

INFORMATOR DLA ZAWODNIKÓW



**31.
05.
2026**

5. PÓŁMARATON SZPOT SWARZĘDZ
13. BIEG 10KM SZPOT SWARZĘDZ
6. BIEG RODZINNY SZPOT SWARZĘDZ

Szpot / ŁĄCZY
NAS PASJA

Swarzędz
Dobrze trafiłeś

Szanowni Państwo, Drodzy Biegacze, Biegaczki, Rodziny i Przyjaciele Festiwalu,

witamy Was na Festiwalu Biegowym Szpot Swarzędz 2026 – wydarzeniu, które od lat łączy sportowe emocje, rodzinną atmosferę i ludzi pełnych pozytywnej energii.

W tym roku spotykamy się podczas:

- 13. Biegu 10 km Szpot Swarzędz
- 5. Półmaratonu Szpot Swarzędz
- 6. Biegu Rodzinnego Szpot Swarzędz

Przez lata Festiwal stał się jednym z najbardziej rozpoznawalnych wydarzeń biegowych w regionie. Tysiące uczestników, fantastyczni kibice, wyjątkowa atmosfera i ogromna energia sprawiają, że do Swarzędza wraca się z prawdziwą przyjemnością. To wydarzenie tworzone przez ludzi i dla ludzi – zarówno tych walczących o rekord życiowy, jak i tych, którzy po prostu chcą aktywnie i radośnie spędzić czas z rodziną oraz przyjaciółmi.

Tegoroczna trasa 10 km i powracającego po latach półmaratonu prowadzi wokół Jeziora Swarzędzkiego.

To trasy dynamiczne, malownicze i urozmaicone – z fragmentami biegnącymi przez zielone, zacienione odcinki, które dodają energii i pozwalają cieszyć się biegiem na każdym kilometrze. Wierzymy, że świetna atmosfera i doping kibiców pomogą Wam osiągać wspaniałe wyniki i realizować sportowe marzenia.

Szczególnym momentem pozostaje finisz na Stadionie Miejskim w Swarzędzu, to nie tylko ogromne emocje, ale również chwila, którą wielu uczestników pamięta jeszcze długo po zakończeniu biegu.

Ogromnie cieszy nas również rozwój Biegu Rodzinnego Szpot Swarzędz, który już po raz szósty zgromadzi najmłodszych uczestników, rodziców, dziadków i całe rodziny. To właśnie tutaj często zaczyna się piękna sportowa przygoda – od pierwszego numeru startowego, pierwszego medalu i pierwszych emocji związanych z przekroczeniem mety.

Festiwal odbywa się tradycyjnie w weekend poprzedzający Dzień Dziecka, dlatego przygotowaliśmy również wiele bezpłatnych atrakcji dla najmłodszych uczestników.

Festiwal Biegowy Szpot Swarzędz od lat opiera się na trzech ważnych filarach - sportowym, edukacyjnym i charytatywnym. Dlatego kontynuujemy program realizowany wspólnie z Urzędem Marszałkowskim pod hasłem #uzależnieni, promujący zdrowy styl życia i świadome wybory. W tym roku chcemy również zwrócić szczególną uwagę na temat pieczy zastępczej i rodzicielstwa zastępczego - niezwykle ważny społecznie i bliski idei wspólnoty, którą budujemy podczas naszego wydarzenia.

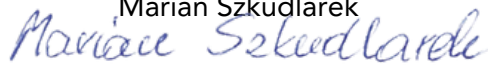
Nie zapominamy także o pomocy tym, którzy jej potrzebują. Podczas tegorocznej edycji ponownie wspieramy Joasię Tomaszewską, mieszkankę naszej Gminy, walczącą z chorobą nowotworową. Wierzymy, że siła sportowej społeczności i otwarte serca uczestników po raz kolejny pokażą, jak wiele dobra możemy wspólnie zrobić.

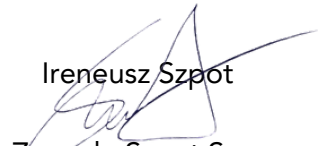
Tak duże wydarzenie nie mogłoby odbyć się bez wsparcia naszych Partnerów, Organizacji, Wolontariuszy oraz lokalnego samorządu. Mamy to szczęście jako organizatorzy, iż od lat nasze aktywności sportowe wspierają także - Burmistrz Miasta i gminy Swarzędz - współorganizator biegu, lokalny samorząd oraz patroni honorowi - Wojewoda Wielkopolski, Marszałek Województwa Wielkopolskiego, Prezydent Miasta Poznania, Starosta Poznański oraz Wojewódzki Komendant Policji. Za to wsparcie serdecznie dziękujemy.

Dziękujemy również Wam – za obecność, zaufanie i to, że po raz kolejny tworzycie razem z nami wyjątkową atmosferę Festiwalu Biegowego Szpot Swarzędz.

Życzymy Wam pięknych sportowych emocji, satysfakcji z każdego kilometra, uśmiechu, dobrej zabawy i niezapomnianych wspomnień z pobytu w Swarzędzu.

Do zobaczenia na starcie!

Marian Szkudlarek

Burmistrz Miasta i Gminy Swarzędz

Ireneusz Szpot

Prezes Zarządu Szpot Sp. z o.o.

... miasto z tradycjami



... kultura i turystyka



SWARZĘDZ

... sport i rekreacja



... mieszkańcy







W biurze Zawodów będzie można przygotować własny **baner do kibicowania** - dla najbliższych, znajomych, a nawet zupełnie obcych biegaczy. Przygotujemy kartony, pisaki i kredki. Liczymy na Waszą kreatywność, poczucie humoru i głowy pełne zwariowanych pomysłów.



TERMY MALTAŃSKIE
ZAPRASZAJĄ NA SŁONECZNĄ
PLAŻĘ ZEWNĘTRZNĄ!

TO JUŻ! ZIMA 26/27



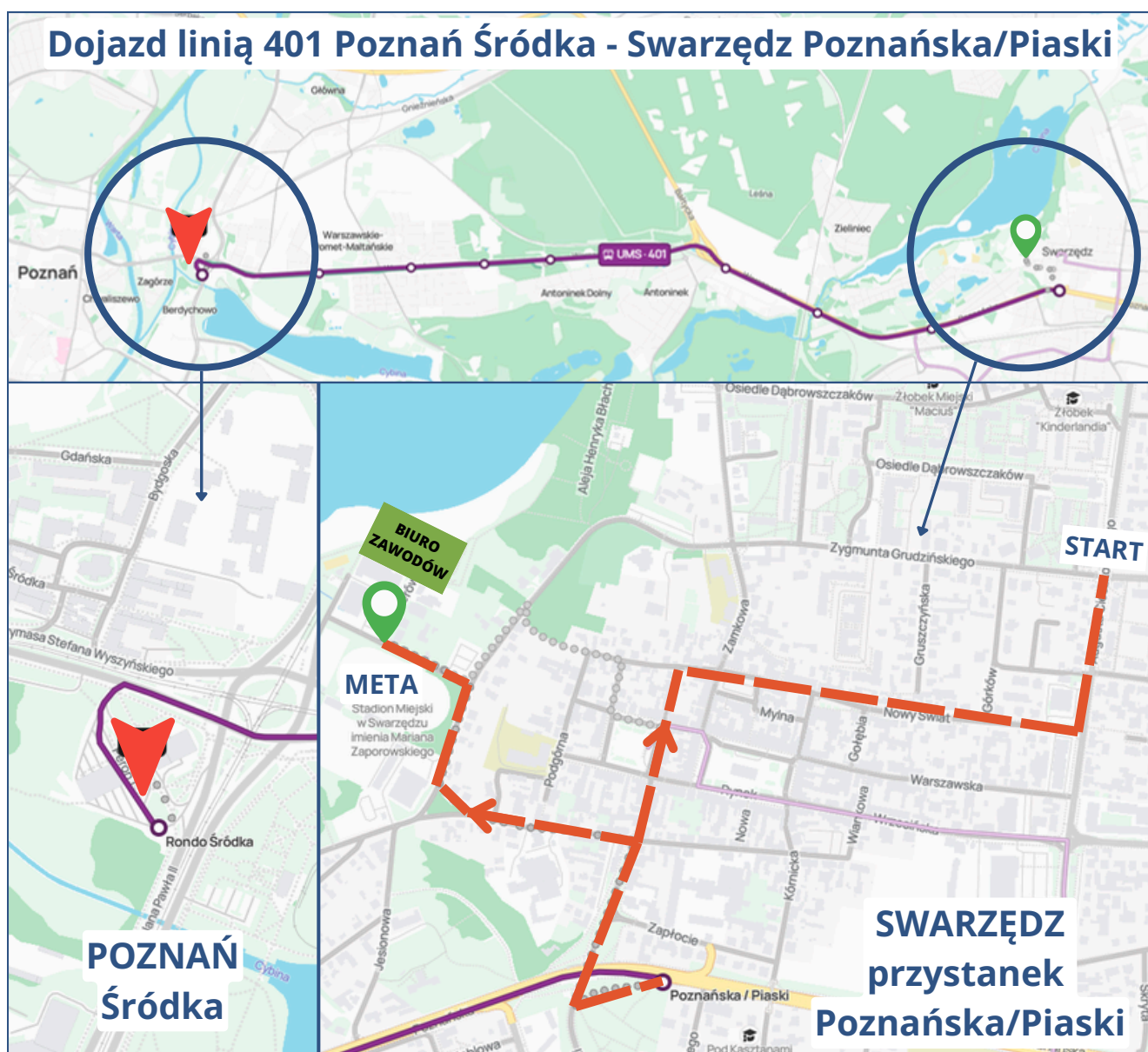
SALON FIRMOWY
ZALASEWO GALERIA BUMERANG

DOJAZD KOMUNIKACJĄ MIEJSKĄ/ PODMIEJSKĄ

Z Poznania (przystanek początkowy Rondo Śródka) do Swarzędza można dojechać autobusami komunikacji miejskiej Swarzędz, linia **401**. Informacje na temat rozkładu jazdy wraz z trasami linii autobusowych można znaleźć na stronie www.swarzedz.pl

Prosimy o dokładne sprawdzenie aktualnego rozkładu jazdy przed planowaną podróżą. Od kilku lat w dniu biegu biegacze mogą bezpłatnie skorzystać ze swarzędzkiej komunikacji miejskiej na podstawie numeru startowego.

Inicjatywa Organizatora spotkała się z pełną aprobatą Burmistrza Miasta i Gminy Swarzędz - Mariana Szkudlarka.





BIMs PLUS Poznań
Swadzim, ul. Św. Mikołaja 9
62-080 Tarnowo Podgórne

BIMs PLUS Poznań

ponad 30 lat doświadczenia



21 samoobsługowych hurtowni
instalacyjnych, w tym dwa pierwsze
w Polsce ABEX 24/7



blisko 500 000
produktów w ofercie



około 500
Dostawców



centrum logistyczne o powierzchni
15 tys. m²



własna flota
21 aut dostawczych



salon łazienek
ELEMENTS



30 lat
Doświadczenia



204
wyspecjalizowanych
pracowników



PROGRAM MINUTOWY

UL. CIESZKOWSKIEGO W SWARZĘDZU

- 9:45 - rozgrzewka przez Biegiem Rodzinnym
- 10:00 - START 6. Biegu Rodzinnego Szpot Swarzędz
- 10:45 - rozgrzewka przed biegiem głównym
- ok. 10:50 - oficjalne powitanie (Burmistrz Swarzędza - Marian Szkudlarek i Prezes firmy Szpot - Ireneusz Szpot)
- 11:00 - START 13. Biegu 10km Szpot Swarzędz i 5. Półmaratonu Szpot Swarzędz
- 14:00 - zakończenie biegów i ograniczeń w ruchu drogowym

BOISKO PRZY PŁYWALNI WODNY RAJ UL. KOSYNIERÓW 1

W ramach 6. Biegu Rodzinnego Szpot Swarzędz od 10:30 do 16:00 - strefa rozrywkowo-edukacyjna dla dzieci i dorosłych

SCENA PLENEROWA NAD JEZIOREM SWARZĘDZKIM PRZY UL. KOSYNIERÓW 1

- 12:30 - licytacja na rzecz **Joasi Tomaszewskiej**
- ok. 13:15 - ceremonia dekoracji najlepszych biegaczek i biegaczy 13. Biegu 10km Szpot Swarzędz
- ok. 13:50 - ceremonia dekoracji zwycięzców **Mistrzostw Polski Policji w 13. Biegu 10km Szpot Swarzędz**
- ok. 14:00 - wręczenie nagród za miejsca na mecie w biegu na 10km
- ok. 14:30 - ceremonia dekoracji najlepszych biegaczek i biegaczy 5. Półmaratonu Szpot Swarzędz
- ok. 15:00 - wręczenie nagród za miejsca na mecie w Półmaratonie
- ok. 16:00 - zakończenie imprezy





UTAL RUN!

