

A black and white photograph of two runners in motion, captured from a side profile. The runner in the foreground is wearing a light-colored t-shirt, dark shorts, and a cap, with a large tattoo on his right arm. The runner behind him is also in athletic wear. They are running on a paved surface in front of a brick wall covered in graffiti, including the word 'SMAK'. A thick, wavy pink line runs horizontally across the bottom of the image.

WELCOME TO THE RACEBOOK

02-04.10.2026

DECATHLON



DZIK salt.

NIGHTWAVE

POWERED BY DECATHLON

WIDZIMY SIĘ

02-04.10.2026, WROCŁAW

Czas na mocne ściganie? A może wynik będzie na drugim planie, a liczy się przede wszystkim atmosfera?

Bez względu na powód ~ cieszymy się, że jesteś z nami!

NightWave powered by Decathlon otwiera nowy rozdział w historii wrocławskiego biegania. Historii, którą chcemy pisać wspólnie z Tobą. Zapraszamy na pierwszą edycję nowego, wieczornego, ulicznego biegu na dystansach 5k i 10k.

Ten racebook powstał po to, żebyś wiedział/a co, gdzie i kiedy. Znajdziesz w nim najważniejsze informacje dotyczące odbioru pakietów, startu, trasy, stref i całej organizacji wydarzenia. Przeczytaj go uważnie przed odbiorem pakietu startowego.

Szczególnie sekcję organizacyjną. Wiemy, że instrukcje zwykle zaczynamy czytać dopiero wtedy, kiedy coś nie działa :)

Czerp z tego weekendu i baw się dobrze.

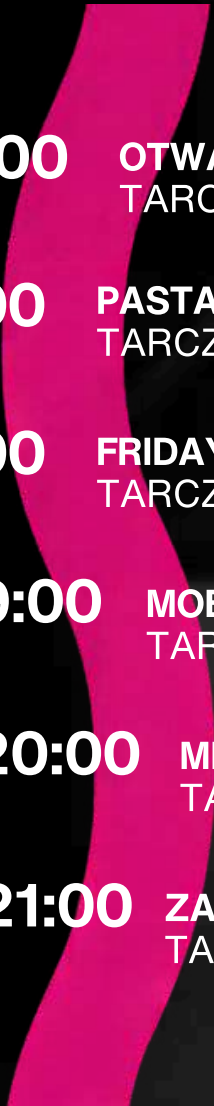
O to chodzi w bieganiu!

SEE YOU AFTER DARK ~

SPRAWDŹ REGULAMIN EVENTU

PROGRAM

2.10 PIĄTEK

- 
- 17:00** OTWARCIE RACE EXPO I BIURA ZAWODÓW
TARCZYŃSKI ARENA
 - 17:00-21:00** PASTA PARTY
TARCZYŃSKI ARENA
 - 18:00** FRIDAY NIGHT SHAKEOUT RUN 5K
TARCZYŃSKI ARENA
 - 19:00** MOBILITY FLOW BY PILATTES STUDIO
TARCZYŃSKI ARENA
 - 20:00** MILES&MINDS BY KIPRUN
TARCZYŃSKI ARENA
 - 21:00** ZAMKNIĘCIE RACE EXPO I BIURA ZAWODÓW
TARCZYŃSKI ARENA

*szczegółowe daty i godziny odbioru pakietów na stronie 11.

PROGRAM

3.10 SOBOTA

13:00 OTWARCIE RACE EXPO I BIURA ZAWODÓW
TARCZYŃSKI ARENA

16:00-19:30 NIGHTWAVE TALKS TARCZYŃSKI ARENA

17:00 OTWARCIE DEPOZYTU TARCZYŃSKI ARENA

20:00 USTAWIENIE BIEGACZY NA 5K
W STREFACH STARTOWYCH

20:20 WSPÓLNA ROZGRZEWKA
PRZED BIEGIEM NA 5K

20:30 START BIEGU 5K

21:15 USTAWIENIE BIEGACZY NA 10K
W STREFACH STARTOWYCH

21:35 WSPÓLNA ROZGRZEWKA
PRZED BIEGIEM NA 10K

21:45 START BIEGU 10K

22:00 AFTERPARTY
SPORT BAR STU MOSTÓW

22:45 CEREMONIA MEDALOWA
TARCZYŃSKI ARENA

*szczegółowe daty i godziny odbioru pakietów na stronie 11.

