



TORUŃSKA TRIADA KOPERNIKAŃSKA 2023



**PIĄTKA
Z KOPERNIKIEM**
19.02.2023
5 KM / BIEGI DLA DZIECI



**12. EDYCJA RUN TORUŃ
ZWIEDZAJ ZE ZDROWIEM!**
14.05.2023
5 KM / 10 KM / BIEGI DLA DZIECI



**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



Trasa 40. Toruń Maraton / Toruń Półmaraton 2023

Trasy posiadają atest Polskiego Związku Lekkiej Atletyki



**TORUŃSKA TRIADA
KOPERNIKAŃSKA
2023**

ORGANIZATOR



SPONSORZY GŁÓWNI



PARTNER MOTORYZACYJNY

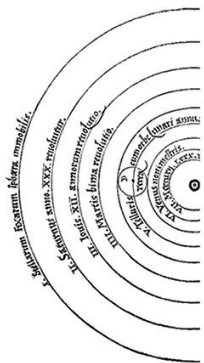


PARTNERZY



PARTNER TECHNICZNY





TORUŃSKA TRIADA KOPERNIKAŃSKA 2023

PACEMAKERZY



**TORUŃ
PÓLMARATON**

STREFA

2:00



MAREK



JACEK

1:55



PIOTR



ŁUKASZ

1:50



JAREK



TOMEK

1:45



KACPER

1:40



AREK



DAMIAN

1:30



TOMEK



**TORUŃ
MARATON**

STREFA

4:30



MONIKA

4:15



HUBERT

4:00



MARIUSZ

3:45



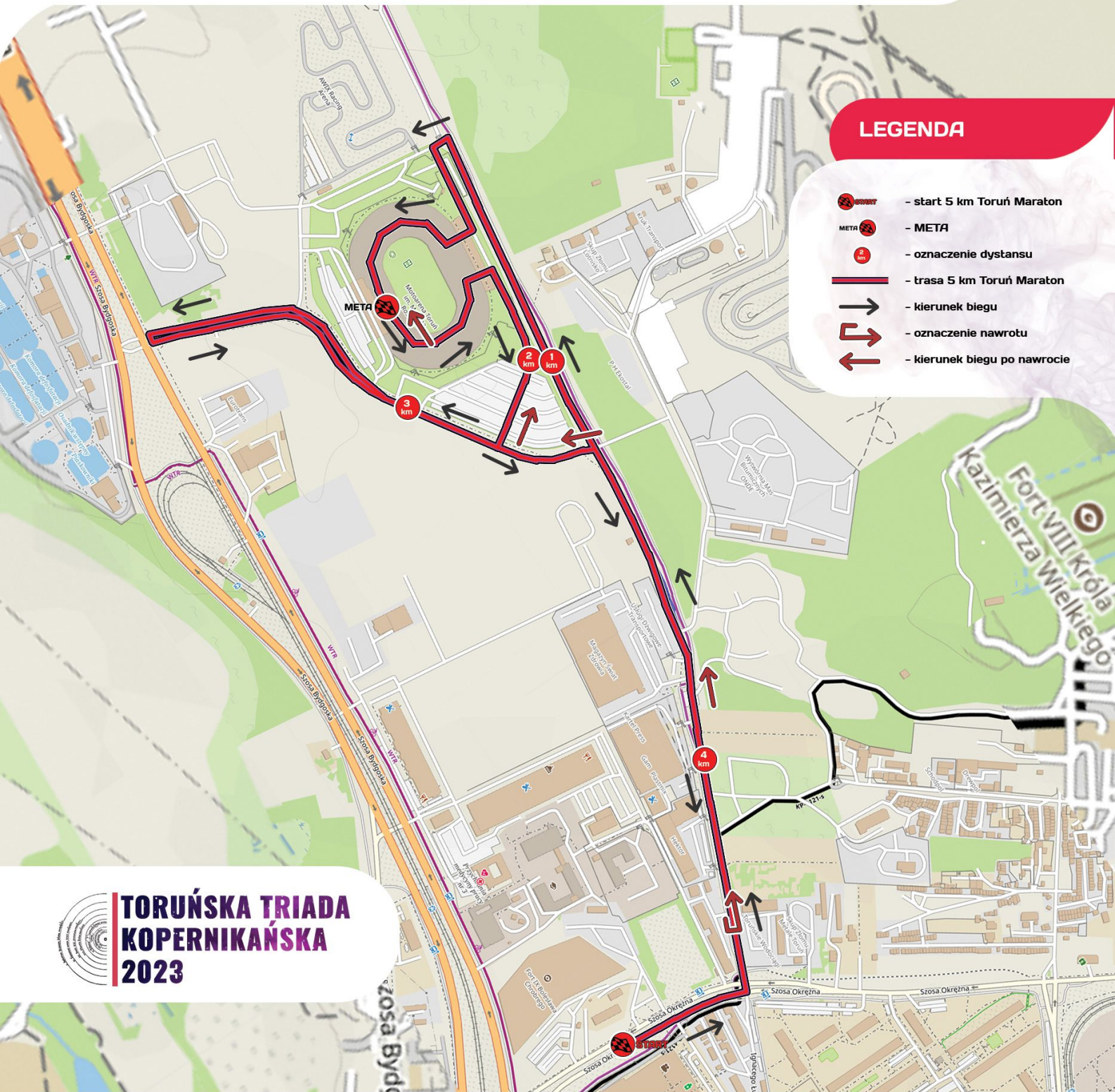
KRYSTIAN

3:30



PRZEMEK

Trasa 5 km Toruń Maraton 2023



LEGENDA

- start 5 km Toruń Maraton
- META
- oznaczenie dystansu
- trasa 5 km Toruń Maraton
- kierunek biegu
- oznaczenie nawrotu
- kierunek biegu po nawrocie

**TORUŃSKA TRIADA
KOPERNIKAŃSKA
2023**

ORGANIZATOR



SPONSORZY GŁÓWNI



PARTNER MOTORYZACYJNY



PARTNERZY



PARTNER TECHNICZNY



PROGRAM IMPREZY

40. Toruń Maraton / Toruń Półmaraton / 5 km

21.10.2023 (SOBOTA)

- 14:00 – 20:00 godziny pracy Biura Zawodów na parterze przy Placu Orzechowym w Centrum Handlowo-Rozrywkowym Toruń PLAZA (wejście od ul. Broniewskiego i od parkingu wielopoziomowego)
- 15:30 – 18:15 cykliczne i otwarte spotkania dla wszystkich chętnych obejmujące profilaktykę uzależnień w ramach imprezy 40. Toruń Maraton:
- 15:30 – 17:00 **1. Zwiedzanie Starego Miasta** z przewodnikiem turystycznym (miejsce: Pomnik Mikołaja Kopernika)
