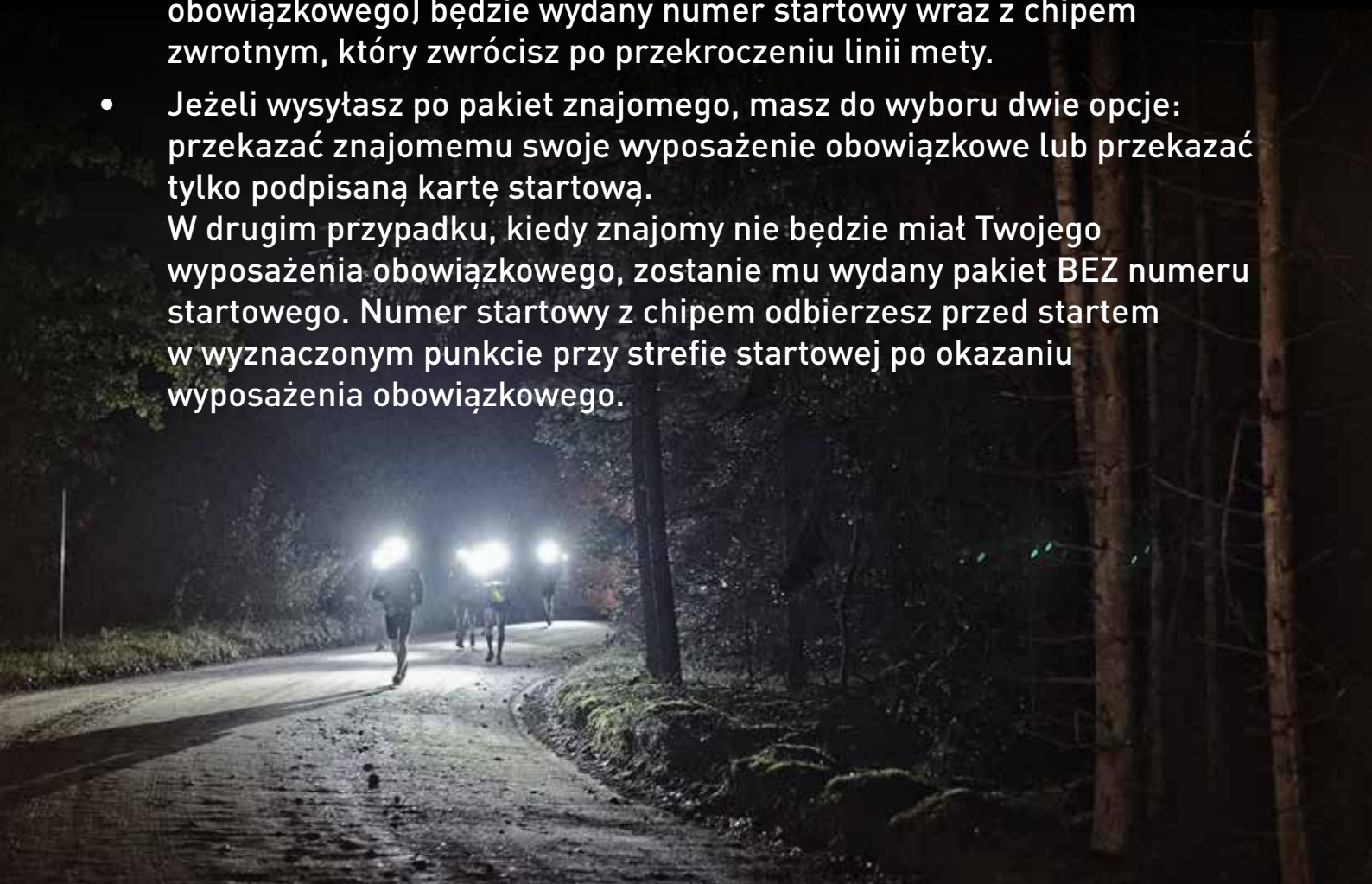
ZASADY

OBOWIĄZUJĄCE w Biurze Zawodów

- Do biura zabierz ze sobą kartę startową (wydrukowaną i podpisaną) oraz dowód osobisty lub inny dokument tożsamości ze zdjęciem.
- Musisz mieć też wyposażenie obowiązkowe przypisane do Twojego dystansu.

*PO CO TO ROBIMY?
Dla Twojego bezpieczeństwa!
I wyłącznie z tego powodu.
W ten sposób zwracamy Twoją uwagę jak
ważne jest to co masz ze sobą na trasie.
Wspólnie zadbajamy też o to,
żeby nie zbrakło Ci niczego.
Bezpiecznie dotrzyj do mety!*

- Po pozytywnej weryfikacji (dokumentów oraz wyposażenia obowiązkowego) będzie wydany numer startowy wraz z chipem zwrotnym, który zwrócisz po przekroczeniu linii mety.
- Jeżeli wysyłasz po pakiet znajomego, masz do wyboru dwie opcje: przekazać znajomemu swoje wyposażenie obowiązkowe lub przekazać tylko podpisaną kartę startową.
W drugim przypadku, kiedy znajomy nie będzie miał Twojego wyposażenia obowiązkowego, zostanie mu wydany pakiet BEZ numeru startowego. Numer startowy z chipem odbierzesz przed startem w wyznaczonym punkcie przy strefie startowej po okazaniu wyposażenia obowiązkowego.



