

RS10,5

LET'S RUN IN SUWAŁKI



INFORMATOR



Szanowni Państwo,

Już niebawem rozbrzmi hasło „czas, start”! Popularnie zwana „suwalska ćwiartka” czyli największa impreza biegowa w naszym mieście startuje już 6 lipca.

Od kilku już lat próbujemy rozbiegać Suwałki. Dziś z satysfakcją stwierdzam, że udało nam się to z dobrym skutkiem. Biegają całe rodziny, zakłady pracy czy instytucje. Udało nam się zorganizować olbrzymią imprezę dzięki zaangażowaniu pracowników Ośrodka Sportu i Rekreacji

oraz suwalskich przedsiębiorców, którzy wspierają suwalski sport i suwalski samorząd.

RESO Suwałki 10,5 to cykliczna miejska impreza, w której w trzech ubiegłych latach wzięło udział ponad 3,5 tys. biegaczy, w tym wielu Suwałczan. Wydarzenie integruje różne grupy społeczne - w biegach startują dzieci z suwalskich przedszkoli z rodzicami, młodzież szkolna czy seniorzy. Wydarzenie stanowi ciekawą ofertę dla mieszkańców miasta oraz zachęca turystów do przyjazdu do Pogodnych Suwałk.

Tegoroczna odsłona Miejskiego święta biegania będzie ostatnią imprezą tego typu. Za rok na miłośników biegania czekać będzie półmaraton.

Półmaratony w Polsce cieszą się ogromnym powodzeniem i popularnością. Po tym jak z Suwałk – za sprawą obwodnicy naszego miasta – zginął tranzyt mamy większe pole do popisu. Już teraz zapowiadam, że w przyszłym roku rozszerzymy bieg o kolejne ulice.

Do zobaczenia na starcie i mecie suwalskich biegów!

Ze sportowymi pozdrowieniami

Czesław Renkiewicz

Prezydent Miasta Suwałk



Drodzy biegacze,

bardzo się cieszę, że zdecydowaliście się wziąć udział w Miejskim Święcie Biegania i jesteście z nami w tym czasie w Suwałkach. Jestem przekonany, że Wasza obecność na RESO Suwałki 10,5 przysporzy Wam wiele radosnych chwil.

To dzięki Wam, pasjonatom biegania, zawody RESO Suwałki 10,5 osiągnęły sukces zarówno sportowy, organizacyjny, jak i marketingowy. Swoim zapałem motywujecie nas – jako sponsora generalnego – oraz

organizatora wydarzenia do podnoszenia poprzeczki i rozwijania kolejnych odsłon zawodów.

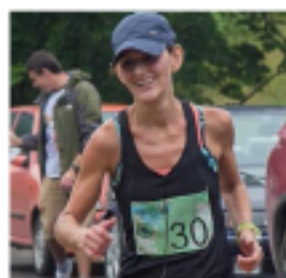
To wszystko przyczyniło się do tego, że tegoroczna edycja RS10,5 będzie ostatnią. Obecna formuła zawodów wyczerpała się i nie daje możliwości na spektakularny rozwój, którego wszyscy oczekują. Dlatego z wielką radością możemy poinformować, że w przyszłym roku odbędą się zawody RESO Suwałki Półmaraton, na które już teraz serdecznie zapraszamy!

Przed tegorocznymi zawodami i ostatnią „Suwalską Ćwiartką” życzę Wam, abyście wszyscy bezpiecznie ukończyli bieg, poprawiając przy tym swoje życiówki. Trzymam za Was kciuki!

Do zobaczenia!

Bronisław Woźnialis

Prezes zarządu RESO Europa Service Sp. z o. o.



Biegi Pełne Energii Kids & Junior – Nikt nie zaprzeczy, że najwięcej energii i potencjału drzemie w najmłodszych sportowcach – stąd tegoroczne biegi dla dzieci i młodzieży będą przepelnione tą właśnie energią. Nie ma nic piękniejszego niż zaangażowanie i radość młodszego pokolenia. Szczęście i duma płynąca z pokonania dystansu, dobiegnięcie do mety i otrzymanie swojego własnego medalu - bezcenne. Zachęcając dzieci do udziału w biegu wspieramy ich rozwój nie tylko fizyczny, ale również emocjonalny i społeczny. Miejskie święto biegania to doskonała forma spędzenia czasu z rodzina i wzajemne wsparcie biegowych pasji dzieci i dorosłych. Zapraszamy.