Jesteśmy światowym liderem w produkcji tablic rejestracyjnych, jak również systemowych rozwiązań powiązanych z ich wytwarzaniem i dystrybucją. W swojej ofercie posiadamy dodatkowo ramki do tablic, tablice energetyczne oraz systemy informacji miejskiej.

Naszą filozofią jest budowanie zaufania, nie tylko w relacjach z klientami, ale również na poziomie Społecznej Odpowiedzialności Biznesu. Aktywnie angażujemy się w działalność proekologiczną oraz w lokalne życie społeczne. Dbając o ochronę środowiska korzystamy z energii odnawialnej, produkujemy nowoczesne maszyny i urządzenia oszczędzające energię, zainstalowaliśmy gruntowy wymiennik ciepła i jesteśmy również w posiadaniu ekologicznego auta elektrycznego. Współfinansujemy Stowarzyszenie Przyjaciół Dzieci Specjalnej Troski im. Leszka Grajka w Swarzędzu oraz klub piłkarski „Piaś Kobylńnica”. Promujemy zdrowy tryb życia poprzez udział w zawodach sportowych, biegach czy triathlonach. Rokrocznie jesteśmy zarówno sponsorem jak i uczestnikiem **biegu Szpota na dystansie 10 km**.

UTAL LICENSE PLATE
SOLUTIONS



UTAL.com

PARKINGI

Parkingi zlokalizowane są przy:

1. Polana Miejska przy ulicy Strzeleckiej - parking główny - **zalecany** (wjazd możliwy do godz.9:00)
2. ul. Polna - parking Kaufland
3. ul. Polna - parking Lidl
4. ul. Cieszkowskiego - Parking Netto

Parkingi są bezpłatne i niestrzeżone.



SZATNIE, DEPOZYTY

Szatnie i depozyty dla uczestników **13. Biegu 10km Szpot Swarzędz** i **5. Półmaratonu** znajdują się w budynku Pływalni „Wodny Raj” ul. Kosynierów 1 i będą czynne w dniu biegu od godziny 7:00.

Do torby z rzeczami obsługa biegu przymocuje specjalny pasek z numerem startowym.

Wydawanie worków odbywać się będzie za okazaniem numeru startowego - do **godziny 15:30**.

Zagubienie numeru startowego zwalnia Organizatora od odpowiedzialności za pobranie torby przez inną osobę. Organizator nie odpowiada za rzeczy pozostawione w strefie startu.

HARMONOGRAM 10/90

tylko do 10 czerwca!

SIVARAN

+48 509 777 066

biuro@svaran.pl

www.svaran.pl



GOTOWE DO ODBIORU

ostatnie dostępne mieszkania



KONINKO

+48 790 520 730

biuro@koninko.com.pl

www.koninko.com.pl

PRZEDSPRZEDAŻ

nowa inwestycja



**DOPIEWIEC
OD NOVA**

+48 601 572 573

biuro@dopiewiec-odnova.pl

www.dopiewiec-odnova.pl



 **NOVAFORM**

EXPO

Parking Pływalni „Wodny Raj” w Swarzędzu, Kosynierów 1, Swarzędz

31.05.2026 r. (niedziela) w godz. **9.00 – 16.00**

Strefa EXPO to doskonała okazja, aby zapoznać się z nowościami ze świata sportu i zdrowego stylu życia, skorzystać z degustacji, porad specjalistów czy atrakcyjnych ofert przygotowanych przez naszych Partnerów.

Zachęcamy do wizyty zarówno przed startem, jak i po ukończeniu biegów.

									
STREFA EXPO 2026									
									

ATRAKCJE DLA DZIECI

Boisko przy Pływalni „Wodny Raj” w Swarzędzu, Kosynierów 1, Swarzędz

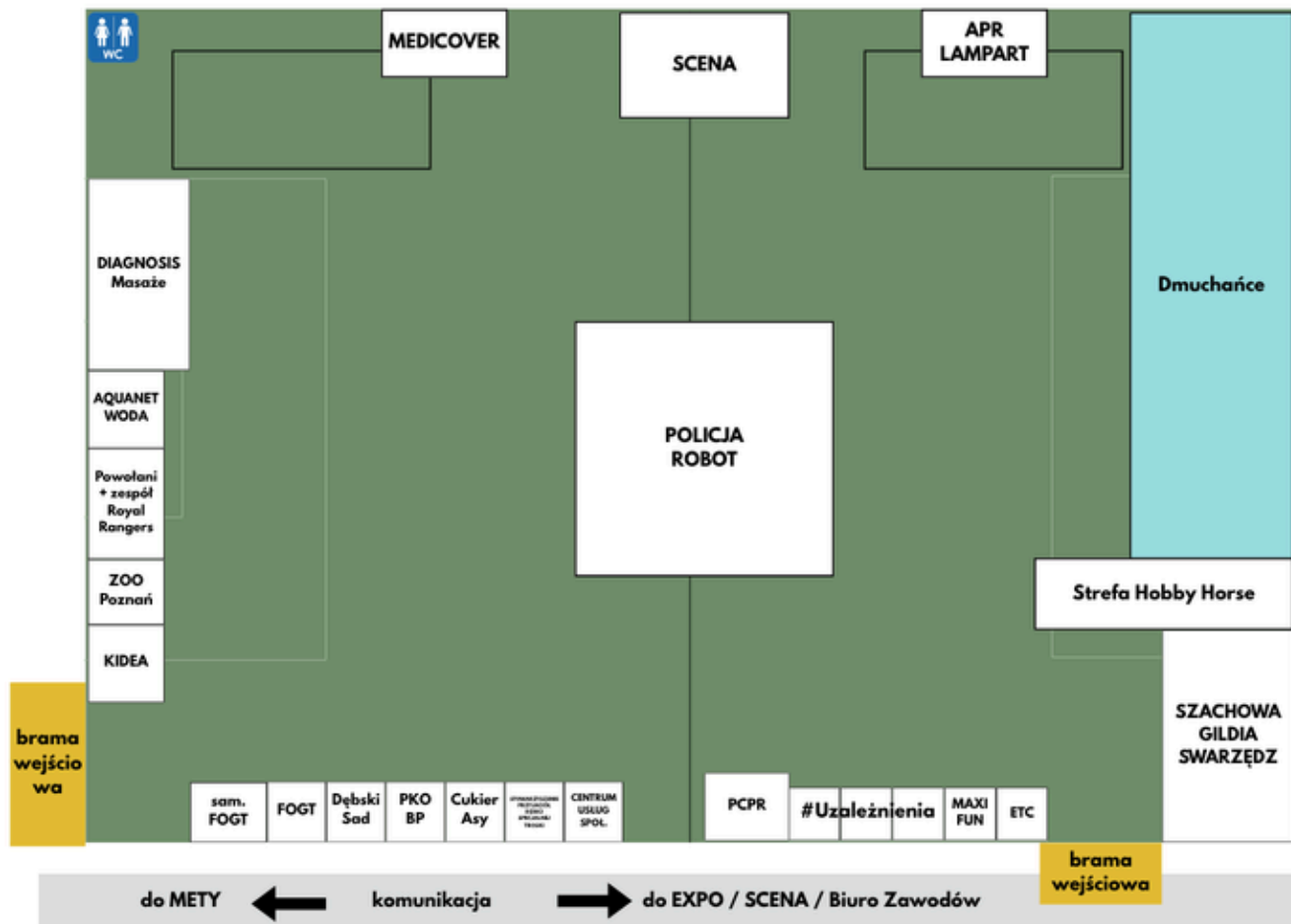
31.05.2026 r. (niedziela) w godz. **10.30 – 16.00**

Dla wszystkich dzieci, nie tylko uczestników biegów, czekać będzie moc **DARMOWYCH** atrakcji w specjalnie przygotowanej strefie! Nie zabraknie dmuchańców, które zawsze cieszą się ogromnym powodzeniem.

Zabawy i animacje poprowadzą niezawodne ekipy m.in.: Maxi Fun, KIDEA, ETC Swarzędz oraz APR Lampart, która zaprosi dzieci na swoje mini boisko. (mapka atrakcji na następnej stronie).

Będzie aktywnie, kreatywnie i radośnie – tak, jak dzieci lubią najbardziej!

W Strefie EXPO zlokalizowane będzie również stoisko porad psychologicznych w ramach programu „Postaw na życie bez uzależnień” – wszyscy chętni będą mogli skorzystać z bezpłatnych konsultacji i porozmawiać na temat wsparcia w walce z uzależnieniami dzieci i dorosłych.



Planowana godzina	Aktywność / Atrakcje - Boisko przy pływalni
10:30	Rozpoczęcie imprezy
10:40	Well Fitness – rozciąganie po Biegu Rodzinnym
10:50	PCPR – informacje - Piecza Zastępcza / Rodziny Zastępcze
11:00	Występ Swarzędzkiej Orkiestry Dętej
11:25	Well Fitness – ćwiczenia dla najmłodszych
11:35	Występy dzieci ze Stowarzyszenia Przyjaciół Dzieci Specjalnej Troski
12:10	Well Fitness – rozciąganie dla uczestników biegu na 10 km
12:30	Pokaz tresury psów policyjnych
13:00	Robot - policyjny saper
13:20	Well Fitness – rozciąganie dla uczestników półmaratonu
13:30	Występ Sekcji Piosenki Ośrodka Kultury
13:50	Występ Sekcji Tańca Ośrodka Kultury
14:10	Piana Party dla najmłodszych
14:40	Występ Zespołu Royal Rangers
15:00	Piana Party dla najmłodszych
16:00	Zakończenie Imprezy

RUSZAJ W DROGĘ

Z



60 LAT
HISTORII

JAC Polska oferuje szeroką gamę samochodów osobowych, pojazdów użytkowych oraz nowoczesnych układów napędowych, stawiając na innowacje, atrakcyjny design i zaawansowane technologie.

Marka JAC to producent z ponad 60-letnim doświadczeniem, wywodzący się z Chin i obecny dziś w ponad 130 krajach na świecie. Na polskim rynku zadebiutowała w 2025 roku podczas targów Poznań Motor Show. Obecnie JAC Polska rozwija swoją sieć sprzedaży i obsługi, posiadając już 24 punkty dealerskie na terenie całej Polski, co zapewnia klientom łatwy dostęp do oferty marki oraz profesjonalnego wsparcia.

Sprawdź na
jacpolska.pl



5 LAT
GWARANCJI
150 000 KM

START

Start Biegu Rodzinnego (godz. 10:00), Biegu na 10km i Półmaratonu (godz. 11:00) odbędzie się z ul. Cieszkowskiego (przy skrzyżowaniu z ul. Grudzińskiego) w Swarzędzu. Odległość pomiędzy Biurem Zawodów a startem to około 1km.

PROSIMY O UWZGLĘDNIENIE CZASU NA DOTARCIE Z BIURA ZAWODÓW DO STREFY STARTU.



**IDEALNE
NA WAKACJE!**
BATONY LIOFILIZOWANE

FRUPP



- ✓ BEZ DODATKU TŁUSZCZU I SOLI
- ✓ PRODUKT BEZGLUTENOWY

- ✓ WYSOKA ZAWARTOŚĆ BŁONNIKA
- ✓ PRZEKĄSKA DLA CAŁEJ RODZINY

SPRAWDŹ NA:

WWW.FRUPP.PL

W DNIU BIEGU

TOALETY

Toalety znajdują się:

- w strefie startu,
- w strefie mety,
- na wszystkich punktach odżywczych na trasie

STREFY CZASOWE - BIEG 10KM/PÓŁMARATON

Chcąc zapewnić biegaczom komfort na linii startu i trasie biegu planujemy start w falach.