DACIA

NOWA DACIA DUSTER

PRZETESTUJ JĄ
PODCZAS DNI DACII



JUŻ OD
690 zł/mies.
RRSO 6,72%
z ubezpieczeniem za 1,9%

Wartości zużycia paliwa dla modelu Dacia Duster, w zależności od wariantu i wersji, wynoszą w cyklu mieszanym od 4,8 do 7,0 l/100 km, a emisja CO₂ od 125 do 153 g/km (dane na podstawie świadectw homologacji typu). Zużycie i emisja CO₂ zostały określone zgodnie z procedurą WLTP. Podane wartości mogą się różnić od rzeczywistych, na które wpływają m.in. styl i warunki jazdy, dodatkowe wyposażenie samochodu zainstalowane po rejestracji pojazdu, jego stan techniczny. Sprawdź szczegóły u Autoryzowanych Partnerów Dacii lub na stronie dacia.pl. Informacje dotyczące odzysku i recyklingu pojazdów wycofanych z eksploatacji na stronie dacia.pl. RRSO dla Kredytu Dacia Smart Start wynosi 6,72% dla następującego reprezentatywnego przykładu: cena auta 65 680,00 zł, okres 61 miesięcy, wpłata własna 9852,00 zł, oprocentowanie stałe nominalne w skali roku 3,49%, finansowane: prowizja bankowa 2233,12 zł i ubezpieczenie kredytobiorcy 4250,07 zł. Miesięczna rata kredytowa 625,49 zł. Ostatnia rata 33 234,08 zł. Całkowita kwota kredytu: 55 828,00 zł. Całkowita kwota do zapłaty: 70 763,42 zł. Stan na dzień 20.04.2021 r. Roczny pakiet ubezpieczeniowy w programie DACIA-ERGO HESTIA (AC, OC, NW, Assistance) w cenie 1,9% wartości samochodu dostępny w ramach Dacia Finansowanie. Oferta ubezpieczenia 1,9% skierowana jest do klientów indywidualnych oraz małych i średnich przedsiębiorstw. Szczegóły w salonach Dacii i na dacia.pl.

  **DACIA.PL**

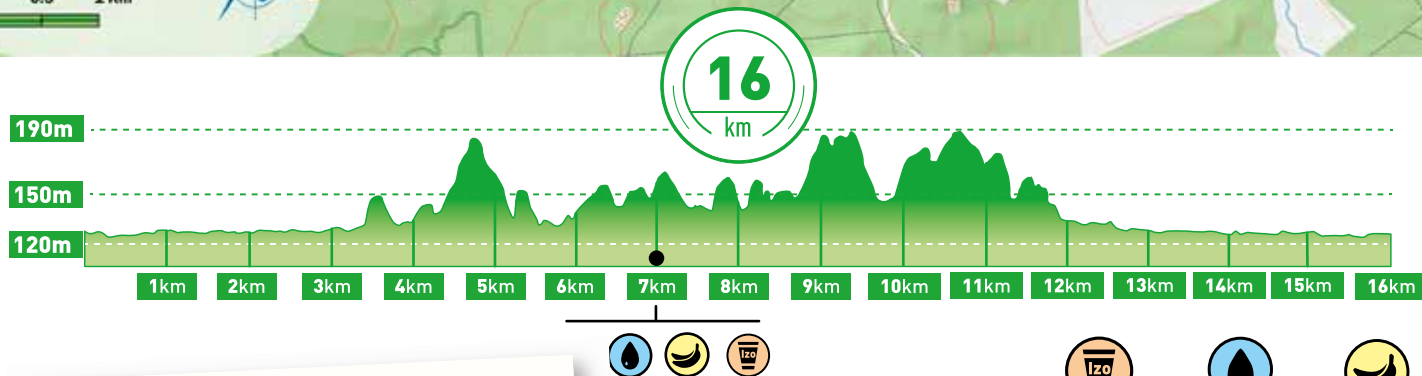
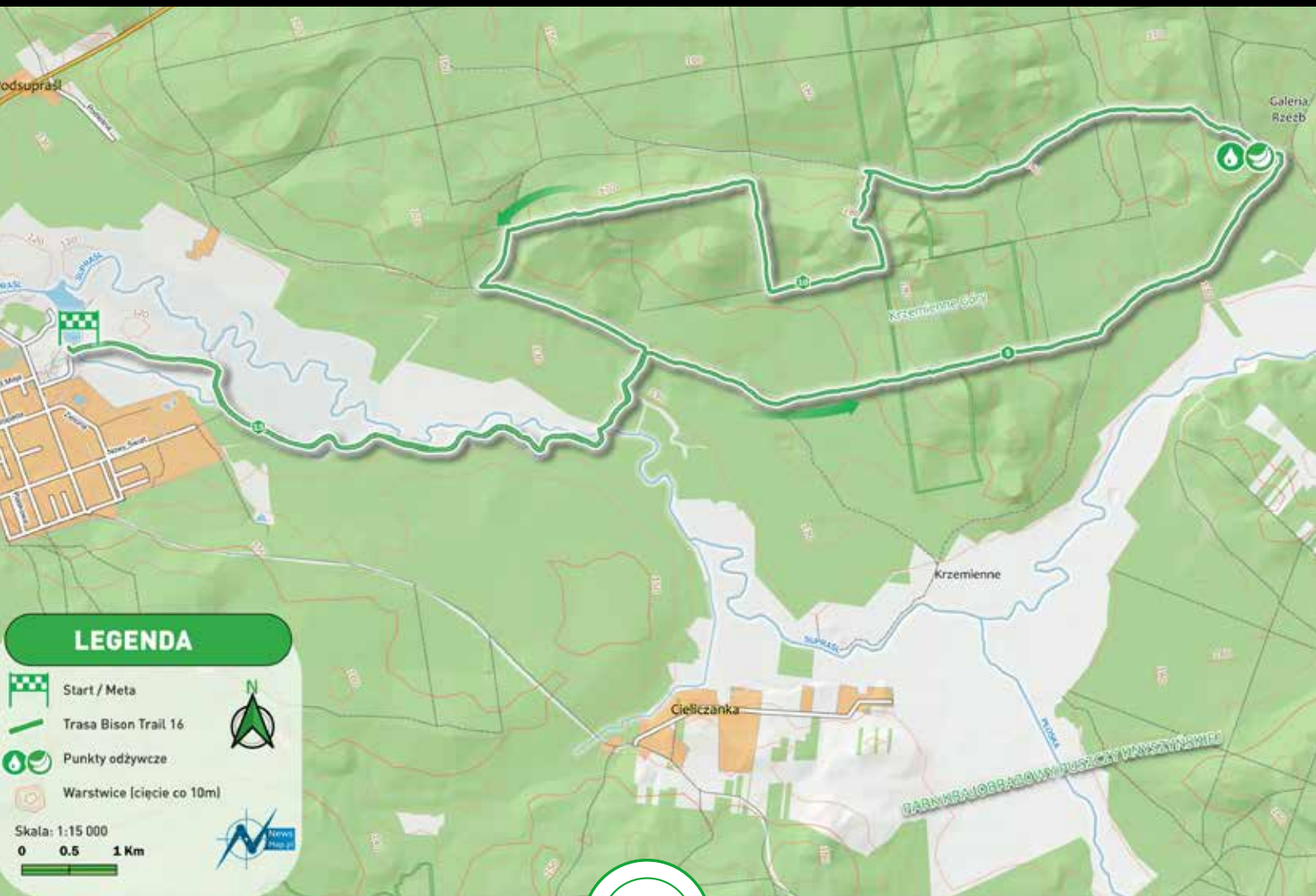
PHUP MOTOZBYT Sp. z o.o.