- 17:00 – 17:30 **2. Spotkanie ze znanym sportowcem** - rozmowa z Anną Matuszewicz – uytuowaną lekkoatletką młodego pokolenia z MKL Toruń (miejsce: MOTOARENA, ul. Pera Jonssona 7, scena).
- 17:30 – 18:15 **3. Prewencja wobec kontuzji** – czym jest kontuzja, najczęstsze kontuzje u biegaczy. Jak sobie z nimi radzić, czyli wszystko o rozgrzewce i rozciąganiu – warsztaty z Przedstawicielami SKK
- 16:15 – 17:15 rekreacyjne biegi dla dzieci w ramach imprezy (4 biegi wg kat. wiek.) na torze żużlowym MOTOATRENY
- 17:00 – 20:00 Pasta Party dla biegaczy (miejsce: MOTOARENA, ul. Pera Jonssona 7, I piętro).

22.10.2023 (NIEDZIELA)

- 07:00 – 16:00 szatnie, toalety, prysznice dostępne dla uczestników (MOTOARENA, ul. Pera Jonssona 7)
- 07:00 – 08:00 godziny pracy Biura Zawodów (Toruń PLAZA, parter)
- 07:30 – 08:00 transport maratończyków spod sklepu Julia przy Toruń PLAZA na miejsce startu maratonu (Pomnik Mikołaja Kopernika, przystanek przy CKK Jordanki) – kursy, co 15 min
- 10:00 – 14:30 masaż dla biegaczy realizowany przez przedstawicieli SKK Toruń i TEB Edukacja (miejsce: MOTOARENA, ul. Pera Jonssona 7, I piętro)

STARTY NA DYSTANSIE PÓLMARATONU I NA 5 KM - MOTOARENA / Toruń PLAZA

- 07:00 - 08:10 przekazywanie rzeczy do depozytu mobilnego (TIR AutoAndreas) w strefie startowej przy Toruń PLAZA i przy Motoarenie
- 07:50 - 08:00 ustawianie się zawodników w strefie startowej przy Toruń PLAZA
- 08:00 - 08:08 wspólna rozgrzewka z City Fit Toruń
- 08:10 - 08:15 uroczyste otwarcie 40. Toruń Maraton – dystanse 5 km i półmaraton
- 08:30 - 08:33** **START falowy uczestników na dystansie półmaratonu przy Motoarenie (co 60 s)**
- 08:40 - 08:43** **START falowy uczestników na dystansie 5 km przy Toruń PLAZA (co 60 s)**