Przypominamy, że czas jest liczony netto od momentu minięcia linii startu.

Jedynie pierwsza 50-tka zawodników zarówno na dystansie 10km jak i Półmaratonu na mecie klasyfikowana jest wg czasu brutto.

Na numerach startowych znajdują się przydzielone STREFY STARTOWE zgodnie z zadeklarowanym przez biegacza czasem na 10km/Półmaraton.

Zawodnicy proszeni są o ustawianie się w swoich strefach.



BIOFARM®

POLSKA FIRMA RODZINNA



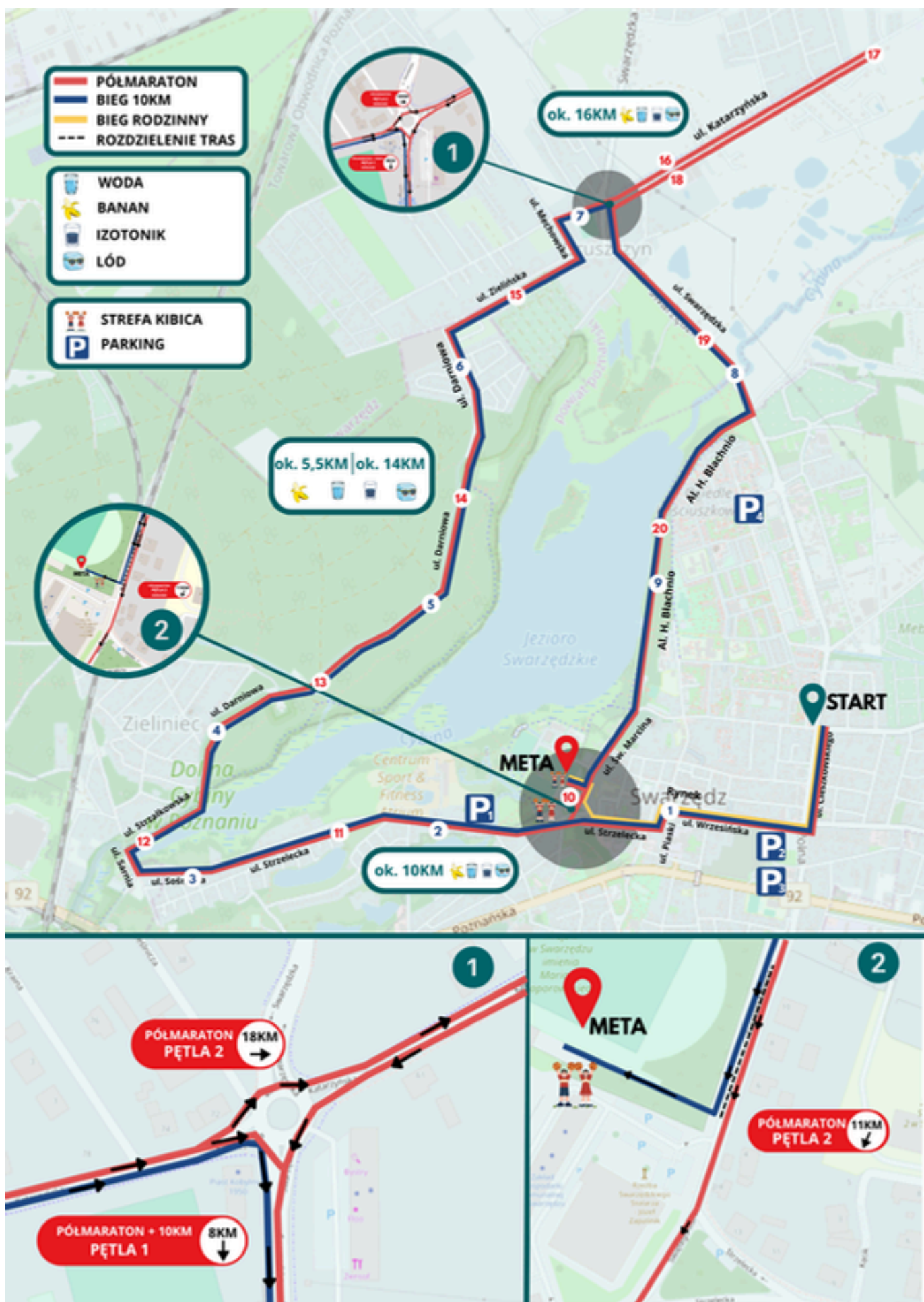
Zeskanuj kod QR



www.biofarm.pl

Biofarm to rodzinna firma farmaceutyczna, która od lat realizuje działania z zakresu społecznej odpowiedzialności biznesu, wspierając rozwój dzieci i młodzieży poprzez sport. W ramach projektu *Wspieramy Zdrową Rywalizację* firma współpracuje z 50 klubami sportowymi z całej Polski, obejmując wsparciem ponad 5000 młodych zawodników. Inicjatywa promuje aktywność fizyczną, zdrowy styl życia oraz rozwój sportowych pasji, wzmacniając lokalne społeczności i kształtując odpowiedzialne postawy poprzez sport.

TRASA BIEGÓW



30

ponad 30 lat
na rynku

250

blisko
250 Klientów

3000

ponad 300
zrealizowanych
inwestycji

Generalne wykonawstwo
nowoczesnych i energooszczędnych
obiektów logistycznych i biurowych



Dowiedz się więcej
już teraz na wpip.pl



POWIAT
POZNAŃSKI

Tu chce się żyć!

www.powiat.poznan.pl



PUNKTY ODŻYWCZE NA TRASIE

Punkty odżywcze na trasie będą zlokalizowane w okolicach: 5,5km, 10km, 13,5km i 16 kilometra.

W punktach odżywczych będzie można skorzystać z wody od Aquanet w kubeczkach, izotonika, Dextro Energy oraz bananów. **Na każdym punkcie przewidziany jest również LÓD dla ochłody.**

Wszystkich zawodników obowiązuje zakaz śmiecenia na trasie biegu, w tym celu organizator wyznaczył strefy zrzutu, w których będzie można wyrzucić kubki, opakowania po żelach itp.

Niezastosowanie się do powyższej, przyjaznej środowisku zasady, może spowodować dyskwalifikację.

Strefy zrzutu znajdują się na odcinku 150 m za punktem odżywczym.

Każda strefa zrzutu będzie zakończona dużym pojemnikiem/kontenerem, do którego można wrzucać śmieci.

PACEMAKERZY

Poprowadzą Was w biegu na 10km:

40 min - Zbigniew i Wojtek

45 min – Łukasz i Radek

50 min – Karolina i Marek

55 min – Roman i Stefan

60 min – Dominika i Andrzej

1h 10 min – Magdalena i Dominik

Poprowadzą Was w Półmaratonie:

1:40 - Dominik i Adrian

1:50 - Mateusz i Grzegorz

2:00 - Wojtek i Jędrzej

2:10 - Joanna i Karolina

KURTYNY WODNE NA TRASIE

Na trasie biegów planowane są kurtyny wodne - ilość uzależniona od warunków pogodowych.

UWAGA – SPOWALNIACZE NA TRASIE BIEGU

Na trasie biegu znajdują się spowalniacze drogowe.

PROSIMY O ZACHOWANIE OSTROŻNOŚCI





CZĘŚCI I TECHNIKA MOTORYZACYJNA

Inter Cars SA

Filia Swarzędz
ul. Cieszkowskiego 90
62-020 Swarzędz

tel.: 61 667 34 40
ic.swa@intercars.eu

pn.-pt.: 08:00-18:00
sob.: 08:00-13:00

DODATKOWE INFORMACJE 10KM I PÓŁMARATON

NAWROTKA NA PÓŁMARATONIE

Zwracamy uwagę, że około 100m trasy przed nawrotką w okolicy **17km** odbywa się po terenie utwardzonym. Prosimy o zachowanie ostrożności.

WYNIKI BIEGU

Każdy, kto ukończy bieg w limicie czasu, otrzyma smsa z wynikiem wygenerowanym przez operatora pomiaru czasu - b4sport. Wysyłka sms'ów odbędzie się po zakończeniu biegu. Oficjalne wyniki biegu zostaną zamieszczone na stronie www.biegi.szpot.pl w terminie do 3 dni po zakończeniu biegu.

STREFA ODŻYWIANIA NA MECIE

Wszyscy zawodnicy biegu 10km i Półmaratonu mogą po biegu skorzystać z:

- wody w kubeczkach
- tradycyjnie jabłka
- posiłku oraz napoju w szklanych butelkach wydawanych na podstawie kuponu żywieniowego znajdującego się na numerze startowym - strefa odżywienia przy namiocie/biurze zawodów.

STREFA ODŚWIEŻANIA NA MECIE

Wszyscy uczestnicy biegu mogą, po zakończeniu biegu, bezpłatnie skorzystać z masażu, natrysków oraz rozciągania - poprawi to wasze samopoczucie i przyspieszy regenerację.

Natryski znajdują się w budynku Pływalni „Wodny Raj” przy ul. Kosynierów 1.

UWAGA!

Po biegach czekać będzie na Was woda od naszego Partnera – Aquanet.

Jeśli możecie, zabierzcie ze sobą bidony, flaki lub butelki wielorazowe. Dzięki temu wspólnie ograniczymy zużycie jednorazowych kubeczków i zadamy o środowisko 🌍

Mały gest, a naprawdę robi różnicę.

ETC
S W A R Z Ę D Z



**ZAKUPY PO SĄSIEDZKU
OD POKOLEŃ**

CZANIECKI

SIŁA PROSTO Z TALERZA!



czaniecki.pl

BIEG Z SERCEM - POMÓŻMY ASI WALCZYĆ O ŻYCIE

Wśród sportowych emocji, radości wspólnego biegania i walki o własne cele nie zapominamy o tym, co naprawdę ważne. Podczas tegorocznego Festiwalu Biegowego Szpot Swarzędz ponownie łączymy siły, aby pomóc Joasi Tomaszewskiej z Kobylnicy, która od lat walczy z chorobą nowotworową.

Asia to niezwykle dzielna dziewczynka. Mimo wielu lat trudnego leczenia, operacji, chemioterapii i radioterapii nie traci nadziei i każdego dnia walczy o zdrowie oraz sprawność. Po tygodniach spędzonych w śpiączce rehabilitacja stała się dla niej niezwykle ważna. Jak sama mówi — woli walczyć niż się poddać.

Podobnie jak w ubiegłym roku, podczas Festiwalu znajdziecie wyjątkowe **stoisko z zabawkami** Asi. To zabawki z jej prywatnej kolekcji — często otrzymane jako prezenty lub nagrody za odwagę podczas leczenia. Asia postanowiła ponownie przekazać je na rzecz własnej rehabilitacji i leczenia.

Zabawki są w idealnym stanie, ale mają wartość znacznie większą niż materialna. To część jej dzieciństwa, wspomnień i codziennej radości. Tym bardziej porusza fakt, że sama chce dołożyć cegiełkę do walki o swoją przyszłość.

Podczas Festiwalu będzie można:

- wesprzeć zbiórkę przy stoisku Joasi i wybrać jedną z przekazanych przez nią zabawek,
- wrzucić datek do specjalnej skarbonki,
- wziąć udział w Wielkiej Licytacji charytatywnej wyjątkowych przedmiotów i voucherów przekazanych przez Partnerów oraz Przyjaciół Festiwalu.

Cały dochód przeznaczony zostanie na leczenie i rehabilitację Asi.

My, jako organizatorzy i społeczność biegaczy, doskonale wiemy, jak ważne jest wsparcie na trasie. Dlatego wierzymy, że również tym razem pokażemy siłę wielkich biegowych serc. Nie przechodźcie obojętnie. Zatrzymajcie się przy stoisku Asi. Weźcie udział w licytacji.