ul. Narodowych Sił Zbrojnych 19b, 15-690 Białystok

tel. 85 66 28 330

TRASA 16km

I ZAOPATRZENIE PUNKTU ODŻYWCZEGO



WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

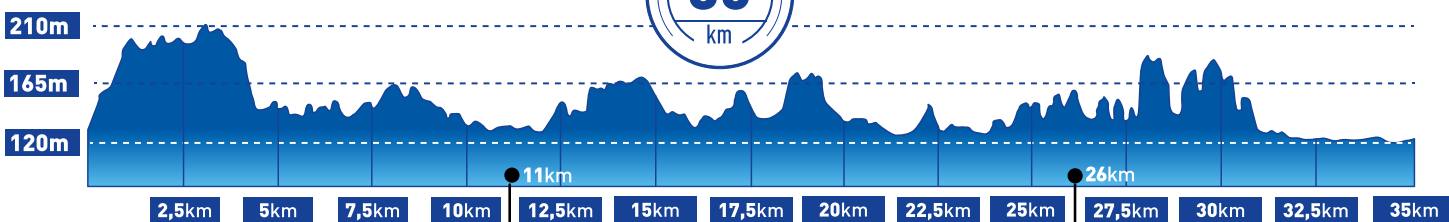
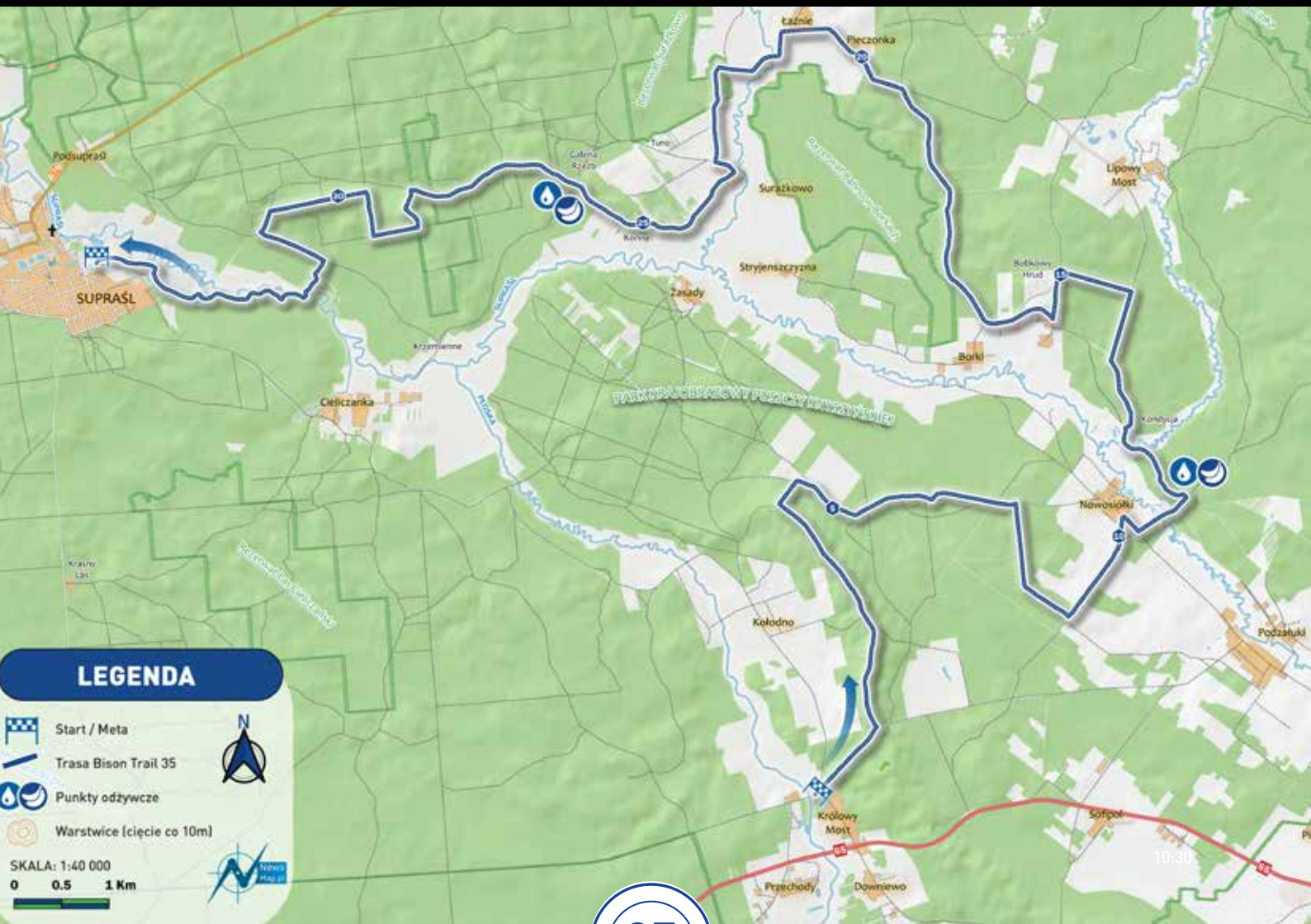
- Aktywny telefon przez cały czas trwania Biegu
- Kubek na wodę lub bidon
- Numer startowy wraz z chipem
- Dowód osobisty lub inny dokument ze zdjęciem

Nie będzie kubeczków jednorazowych na punktach!