PROGRAM

4.10 NIEDZIELA

10:00-13:00

SUNRISE RAVE
GOOD GOOD COFFEEBAR

5,0KM

116M
111M



0KM

2.5KM

5KM



TRASA 5K

Szybka, asfaltowa trasa z oficjalnym atestem PZLA.
Cheerzone Waves Running na 1,5k/3,5k

START 20:30

10,0KM

116M

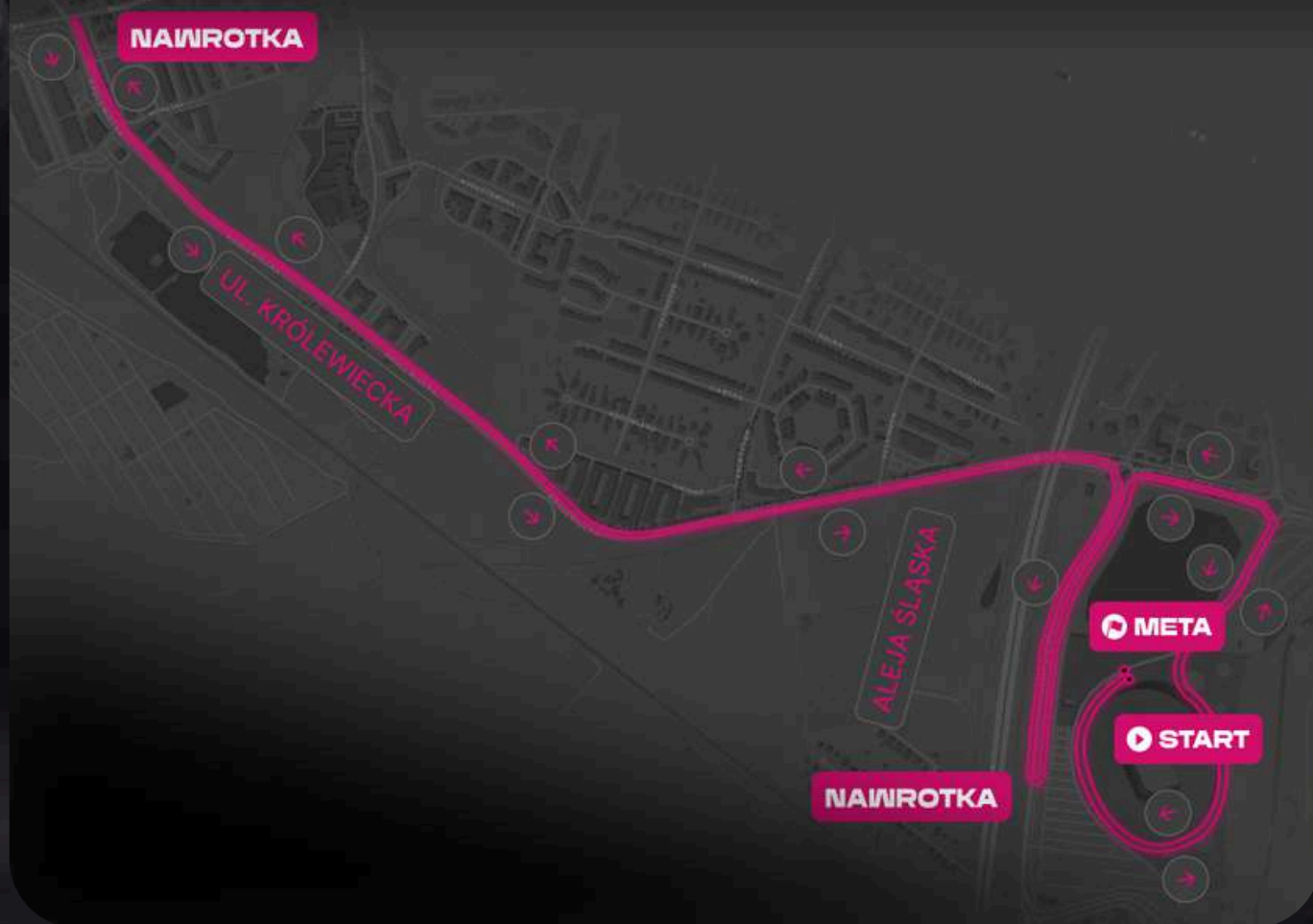
111M



0KM

5KM

10KM



TRASA 10K

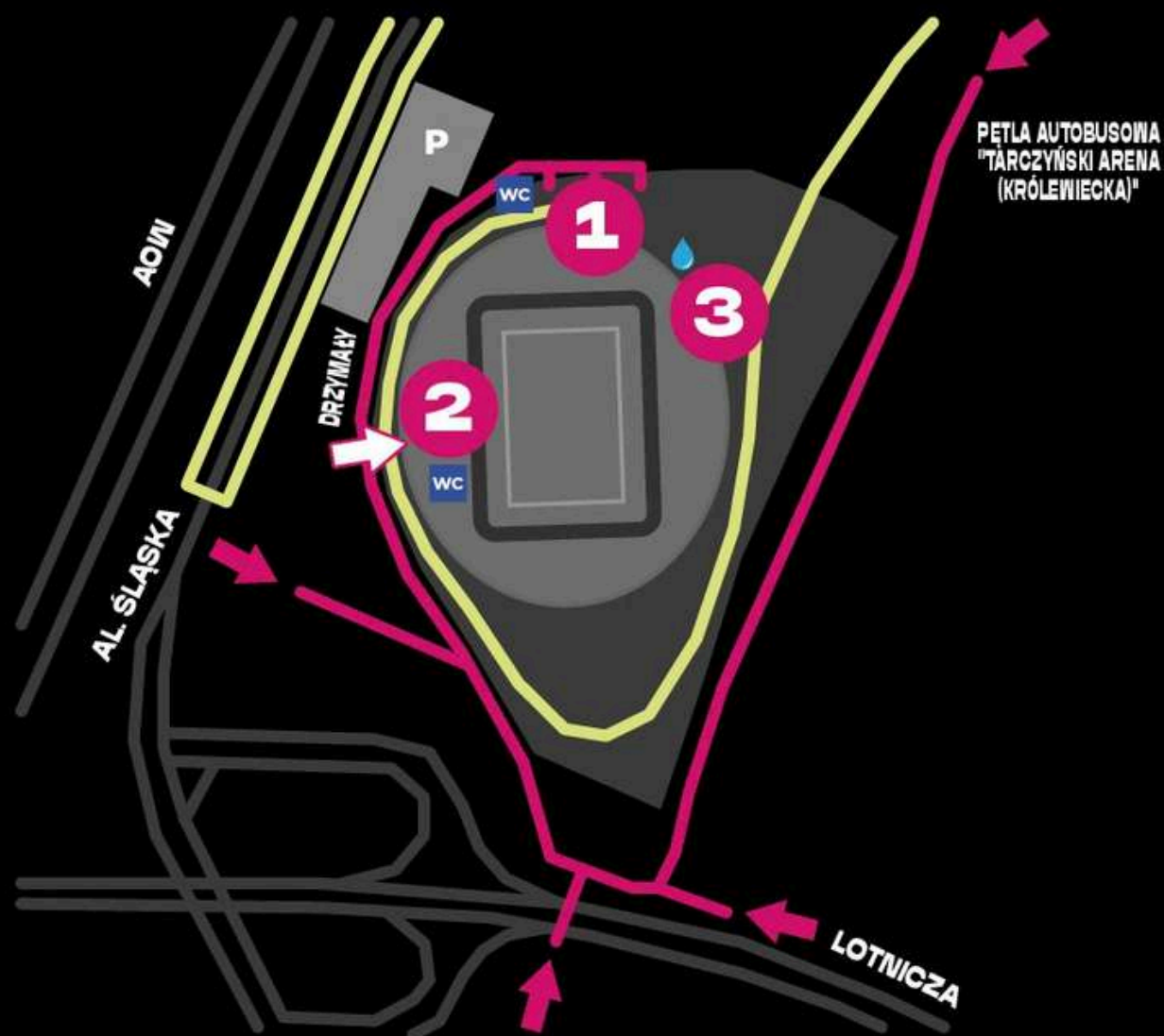
Szybka, asfaltowa trasa z oficjalnym atestem PZLA.