Razem możemy zrobić naprawdę wiele ❤️



BIEG Z SERCEM - POMÓŻMY ASI WALCZYĆ O ŻYCIE

LICYTACJA - 13. Bieg Szpot Swarzędz		
Lp.	PRZEDMIOT	Partner
1	TYGODNIOWY WYJAZD DO TURCJI DLA 2CH OSÓB. DOWOLNY REGION Z OFERTY, 4*HOTEL	ITAKA
2	WKRĘTARKA ERBAUER	CASTORAMA
3	WIERTARKO-WKRĘTARKA ERBAUER	CASTORAMA
4	SZLIIFIERKA KĄTOWA ERBAUER	CASTORAMA
5	WIERTARKA UDAROWA 2-BIEGOWA ERBAUER	CASTORAMA
6	PAKIET 4 TRENINGÓW EMS	VAMOS
7	PAKIET 4 TRENINGÓW EMS	VAMOS
8	KASK I BLUZA RALPHA	FOGTBIKES
9	7 DNIOWA DIETA PUDEŁKOWA	DIETA W BIEGU
10	7 DNIOWA DIETA PUDEŁKOWA	DIETA W BIEGU
11	PLECAK (M.IN. GŁOŚNIK BLUETOOTH SONY, TERMOS+KUBKI, BUTELKA SPORTOWA, AKCESORIA TURYSTYCZNE)	POWIAT POZNAŃSKI
12	VOUCHER NA VIPOWSKĄ WIZYTĘ W BLUM POLSKA - ZWIEDZANIE ZAKŁADU, PAMIĄTKOWE GADŻETY, OBIAD, SPOTKANIE Z ZESPOŁEM BLUM	BLUM POLSKA
13	TORBA Z UPOMINKAMI (M.IN.CZOŁÓWKA, NOTES, SCYZORYK, BIDON, KOSZULKĄ)	INTER CARS
14	2 VOUCHERY MIESIĘCZNE NA TRENINGI PIŁKARSKIE DLA DZIECI	APR LAMPART
15	GORĄCA PIZZA :)	PORTOFINO
16	STACJONARNY OCZYSZCZACZ POWIETRZA ELIXAIR E400	WPIP
17	VOUCHER NA KOLACJĘ DO RESTAURACJI LA PLANETE	WPIP
18	VOUCHER O WARTOŚCI 250 PLN NA ZABIEG INDIBA	DIAGNOSIS
19	VOUCHER DO WYKORZYSTANIA W SKLEPIE FIRMOWYM O WARTOŚCI 200 PLN	DĘBSKI SĄD
20	NIESPODZIANKI WYKONANE PRZEZ DZIECI ZE STOWARZYSZENIA PRZYJACIOŁ DZIECI SPECJALNEJ TROSKI IM. LESZKA GRAJKA W SWARZĘDZU	STOWARZYSZENIE
21	ALBUM "WIELKOPOLSKA TRADYCJA I NOWOCZESNOŚĆ"	WIELKOPOLSKI URZĄD WOJEWÓDZKI
22	VOUCHER DO ZOO (DLA 4CH OSÓB DOROSŁYCH)	POZNAŃSKIE ZOO
23	VOUCHER NA 4 TRENINGI PERSONALNE Z MONIKĄ CISZAK	WELL FITNESS SWARZĘDZ
24	VOUCHER NA 4 TRENINGI PERSONALNE BARTKIEM SIERADZKIM	WELL FITNESS SWARZĘDZ
25	VOUCHER NA 4 TRENINGI PERSONALNE Z MACIEJEM RYCHLEWSKIM	WELL FITNESS SWARZĘDZ
26	VOUCHER NA 4 TRENINGI BOKSU Z JAKUBEM SURKÓW	WELL FITNESS SWARZĘDZ
27	GRILL NA PELLET	TRANSFOURMET SELGROS
28	KOSZ PRODUKTÓW FRUPP	FRUPP
29	TORBA, VOUCHER CAŁODZIENNY DO STREFY AQUAPARKU TERM MALTAŃSKICH (DLA 3CH OSÓB), NERKI, GRY, SOŁE DO KĄPIELI I MASAŻU, PUFA	TERMY MALTAŃSKIE
30	ZESTAW KOLEKCJI AGNIESZKI KOŁODZIEJSKIEJ - NASZYJNIK I KOŁCZYKI Z POZŁACANEGO SREBRA, POKRYTE RĘCZNIE MALOWANĄ, CZARNĄ EMALIĄ	SADVA
31	VOUCHER NA WYBRANĄ USŁUGĘ O WARTOŚCI 300 PLN	TWOJA PRZESTRZEŃ ODNOWY
32	NOTES I RĘCZNIE MALOWANE KAFLE - PODSTAWKI POD KUBKI	URZĄD MARSZAŁKOWSKI WOJEWÓDZTWA WIELKOPOLSKIEGO
33	ZESTAW UPOMINKOWY: WOREK, NERKA, CZAPKA Z DASZKIEM	LOCO SPORT
34	KAFEL CERAMICZNY Z LIMITOWANEJ SERII, ZAPROJEKTOWANEJ DLA URZĘDU MIASTA POZNANIA Z RĘCZNIE MALOWANYM RATUSEM POZNAŃSKIM	URZĄD MIASTA POZNANIA
35	PAKIET MIEJSKICH GADŻETÓW (M.IN. ALBUM "POZNAŃ MALOWANY ŚWIATŁEM", KUBEK, PODKŁADKA POD KUBEK, ŚWIEÇA)	URZĄD MIASTA POZNANIA
36	OZDOBNE SPINKI DO MANKIETÓW	KANCELARIA PREMIERA RADY MINISTRÓW
37	ZESTAW: BACK TO SCHOOL, W TYM HULAJNOGA, PLECAK, WOREK NA OBUWIE, PIÓRNIK, KREDKI, DŁUGOPISY, ZAKREŚLACZE	KIDEA
38	ZAPROSZENIE NA WYCIĘCZKĘ DO SIEDZIBY RADIA ESKA W POZNANIU	RADIO ESKA
39	VOUCHER NA PRODUKTY JOMA O WARTOŚCI 500 PLN	JOMA
40	VOUCHER DO RESTAURACJI O WARTOŚCI 300 PLN	PORTOFINO
41	VOUCHER NA 5 JAZD KONNYCH O WARTOŚCI 500 PLN	ATRIUM SWARZĘDZ
42	VOUCHER NA JOGE (3 MIESIĄCE) O WARTOŚCI 600 PLN	ATRIUM SWARZĘDZ
43	SŁUCHAWKI SHOKZ OPENRUN PRO 2 - EDYCJA ELIUD KIPCHOGE	SHOKZ
44	VOUCHER MIESIĘCZNY NA AQUA AEROBIK NA TERMY MALTAŃSKIE	FREGATA SWIMMING
45	ZESTAW ODŻYWEK DEXTRO DLA BIEGACZY O WARTOŚCI 300 PLN	NATURALFUEL
46	SECRET BOX BIWAKOWY (M.IN. NAMIOT 4-OSOBOWY, KARIMATY, LAMPKA, KUBKI)	UTAL
47	ZESTAW WIERTARKO-WKRĘTARKA DS20-55BL firmy STALCO	BIMS PLUS
48	MYJKA CIŚNIENIOWA 1800W firmy STALCO	BIMS PLUS



Blum Polska – Poruszamy więcej i z radością biegniemy dziś razem z Tobą.

Od niemal 35 lat działamy w Jasinie, gdzie tworzymy funkcjonalne i niezawodne okucia meblowe. To miejsce, w którym technologia spotyka się z pomysłem, a codzienna praca naprawdę... brzmi dobrze. Nasz zakład to 68 000 m² nowoczesnej przestrzeni produkcyjnej, magazynowej i szkoleniowej. Zatrudniamy 600 osób.

Z ludźmi i dla ludzi - tak lubimy działać. Dlatego angażujemy się w lokalne inicjatywy sportowe i z przyjemnością wspieramy ten bieg. Jesteśmy blisko Was, bo jesteśmy też Waszymi sąsiadami.

Widzimy się na trasie — w naszym punkcie kibica.

Będzie nas słyszeć, bo ta praca brzmi dobrze! Po biegu wpadnij do nas – jesteśmy przecież tuż obok.

Pozdrawiamy!



blum.com

#blumteam

#pomarańczowe ❤️

Ta praca
brzmi
dobrze



TRIGAR
AUTORYZOWANY PARTNER GARMIN

Biegaczu!

użyj kodu:

CZUJNIK10

i zgarnij 10% rabatu na
czujnik tętna Garmin

Promocja trwa do 7 czerwca 2026 roku. Kod rabatowy można wykorzystać na trigar.pl oraz w sklepach stacjonarnych TRIGAR. Kod rabatowy CZUJNIK10 nie łączy się z innymi kodami rabatowymi oraz akcjami promocyjnymi TRIGAR.

NAGRODY 13. BIEG 10KM SZPOT SWARZĘDZ

Nagrody specjalne za wskazane przez Organizatora konkretne miejsca na mecie – przyznawane są na podstawie listy wyników aktualnej na godzinę 12:30 i będą w tym przypadku **nieodwołalne**. Wręczenie nagród odbędzie się na scenie plenerowej nad Jeziorem Swarzędzkim przy ul. Kosynierów 1 od godziny 14:00. Prosimy o obecność podczas wręczenia nagród. Do odbioru nagrody należy okazać numer startowy.*

Miejsce na mecie 2026	Półmaraton/10km	Nagroda	Partner
8	10km	ZESTAW UPOMINKOWY	DĘBSKI SAD
17	10km	UPOMINKI	POWIAT POZNAŃSKI
90	10km	VOUCHER MIESIĘCZNY NA AQUA AEROBIK NA TERMY MALTAŃSKIE	FREGATA SWIMMING
105	10km	VOUCHER 3H DO STREFY SAUN + ODZIEŻ DO SAUNY	TERMY MALTAŃSKIE
146	10KM	VOUCHER O WARTOŚCI 100 PLN	SUSHI HOME
180	10km	VOUCHER NA KONSULTACJĘ I TRENING PERSONALNY	WELL FITNESS
205	10km	VOUCHER 3H DO STREFY SAUN + ODZIEŻ DO SAUNY	TERMY MALTAŃSKIE
230	10km	VOUCHER DO RESTAURACJI O WARTOŚCI 350 PLN	RESTAURACJA HUBO
249	10km	TECHNICZNA KOSZULKA BIEGOWA	MARTOMBIKE
257	10km	BRANSOLETKA Z POZŁACANEGO SREBRA Z MOTYLAMI	SADVA
284	10KM	VOUCHER O WARTOŚCI 100 PLN	LAGO HOME
300	10km	OKULARY PRZECIWSŁONECZNE	GOODR
305	10km	VOUCHER 3H DO STREFY SAUN + ODZIEŻ DO SAUNY	TERMY MALTAŃSKIE
313	10km	ZESTAW UPOMINKOWY	INTER CARS
330	10km	BODY NICE - ANTYALERGICZNA KOŁDRA Z MIKROFIBRY ŻAKARDOWEJ	PIÓREX
339	10KM	VOUCHER O WARTOŚCI 100 PLN	LAGO HOME
356	10km	VOUCHER DO RESTAURACJI O WARTOŚCI 300 PLN	PORTOFINO
360	10km	VOUCHER NA KONSULTACJĘ I TRENING PERSONALNY	WELL FITNESS
390	10km	VOUCHER DO ZOO (DLA 2CH OSÓB DOROSŁYCH)	POZNAŃSKIE ZOO
400	10km	SAMOCHÓD JAC NA WEEKEND	JAC POLSKA
402	10km	ZESTAW UPOMINKOWY- WOREK, NERKA, DASZEK	LOCO SPORT
405	10km	VOUCHER 3H DO STREFY SAUN + CZAPKA SAUNOWA	TERMY MALTAŃSKIE
425	10km	KARTA PODARUNKOWA 250 PLN	CASTORAMA
436	10km	VOUCHER NA PRODUKTY JOMA O WARTOŚCI 150 PLN	JOMA
472	10KM	VOUCHER O WARTOŚCI 100 PLN	LAGO HOME
479	10km	VOUCHER MIESIĘCZNY NA AQUA AEROBIK NA TERMY MALTAŃSKIE	FREGATA SWIMMING
500	10km	TECHNICZNA KOSZULKA BIEGOWA	MARTOMBIKE
505	10km	VOUCHER 3H DO STREFY SAUN + CZAPKA SAUNOWA	TERMY MALTAŃSKIE
514	10km	BRANSOLETKA Z POZŁACANEGO SREBRA Z MOTYLAMI	SADVA
540	10km	VOUCHER NA KONSULTACJĘ I TRENING PERSONALNY	WELL FITNESS
550	10km	KARTA PODARUNKOWA 500 PLN	CASTORAMA
580	10km	BODY NICE - ANTYALERGICZNA KOŁDRA Z MIKROFIBRY ŻAKARDOWEJ	PIÓREX
600	10km	OKULARY PRZECIWSŁONECZNE	GOODR
605	10km	VOUCHER 3H DO STREFY SAUN + CZAPKA SAUNOWA	TERMY MALTAŃSKIE
656	10km	VOUCHER DO RESTAURACJI O WARTOŚCI 300 PLN	PORTOFINO
660	10km	VOUCHER NA WYBRANĄ USŁUGĘ O WARTOŚCI 300 PLN	TWOJA PRZESTRZEŃ ODNOWY
675	10km	SAMOCHÓD JAC NA WEEKEND	JAC POLSKA
700	10km	VOUCHER NA SERWIS ROWERU	FOGTBIKES
705	10km	VOUCHER 3H DO STREFY SAUN + CZAPKA SAUNOWA	TERMY MALTAŃSKIE
720	10km	VOUCHER NA KONSULTACJĘ I TRENING PERSONALNY	WELL FITNESS
736	10km	VOUCHER NA PRODUKTY JOMA O WARTOŚCI 250 PLN	JOMA
750	10km	TECHNICZNA KOSZULKA BIEGOWA	MARTOMBIKE
771	10km	BRANSOLETKA Z POZŁACANEGO SREBRA Z MOTYLAMI	SADVA
800	10km	ZESTAW UPOMINKOWY- WOREK, NERKA, DASZEK	LOCO SPORT
805	10km	VOUCHER 3H DO STREFY SAUN + CZAPKA SAUNOWA	TERMY MALTAŃSKIE
830	10km	BODY NICE - ANTYALERGICZNA KOŁDRA Z MIKROFIBRY ŻAKARDOWEJ	PIÓREX
878	10KM	PAKIEŃ 4 TRENINGÓW EMS	VAMOS
888	10km	ZESTAW UPOMINKOWY	DĘBSKI SAD
900	10km	VOUCHER NA KONSULTACJĘ I TRENING PERSONALNY	WELL FITNESS
903	10km	VOUCHER NA DIETĘ PUDEŁKOWĄ 200 PLN	DIETA W BIEGU
905	10km	VOUCHER 3H DO STREFY SAUN + CZAPKA SAUNOWA	TERMY MALTAŃSKIE
913	10km	VOUCHER NA KOLACJĘ DO RESTAURACJI LA PLANETE O WARTOŚCI 200zł	WPIP