TRASA 35km

I ZAOPATRZENIE PUNKTU ODŻYWCZEGO



WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

- Aktywny telefon przez cały czas trwania Biegu
- Kubek na wodę lub bidon
- Folia NRC
- Kurtka przeciwdeszczowa
- Pojemnik na wodę o pojemności przynajmniej 1 litra (lub kilka o łącznej pojemności 1l)
- Bandaż elastyczny + opatrunek jałowy
- Numer startowy wraz z chipem
- Dowód osobisty lub paszport

Nie będzie kubeczków jednorazowych na punktach!



woda



bakalie



izotonik



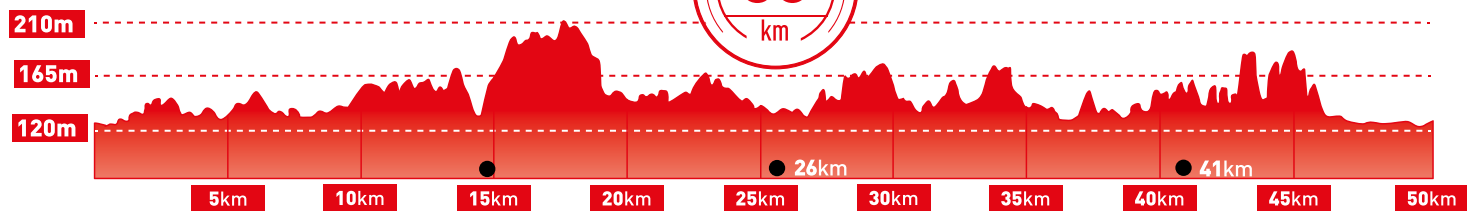
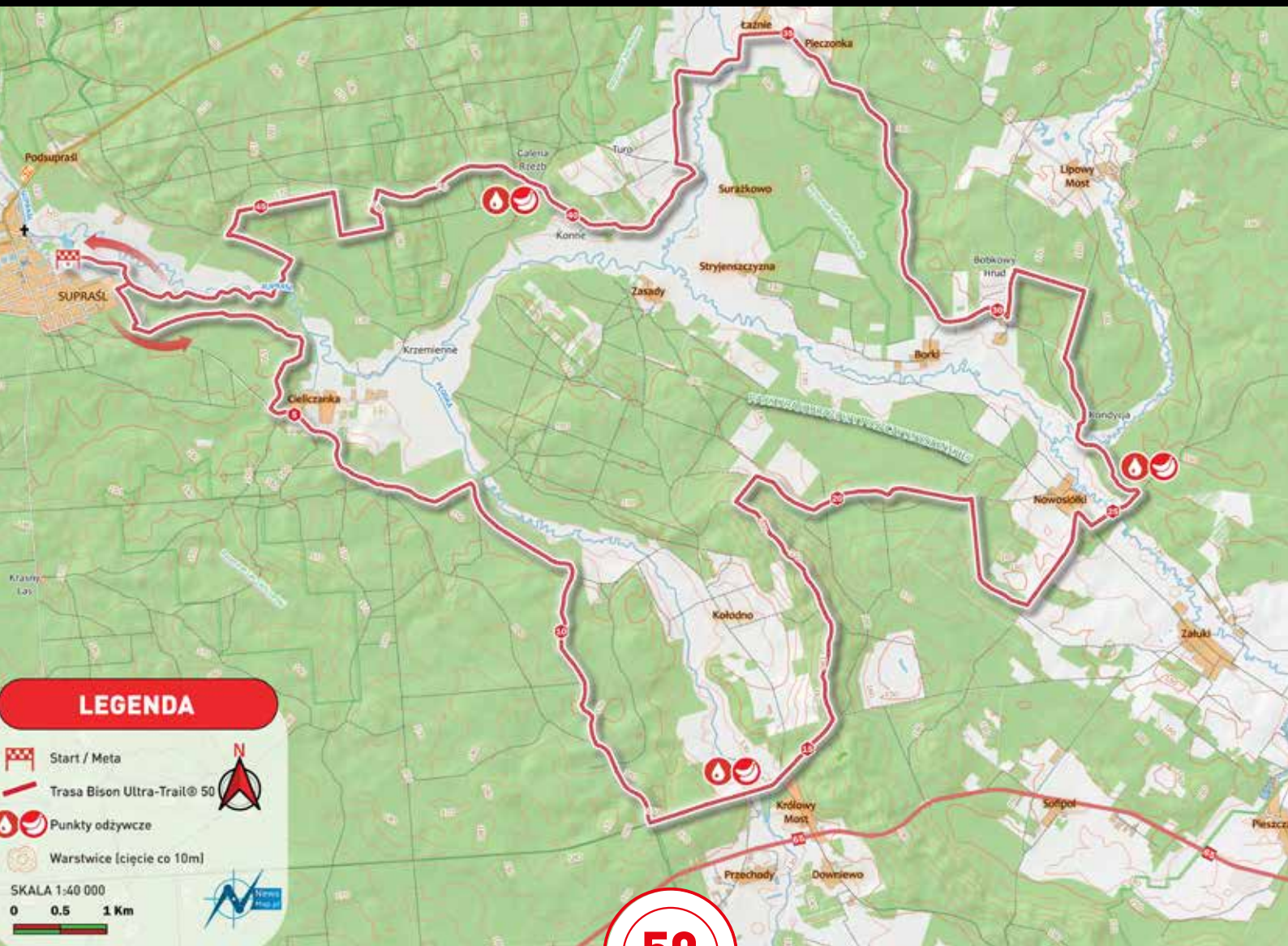
herbata



owoce

TRASA 50km

I ZAOPATRZENIE PUNKTU ODŻYWCZEGO



WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

- Aktywny telefon przez cały czas trwania Biegu
- Kubek na wodę lub bidon
- Folia NRC
- Czapka lub chusta wielofunkcyjna
- Gwizdek
- Kurtka przeciwdeszczowa
- Plecak lub nerka biegowa
- Pojemnik na wodę o pojemności przynajmniej 1 litra
- Bandaż elastyczny + opatrunek jałowy
- Numer startowy wraz z chipem
- Mapy trasy – do pobrania w biurze zawodów
- Dowód osobisty lub paszport

nie będzie kubeczków jednorazowych
na punktach!



