INFORMATOR UCZESTNIKA

Bieg Niepodległości RUNPOLAND 2026

Poznań · 11 listopada 2026

DATA	START	DYSTANS	BIURO ZAWODÓW
11.11	**11:11**	**10 km**	**Hala 3A**
środa	ul. Grunwaldzka 6	1 pętla, atest PZLA	MTP, wejście od ul. Roosevelta



PATRONAT HONOROWY

Patronat Honorowy
Prezydenta
Miasta Poznania

Bieg Niepodległości RUNPOLAND 2026 odbywa się pod Patronatem Honorowym Prezydenta Miasta Poznania.

List do biegaczy i sympatyków sportu



Przez cały rok żyjemy myślą o tym, by powitać Was na mecie Biegu Niepodległości RUNPOLAND w Poznaniu i nagrodzić medalem wysiłek, który włożyliście w przygotowania. Zawsze chcieliśmy, aby ten dzień był dla Was wyjątkowym zwieńczeniem sezonu biegowego.

Rozpoczynamy **nową dekadę** i z tej okazji w tym roku zostaniecie odznaczeni wyjątkowym **medalem-orderem**.

Przez 10 edycji biegu przyjeżdżaliście do nas z całej Polski i z zagranicy – łącznie ponad 80 tysięcy biegaczy z ponad 20 krajów. Razem pobiliśmy wiele rekordów frekwencji i zdobyliśmy liczne nagrody i wyróżnienia. Na stałe zapisało się też w społecznej świadomości nasze hasło:

> ***„To nie jest zwykły Bieg. To nie są zwykli ludzie."***

Nie zapominajmy, dlaczego biegamy. Niezależnie od tego, gdzie przekraczamy linię startu i mety, łączy nas wspólna pasja do sportu, a jednakowy dla wszystkich medal jest jej najważniejszym symbolem.

Życzymy Wam dużo sportowych przeżyć, emocji i zdrowia – niezależnie od tego, gdzie biegacie!

RUNPOLAND TEAM
Organizatorzy · Poznań, 2026

Spis treści

★ Najważniejsze dla biegaczy
1 Harmonogram
2 Biuro zawodów i pakiety startowe
3 Depozyt
4 Dojazd
5 Parkingi i utrudnienia w ruchu
6 Start, strefy i fale startowe
7 Biało-czerwona flaga biegaczy
8 Zalecany ubiór
9 Trasa
10 Pacemakerzy
11 Bezpieczeństwo i zalecenia
12 Wyniki
★ Sponsorzy i partnerzy

Najważniejsze dla biegaczy

Wszystko, co trzeba wiedzieć, na jednej stronie. Szczegóły znajdziesz w rozdziałach podanych przy każdym punkcie.

PRZED BIEGIEM

1. **Odbierz pakiet:** 10.11 (wt) 13:00–20:00 – wszyscy. 11.11 (śr) 7:00–10:00 – **tylko spoza aglomeracji poznańskiej**.
→ ROZDZ. 2

2. **Zabierz dowód osobisty lub paszport.** Odbiór za kogoś – tylko z wydrukowaną i podpisaną kartą startową.
→ ROZDZ. 2

3. **Przygotuj koszulkę do flagi:** numer kończy się na 0–4 → czerwona, lewa strona. 5–9 → biała, prawa strona.
→ ROZDZ. 7

4. **Ubierz się ciepło:** ok. 6–7°C temperatury odczuwalnej. Na mecie nie będą wydawane koce termiczne.
→ ROZDZ. 8

W DNIU BIEGU

5. **Przyjedź ok. 2 godziny przed startem.** Przy samej hali 3A nie ma miejsc parkingowych.
→ ROZDZ. 4 I 5

6. **Strefy startowe zamykamy o 10:50.** Start biegu o 11:11.
→ ROZDZ. 1 I 6

7. **Kibiców zapraszamy na północną stronę ulicy** przy strefie startu. Strefa startu i strefa medali są tylko dla zawodników.
→ ROZDZ. 6