NAGRODY 13. BIEG 10KM SZPOT SWARZĘDZ -

Nagrody specjalne za wskazane przez Organizatora konkretne miejsca na mecie – przyznawane są na podstawie listy wyników aktualnej na godzinę 12:30 i będą w tym przypadku **nieodwołalne**. Wręczenie nagród odbędzie się na scenie plenerowej nad Jeziorem Swarzędzkim przy ul. Kosynierów 1 od godziny 14:00. Prosimy o obecność podczas wręczenia nagród. Do odbioru nagrody należy okazać numer startowy. *

Miejsce na mecie 2026	Półmarato n/10km	Nagroda	Partner
956	10km	VOUCHER DO RESTAURACJI O WARTOŚCI 300 PLN	PORTOFINO
970	10km	OKULARY PRZECIWSŁONECZNE	GOODR
989	10km	ZESTAW UPOMINKOWY I VOUCHER MIESIĘCZNY NA TRENINGI PIŁKARSKIE DLA DZIECI	APR LEOPARD
990	10km	VOUCHER DO ZOO (DLA 2CH OSÓB DOROSŁYCH)	POZNAŃSKIE ZOO
999	10km	VOUCHER MIESIĘCZNY DO KLUBU	WELL FITNESS
1000	10km	TECHNICZNA KOSZULKA BIEGOWA	MARTOMBIKE
1005	10km	VOUCHER 3H DO STREFY SAUN + CZAPKA SAUNOWA	TERMY MALTAŃSKIE
1017	10km	UPOMINKI	POWIAT POZNAŃSKI
1028	10km	BRANSOLETKA Z POZŁACANEGO SREBRA Z MOTYLAMI	SADVA
1066	10km	VOUCHER NA WYBRANĄ USŁUGĘ O WARTOŚCI 300 PLN	TWOJA PRZESTRZEŃ ODNOWY
1080	10km	BODY NICE - ANTYALERGICZNA KOŁDRA Z MIKROFIBRY ŻAKARDOWEJ	PIÓREX
1083	10km	VOUCHER NA KONSULTACJĘ I TRENING PERSONALNY	WELL FITNESS
1105	10km	VOUCHER 3H DO STREFY SAUN + SOLE DO KĄPIELI	TERMY MALTAŃSKIE
1108	10km	VOUCHER NA KONSULTACJĘ I TRENING PERSONALNY	WELL FITNESS
1145	10km	VOUCHER NA 5 JAZD KONNYCH O WARTOŚCI 500 PLN	ATRIUM SWARZĘDZ
1166	10km	VOUCHER DO SKLEPU INTERNETOWEGO NATURALFUEL.PL O WARTOŚCI 300 PLN	NATURALFUEL
1190	10km	ZESTAW UPOMINKOWY- WOREK, NERKA, DASZEK	LOCO SPORT
1202	10km	OKULARY PRZECIWSŁONECZNE	GOODR
1203	10km	VOUCHER NA DIETĘ PUDEŁKOWĄ 200 PLN	DIETA W BIEGU
1205	10km	VOUCHER 3H DO STREFY SAUN + SOLE DO KĄPIELI	TERMY MALTAŃSKIE
1234	10km	VOUCHER O WARTOŚCI 250 PLN INDIBA	DIAGNOSIS
1250	10km	TECHNICZNA KOSZULKA BIEGOWA	MARTOMBIKE
1260	10km	VOUCHER NA KONSULTACJĘ I TRENING PERSONALNY	WELL FITNESS
1285	10km	BRANSOLETKA Z POZŁACANEGO SREBRA Z MOTYLAMI	SADVA
1305	10km	VOUCHER 3H DO STREFY SAUN + SOLE DO KĄPIELI	TERMY MALTAŃSKIE
1313	10km	ZESTAW UPOMINKOWY	INTER CARS
1320	10km	VOUCHER NA WYBRANĄ USŁUGĘ O WARTOŚCI 300 PLN	TWOJA PRZESTRZEŃ ODNOWY
1330	10km	BODY NICE - ANTYALERGICZNA KOŁDRA Z MIKROFIBRY ŻAKARDOWEJ	PIÓREX
1336	10km	VOUCHER NA PRODUKTY JOMA O WARTOŚCI 500 PLN	JOMA
1400	10km	ZESTAW UPOMINKOWY- WOREK, NERKA, DASZEK	LOCO SPORT
1405	10km	VOUCHER 3H DO STREFY SAUN + SOLE DO KĄPIELI	TERMY MALTAŃSKIE
1440	10km	VOUCHER NA KONSULTACJĘ I TRENING PERSONALNY	WELL FITNESS
1472	10km	POBYT DLA 2 OSÓB ZE ŚNIADANIEM	HAMPTON BY HILTON POZNAŃ
1490	10km	VOUCHER MIESIĘCZNY NA AQUA AEROBIK NA TERMY MALTAŃSKIE	FREGATA SWIMMING
1500	10km	TECHNICZNA KOSZULKA BIEGOWA	MARTOMBIKE
1502	10km	OKULARY PRZECIWSŁONECZNE	GOODR
1505	10km	VOUCHER 3H DO STREFY SAUN + SOLE DO KĄPIELI	TERMY MALTAŃSKIE
1542	10km	BRANSOLETKA Z POZŁACANEGO SREBRA Z MOTYLAMI	SADVA
1580	10km	BODY NICE - ANTYALERGICZNA KOŁDRA Z MIKROFIBRY ŻAKARDOWEJ	PIÓREX
1605	10km	VOUCHER 3H DO STREFY SAUN + SOLE DO KĄPIELI	TERMY MALTAŃSKIE
1620	10km	VOUCHER NA KONSULTACJĘ I TRENING PERSONALNY	WELL FITNESS
1633	10km	KARTA PODARUNKOWA 250 PLN	CASTORAMA
1650	10KM	PAKIET 4 TRENINGÓW EMS	VAMOS
1703	10km	VOUCHER NA DIETĘ PUDEŁKOWĄ 200 PLN	DIETA W BIEGU
1705	10km	VOUCHER 3H DO STREFY SAUN + SOLE DO KĄPIELI	TERMY MALTAŃSKIE
1750	10km	TECHNICZNA KOSZULKA BIEGOWA	MARTOMBIKE
1799	10km	BRANSOLETKA Z POZŁACANEGO SREBRA Z MOTYLAMI	SADVA
1802	10km	OKULARY PRZECIWSŁONECZNE	GOODR
1830	10km	BODY NICE - ANTYALERGICZNA KOŁDRA Z MIKROFIBRY ŻAKARDOWEJ	PIÓREX

W przypadku braku możliwości odbioru nagrody w dniu biegu, istnieje możliwość jej odebrania w siedzibie Organizatora - ul. Wrzesińska 174 w Swarzędzu, po wcześniejszym uzgodnieniu terminu. Ostateczny termin odbioru nagrody to **19 czerwca 2026r.** Po tym dniu nieodebrane nagrody przepadają.



KOMORNIKI, UL. LEŚNEJ AURY



RABOWICE, UL. SWANKA



ROKIETNICA, UL. GAJOWA



KRUSZEWNIA, UL. PTASICH TRELI



TERCJA
dla na dobre



OSIEDLE
GARDENIA



PARK
KRUSZEWNIA

■ **TWÓJ IDEALNY DOM
POD MIASTEM**

www.chronos.poznan.pl

 **CHRONOS**
development

Budujemy dla Was
15 LAT



**ROZPOCZNIJ
PRZYGODĘ
Z MEDICOVER
SPORT**

WYBIERZ PAKIET
I RÓB TO, CO LUBISZ!

medicoversport.pl

NAGRODY 5. PÓŁMARATON SZPOT SWARZĘDZ

Nagrody specjalne za wskazane przez Organizatora konkretne miejsca na mecie – przyznawane są na podstawie listy wyników aktualnej na godzinę **14:00** i będą w tym przypadku **nieodwołalne**. Wręczenie nagród odbędzie się na scenie plenerowej nad Jeziorem Swarzędzkim przy ul. Kosynierów 1 od godziny **15:00**. Prosimy o obecność podczas wręczenia nagród. Do odbioru nagrody należy okazać numer startowy.*