woda



bakalie



izotonik



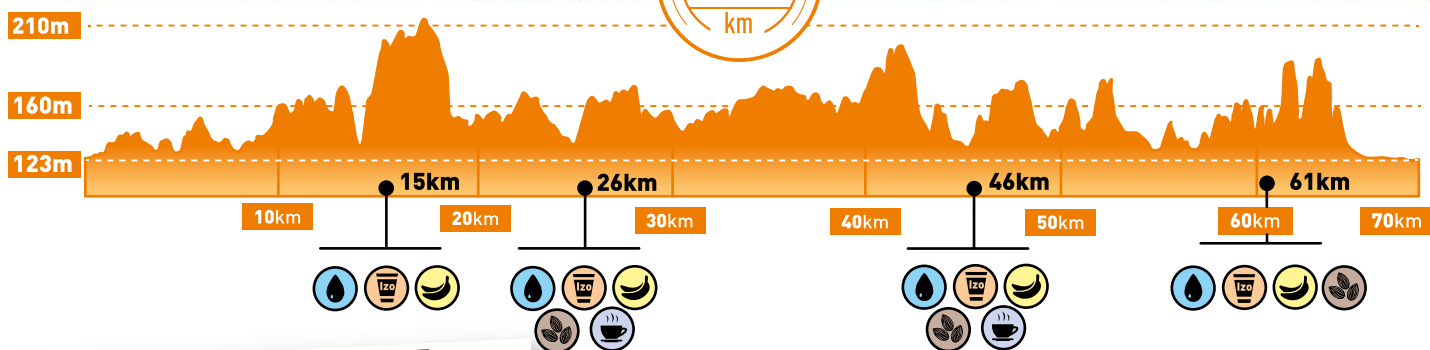
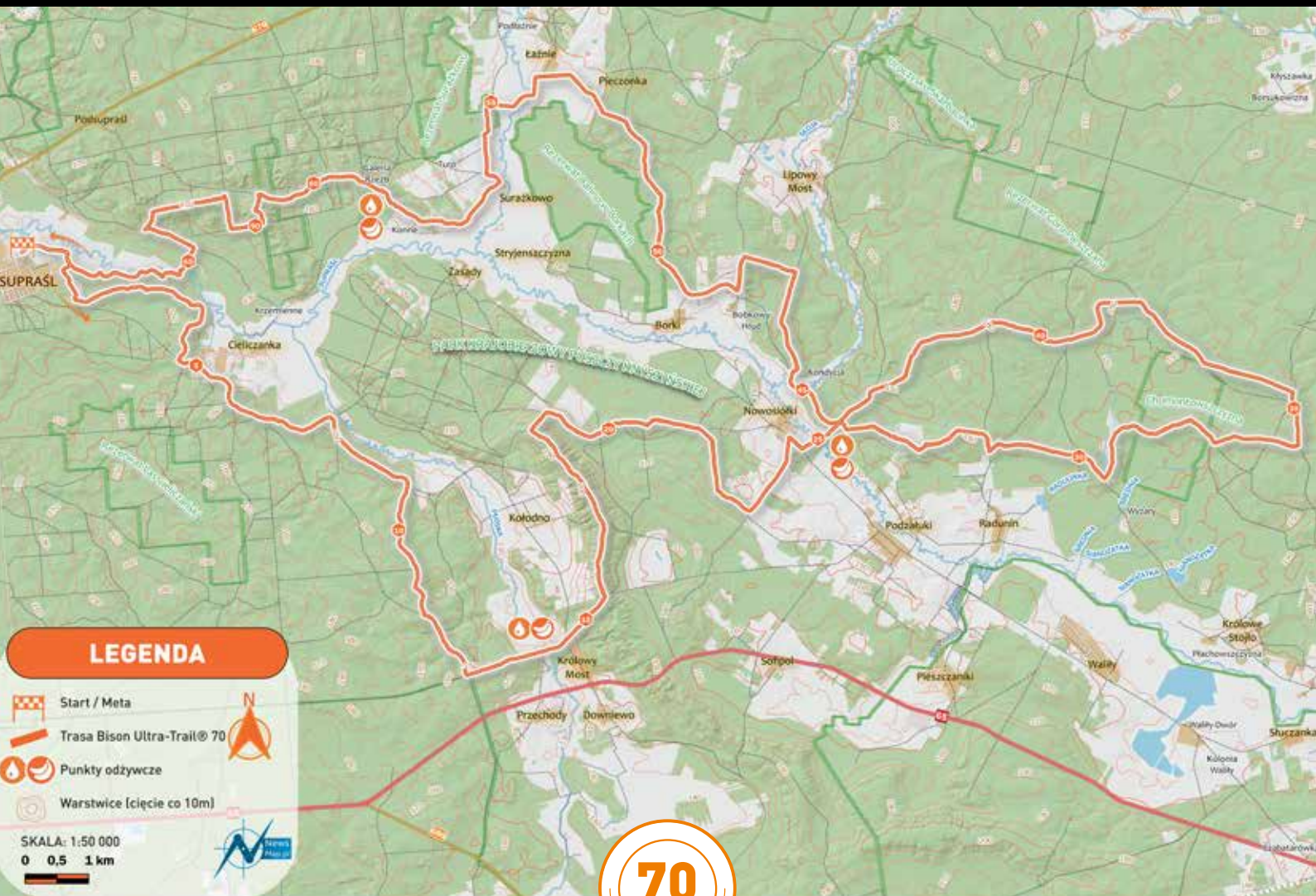
herbata



owoce

TRASA 70km

I ZAOPATRZENIE PUNKTU ODŻYWCZEGO



WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

- Aktywny telefon przez cały czas trwania Biegu
- Kubek na wodę lub bidon
- Folia NRC
- Czapka lub chusta wielofunkcyjna
- Gwizdek
- Kurtka przeciwdeszczowa
- Plecak lub nerka biegowa
- Pojemnik na wodę o pojemności przynajmniej 1 litra lub kilka o łącznej pojemności minimum 1 litra
- Bandaż elastyczny + opatrunek jałowy
- Numer startowy wraz z chipem
- Mapy trasy – do pobrania w biurze zawodów
- Dowód osobisty lub paszport.

nie będzie kubeczków jednorazowych na punktach!