NA TRASIE

8. **Numery alarmowe biegu** są nadrukowane na Twoim numerze startowym.
→ ROZDZ. 11

9. **Pacemakerzy** poprowadzą grupy na 40, 45, 50, 55 i 60 min – szukaj czerwonych flag.
→ ROZDZ. 10

10. **Zakaz dronów** w okolicy startu i **zakaz rac** na terenie całej imprezy.
→ ROZDZ. 11

1 Harmonogram

GODZINA	WYDARZENIE
DZIEŃ PRZED BIEGIEM · 10 LISTOPADA (WTOREK)	
13:00-20:00	Odbiór pakietów startowych – **wszyscy uczestnicy**
DZIEŃ BIEGU · 11 LISTOPADA (ŚRODA)	
7:00	Otwarcie biura zawodów
7:00-10:00	Odbiór pakietów – **wyłącznie uczestnicy spoza aglomeracji poznańskiej**
9:00-14:00	Depozyt otwarty (hala 3A)
10:00	Zamknięcie biura zawodów
10:50	Zamknięcie stref startowych
10:55	Wspólna rozgrzewka w strefach startowych
11:05	Powitanie uczestników
11:08	Uroczyste wspólne odśpiewanie hymnu Polski
11:11	**START BIEGU**
13:30	Dekoracja zwycięzców w kategoriach: generalnej, drużynowej, mundurowej i wiekowych – hala 3A (biuro zawodów)

2 Biuro zawodów i pakiety startowe

MIEJSCE	**MTP, hala 3A** (Międzynarodowe Targi Poznańskie), wejście od ul. Roosevelta
DOJŚCIE	ok. 400 m od dworca Poznań Główny. **Przy samej hali 3A nie ma miejsc parkingowych** – parkingi w okolicy znajdziesz w rozdz. 5.
DOKUMENT	Pakiet odbierasz osobiście – okaż **dowód osobisty lub paszport**.

KIEDY	GODZINY	DLA KOGO
10 listopada (wtorek)	**13:00-20:00**	Wszyscy uczestnicy – z aglomeracji poznańskiej i spoza niej
11 listopada (środa)	**7:00-10:00**	**Wyłącznie** uczestnicy spoza aglomeracji poznańskiej. Biuro zamykamy o 10:00 – przyjdź jak najwcześniej, aby uniknąć kolejek.

UWAGA – MIESZKAŃCY POZNANIA I OKOLIC

W dniu biegu (11.11) **nie wydajemy pakietów** mieszkańcom Poznania i aglomeracji poznańskiej. Sprawdź na mapie poniżej, czy Twoja miejscowość należy do aglomeracji.

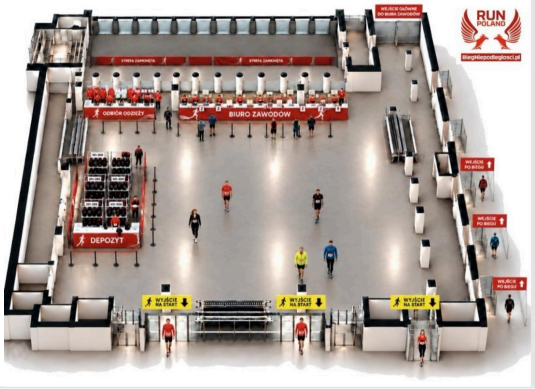
UWAGA – BIEG STACJONARNY

W biurze zawodów wydajemy pakiety **tylko uczestnikom biegu stacjonarnego**, czyli osobom, które biegną 11 listopada na trasie w Poznaniu. Uczestnicy biegnący w innym miejscu nie odbierają pakietów w biurze.

Odbiór pakietu za inną osobę

Jedynym ważnym upoważnieniem jest **wydrukowana i podpisana przez uczestnika karta startowa** z panelu zawodnika. Upoważnień przygotowanych samodzielnie nie przyjmujemy.