Miejsce na mecie 2026	Półmaraton/10km	Nagroda	Partner
10	Półmaraton	VOUCHER NA KONSULTACJĘ I TRENING PERSONALNY	WELL FITNESS
33	Półmaraton	TECHNICZNA KOSZULKA BIEGOWA	MARTOMBIKE
50	Półmaraton	VOUCHER 3H DO STREFY SAUN + SOLE DO KĄPIELI	TERMY MALTAŃSKIE
88	Półmaraton	ZESTAW UPOMINKOWY	DĘBSKI SAD
100	Półmaraton	VOUCHER 3H DO STREFY SAUN + ODZIEŻ DO SAUNY	TERMY MALTAŃSKIE
110	Półmaraton	VOUCHER NA KONSULTACJĘ I TRENING PERSONALNY	WELL FITNESS
116	PÓLMARATON	VOUCHER O WARTOŚCI 100 PLN	SUSHI HOME
117	Półmaraton	UPOMINKI	POWIAT POZNAŃSKI
150	Półmaraton	VOUCHER NA PRODUKTY JOMA O WARTOŚCI 150 PLN	JOMA
155	Półmaraton	VOUCHER DO RESTAURACJI O WARTOŚCI 300 PLN	PORTOFINO
166	Półmaraton	KARTA PODARUNKOWA 500 PLN	CASTORAMA
184	Półmaraton	BODY NICE - ANTYALERGICZNA KOŁDRA Z MIKROFIBRY ŻAKARDOWEJ	PIÓREX
200	Półmaraton	VOUCHER 3H DO STREFY SAUN + ODZIEŻ DO SAUNY	TERMY MALTAŃSKIE
206	Półmaraton	VOUCHER NA WYBRANĄ USŁUGĘ O WARTOŚCI 300 PLN	TWOJA PRZESTRZEŃ ODNOWY
210	Półmaraton	VOUCHER NA KONSULTACJĘ I TRENING PERSONALNY	WELL FITNESS
212	Półmaraton	BRANSOLETKA Z POZŁACANEGO SREBRA Z MOTYLAMI	SADVA
222	PÓLMARATON	VOUCHER O WARTOŚCI 100 PLN	SUSHI HOME
233	Półmaraton	TECHNICZNA KOSZULKA BIEGOWA	MARTOMBIKE
234	Półmaraton	SAMOCHÓD JAC NA WEEKEND	JAC POLSKA
250	Półmaraton	VOUCHER NA PRODUKTY JOMA O WARTOŚCI 250 PLN	JOMA
255	Półmaraton	VOUCHER MIESIĘCZNY NA AQUA AEROBIK NA TERMY MALTAŃSKIE	FREGATA SWIMMING
275	Półmaraton	OKULARY PRZECIWSŁONECZNE	GOODR
287	Półmaraton	VOUCHER NA DIETĘ PUDEŁKOWĄ 200 PLN	DIETA W BIEGU
299	Półmaraton	VOUCHER DO SKLEPU INTERNETOWEGO NATURALFUEL.PL O WARTOŚCI 300 PLN	NATURALFUEL
302	Półmaraton	VOUCHER 3H DO STREFY SAUN + CZAPKA SAUNOWA	TERMY MALTAŃSKIE
310	Półmaraton	VOUCHER NA KONSULTACJĘ I TRENING PERSONALNY	WELL FITNESS
314	Półmaraton	ZESTAW UPOMINKOWY- WOREK, NERKA, DASZEK	LOCO SPORT
355	Półmaraton	ZESTAW UPOMINKOWY I VOUCHER MIESIĘCZNY NA TRENINGI PIŁKARSKIE DLA DZIECI	APR LEOPARD
366	Półmaraton	KARTA PODARUNKOWA 250 PLN	CASTORAMA
384	Półmaraton	BODY NICE - ANTYALERGICZNA KOŁDRA Z MIKROFIBRY ŻAKARDOWEJ	PIÓREX
401	Półmaraton	VOUCHER 3H DO STREFY SAUN + CZAPKA SAUNOWA	TERMY MALTAŃSKIE
410	Półmaraton	VOUCHER NA KONSULTACJĘ I TRENING PERSONALNY	WELL FITNESS
412	Półmaraton	BRANSOLETKA Z POZŁACANEGO SREBRA Z MOTYLAMI	SADVA
430	Półmaraton	VOUCHER DO ZOO (DLA 2CH OSÓB DOROSŁYCH)	POZNAŃSKIE ZOO
433	Półmaraton	TECHNICZNA KOSZULKA BIEGOWA	MARTOMBIKE
444	PÓLMARATON	PAKIET 4 TRENINGÓW EMS	VAMOS
450	Półmaraton	VOUCHER 3H DO STREFY SAUN + SOLE DO KĄPIELI	TERMY MALTAŃSKIE
488	Półmaraton	VOUCHER NA SERWIS ROWERU	FOGTBIKES
501	Półmaraton	VOUCHER 3H DO STREFY SAUN + CZAPKA SAUNOWA	TERMY MALTAŃSKIE
513	Półmaraton	ZESTAW UPOMINKOWY- WOREK, NERKA, DASZEK	LOCO SPORT
533	Półmaraton	SAMOCHÓD JAC NA WEEKEND	JAC POLSKA
551	Półmaraton	OKULARY PRZECIWSŁONECZNE	GOODR
555	Półmaraton	VOUCHER DO RESTAURACJI O WARTOŚCI 350 PLN	RESTAURACJA HUBO
556	Półmaraton	ZESTAW UPOMINKOWY	INTER CARS
584	Półmaraton	BODY NICE - ANTYALERGICZNA KOŁDRA Z MIKROFIBRY ŻAKARDOWEJ	PIÓREX
587	Półmaraton	VOUCHER NA DIETĘ PUDEŁKOWĄ 200 PLN	DIETA W BIEGU
601	Półmaraton	VOUCHER 3H DO STREFY SAUN + SOLE DO KĄPIELI	TERMY MALTAŃSKIE
603	Półmaraton	VOUCHER NA JOGĘ (3 MIESIĄCE) O WARTOŚCI 600 PLN	ATRIUM SWARZĘDZ
606	Półmaraton	VOUCHER NA WYBRANĄ USŁUGĘ O WARTOŚCI 300 PLN	TWOJA PRZESTRZEŃ ODNOWY
612	Półmaraton	ZESTAW UPOMINKOWY	INTER CARS
650	Półmaraton	BRANSOLETKA Z POZŁACANEGO SREBRA Z MOTYLAMI	SADVA

W przypadku braku możliwości odbioru nagrody w dniu biegu, istnieje możliwość jej odebrania w siedzibie Organizatora - ul. Wrzesińska 174 w Swarzędzu, po wcześniejszym uzgodnieniu terminu. Ostateczny termin odbioru nagrody to **19 czerwca 2026r.** Po tym dniu nieodebrane nagrody przypadają.



SELGROS

Jakość w najlepszej cenie

**PARTNER BIEGU
ZAPRASZA
NA ZAKUPY**

Poznań
ul. Zamenhofska 133



FOTO

Bieg będzie rejestrowany przez akredytowanych fotografów. Galerie udostępniane będą na stronie www.biegi.szpot.pl oraz Facebook'u.

Dodatkowo, fotografowie serwisu FotoMaraton.pl będą wykonywali zdjęcia w wielu punktach na trasie oraz mecie. Wkrótce po biegu, zdjęcia będzie można znaleźć na stronie <http://www.fotomaron.pl/>, za pomocą najnowocześniejszej Wyszukiwarki Twarzy.

DODATKOWE INFORMACJE

Zabezpieczenie medyczne: bieg obsługiwać będą karetki pogotowia wspierane dodatkowo przez ratowników medycznych. Na mecie biegu zorganizowany będzie "szpital polowy".

W niedzielę 31 maja planujemy również m.in.:

- rozgrzewkę na ok 15 min. przed Biegiem Rodzinnym oraz Głównym, którą poprowadzi Well Fitness
- ok godz. 12:10 oraz 13:20 - rozciąganie - na boisku za STREFĄ FINISHERA, które poprowadzi Well Fitness
- strefę z masażami, którą zapewni Centrum Medyczne Diagnosis
- strefę animacji dla dzieci prowadzoną m.in. przez Maxi Fun, KIDEA, ETC Swarzędz,
- boisko APR Lampart, strefę Hobby Horse,



KLAS SZPOT SWARZĘDZ

czyli Klub Ludzi Aktywnych Sportowo Szpot Swarzędz

Mamy dla Was propozycję nie do odrzucenia! Zapraszamy do naszego Klubu miłośników biegania, triathlonu i kolarstwa - nie tylko ze Swarzędza, ale z całej aglomeracji poznańskiej.

Jeśli potrzebujesz wsparcia doświadczonych trenerów, towarzystwa innych pasjonatów lub po prostu brakuje Ci motywacji do treningów – wstąp do naszego Klubu! Pomożemy Tobie postawić pierwsze kroki, podzielimy się fachową wiedzą oraz podpowiemy jak trenować, by osiągać lepsze wyniki. Wspólnie też wyjedziemy na zawody i obozy sportowe.

Więcej informacji na www.biegi.szpot.pl

Napisz do nas: biegi@szpot.pl

Nie masz
jeszcze
aplikacji?



POBIERZ Z

Google Play



Pobierz w

App Store



SELGROS



Pobierz
i ciesz się **korzyściami!**

TABELA MIĘDZYCZASÓW NA 10KM, PÓŁMARATON I MARATON

1km	5km	10km	15km	20km	21.097	25km	30km	35km	40m	42.195
03:00	15:00	30:00	45:00	1:00:00	1:03:18	1:15:00	1:30:00	1:45:00	2:00:00	2:06:35
03:05	15:25	30:50	46:15	1:01:40	1:05:03	1:17:05	1:32:30	1:47:55	2:03:20	2:10:06
03:10	15:50	31:40	47:30	1:03:20	1:06:49	1:19:10	1:35:00	1:50:50	2:06:40	2:13:37
03:15	16:15	32:30	48:45	1:05:00	1:08:34	1:21:15	1:37:30	1:53:45	2:10:00	2:17:08
03:20	16:40	33:20	50:00	1:06:40	1:10:20	1:23:20	1:40:00	1:56:40	2:13:20	2:20:39
03:25	17:05	34:10	51:15	1:08:20	1:12:05	1:25:25	1:42:30	1:59:35	2:16:40	2:24:10
03:30	17:30	35:00	52:30	1:10:00	1:13:50	1:27:30	1:45:00	2:02:30	2:20:00	2:27:41
03:35	17:55	35:50	53:45	1:11:40	1:15:36	1:29:35	1:47:30	2:05:25	2:23:20	2:31:12
03:40	18:20	36:40	55:00	1:13:20	1:17:21	1:31:40	1:50:00	2:08:20	2:26:40	2:34:43
03:45	18:45	37:30	56:15	1:15:00	1:19:07	1:33:45	1:52:30	2:11:15	2:30:00	2:38:14
03:50	19:10	38:20	57:30	1:16:40	1:20:52	1:35:50	1:55:00	2:14:10	2:33:20	2:41:45
03:55	19:35	39:10	58:45	1:18:20	1:22:38	1:37:55	1:57:30	2:17:05	2:36:40	2:45:16
04:00	20:00	40:00	1:00:00	1:20:00	1:24:23	1:40:00	2:00:00	2:20:00	2:40:00	2:48:47
04:05	20:25	40:50	1:01:15	1:21:40	1:26:09	1:42:05	2:02:30	2:22:55	2:43:20	2:52:18
04:10	20:50	41:40	1:02:30	1:23:20	1:27:54	1:44:10	2:05:00	2:25:50	2:46:40	2:55:49
04:15	21:15	42:30	1:03:45	1:25:00	1:29:40	1:46:15	2:07:30	2:28:45	2:50:00	2:59:20
04:20	21:40	43:20	1:05:00	1:26:40	1:31:25	1:48:20	2:10:00	2:31:40	2:53:20	3:02:51
04:25	22:05	44:10	1:06:15	1:28:20	1:33:11	1:50:25	2:12:30	2:34:35	2:56:40	3:06:22
04:30	22:30	45:00	1:07:30	1:30:00	1:34:56	1:52:30	2:15:00	2:37:30	3:00:00	3:09:53
04:35	22:55	45:50	1:08:45	1:31:40	1:36:42	1:54:35	2:17:30	2:40:25	3:03:20	3:13:24
04:40	23:20	46:40	1:10:00	1:33:20	1:38:27	1:56:40	2:20:00	2:43:20	3:06:40	3:16:55
04:45	23:45	47:30	1:11:15	1:35:00	1:40:13	1:58:45	2:22:30	2:46:15	3:10:00	3:20:26
04:50	24:10	48:20	1:12:30	1:36:40	1:41:58	2:00:50	2:25:00	2:49:10	3:13:20	3:23:57
04:55	24:35	49:10	1:13:45	1:38:20	1:43:44	2:02:55	2:27:30	2:52:05	3:16:40	3:27:28
05:00	25:00	50:00	1:15:00	1:40:00	1:45:29	2:05:00	2:30:00	2:55:00	3:20:00	3:30:59
05:05	25:25	50:50	1:16:15	1:41:40	1:47:15	2:07:05	2:32:30	2:57:55	3:23:20	3:34:29
05:10	25:50	51:40	1:17:30	1:43:20	1:49:00	2:09:10	2:35:00	3:00:50	3:26:40	3:38:00
05:15	26:15	52:30	1:18:45	1:45:00	1:50:46	2:11:15	2:37:30	3:03:45	3:30:00	3:41:31
05:20	26:40	53:20	1:20:00	1:46:40	1:52:31	2:13:20	2:40:00	3:06:40	3:33:20	3:45:02
05:25	27:05	54:10	1:21:15	1:48:20	1:54:17	2:15:25	2:42:30	3:09:35	3:36:40	3:48:33
05:30	27:30	55:00	1:22:30	1:50:00	1:56:02	2:17:30	2:45:00	3:12:30	3:40:00	3:52:04
05:35	27:55	55:50	1:23:45	1:51:40	1:57:48	2:19:35	2:47:30	3:15:25	3:43:20	3:55:35
05:40	28:20	56:40	1:25:00	1:53:20	1:59:33	2:21:40	2:50:00	3:18:20	3:46:40	3:59:06
05:45	28:45	57:30	1:26:15	1:55:00	2:01:19	2:23:45	2:52:30	3:21:15	3:50:00	4:02:37
05:50	29:10	58:20	1:27:30	1:56:40	2:03:04	2:25:50	2:55:00	3:24:10	3:53:20	4:06:08
05:55	29:35	59:10	1:28:45	1:58:20	2:04:50	2:27:55	2:57:30	3:27:05	3:56:40	4:09:39
06:00	30:00	1:00:00	1:30:00	2:00:00	2:06:35	2:29:00	3:00:00	3:30:00	4:00:00	4:13:10
06:05	30:25	1:00:50	1:31:15	2:01:40	2:08:21	2:31:05	3:02:30	3:32:55	4:03:20	4:16:41
06:10	30:50	1:01:40	1:32:30	2:03:20	2:10:06	2:33:10	3:05:00	3:35:50	4:06:40	4:20:12
06:15	31:15	1:02:30	1:33:45	2:05:00	2:11:52	2:35:15	3:07:30	3:38:45	4:10:00	4:23:43
06:20	31:40	1:03:20	1:35:00	2:06:40	2:13:37	2:37:20	3:10:00	3:41:40	4:13:20	4:27:14
06:25	32:05	1:04:10	1:36:15	2:08:20	2:15:23	2:39:25	3:12:30	3:44:35	4:16:40	4:30:45
06:30	32:30	1:05:00	1:37:30	2:10:00	2:17:08	2:41:30	3:15:00	3:47:30	4:20:00	4:34:16