Cheerzone Waves Running na 2,8k/7,2k.

Punkt nawodnienia MPWiK #pijkranówkę na 5k.

START 21:45

MAPA TERENU



- 1** START/META
- 2** BIURO ZAWODÓW/EXPO
- 3** SPORTS BAR
- CIĄG KOMUNIKACYJNY DLA UCZESTNIKÓW
- TRASY BIEGÓW
- ➔ WEJŚCIE NA TEREN

- ➔ WEJŚCIE DO BIURA ZAWODÓW/EXPO (Z PARKINGU NA POZYMIE O)
- WC WC
- 💧 PUNKT NAWODNIENIA
- P PARKING DLA UCZESTNIKÓW

PARKING

Dla wszystkich biegaczy, którzy przyjadą autem będzie udostępniony parking Tarczyński Arena za opłatą według obowiązujących stawek. Wjazd bramą A, od ulicy Lotniczej. Wjazd i wyjazd z parkingu będzie możliwy przez cały czas trwania wydarzenia.

WJAZD NA PARKING

UTRUDNIENIA

Prace związane z wygrodzeniem trasy rozpoczną się około godz. 19:30. Ruch drogowy planujemy przywrócić około godz. 23:00. Poszczególne odcinki będziemy otwierać sukcesywnie, niezwłocznie po przebiegnięciu ostatniego uczestnika i usunięciu zabezpieczeń.

ZMIANY MPK

Trasa biegu nie koliduje z ruchem tramwajowym. Linie tramwajowe na stadion oraz w jego okolicy będą kursowały bez zmian. W czasie wydarzenia linie autobusowe 101 i 123 pojadą objazdami przez ul. Maślicką.

PAKIET STARTOWY

(01)



(02)



(03)



(04)



(05)



(06)

TORBA MATERIAŁOWA KIPRUN / (01) NUMER STARTOWY + AGRAFKI /
(02) VITAMIN DRINK CRANBERRY DZIK / (03) ELEKTROLITY OD SALT /
(04) NAPÓJ COCONAUT / (05) ŻEL LEMON DZIK + CLASSIC DZIK /
(06) WAFLE SEROWE + WAFLE CZEKOLADOWE DZIK

ODBIÓR PAKIETÓW

30.09-01.10.2026

DECATHLON MAGNOLIA
1 PIĘTRO

16:00-21:00

02.10.2026

TARCZYŃSKI ARENA,
RACE EXPO

17:00-21:00

03.10.2026

TARCZYŃSKI ARENA,
RACE EXPO

5k: 13:00-19:30

10k: 13:00-20:30

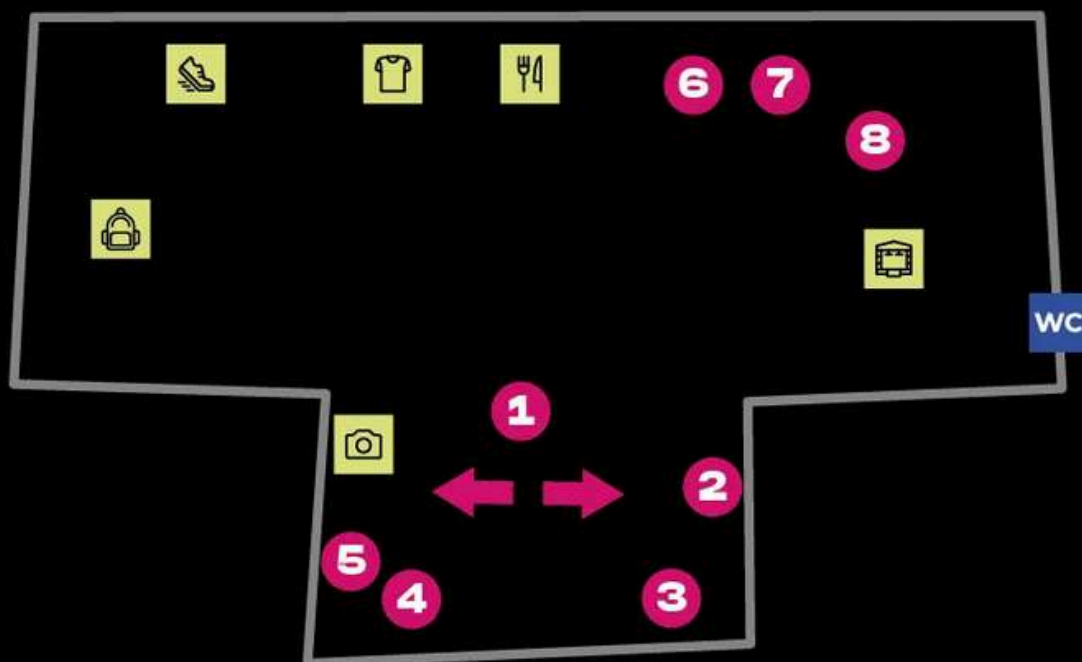
JAK ODEBRAĆ PAKIET?