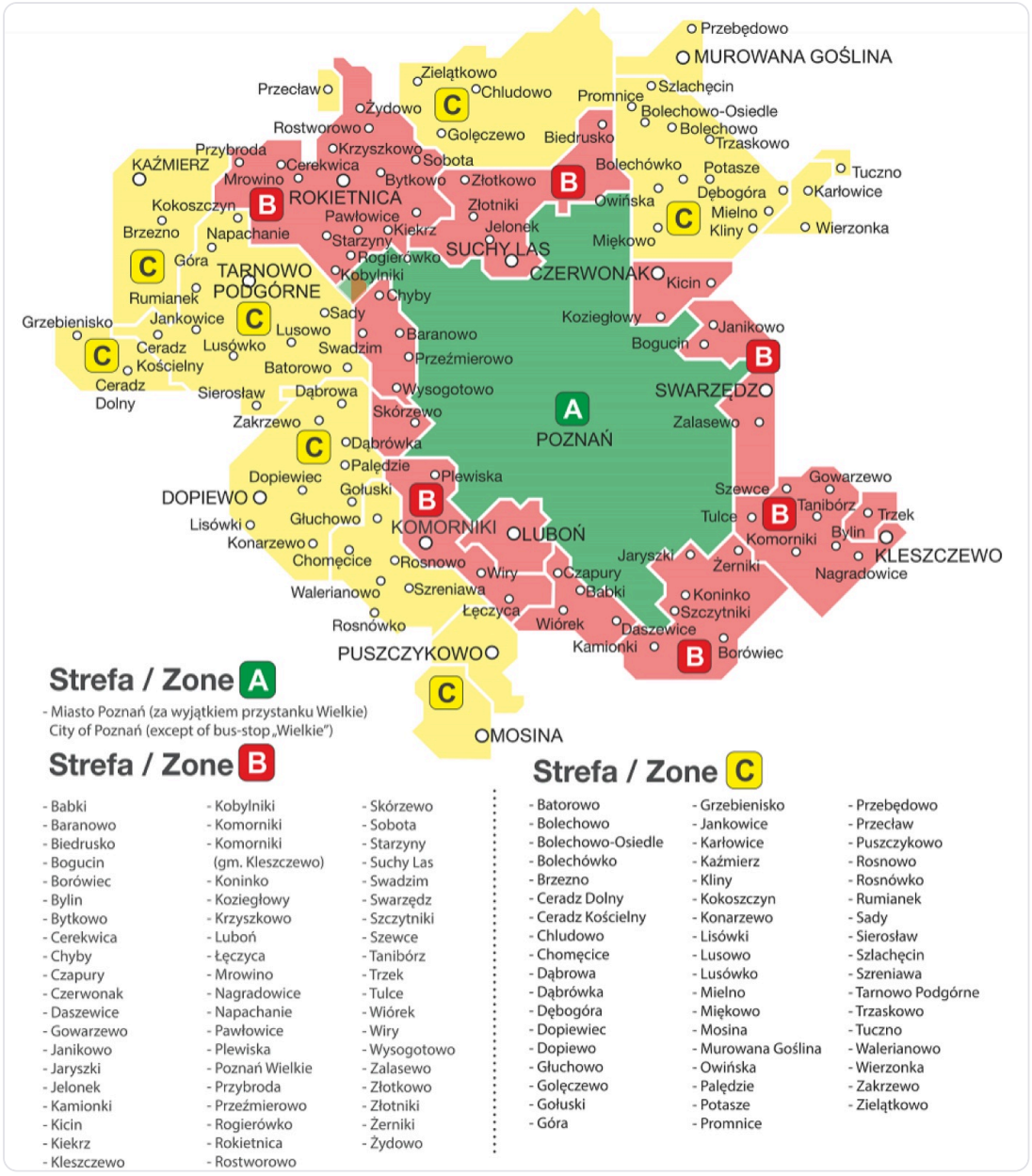
Więcej informacji: upoważnienie do odbioru pakietu › · regulamin biegu ›



