



MIASTO  
TORUŃ



Urząd Marszałkowski  
Województwa  
Kujawsko-Pomorskiego  
w Toruniu



Przewodnicząca Sejmiku  
Województwa  
Kujawsko-Pomorskiego  
Elżbieta Piniewska



UNIWERSYTET  
WSB MERITO  
TORUŃ



# ZAPROSZENIE

15-17.06.2024 Toruń

**OBCHODY 100-LECIA MARATONU  
W POLSCE 1924-2024**



*Naród, który ma amatorów - maratończyków  
- to naród wytrwały, pracowity, pełen energii i woli.  
Naród taki ma prawo życia.*

Przegląd Sportowy 1924



## BIEG SZTAFETOWY

z okazji 100-lecia Maratonu w Polsce:  
15.06.2024

**Miejsce i godzina:** godzina 9.00 na Stadionie Miejskim im. G. Duneckiego w Toruniu (ul. Bema 23/29 w Toruniu)

### Cele imprezy:

- Uczczenie przez mieszkańców Torunia, i wszystkie środowiska społeczne, polityczne i samorządowe pierwszych toruńskich Maratończyków.

Szczegółowy opis i Regulamin zamieszczony jest na stronie [www.maraton.pl](http://www.maraton.pl) oraz na fb TKKF.

W biegu wystartują **93** zgłaszające się samodzielnie Sztafety reprezentujące różne kluby, stowarzyszenia, szkoły, przedszkola, zakłady pracy, firmy itp.

### Udział Bezplatny



Biegając czynimy dobro: **Bieg Sztafetowy wspiera Toruńskie Hospicjum Nadzieja**. Każdy startujący zamiast wpisowego proszony jest

o wrzucenie „grosika” na Hospicjum Nadzieja.

Każda Drużyna Sztafetowa będzie miała do pokonania wspólnie w jednym czasie dystans **400 metrów** (1 okrążenie na bieżni lekkoatletycznej). Wszystkie sztafety w sumie pokonają trasę **37500 m** (trasa biegu sprzed 100 lat).

### Zareklamuj siebie w czasie Biegu Sztafetowego

W czasie biegu poszczególnych sztafet Spiker przedstawia grupę sztafetową (przekaz może zawierać

elementy reklamowe) zgodnie z opisem, który Kierownik Sztafety dostarczy do Organizatora drogą mailową do 29 maja 2024 ([tkkf@maraton.pl](mailto:tkkf@maraton.pl)).

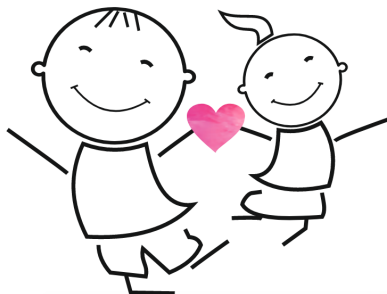


**Zapisy:** <https://zapisy.sts-timing.pl/940/>

### Nagrody

Wśród zgłoszonych uczestników będą losowane nagrody ufundowane przez sponsorów.

DOBRO WRACA  
podaj dalej



**Informacje:** TZ TKKF, [tkkf@maraton.pl](mailto:tkkf@maraton.pl)

Katarzyna Matella: 507 893 310, Monika Drapiewska: 789 221 487

## BIEG HISTORYCZNY

15.06.2024 (Płutowo – Toruń)

**Miejsce startu:** Płutowo

**Godzina:** 9:00

**Dystans:** 37 km i 500 m

**Trasa biegu:** Płutowo – Unisław – Wybcz – Różankwo – Toruń

Bieg będzie się odbywał na dokładnie tej samej tracie co 100 lat temu, kiedy to miał miejsce pierwszy w Polsce bieg długodystansowy

**Meta:** Toruń – Stadion Miejski przy ul. Bema

**Uroczyste zakończenie / upamiętnienie:** Rynek Starego Miasta w Toruniu.

W biegu wystartuje 10 uczestników (tak jak 100 lat temu)

Historyczny Bieg Maratoński jest imprezą zamkniętą, w której głównymi uczestnikami jest 10 zawodników wybranych przez Organizatora.

### Cele imprezy:

- uczczenie 100-lecie Biegów Maratońskich w Polsce
- promocja biegania jako formy aktywności dla wszystkich grup społecznych i wiekowych
- promocja treści patriotycznych
- promocja województwa kujawsko-pomorskiego oraz miasta Torunia
- przedstawienie pierwszych polskich 10 maratończyków, którzy startowali w dniu 15 czerwca 1924 r.

Uczestnicy będą posiadali znamiona (np. numer startowy) charakterystyczne dla biegaczy sprzed 100 lat.

Przed startem uczestnicy otrzymają zestawy startowe (koszulka, numer, gadżety pamiątkowe od sponsorów) oraz zostaną przewiezieni do Płutowa.



## KONFERENCJA NAUKOWA: 17.06.2024

### 100-lecie Maratonu w Polsce

### Maratony i sporty biegowe: interdyscyplinarne spojrzenie na sport, trening, rekreację, zdrowie i społeczność

**Miejsce:** Uniwersytet WSB Merito w Toruniu, ul Młodzieżowa

**Godzina rozpoczęcia:** 10.00

Udział Konferencji jest **bezpłatny** ale podlega zapisom (link ukaże się na stronie [www.maraton.pl](http://www.maraton.pl) oraz na stronach WSB Merito)

Lista niektórych wystąpień na Konferencji\*:

- **Historia Maratonu Toruńskiego 1924-1983-2024. Od Gniazda Sokolskiego do ogniska Towarzystwa Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej** - prezes TKKF mgr Ryszard Kowalski
- **Odrodzenie polskiej lekkoatletyki po II wojnie światowej, ze szczególnym uwzględnieniem konkurencji biegowych** - Jarosław Gąsiewicz
- **Aktywności biegowe w kręgu zainteresowań osób wykluczonych - podopiecznych Ośrodków Pomocy w Polsce - jeden ze sposobów na inkluzję społeczną** – Dr hab. Dariusz Jacek Olszewski-Strzyżowski, prof AWFIS
- **Realistyczne cele - coaching jako forma wsparcia w sportach biegowych** – mgr A. Niewiadomska – Banasiak
- **Walory turystyczne, zdrowotne i integracyjne biegania** - dr. Jacek Żakowiecki oraz dr Małgorzata Janowska (WSB Toruń)
- **Żywienie zgodne z dobowym zegarem biologicznym** - mgr Katarzyna Matella
- **Bieganie jako sposób na stres i wsparcie w procesie zdrowienia w depresji** – dr J. Bochenek i mgr Monika Niewiadomska-Bochenek
- **Wpływ farmaceutyków na wydolność tlenową** – mgr Patrycja Jenny
- **Bieganie** – kawał mojego życia czyli: Maratony, Atlantyk oraz The Beatles - Kazimierz Musiałowski

\*Ostateczny plan wystąpień zostanie podany do 7 czerwca



**Informacje:** [tkkf@maraton.pl](mailto:tkkf@maraton.pl)  
Katarzyna Matella: 507 893 310