Pakiety startowe będą wydawane na podstawie nr zamówienia oraz okazania dowodu osobistego zawodnika. Jeśli odbierasz pakiet dla innego zawodnika ~ musisz mieć przygotowany nr zamówienia oraz kserokopię dowodu osobistego osoby, dla której odbierasz pakiet. Niepełnoletni biegacze muszą dostarczyć zgodę rodzica/opiekuna.

Zamówione koszulki będą do odbioru jedynie w Biurze Zawodów na Tarczyński Arena Wrocław w dniach 02-03.10.2026. **Vouchery na Pasta Party** będą do odbioru w Biurze Zawodów w dniu 02.10.2026.

MAPA EXPO

WEJŚCIE NA EXPO Z POZIOMU 0 OD ULICY DRZYMAŁY



- | | |
|--|---|
|  DEPOZYT | 1 DECATHLON |
|  ODBIÓR PAKIETÓW | 2 SALT |
|  BIURO ZAWODÓW /
ODBIÓR I ZAKUP KOSZULEK | 3 CENTRUM REHABILITACJI
BODY BALANCE |
|  STREFA GASTRO | 4 MŁODZIEŻOWE
CENTRUM SPORTU |
|  SCENA | 5 MUZEUM ŚLĄSKA WROCŁAW –
TARCZYŃSKI ARENA |
|  FOTO SPOT | 6 WAVES RUNNING |
|  WC | 7 STREFA GLOW UP! |
|  SCHODY MIĘDZY
POZIOMAMI 0 – 1 – 2 | 8 LEXUS & TOYOTA
DOBRYGÓWSKI |
|  GRAWER (POZIOM 0) | |
|  PRZEBIERALNIE (POZIOM +2) | |

RACE EXPO

02-03.10.2026 TARCZYŃSKI ARENA WROCŁAW

Startujemy w piątek o godz. 17:00 z możliwością odwiedzenia stref sponsorów/partnerów, odbioru pakietów, voucherów na Pasta Party oraz zamówionego merchu. Tutaj odbędzie się większość eventów towarzyszących. W sobotę od godz. 13:00 będzie można odwiedzić strefy sponsorów/partnerów, odebrać pakiety startowe, od godz. 16:00 wysłuchać prelekcji NightWave Talks oraz zostawić swoje rzeczy w depozycie.

DEPOZYT ZNAJDUJE SIĘ OBOK BIURA ZAWODÓW

Sobota 17:00-23:45.

Pozostawione rzeczy będą oznaczane na podstawie numeru startowego biegacza.

STREFA GLOW&GO. Strefa funkcjonuje cały piątek i sobotę w godzinach otwarcia Race Expo. W piątek strefa będzie przygotowana do tworzenia bannerów dla kibiców oraz ozdabiania numerów startowych. Znajdziecie tam kartony, markery, pisaki, cekiny, naklejki, brokat. W sobotę dodatkowo będą akcesoria do "ozdabiania" siebie ~ brokatowe tatuaże, cekiny, kryształki, mgiełki do ciała oraz brokat na ciało i włosy.

Strefa Lexus & Toyota Dobrygowski **PRZYGOTOWAŁA KONKURS „PREDICT YOUR TIME WITH LEXUS”**. Do wygrania jest wypożyczenie wybranego modelu marki Lexus! Biegacze mogą wziąć udział skanując kod QR na stoisku Lexusa w Strefie Expo, a następnie obstawiając swój czas biegu i udzielając odpowiedzi na krótkie pytanie konkursowe.