Plan hali 3A – biuro zawodów i depozyt



Lokalizacja biura zawodów (kod QR prowadzi do nawigacji)



Aglomeracja poznańska – miejscowości, których mieszkańcy odbierają pakiety wyłącznie 10 listopada

3 Depozyt

MIEJSCE Budynek biura zawodów – **MTP, hala 3A**, wejście od ul. Roosevelta

GODZINY **11 listopada, 9:00–14:00**

> **UWAGA**
> Na terenie biura zawodów **nie ma pryszniców ani szatni**.

4 Dojazd

Pociągiem i autobusem (PKP / PKS)

Biuro zawodów, start i meta znajdują się ok. **400 m od dworca Poznań Główny**.

Komunikacja miejska

Na dłuższych trasach po mieście najlepiej korzystać z komunikacji miejskiej.

- Wyszukiwarka połączeń: poznan.jakdojade.pl
- Mapy linii i ceny biletów: ztm.poznan.pl
- Zmiany w komunikacji w dniu biegu: ztm.poznan.pl/komunikaty – aktualne komunikaty ZTM na 11 listopada

> **WSKAZÓWKA**
> Zalecamy przybycie **ok. 2 godziny przed startem**.

5 Parkingi i utrudnienia w ruchu

W związku z biegiem i obchodami Święta Niepodległości wprowadzone zostaną czasowe zmiany w organizacji ruchu.

10:00–14:00	Główne utrudnienia. Na trasie biegu ruch jest wstrzymany, a po przebiegnięciu ostatniego zawodnika – stopniowo przywracany. Sygnalizacja świetlna na trasie jest wyłączona.
od 10.11, 18:00	Zakaz parkowania na ul. Grunwaldzkiej (od ul. Bukowskiej do ul. Szylinga) – usuń wcześniej samochód.
od 10.11, 23:30	Ten sam odcinek ul. Grunwaldzkiej zamknięty dla ruchu. Stała organizacja ruchu wróci po zakończeniu imprezy, najpóźniej 11.11 o 14:30.

- Poza śluzami nie będzie można wjechać na biegowy odcinek ul. Grunwaldzkiej z ulic bocznych. Przejazd poprzeczny przez trasę – w miarę możliwości, pod nadzorem policji i Nadzoru Ruchu MPK.

- **Alternatywny dojazd do centrum:** od strony południowo-zachodniej, ulicami Bukowską lub Głogowską.
- **Gdzie zaparkować:** na parkingach wokół centrum – Międzynarodowych Targów Poznańskich, przy Kaponierze, na pl. Wolności, przy ul. Za Bramką i ul. Przemysłowej 2.
- Parkingi na mapie: wszystkie parkingi › · dodatkowe lokalizacje ›