WYBIERAM **ZDROWIE** TERAZ **TWÓJ RUCH!**



Projekt współfinansowany ze środków
Samorządu Województwa Wielkopolskiego

Zanim klikniesz „dalej”... Sprawdź, czy ta nowoczesność Cię nie wykańcza.

Żyjemy w czasach, w których smartfony myślą za nas, jedzenie przyjeżdża pod drzwi w 15 minut, a komfort ma swoją ukrytą – i bardzo wysoką – cenę. Nasze ciała ewolucyjnie utknęły w epoce kamienia łupanego, tymczasem wrzuciliśmy je na głęboką wodę XXI wieku. Ten informator pomoże Ci zrozumieć ciche epidemie współczesności i odzyskać nad nimi kontrolę.

1. Definicja i skala problemu

Choroby cywilizacyjne (nazywane chorobami stylu życia) to globalnie szerzące się schorzenia niezakaźne, których bezpośrednią przyczyną nie są wirusy ani bakterie, lecz dynamiczny postęp technologiczny, urbanizacja, konsumpcjonizm oraz wynikające z nich zmiany w codziennych nawykach człowieka.

Obszar	Skala i statystyki epidemiczne (Dane na 2026 r.)
Ujęcie Globalne	Choroby niezakaźne odpowiadają za ponad 80% przedwczesnych zgonów na całym świecie. Same choroby układu krążenia i nowotwory zabijają rocznie kilkadziesiąt milionów ludzi.
Polska (Śmiertelność)	Schorzenia cywilizacyjne generują aż około 70% wszystkich zgonów w naszym kraju.
Polska (Nadwaga i Otyłość)	Według aktualnych rejestrów zdrowotnych, ponad 60% dorosłych Polaków zmagają się z nieprawidłową wagą, a 28% cierpi na otyłość . *Dane NFZ 2025

2. Główne przyczyny występowania

Źródłem problemów zdrowotnych jest współczesny styl życia oraz gwałtowne zmiany środowiskowe. Kluczowe czynniki to:

- **Siedzący tryb pracy:** Chroniczny brak spontanicznej aktywności fizycznej (NEAT) na co dzień.
- **Wysoko przetworzona dieta:** Jadłospis bogaty w cukry proste, sól oraz szkodliwe tłuszcze nasycone i trans.
- **Deficyt regeneracji:** Przewlekły stres (stały wysoki poziom kortyzolu) oraz brak wartościowego, regularnego snu.
- **Degradacja środowiska:** Zanieczyszczenie powietrza (smog) oraz wszechobecny mikroplastik w wodzie i żywności.

3. Anatomia stresu: Wpływ na psychikę i ciało

Stres w ujęciu ewolucyjnym był mechanizmem alarmowym ratującym życie (reakcja „walcz lub uciekaj”). Współcześnie ma charakter przewlekły, co drastycznie obciąża ludzki organizm na dwóch głównych płaszczyznach:

Wpływ na zdrowie psychiczne

- **Destrukcja struktur mózgowych:** Przewlekły stres niszczy neurony w hipokampie, co skutkuje poważnymi problemami z pamięcią i koncentracją.
- **Zaburzenia neurochemiczne:** Blokuje produkcję serotoniny i dopaminy, bezpośrednio wywołując stany lękowe, bezsenność oraz depresję.
- **Brak samoregulacji:** Człowiek w permanentnym napięciu traci kontrolę emocjonalną, co prowadzi do alienacji lub wybuchów agresji.

Wpływ na zdrowie fizyczne

- **Układ krążenia:** Powoduje ciągły wyrzut kortyzolu i adrenaliny. Skutkuje to stałym zwężeniem naczyń krwionośnych i przyspieszonym biciem serca, wywołując **nadciśnienie tętnicze**.
- **Układ odpornościowy i metabolizm:** Kortyzol blokuje działanie układu odpornościowego (drastyczny wzrost podatności na infekcje) i rozregulowuje metabolizm. Prowadzi to do odkładania się tkanki tłuszczowej trzewnej oraz tzw. „zajadania stresu”.
- **Sygnały somatyczne:** Generuje uporczywe, napięciowe bóle mięśni oraz bolesne wrzody układu pokarmowego.

4. Cyfrowy świat: Pułapki mediów społecznościowych

Algorytmy współczesnych platform społecznościowych zostały zaprojektowane tak, aby maksymalnie absorbować uwagę użytkownika i monetyzować jego czas.

- **Pułapka dopaminowa:** Każde powiadomienie, polubienie czy komentarz stymuluje wydzielanie dopaminy – hormonu przyjemności. Mózg (szczególnie młodociany) błyskawicznie uzależnia się od tych szybkich mikrodawek satysfakcji, co oducza cierpliwości i długofalowego dążenia do celów.
- **Zaburzenia neurobiologiczne:** Światło niebieskie (HEV) emitowane przez ekrany blokuje sekrecję melatoniny, niszcząc naturalną architekturę snu.
- **Presja i FOMO:** Zjawisko FOMO (Fear of Missing Out - lęk przed przeoczeniem czegoś ważnego - postawa nieustannie wyczekująca na powiadomienia przychodzące na smartfonie) wywołuje permanentny niepokój. Porównywanie życia z przefiltrowanymi profilami innych osób drastycznie obniża samoocenę, napędzając **dysmorfofobię (nadmierne, obsesyjne przejmowanie się swoim wyglądem)** oraz stany depresyjne.
- **Erozja relacji:** Realne, głębokie więzi są zastępowane powierzchownymi kontaktami online, co skutkuje bezprecedensowym poczuciem samotności.

5. Otyłość jako pełnoprawna choroba (ICD-10: E66)

Otyłość przestała być traktowana wyłącznie jako defekt estetyczny – to poważna, przewlekła choroba metaboliczna, która napędza kolejne schorzenia.

Główne przyczyny: Dominującym czynnikiem jest dodatni bilans energetyczny wynikający z powszechnego dostępu do taniej, wysoko przetworzonej żywności o wysokim indeksie glikemicznym (fast food, syrop glukozowo-fruktozowy). Sytuację pogarsza skrajny brak aktywności (windy, transport kołowy) oraz zaburzenia hormonalne spowodowane brakiem snu.

Dramatyczne skutki otyłości:

1. Insulinooporność i w konsekwencji **cukrzyca typu 2**.
2. Naciekanie tkanki tłuszczowej na narządy wewnętrzne (np. **niealkoholowe stłuszczenie wątroby**).
3. Mechaniczne niszczenie stawów kolanowych oraz kręgosłupa.
4. Groźny dla życia **bezdech senny**.
5. Drastyczny wzrost ryzyka **nowotworów złośliwych** (jelita grubego, piersi, nerek).

6. Niepokojący trend: Choroby serca u młodzieży

Choroby układu krążenia, kojarzone dotychczas z pacjentami w wieku senioralnym, stają się plagą wśród nastolatków i młodych dorosłych.

- **Wczesna miażdżycza i nadciśnienie:** Fatalne nawyki żywieniowe (nadmiar soli i tłuszczów trans) powodują, że procesy miażdżycowe – czyli odkładanie się blaszek cholesterolowych w tętnicach – zaczynają się już u dzieci.
- **Epidemia energetyków i e-papierosów (vape):** Młodzież masowo sięga po napoje energetyzujące bogate w kofeinę i taurynę, co drastycznie podnosi ciśnienie oraz wywołuje groźne arytmie. Z kolei nikotyna z e-papierosów silnie obkurcza naczynia krwionośne, zmuszając młode serce do nienaturalnie ciężkiej pracy.
- **Brak ruchu i stres szkolny:** Rezygnacja z lekcji WF osłabia mięsień sercowy. Dodatkowo wysoki stres związany z presją szkolną generuje mikrouszkodzenia w układzie naczyniowym, predysponując młodych ludzi do zawałów i udarów w wieku zaledwie dwudziestu kilku lat.

7. Przewodnik Diagnostyczny: Sygnały ostrzegawcze

Układ / Schorzenie	Sygnały ostrzegawcze – Nie ignoruj ich!
Układ Krążenia Nadciśnienie, miażdżycza	Częste, tępe bóle głowy, duszność przy małym wysiłku fizycznym, kołatanie serca, przewlekłe i trudne do wyjaśnienia zmęczenie.
Metabolizm Cukrzyca typu 2, otyłość	Ciągłe, niezaspokojone pragnienie, częste oddawanie moczu, nagłe napady głodu (tzw. wilczy głód), wyraźna senność bezpośrednio po posiłkach.
ZdrowiePsychiczne Depresja, stany lękowe	Obniżony nastrój trwający nieprzerwanie ponad 2 tygodnie, bezsenna lub nadmierna senność, apatia, wycofanie społeczne, utrata radości z życia (anhedonia).

8. Profilaktyka i czynniki chroniące

Właściwa profilaktyka ratuje życie i radykalnie zmniejsza koszty systemowe leczenia. Dzielimy ją na dwa poziomy:

1. **Profilaktyka pierwotna (zapobieganie):** Edukacja zdrowotna i trwała zmiana nawyków, zanim w organizmie pojawią się pierwsze patologie.
2. **Profilaktyka wtórna (wczesne wykrywanie):** Regularne badania diagnostyczne (krew, ciśnienie, USG) w celu wychwycenia zmian w fazie całkowicie bezobjawowej.

Złoty standard – Twoje czynniki chroniące (Ponad 70% zdrowia jest w Twoich rękach!):

- **Ruch:** Minimum 150 minut umiarkowanej aktywności fizycznej tygodniowo (np. szybki spacer, rower, bieganie).
- **Dieta:** Codzienne posiłki oparte na warzywach, strączkach i zdrowych tłuszczach roślinnych.
- **Higiena psychiczna:** Stosowanie technik redukcji stresu oraz świadome dbanie o głębokie, bliskie relacje z ludźmi.

9. Gdzie szukać pomocy? Spis placówek medycznych

- **Lekarz POZ (Podstawowej Opieki Zdrowotnej):** Twój pierwszy punkt kontaktu. Wystawia skierowania na podstawowe badania profilaktyczne oraz do lekarzy specjalistów.
- **Narodowy Fundusz Zdrowia (NFZ):** Portal [Pacjent.gov.pl](https://pacjent.gov.pl) oraz bezpłatny program profilaktyczny „**MOJE ZDROWIE**”, pozwalający na realizację indywidualnych bilansów zdrowia i pakietów badań laboratoryjnych.
- **Instytuty Specjalistyczne:** Narodowy Instytut Kardiologii, Narodowy Instytut Onkologii, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH.
- **Centra Zdrowia Psychicznego:** Ogólnopolskie placówki NFZ oferujące natychmiastową, **bezpłatną pomoc psychologiczną i psychiatryczną** w sytuacjach kryzysowych – **bez skierowania**.