Emilia Dojnikowska-Michalska

ZWM Dojnikowscy

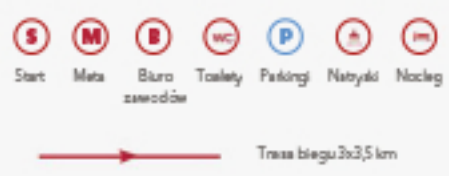
Trasa biegu



Trasy biegów dzieci



Legenda



Przewyższenia



Legenda



Trasy biegów dzieci
150 m, 600 m, 900 m - miejsca nawrotu

PROGRAM ZAWODÓW

06.07.2019 r. - sobota

12:00 – zapisy stacjonarne i weryfikacja

16:00 – biegi dla dzieci i młodzieży ZWM Dojnikowscy BIEGI PEŁNE ENERGII

- 16:00 – bieg przedszkolaków z rodzicami (dziewczęta i chłopcy) – dystans 150 m
- 16:30 – Bieg uczniów szkół podstawowych (chłopcy i dziewczęta, roczniki: 2009-2011) – dystans ok. 600 m
- 17:00 – Bieg uczniów szkół podstawowych (chłopcy i dziewczęta, roczniki: 2004-2008) – dystans ok. 900 m

17:30 – **Bajkowy Bieg** – bieg integracyjny podopiecznych NTSP „Bajka” na dystansie 1 km.

18:00 – występ artystyczny zespołu „Witek – Muzyk Ulicy”

19:30 – Suwałki Marsz! – nordic walking na dystansie ok. 2 km

19:30 – **Suwałskie Debiuty** – bieg indywidualny na dystansie 3.516,25 m, wręczenie nagród

II Bieg na cztery łapy – bieg z psami na dystansie 3.516,25 m, wręczenie nagród

21:00 – 22:30

- **Suwałska Ćwiartka** – bieg indywidualny na dystansie ćwierć maratonu (10.548,75 m)
- ceremonia wręczenia nagród
- zakończenie imprezy

07.07.2019 r. - niedziela

09:00 – **Bieg na Wyspę** – bieg śniadaniowy, start. pl. M. Konopnickiej

DEPOZYT

Depozyt będzie umiejscowiony w Biurze Zawodów w **Liceum Ogólnokształcącym nr III Zespół Szkół nr 1, ul. T. Noniewicza 83**. Zostanie on oznaczony strzałkami informacyjnymi. Prosimy o wcześniejsze przybycie w przypadku chęci pozostawienia rzeczy w depozycie.

Depozyt będzie czynny od godziny 16:30

PARKINGI

Parkingi będą udostępnione w następujących lokalizacjach:

ul. ks. Jerzego Zawadzkiego (tzw. „Serce Suwałk”)

ul. T. Noniewicza 83 (przy Państwowej Szkole Muzycznej I i II stopnia)

ul. T. Noniewicza 22 (parking przy sklepie Biedronka)

ul. T. Noniewicza 10 (parking przy PWSZ im. Edwarda F. Szczepanika w Suwałkach)

ul. T. Noniewicza 46 (parking przy sklepie Stokrotka)

UWAGA! Dojazd do ww. miejsc będzie możliwy do godz. 16:00. Parkingi zostaną otwarte o godz. 22:30.

Parkingi rekomendowane:

ul. A. Mickiewicza (przy Urzędzie Miejskim)

ul. Ks. Kazimierza A. Hamerszmita

Pl. Marszałka Józefa Piłsudskiego

TOALETY

Toalety będą udostępnione w okolicach startu i mety – szalet miejski znajdujący się w tzw. „Sercu Suwałk”. Dodatkowo toalety będą również znajdować się w Biurze Zawodów w **Liceum Ogólnokształcącym nr III Zespół Szkół nr 1, ul. T. Noniewicza 83**.

BAJKOWY BIEG...



...czyli, Pomaganie przez Bieganie

Sport nie zna ograniczeń! Dlatego podczas RESO Suwałki 10,5 – Miejskie Święto Biegania odbędzie się integracyjny bieg happeningowy pn. **Bajkowy bieg**. Start biegu zaplanowany jest na 17:30 z pl. M. Konopnickiej, a uczestnicy będą mieli do pokonania **dystans 1 km**.

Wydarzenie jest wynikiem podpisanego porozumienia o współpracy pomiędzy RESO Europa Service, Ośrodkiem Sportu i Rekreacji w Suwałkach a Niepubliczną Terapeutyczną Szkołą Podstawową „Bajka”. Celem biegu jest integracja osób z dysfunkcjami fizycznymi i psychicznymi z osobami zdrowymi.

Bieg ma charakter symbolicznego manifestu, nie będzie liczyć się czas ani lokata na mecie, ale integracja wszystkich biegaczy, tych młodszych i tych starszych. Środki zebrane podczas biegu zostaną w 100% przekazane na rzecz NTSP „Bajka”. Zapraszamy więc do wzięcia udziału w biegu, bez względu na stopień sprawności czy wiek. W biegu mogą wystartować dzieci, dorośli, seniorzy, osoby pełnosprawne i z dysfunkcjami.