START NA DYSTANSIE MARATONU - Pomnik Mikołaja Kopernika

- 07:30 - 08:40 przekazywanie rzeczy do depozytu mobilnego (TIR AutoAndreas) przy CKK Jordanki przy ul. Aleja Solidarności 1-3
- 08:30 - 08:45 ustawianie się zawodników na starcie 40. Toruń Maraton (Pomnik Mikołaja Kopernika)
- 08:45 - 08:53 wspólna rozgrzewka z Bella Line Wellness Centrum
- 08:55 - 08:58 uroczyste otwarcie 40. Toruń Maraton – dystans główny
- 09:00 - 09:03** **START falowy uczestników na dystansie maratonu przy Pomniku Mikołaja Kopernika (co 60 s)**

PODZIAŁ FAL STARTOWYCH

CZERWONA (5km: < 00:26, maraton: 02:10:00-03:29:59, półmaraton: 01:05:00-01:44:59)

NIEBIESKA (5 km: 00:26-00:31, maraton: 03:30:00-04:00:00, półmaraton: 01:45:00-02:00:00)

ZIELONA (5km: >00:31, maraton: > 04:00:00, półmaraton: > 02:00:00)

- 08:55 - 08:58 wbieganie pierwszych zawodników na metę na dystansie 5 KM
- 09:40 - 09:45 wbieganie pierwszych zawodników na metę PÓLMARATONU
- 11:20 - 11:35 wbieganie pierwszych zawodników na metę MARATONU
- do 14:30 wbieganie zawodników na metę półmaratonu i maratonu
- 09:45 - 15:00 ciepły posiłek dla biegaczy w Restauracji Speedway w budynku MOTOARENY (parter)
- 09:20 - 15:00 odbiór rzeczy z depozytu mobilnego (TIR AutoAndreas) w obszarze strefy mety przy budynku MOTOARENY

DEKORACJE

- 09:30 - 09:40** dekoracja zwycięzców 5 km w klasyfikacji generalnej kobiet i mężczyzn oraz klasyfikacje UMK
- 10:00 - 10:30 dekoracja zwycięzców 5 km w klasyfikacji generalnej kobiet i mężczyzn całej TRIADY (open, mieszkańców Torunia, klasyfikacje UMK)
- 11:00 - 11:10** dekoracja zwycięzców PÓLMARATONU w klasyfikacji generalnej kobiet i mężczyzn
- 11:10 - 11:30 dekoracja zwycięzców PÓLMARATONU w klasyfikacji mieszkańców Torunia kobiet i mężczyzn oraz mieszkańców województwa kujawsko-pomorskiego
- 11:30 - 12:00 dekoracja zwycięzców PÓLMARATONU w kategoriach wiekowych kobiet i mężczyzn (co 10 lat)
- 12:45** dekoracja zwycięzców MARATONU w klasyfikacji generalnej mężczyzn
- 13:00 dekoracja zwycięzców MARATONU w klasyfikacji generalnej kobiet
- 13:15 - 13:35 dekoracja zwycięzców MARATONU w klasyfikacji mieszkańców Torunia kobiet i mężczyzn oraz mieszkańców województwa kujawsko-pomorskiego
- 13:40 – 14:10 dekoracja zwycięzców MARATONU w kategoriach wiekowych kobiet i mężczyzn (co 10 lat)
- 14:30** **uroczyste zakończenie 40. Toruń Maraton**



**TORUŃSKA TRIADA
KOPERNIKAŃSKA
2023**

**TORUŃ
PLAZA**



**POBIERZ
APLIKACJĘ
TWOJE CENTRUM**



**ŚLEDŹ WYNIKI
BIEGÓW LIVE**



**TORUŃ
MARATON**

**40. EDYCJA
TORUŃ MARATON
22.10.2023**

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

ZESKANUJ KOD QR



BIEGI DLA DZIECI

Harmonogram
21.10.2023 // MOTOARENA



TORUŃSKA TRIADA KOPERNIKAŃSKA 2023

- 16:20 – Dziewczynki i Chłopcy – 2-4 lata – 100 m
- 16:30 – Dziewczynki i Chłopcy – 5-7 lat – ok. 325 m (jedno okrążenie)
- 16:40 – Dziewczynki i Chłopcy – 8-10 lat – ok. 650 m (dwa okrążenia)
- 16:55 – Dziewczynki i Chłopcy – > 10 lat – ok. 975 m (trzy okrążenia)

Gość specjalny

Anna Matuszewicz

Halowa Rekordzistka Polski w kat. wiek. U20 i U23 w skoku w dal
5-ta zawodniczka Mistrzostw Świata Juniorów (Cali 2022)



BIURO ZAWODÓW

PARTER

WEJŚCIE OD PARKINGU
WIELOPOZIOMOWEGO

WEJŚCIE OD
UL. BRONIEWSKIEGO



 **TORUŃSKA TRIADA
KOPERNIKAŃSKA
2023**

 **TORUŃ
MARATON**

 **TORUŃ
PLAZA**