NIGHTWAVE TALKS

3.10 SOBOTA

- 16:00** WPROWADZENIE DO WYDARZENIA.
PIOTR GALUS
- 16:30** RUNNING IS CULTURE NOW.
RUN CLUBY
- 16:55** ROZWÓJ POLSKIEGO BIEGANIA. KIM JEST
WSPÓŁCZESNY BIEGACZ? TOMASZ KOPROWSKI
- 17:15** ANATOMIA SZYBKIEGO BUTA.
ADRIAN ŻAKOWSKI ~ KIPRUN TEAM
- 17:35** TRENING, PRACA, REGENERACJA I STARTY.
MAGDALENA PATAS & PRZEMEK CHATYS
- 18:00** ROLA SIŁY W TRENINGU BIEGOWYM.
GABRIELA JURGIELEWICZ
- 18:20** ŚWIADOMY ROZWÓJ BIEGOWY I PRACA
MENTALNA. OSWALD RODRIGO PEREIRA
- 18:40** ŻYWIENIE PRZED STARTEM I W DNIU
ZAWODÓW. ZUZA ZWOLIŃSKA
- 19:00** NIGHT WAVE-TRASA I ORGANIZACJA BIEGU.
TOMASZ BEZ WYMÓWKI, PIOTR GALUS
- 19:25** FINAŁ / PODSUMOWANIE
PIOTR GALUS

START

Strefa startowa będzie znajdowała się od ulicy Drzymały.
Do strefy startu wchodzimy, kierując się po schodach na górę
~ wchodząc na esplanadę Tarczyński Arena Wrocław.

TWÓJ WAVE

Podczas zapisów deklarowałeś/aś przedział czasowy, w którym ukończysz bieg. Oznaczenie przydzielonego Wave'a znajduje się na Twoim numerze startowym. Weryfikacja będzie prowadzona przez pracowników służby ochrony przy wejściach do Wave'ów.

Brak oznaczenia Wave na numerze? Jeśli na Twoim numerze startowym nie ma nadrukowanego oznaczenia Wave, masz pełną dowolność. Zalecamy jednak ustawienie się zgodnie z realnymi możliwościami biegowymi.

WEJDŹ DO WŁAŚCIWEGO WAVE'A

Odnajdź służę do swojego Wave'a zgodnie z poniższą rozpiską.
Korytarz startowy będzie podzielony poprzecznymi taśmami.

5K

WAVE 1 BY KIPRUN: MNIEJ NIŻ 20 MINUT

WAVE 2: 20-25 MINUT

WAVE 3: 25-30 MINUT

WAVE 4: 30-35 MINUT

WAVE 5: POWYŻEJ 35 MINUT

10K

WAVE 1 BY KIPRUN: MNIEJ NIŻ 35 MINUT

WAVE 2: 35-40 MINUT

WAVE 3: 40-45 MINUT

WAVE 4: 45-50 MINUT

WAVE 5: 50-55 MINUT

WAVE 6: 55-60 MINUT

WAVE 7: POWYŻEJ 60 MINUT

Wejścia do Wave'ów zostaną zamknięte na 10 minut przed startem pierwszego zawodnika.

W przypadku biegu na 5k ~ śluzy zamkniemy o **20:20**.

W przypadku biegu na 10k ~ śluzy zamkniemy o **21:35**.

Zaraz po zamknięciu Wave'ów zapraszamy na wspólną rozgrzewkę!

Rozgrzewka przed biegiem na 5k rozpocznie się o **20:20**.

Rozgrzewka przed biegiem na 10k rozpocznie się o **21:35**.

Procedura startu będzie trwać maksymalnie 10 minut w przypadku biegu na 5k. W przypadku biegu na 10k maksymalnie 20min.

JAK WYGLĄDA START?

Gdy Wave przed Tobą wystartuje, nasza ekipa podprowadzi kolejnego Wave'a do linii startu. Gdy dotrzecie na linię, spiker odliczy czas do Waszego startu. Czas netto zaczyna się liczyć dopiero na linii startu.

Na dystansach obowiązują limity czasu:

5k ~ 45min 10k~90min

Biegacze, którzy nie ukończą biegu we wskazanym limicie są bezwzględnie zobowiązani do przerywania biegu i zejścia z trasy.