Dojazd do SOR podczas biegu

6 Start, strefy i fale startowe

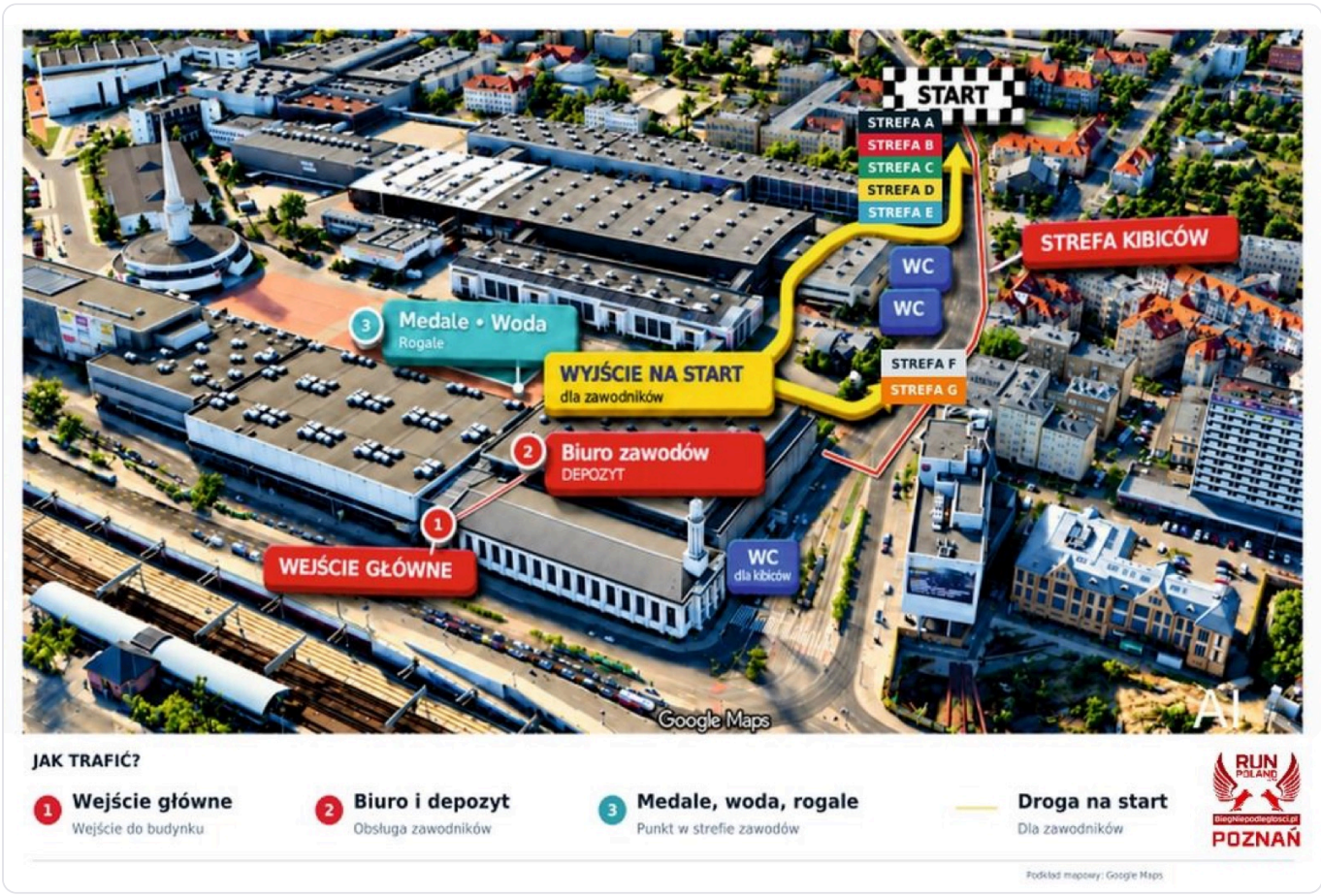
MIEJSCE STARTU	**ul. Grunwaldzka 6**, na wysokości ul. Śniadeckich
ZAMKNIĘCIE STREF	**10:50**
SYSTEM STARTU	Falowy – kolejne fale startują co 2,5–3 min

FALA 1	FALA 2	FALA 3
A elita, A, B, C	**D, E**	**F, G**

Do poszczególnych stref startowych prowadzą osobno wyznaczone drogi – kieruj się oznaczeniami.

DLA KIBICÓW

Kibiców zapraszamy na **północną stronę ulicy** przy strefie startu (strefa kibiców na planie). Strona południowa – bliżej MTP – oraz strefa wręczania medali są dostępne **wyłącznie dla zawodników**. Dzięki temu zapewnimy bezpieczeństwo zawodnikom, ich rodzinom i kibicom.