woda



izotonik



owoce



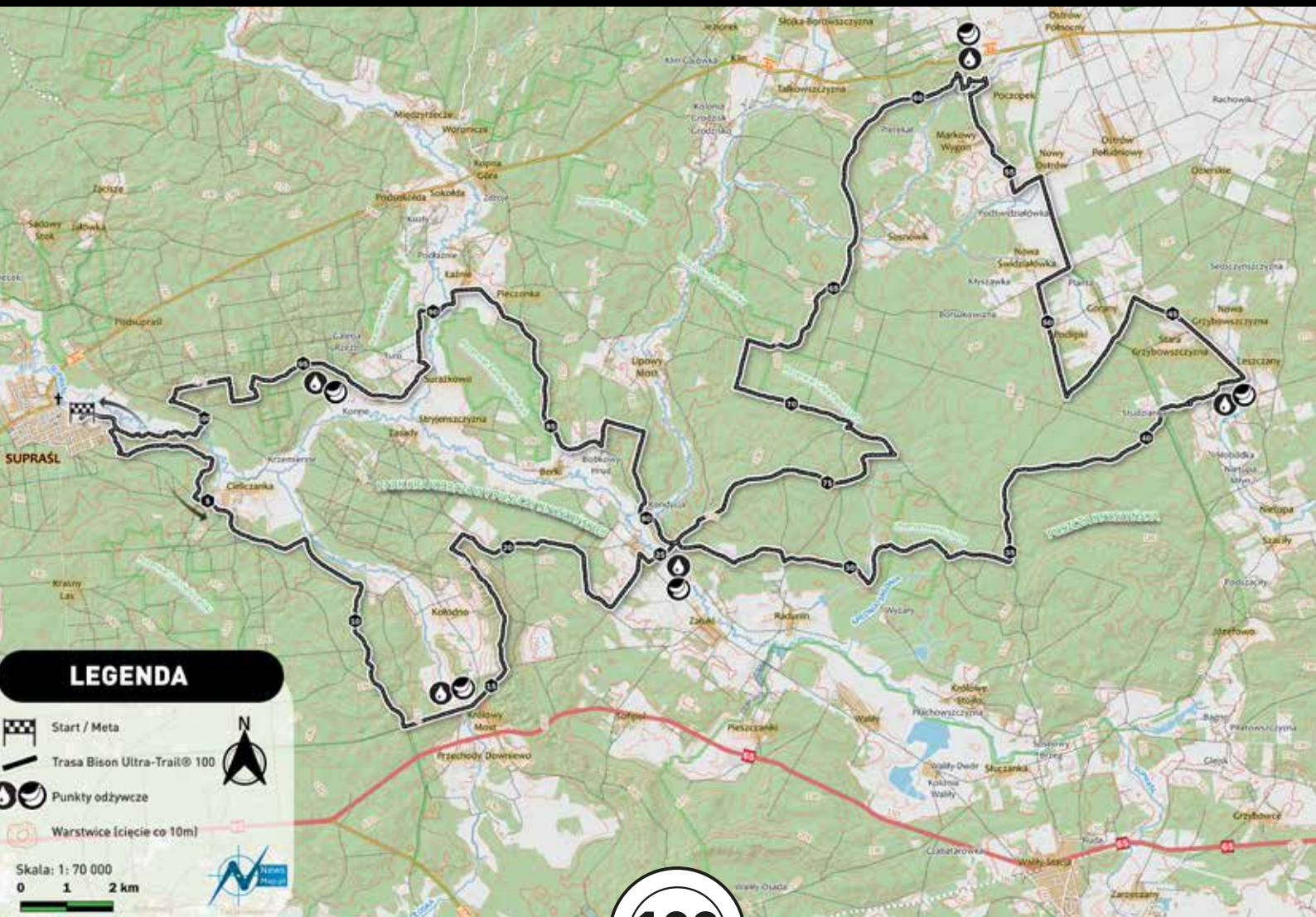
bakalie



herbata

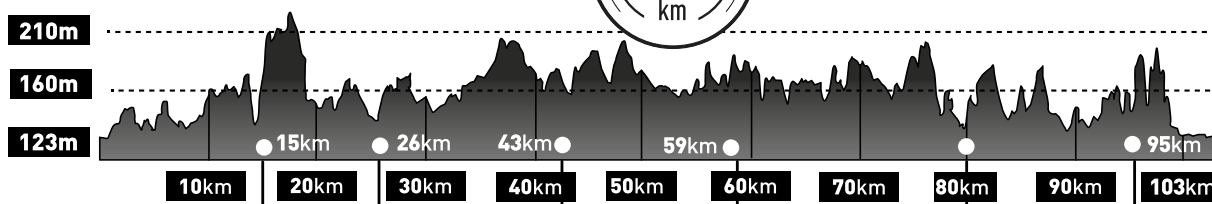
TRASA 100km

I ZAOPATRZENIE PUNKTU ODŻYWCZEGO



ELEVATION CHANGE: +/-1124

100
km



WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

- Aktywny telefon przez cały czas trwania Biegu
- Kubek na wodę lub bidon
- Folia NRC
- Czapka lub chusta wielofunkcyjna
- Gwizdek
- Kurtka przeciwdeszczowa
- Plecak lub nerka biegowa
- Pojemnik na wodę o pojemności przynajmniej 1 litra
- Latarka czołowa
- Bandaż elastyczny + opatrunek jałowy
- Numer startowy wraz z chipem
- Mapy trasy – do pobrania w biurze zawodów
- Dowód osobisty lub paszport.

nie będzie kubeczków jednorazowych na punktach!



OBUDŹ W SOBIE ZWIERZĘ...

CZYTELNICZE



Książki



Gry



Zabawki

Buszuj na **www.TaniaKsiazka.pl**
lub odwiedź nasz punkt sprzedaży
przy **ul. Kolejowej 12E**
w Białymstoku



tania
ksiazka.pl



/TaniaKsiazka

DEPOZYT

- Depozyt będzie się znajdował tuż obok Biura Zawodów (amfiteatr/Supraśl/. Możesz zdeponować swoje rzeczy na czas trwania biegu. Rzeczy z depozytu można będzie odebrać tylko na podstawie numeru startowego.
- Depozyty przyjmowane są wyłącznie w foliowym worku zawiązanym na końcu. Do depozytu nie przyjmujemy toreb, plecaków, które nie będą zapakowane.
- Pojemność worków to 60l.
- Pamiętaj, aby oddać depozyt wyłącznie z oznaczeniem swoim numerem startowym.