A po biegu? Czas na wyjątkowe kadry!

Oficjalne zdjęcia z biegów będą dostępne na naszej stronie [www](http://www.runpixie.com) oraz na naszych kanałach social media kilka dni po wydarzeniu. Dodatkowo biegacze będą mogli znaleźć swoje zdjęcia z trasy na RunPixie.com.

PACEMAKERZY

Biegna z oznaczeniami wskazującymi docelowy czas netto.
Będą widoczni na trasie dzięki specjalnym, białym flagom oraz koszulkom.

5k sub.20

5k sub.30

5k sub.25

5k sub.35

10k sub.45

10k sub.50

10k sub.55

Aby skorzystać z pomocy Pacemakera należy odnaleźć go w strefie startowej lub na trasie i pokonać dystans w jego pobliżu.

KOSZULKA TECHNICZNA, 99PLN



KOSZULKA LIFESTYLE, 119PLN



MERCH

Bazą **koszulki technicznej** jest sprawdzony model KIPRUN 500, zaprojektowany z myślą o komforcie podczas biegania. Materiał jest lekki, oddychający i szybkoschnący.

A najważniejszym elementem **koszulki lifestylej** jest autorska grafika i ilustracje biegaczy nawiązującą do różnych historii, emocji i powodów, dla których stajemy na linii startu.

Merch można zamówić wyłącznie online i odebrać w Race Expo.

MEDALE

Przygotowaliśmy dwa warianty medalu ~ osobny dla 5k i 10k.
Każdy z nich otrzymał własny kolor, ale oba tworzą jeden spójny projekt.

Na odwrocie zostawiliśmy miejsce na indywidualny grawer z Twoim imieniem i czasem na mecie. **Grawerunek możesz dokupić na miejscu wydarzenia** w cenie 29PLN.



Strefa graweru będzie znajdowała się przy wejściu na Race Expo przy schodach na poziomie 0. Osoby, które zakupiły grawer przy zakupie pakietu startowego lub przez sklep online wystarczy, że podejda na strefy graweru. Grawerunek będzie można wykonać na podstawie numeru startowego lub dowodu osobistego.

NAGRODY

Ceremonia medalowa rozpocznie się 03.10 o godz. 22:45 na scenie głównej Race Expo. Najpierw nagrodzimy zwycięzców biegu na 5k, a następnie zwycięzców biegu na 10k.

KLASYFIKACJE:

Indywidualna mężczyzn 5k/10k + Indywidualna kobiet 5k/10k.

Wiekowe mężczyzn: M20, M30, M40, M50, M60, M70, M80.

Wiekowe kobiet: K20, K30, K40, K50, K60, K70, K80.

Drużynowa ~ najszybsza drużyna.

AKREDYTACJE

Odbiór akredytacji dla mediów będzie możliwy w Biurze Zawodów w godzinach otwarcia Biura Zawodów na Tarczyński Arena.

BEZPIECZEŃSTWO

Pamiętajcie! **Dbajcie o siebie i innych.** Zarówno na trasie, jak i na terenie miasteczka biegowego. W razie wypadku niezwłocznie zgłoś się do punktu medycznego lub karetki, która będzie znajdowała się na trasach biegu.

Zachęcamy do uzupełnienia danych na odwrocie numeru startowego!

Dzięki uzupełnieniu swoich danych, w tym: chorób, przyjmowanych leków, uczuleń i alergii na leki oraz kontaktu ICE możesz pomóc służbom w sytuacjach zagrożenia życia lub zdrowia.

SPONSOR TYTULARNY



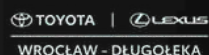
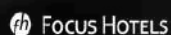
ORGANIZATOR



SPONSOR WSPIERAJĄCY



PARTNERZY WYDARZENIA



SPONSORZY NAGRÓD



PATRONI MEDIALNI



GŁÓWNY PARTNER MEDIALNY & COMMUNITY PARTNER



RUN CLUBY & SPOŁECZNOŚCI



PATRONAT HONOROWY



KONTAKT
contact@nightwave.pl

SEE YOU AFTER DARK ~

NIGHTWAVE
POWERED BY  DECATHLON