Plan strefy startu, biura zawodów i strefy medali

7 Biało-czerwona flaga biegaczy

Na starcie wszyscy razem utworzymy **żywą, biało-czerwoną flagę**. Aby się udało, **spójrz na ostatnią cyfrę swojego numeru startowego**:

LEWA STRONA ULICY · CZERWONY SŁUP BRAMY

0 1 2 3 4

Numer kończy się na 0–4 → **czerwona** koszulka wierzchnia. Ustaw się **po lewej stronie ulicy** (patrząc w kierunku biegu), przy czerwonym słupie bramy.

PRAWA STRONA ULICY · BIAŁY SŁUP BRAMY

5 6 7 8 9

Numer kończy się na 5–9 → **biała** koszulka wierzchnia. Ustaw się **po prawej stronie ulicy** (patrząc w kierunku biegu), przy białym słupie bramy.

Kolory słupów bramy startowej pomogą Ci się nie pomylić. **Nie masz koszulki w „swoim" kolorze?** Załóż koszulkę w drugim kolorze i ustaw się po przeciwnej stronie ulicy (biała → prawa, czerwona → lewa).

Wspólnym zaangażowaniem sprawimy, że Dzień Niepodległości będzie wyjątkowym świętem w biało-czerwonych barwach naszej Ojczyzny.

8 Zalecany ubiór

Przewidywana temperatura odczuwalna w czasie biegu to **6–7°C**. Odpowiednio zakryj ciało, aby nie tracić nadmiernie ciepła i zapewnić mięśniom właściwe warunki do pracy.

Wzorcowy ubiór dobrze pokazują biegacze na zdjęciu obok – byli i obecni rekordziści Polski.



UWAGA

Na mecie **nie będą wydawane koce termiczne**.

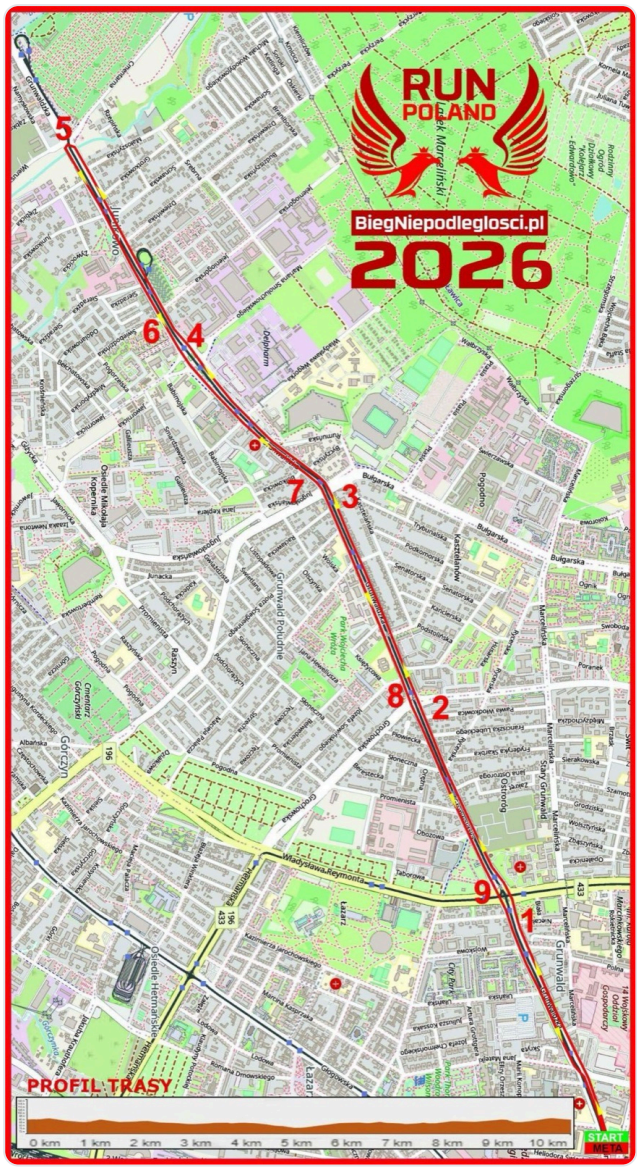
9 Trasa

Jedna pętla o długości **10 km**, trasa z **atestem PZLA**. Biegniemy ulicą Grunwaldzką, której nazwa przywołuje jedno z najważniejszych zwycięstw w historii Polski.