PRZEPAK dotyczy wyłącznie Bison Ultra-Trail 100

- W pakiecie startowym otrzymasz worek do spakowania rzeczy na przepak – rzeczy potrzebne na danym etapie Biegu. Możesz je zostawić w DEPOZYCIE wyłącznie w piątek (2.10.2021) w godzinach pracy biura. Nie przyjmujemy rzeczy na przepak w sobotę przed biegiem!
- Limit wagowy przepaku – do 3 kg/osobę, pojemność worków to 60l.
- Przepak będzie się znajdował w Poczopku (po ok 59 km) i będzie czekać do regulaminowego limitu czasu dla tego punktu.



AUTOKARY

Autokary dowożące na start do Królowego Mostu odjeżdżają z Supraśla w godz. 8:50, 9:50, 10:50.

Autokar zabiera wyłącznie zawodników z numerami startowymi, którzy dokonali rezerwacji tego transportu.

Jeżeli nie dokonałeś/aś rezerwacji, nie masz biletu na autobus nie możemy zagwarantować miejsca.



CZYSTAMICHA.COM



Najsmaczniejsza dieta pudełkowa w Twoim mieście :)

zadzwoń i zamów:
666 104 088

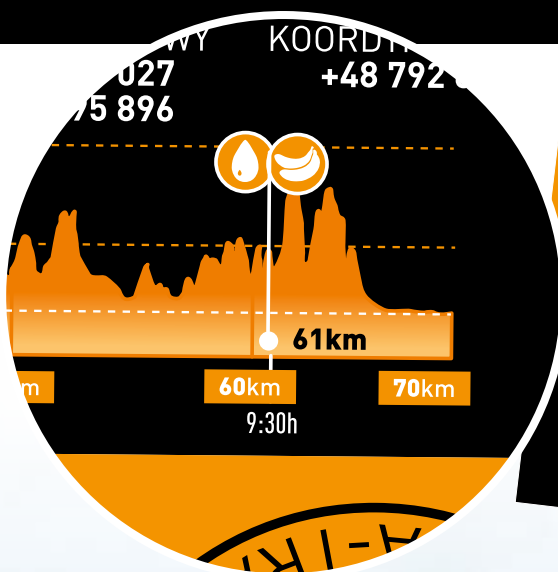
**CZYSTATM
MICA**
Catering dietetyczny

LIMITY

CZASU NA PUNKTACH ODŻYWCZYCH

Poza limitem czasu na mecie, obowiązuje również limit na dotarcie na każdy z punktów odżywczych. Znajdziesz je przy opisie swojego dystansu [TUTAJ](#)

Nie stresuj się. Nie musisz znać godzin na pamięć. Na swoim numerze startowym znajdziesz dokładne informacje na ten temat:)



OZNAKOWANIE TRASY

Trasa będzie oznakowana przez niebiesko-białe taśmy oraz niebieskie tabliczki kierunkowe. Tabliczki ostrzegawcze będą w kolorze czerwonym.

Zachęcamy do wgrania do swojego urządzenia (zegarek/telefon) track'a swojego dystansu.

Mimo dobrego oznakowania zdecydowanie zachęcamy do pobrania trasy w formie elektronicznej.



ZAWRÓĆ!
JESTEŚ POZA TRASĄ!





SKLEP DLA CIEBIE I TWOJEJ RODZINY

Nie trać czasu na chodzenie po sklepach.
Przecież zakupy online to więcej czasu na bieganie ;)

WyBiegamy naprzeciw Twoim potrzebom:

- artykuły spożywcze (w tym zdrowa żywność)
 - wszystko dla mamy i dziecka
 - kosmetyki i perfumy
 - i jeszcze więcej...

ZaBiegamy o Ciebie, więc już dziś sprawdź nas na

WWW.BEE.PL



REZYGNACJA Z BIEGU

1. W przypadku ewentualnej chęci rezygnacji w czasie Biegu zrób to w jednym z punktów odżywczych, informując o tym fakcie obsługę.
2. Zapewniamy transport uczestników wyłącznie z punktów odżywczych do Supraśla.
3. Po wycofaniu się nie ma możliwości dalszego uczestniczenia w zawodach lub ponownego włączenia się do rywalizacji.
4. Pamiętaj, że dotarcie do Ciebie, kiedy jesteś na trasie może zająć sporo czasu. Jeżeli nie czujesz się najlepiej, decyzję o wycofaniu lepiej podjąć na punkcie odżywczym.

**POLSKI
SUPERFOOD**



- firma rodzinna od 1979 -



Sok z owoców róży to naturalne, bogate źródło **witaminy C** – 450 mg w 100 ml*

Witamina C pomaga w:

- ✓ utrzymaniu **prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego** w trakcie intensywnych ćwiczeń fizycznych i po nich,
- ✓ prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia **prawidłowego funkcjonowania kości, chrząstki, skóry,**
- ✓ utrzymaniu **prawidłowego metabolizmu energetycznego,**
- ✓ **prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego,** utrzymaniu **prawidłowych funkcji psychologicznych,**
- ✓ funkcjonowaniu **układu odpornościowego,**
- ✓ **ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym,**
- ✓ przyczynia się do **zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia,**
- ✓ zwiększa **przyswajanie żelaza.**

Pamiętaj, że ważny jest zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia. W celu uzyskania korzystnego działania należy spożyć przynajmniej 3 ml soku dziennie.

*potwierdzone badaniami w niezależnych laboratoriach akredytowanych



◀ Własne, ekologiczne plantacje różane



◀ Zakład przetwórczy



◀ Działalność edukacyjna

📍 ul. Róży 5, Falenty Nowe, 05-090 Raszyn 🌐 www.polskaroza.pl
✉ biuro@polskaroza.pl ☎ (+48) 22 720 53 21 📱 [f/firmaPolskaRoz](https://www.facebook.com/firmaPolskaRoz)

POSIŁEK FINISHERA

CZYLI KONTYNUUJEMY
PROJEKT WSPIERANIA
LOKALNEJ
GASTRONOMII



Zamiast posiłku w strefie mety, będziecie mieli możliwość zjedzenia w jednej z pięciu lokalnych restauracji.