Całkowity dochód z biegu zostanie przekazany na rzecz NTSP „Bajka”

06.07
2019

RS10,5
LET'S RUN IN SUWAŁKI

AFTERPARTY

06.07, GODZ. 23:00, PIWIARNIA WARKI

ZACHOWAJ NUMER STARTOWY!

PIWIARNIA

Suwałki, ul. Chłodna 2

BIEG NA WYSPĘ BIEG ŚNIADANIOWY



W niedzielę 7 lipca, dzień po emocjach związanych z wieczornym biegiem, odbędzie się druga odsłona RESO Suwałki 10,5, czyli bieg śniadaniowy pn. BIEG NA WYSPĘ.

Start biegu nastąpi o godz. 9:00 z Placu im. M. Konopnickiej i wszyscy biegacze w tempie konwersacyjnym pokonają około 3,5 km na uroczą wyspę na Zalewie Arkadia. Tam na każdego uczestnika będzie czekała pyszna jajecznicza.

Tego dnia nie będzie liczyć się czas i lokata na mecie, ale integracja oraz klimat miejsca, w którym spotkamy się przy wspólnym śniadaniu.

“Biletem wstępu” będzie specjalna opaska z hasłem Pomaganie przez Biegania.

07.07
2019

RS10,5
LET'S RUN IN SUWAŁKI

SUWAŁKI
BLUES
FESTIVAL
11-14.07.2019

**NAJWIEKSZY
PLENEROWY
FESTIWAL
BLUESOWY
W POLSCE**



KENNY WAYNE SHEPHERD BAND (USA)
THE ALLMAN BETTS BAND (USA)
LUCKY PETERSON (USA)
RONNIE BAKER BROOKS (USA)

SARI SCHORR (USA) THE CASH BOX KINGS (USA) COREY HARRIS ACOUSTIC TRIO (USA/IT)

GRAINNE DUFFY (IE) PETE BROWN & KRISSEY MATTHEWS BAND (UK/PL) MACIEJ LIPINA (PL)
MAGDA PIKORCZYK (PL) DELTA BLUES RIDERS (PT) JJ BAND feat. Joanna Kaniewska (PL)

KHALIF WALIN WALTER (USA) VINNIE'S VICE (NL) SOSNOWSKI (PL) SUWAŁSKA ORKIESTRA KAMERALNA (PL)
BACK TO THE ROOTS (FR) BLACKBERRY BROTHERS (PL) DEIDREY FRANCOIS BAND (CAN/LT) HOWLIN' MAT (UK) WOJTEKLICH TRIO (PL)
JUTAS & BUKARTAS BLUES DUO (LT) SOUTHERNMAN ROBBIE (RO) SOUNDTRUCK (GR) KSW 4 BLUES (PL) ART BLUES BAND (PL)
WBANO (CZ/SK) Z DZIELNI CHŁOPCY (PL) PIANO BLUES BAND (PL) 48 GODZIN (PL) ROCK KONIA (PL) FRIENDS OF BLUES (PL)
SECOND LINE (PL) SHADE OF WHITE (BY) ADAM ZALEWSKI TRIO (PL) GOLD HARP BLUES BAND (PL)

POLISH BLUES CHALLENGE 2020

Wydarzenie do European Blues Challenge 2020 (Zamość, Holandia)

COTTON WING / POLA CROSET & ADAM BAKA / SOBIE WY SOBIE / SOCHONICKI / TERESY & WALTER CIOGONKI



suwalkiblues.com



RESO
EUROPA SERVICE

tel. (+48) 87 565 4444

kom. (+48) 57 595 4444

reso.com.pl

*Sprawdzony partner
w ubezpieczeniach*

ZWM

Zakład Wyrobów Metalowych
Dojnikowscy

POMOSTY
PŁYWAJĄCE

KONSTRUKCJE
STALOWE

ZWM Dojnikowscy
16-400 Suwałki, ul. Majerskiego 8
tel. +48 87 566 42 03
sekretariat@zwm.dojnikowscy.pl
www.zwm.dojnikowscy.pl
Znajdź nas na 

SUWAŁKI PLAZA



JEDYNE W MIEŚCIE
**CENTRUM
HANDLOWO-
ROZRYWKOWE**

ponad
**60 marek na
3 kondygnacjach**

**455 miejsc
parkingowych**

**#Twoje
Centrum
Handlowe**



ACTIVE

Naturalna Woda Mineralna

ORGANIZATOR



SPONSOR GENERALNY



PARTNER STRATEGICZNY



HONOROWY PATRONAT PREZYDENTA
MIASTA SUWAŁEK



SPONSOR BIEGÓW DLA DZIECI



PARTNER MUZYCZNY



SPONSORZY OFICJALNI



Naturalna Woda Mineralna
Augustowianka

PARTNERZY



PARTNERZY MEDIALNI



Augustowianka

RESO SUWAŁKI PÓŁMARATON



ZAPISY JUŻ
WKRÓTCE

04.07

2020