DLACZEGO **RUCH** MA ZNACZENIE?

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA POMAGA:

- ZMNIJSZYĆ RYZYKO CHOROÓB SERCA I NADCIŚNIENIA,
- OGRANICZYĆ RYZYKO CUKRZYCY TYPU 2,
- WSPIERAĆ UTRZYMANIE PRAWDŁOWEJ MASY CIAŁA,
- POPRAWIĆ ODPORNOŚĆ ORGANIZMU,
- REDUKOWAĆ STRES I NAPIĘCIE,
- POPRAWIĆ JAKOŚĆ SNU I REGENERACJĘ,
- ZWIĘKSZYĆ POZIOM ENERGII I KONCENTRACJĘ,
- WSPIERAĆ ZDROWIE PSYCHICZNE I DOBRE SAMOPOCZUCIE.



KAŻDY **RUCH** SIĘ LICZY!

WYSTARCY PIERWSZY KROK:

- SPACER ZAMIAST SAMOCHODU,
- SCHODY ZAMIAST WINDY,
- TRENING ZAMIAST KOLEJNEJ GODZINY PRZED EKRANEM,
- AKTYWNY CZAS Z RODZINĄ I PRZYJACIÓŁMI.

SYSTEMATYCZNY **RUCH** POMAGA BUDOWAĆ
**ZDROWE NAWYKI, KTÓRE PROCENTUJĄ
PRZEZ CAŁE ŻYCIE.**





Współczesny świat stawia przed młodymi ludźmi wyzwania, z jakimi nie musiało mierzyć się żadne wcześniejsze pokolenie. Dynamiczny rozwój technologii, łatwy dostęp do substancji psychoaktywnych oraz presja rówieśnicza sprawiają, że granica między niewinnym eksperymentem a destrukcyjnym nałogiem stała się wyjątkowo cienka. Niniejszy informator powstał po to, aby dostarczyć rzetelnej wiedzy, obalić powszechne mity i pomóc w porę dostrzec sygnały ostrzegawcze. Uzależnienie nie jest bowiem kwestią "słabej woli" – to złożony proces biologiczny i psychologiczny, który u progu dorosłości przebiega w sposób szczególny.

Definicja i specyfika uzależnień u młodych

Uzależnienie to silna, chorobliwa potrzeba wykonywania danej czynności lub przyjmowania substancji, nad którą pacjent traci kontrolę. U dzieci i młodzieży proces ten zachodzi znacznie szybciej niż u dorosłych, ponieważ ich mózgi (szczególnie płaty czołowe odpowiadające za samokontrolę i ocenę ryzyka) wciąż się rozwijają.

Główne rodzaje używek i uzależnień

- ▶ Alkohol – najczęstsza używka: Próby picia ma za sobą 85,9% uczniów klas pierwszych i 97,0% uczniów trzecich klas szkół średnich (p. 1). U młodzieży alkohol drastycznie zaburza rozwój neuronów, prowadzi do zachowań problemowych oraz uszkodzeń pamięci.
- ▶ Narkotyki i dopalacze (Nowe Substancje Psychoaktywne): Syntetyczne środki i tradycyjne substancje odurzające. Powodują gwałtowne uzależnienie psychiczne, psychozy i stany bezpośredniego zagrożenia życia.
- ▶ Tytoń i e-papierosy (Vape): Masowy wzrost popularności jednorazowych e-papierosów smakowych wśród uczniów szkół podstawowych. Dostarczają potężne dawki nikotyny, niszczą rozwijające się płuca i silnie uzależniają behawioralnie poprzez nawyk ciągłego sięgania po urządzenie.
- ▶ Uzależnienia behawioralne (cyfrowe): Fonoholizm (smartfony), patologiczny gaming oraz uzależnienie od algorytmów mediów społecznościowych (TikTok, Instagram).

Skala problemu w Polsce

- ▶ Według badań ESPAD oraz rejestrów na 2026 rok, aż 71% polskiej młodzieży deklaruje uzależnienie od smartfonów.
- ▶ Ponad 70% nastolatków wykazuje cechy uzależnienia od internetu, co zmusza instytucje państwowe do wdrażania programów higieny cyfrowej w szkołach.
- ▶ Eksperymentowanie z alkoholem i e-papierosami ulega stałemu odmłodzeniu – pierwsze próby inicjacji odnotowuje się już u dzieci w wieku 11-13 lat.

Przyczyny występowania (Czynniki ryzyka)

Bezpośrednim powodem wystąpienia zachowań problemowych są czynniki ryzyka związane ze stylem życia i zachowaniami przejawianymi przez najbliższe otoczenie młodego człowieka. Główne czynniki ryzyka to:

- ▶ słaba więź z rodziną, w tym brak bliskości pomiędzy rodzicami i dziećmi, brak stawiania dziecku jasnych oczekiwań, brak jasnych reguł postępowania, niekonsekwencja,
- ▶ tolerancja rodziców wobec używania przez dzieci alkoholu, negatywne wzorce picia przejmowane od rodziców (gdy rodzice upijają się, relaksują i bawią tylko przy alkoholu),
- ▶ niepowodzenia szkolne oraz słaba więź ze szkołą,
- ▶ przynależność do „problemowych” grup rówieśniczych oraz widoczna aprobata rówieśników i dorosłych dla zachowań problemowych.

Sygnały ostrzegawcze (Na co uważać?)

Zmiany zachowania mogą świadczyć o rozpoczęciu eksperymentowania z substancjami lub technologią. Elementy, które powinny wzbudzić w nas niepokój, to:

- ▶ oddalanie się od rodziców, kłopoty z nauką, niecierpliwość, agresja, senność lub nadmierne pobudzenie,
- ▶ problemy ze snem, śpienie o dziwnych porach, znikanie z domu i unikanie kontaktu po powrocie,
- ▶ nadmiernie rozszerzone lub zwężone źrenice, zaczerwienione oczy, bełkotliwa mowa,
- ▶ znajdowanie opakowań suszu roślinnego, torebek strunowych z proszkiem, przyborów do palenia (lufki, fifki) oraz specyficzny zapach w pokoju lub używanie kadzidełek.

Jak łatwo zauważyć to sami dorośli w dużej mierze decydują o tym jakie miejsce i rolę odegra alkohol i inne środki psychoaktywne w życiu młodego człowieka. Rodzina i dobre relacje z rodzicami/opiekunami są bardzo istotne w przygotowaniu dziecka do wejścia w czas dojrzewania i konstruktywnego przeżycia tego okresu. Jeżeli ostrzegamy dziecko, że picie alkoholu jest niebezpieczne i mówimy mu jak szkodliwe jest jego nadużywanie, a sami się upijamy, to wyraźnie pokazujemy, że normą jest mówienie jednego, a robienie czegoś zupełnie innego.

W jakim tempie organizm człowieka spala alkohol?

Z biochemicznego punktu widzenia alkohol etylowy jest dla człowieka substancją toksyczną i ulega w organizmie złożonemu procesowi przemian. Większość wypitego alkoholu ulega rozkładowi w wątrobie, a ta niewielka ilość, która pozostaje nieprzetworzona, umożliwia pomiar zawartości alkoholu w wydychanym powietrzu i w moczu.

Proces metabolizowania (wydalanie) przebiega wolniej niż proces wchłaniania, dlatego należy unikać szybkiego wypijania dużych ilości alkoholu. Wątroba w ciągu godziny może spalić w procesie metabolizmu tylko część wypitego alkoholu bez względu na to, ile znajduje się go aktualnie w organizmie. Tempo tej przemiany zależy po części od poziomu enzymów, a ten jest różnicowany indywidualnie i zdeterminowany genetycznie.

Liczba gramów czystego (100%) alkoholu etylowego spalana średnio w ciągu godziny wynosi:

- ▶ dla mężczyzn: $0,1 \times \text{waga}$ (w kilogramach),
- ▶ dla kobiet: $0,1 \times \text{waga}$ (w kilogramach) -1

Przeliczenie spożywania ilości alkoholu na tzw. porcje standardowe, promile we krwi i czas potrzebny na wytrzeźwienie.

Każdy kierowca powinien opanować umiejętność przeliczania wypitego alkoholu na jednostki nazywane porcjami standardowymi. Pojęcie porcji standardowej wprowadzono z uwagi na konieczność porównywania ze sobą różnych rodzajów napojów alkoholowych, które zawierają różne stężenia alkoholu etylowego. Napoje alkoholowe są różne, ale substancja chemiczna zawarta w wódce, koniaku, likierze, winie, szampanie, piwie oraz innych jest taka sama.

Jedna porcja standardowa (10g czystego alkoholu) zawarta jest w około:

- ▶ 250 ml piwa o mocy 5%
- ▶ 100 ml wina o mocy 12%
- ▶ 30 ml wódki o mocy 40%

Przeliczając zaś powszechnie stosowane pojemności różnych napojów alkoholowych na porcje standardowe,

otrzymujemy następujące liczby:

- ▶ 1 butelka/puszka piwa o obj. 0,5 l i mocy 5% = ok. 2 porcje standardowe
- ▶ 1 butelka wina o obj. 0,75 l i mocy 12% = ok. 7,5 porcji standardowych
- ▶ 1 butelka wódki 0,5 l i mocy 40% = ok. 17 porcji standardowych

Rozkład alkoholu (a w następstwie spadek stężenia alkoholu we krwi) zależy od płci, wagi oraz sprawności procesu metabolizmu w wątrobie. Opierając się na szacunkach i wiedząc, że wątroba zdrowego człowieka może spalić do 10g czystego alkoholu na godzinę (przy czym u kobiet proces ten odbywa się nieco wolniej), możemy powiedzieć, że po wypiciu jednego piwa o mocy 5% potrzebujemy co najmniej 3 godzin na zmetabolizowanie zawartego alkoholu!

(źródło: broszura „Kierowca i alkohol” – Magdalena Pietruszka-Pandey)

Znaczenie działań profilaktycznych i czynniki chroniące

Dzięki kształtowaniu i wzmacnianiu pozytywnych więzi społecznych, postaw i innych cech osobowości można nie dopuścić lub wyeliminować niepożądane społecznie zachowania. Sprzyjają temu sytuacje określone jako czynniki chroniące:

- ▶ silna więź z rodzicami, wsparcie rodzinne udzielane dziecku, siła rodziny (spójność, zasoby rodziny), jasne i zdecydowane postawy rodziców negujące picie alkoholu i używanie substancji przez dorastające dzieci, kontrola zachowań,
- ▶ zainteresowanie nauką szkolną oraz czynne uczestnictwo w życiu szkoły,
- ▶ brak akceptacji dla zachowań odbiegających od norm społecznych, poszanowanie prawa, norm, wartości i autorytetów społecznych, hobby.

Placówki i telefony zaufania niosące pomoc

- ▶ PRZYCHODNIA Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia:

ul. Małeckiego 11, 60-706 Poznań, Tel: 61 866 49 58.

- ▶ Regionalne Centrum Profilaktyki Uzależnień dla Dzieci i Młodzieży: ul. Wielka Poznańska 89, 64-610 Rogoźno Wlkp., Tel: 67 25 52 341.

- ▶ Telefon Zaufania „UZALEŻNIENIA”: 800 199 990 (bezpłatny, codziennie 16:00 – 21:00).

- ▶ Pomarańczowa Linia: 801 140 068 (pomoc dla rodziców, których dzieci sięgają po alkohol i substancje odurzające, pon.-pt. 14:00 – 20:00).

- ▶ Infolinia dla uzależnień behawioralnych: 801 889 880 (codziennie 17:00 – 22:00).

- ▶ Internetowa Poradnia: www.narkomania.org.pl (anonimowa pomoc e-mail lekarza, prawnika i psychologa).

Można także skorzystać z poradni internetowej dostępnej na stronie www.narkomania.org.pl oraz z mapy placówek: <https://kcpu.gov.pl/mapa/>





Szpot / ŁĄCZY
NĄS PASJA

Swarzędz
Dobrze trafiłeś