Start	ul. Grunwaldzka 6, na wysokości ul. Śniadeckich
0-5 km	ul. Grunwaldzka (jezdnia północna)
5 km	**Półmetek i nawrót** – skrzyżowanie z ul. Cmentarną i Wieruszowską
5-10 km	ul. Grunwaldzka (jezdnia południowa) z powrotem w stronę centrum
Meta	ul. Grunwaldzka, przy MTP

Trasa w dużym formacie: [biegniepodleglosci.pl/dla-biegaczy/trasa ›](biegniepodleglosci.pl/dla-biegaczy/trasa)

Tradycyjnie życzymy życiówek i rekordów sezonu. Pamiętajmy jednak, że ważniejsze od nich są poczucie wspólnoty wielotysięcznej biegowej braci, endorfiny na trasie i satysfakcja na mecie.



Mapa trasy 10 km

10 Pacemakerzy

Trasa jest bardzo szybka. Żeby pomóc Ci utrzymać równe tempo i zakończyć sezon świetnym wynikiem, pobiegną z Tobą pacemakerzy i pacemakerki z zespołu RUNPOLAND Pacemaker Team. Poprowadzą grupy na czasy:

40:00 | **45:00** | **50:00** | **55:00** | **60:00**

W strefie startu rozpoznasz ich po **czerwonych flagach z oznaczeniem czasu**. Oczywiście nie trzeba biec na wynik – polecamy też rekreacyjne tempo, z uśmiechem na twarzy, by po prostu biegowo świętować 11 listopada, rocznicę odzyskania niepodległości.











11 Bezpieczeństwo i zalecenia

BRAK PUNKTU Z WODĄ

Na trasie **nie ma punktu z wodą**. Jeśli wiesz, że na 10 km będziesz potrzebować picia, weź własną butelkę z napojem.

NUMERY ALARMOWE

Na każdym numerze startowym są nadrukowane numery alarmowe przeznaczone dla uczestników biegu. Jeśli potrzebna jest pomoc medyczna, **dzwoń najpierw pod te numery**.

ZAKAZ DRONÓW

W okolicy startu obowiązuje zakaz używania dronów.

ZAKAZ RAC

Na terenie całej imprezy obowiązuje zakaz używania rac. Osoba, która złamie ten zakaz, zostanie wyprowadzona przez ochronę z terenu imprezy.

12 Wyniki

Wyniki opublikujemy bezpośrednio po biegu na stronie biegniepodleglosci.pl.

Sponsorzy i partnerzy









To nie jest zwykły medal. To order.

Każdy z Was, kto stanie na starcie Biegu Niepodległości RUNPOLAND w Poznaniu, podejmie własną walkę – z dystansem, czasem, trasą, bólem i zmęczeniem, a przede wszystkim z własnymi słabościami.

Dlatego na mecie nie otrzymacie zwykłego medalu. Otrzymacie **order** – szczególne odznaczenie za wytrwałość, odwagę i trud włożony w pokonanie kolejnych kilometrów.

Bo każdy kilometr to mała bitwa, a każdy krok przybliża Was do celu. Przekroczenie mety to dowód, że potrafiliście pokonać nie tylko trasę, ale i własne ograniczenia. Za linią mety staniecie się zwycięzcami – i z dumą Was odznaczymy.

Powodzenia i do zobaczenia na starcie!

RUNPOLAND TEAM · biegniepodleglosci.pl