W pakiecie startowym znajdziecie żeton, który będziecie mogli wymienić na wybrany posiłek, w wybranym lokalu gastronomicznym. Spis restauracji oraz dostępnego menu dostaniecie w pakiecie startowym. Dla ułatwienia, na odwrocie ulotki, znajdziecie mapkę z lokalizacją restauracji.

Po biegu, zabierajcie rodzinę, znajomych i idźcie świętować!

Restauracje przyjazne Bison Ultra-Trail:

- Bohema Supraśl - Restauracja i Noclegi
- Hotel Knieja Medical SPA
- Restauracja Łukaszówka Supraśl
- Ojcowizna
- Restauracja Ostoja



MEDAL FINISHERA

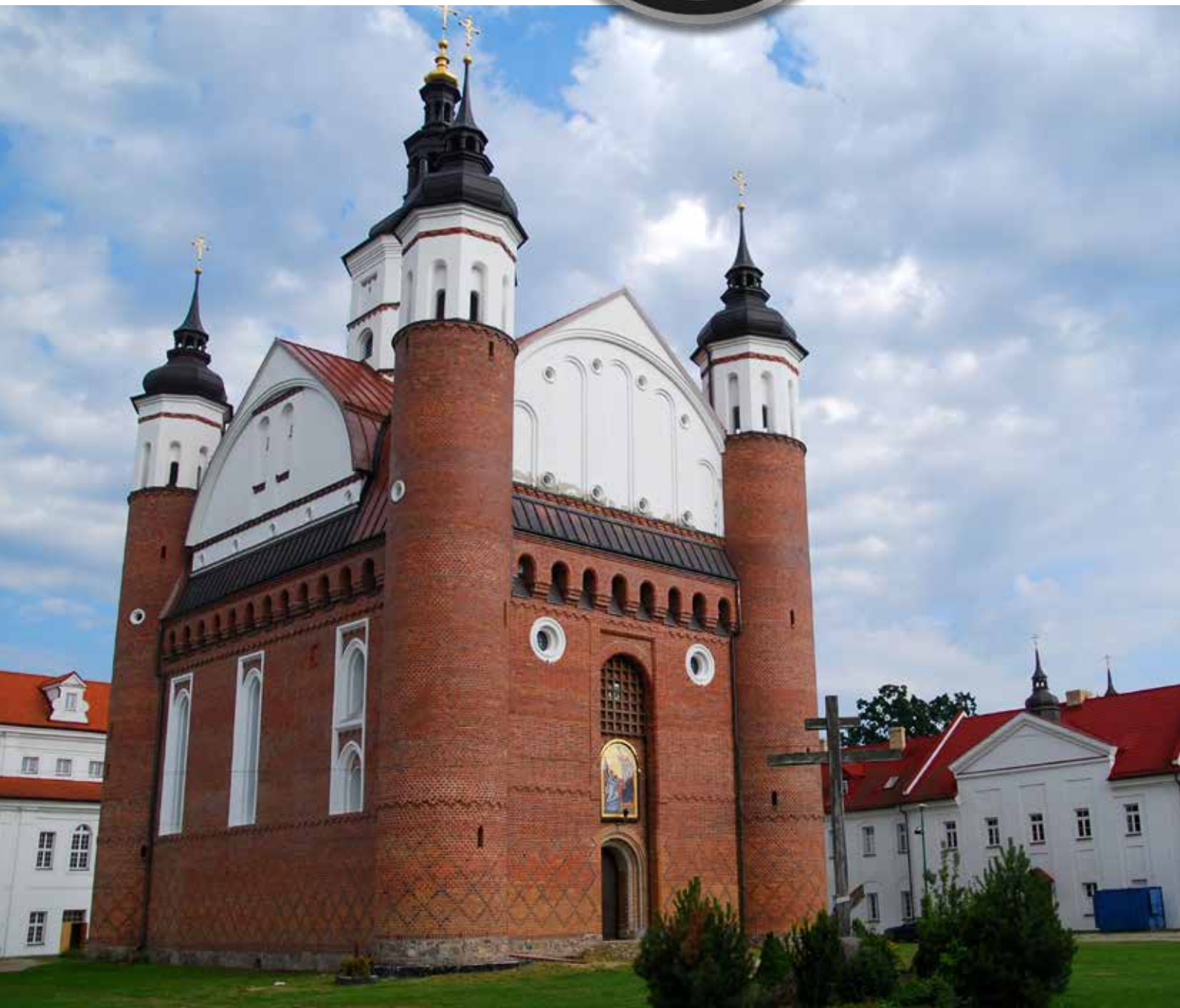
Na mecie będzie na Ciebie czekał medal.

I to nie byle jaki medal!

Od tego roku będziemy umieszczali najpiękniejsze i najważniejsze obiekty Supraśla... a kto wie, czy nie pójdziemy dalej... ścieżkami naszym bisonowych tras:)

W tym roku rewers medalu zdobi Monaster Zwiastowania Przenajświętszej Bogurodzicy i św. Jana Teologa w Supraślu — prawosławny monaster w Supraślu, jedyna tawra w Polsce.

Będąc w Supraślu - koniecznie tam zajrzyjcie!





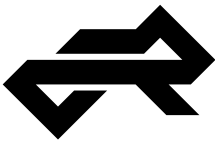

AdRunaLine
SPORTS



BISONOWA KOLEKCJA

Wraz z AdRunaLine, która jest partnerem technicznym Bison Ultra-Trail® przygotowaliśmy wyjątkową bizonową kolekcję!

Teraz z wydarzenia będziecie mogli wrócić z pamiątkami, takimi poza medalem i wrażeniami, które są, jak wiadomo, bezcenne:) AdRunaLine będzie miało swoje stoisko w naszym miasteczku, w pobliżu Biura Zawodów. Do zobaczenia!


AdRunaLine
SPORTS





**DO ZOBACZENIA
01-02.10.2022!**



Partnerzy Strategiczni



Sponsorzy



Partnerzy



Współpraca



Nadleśnictwo Żednia



Nadleśnictwo Waliły



Nadleśnictwo Krynki



Nadleśnictwo Supraśl

Patronat



Ministerstwo
Kultury
Dziedzictwa
Narodowego
i Sportu.

Organizator

