WELCOME TO THE RACEBOOK

02-04.10.2026

DECATHLON ARENA 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

TRASA 5K

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

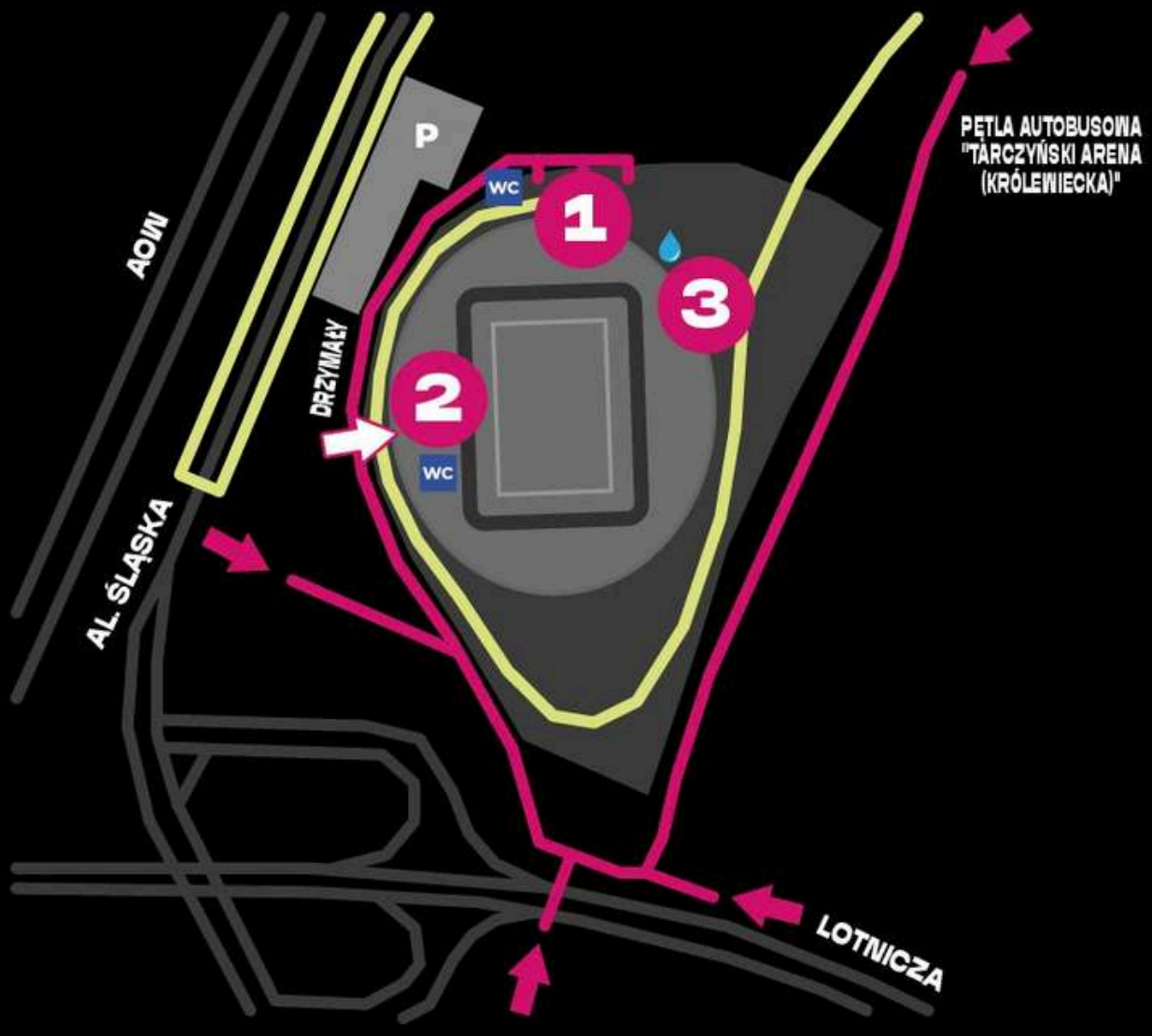
START 20:30

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 POZIOMIE 0)

WC WC

PUNKT NAWODNIENIA

P PARKING DLA UCZETNIKÓW

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

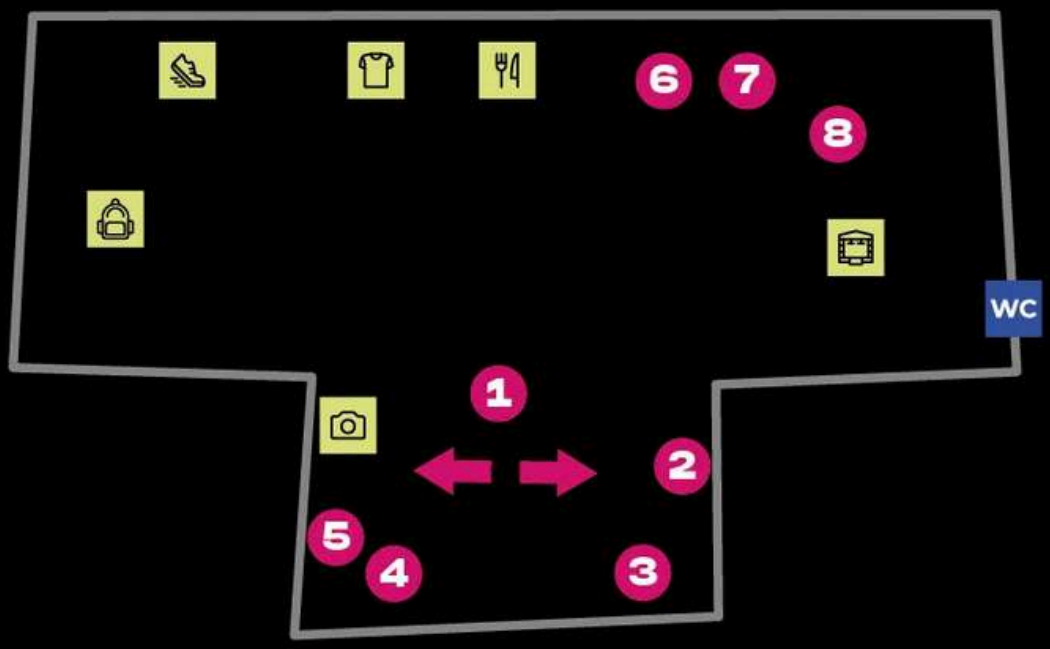
JAK ODEBRAĆ PAKIET?

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
- ODBIÓR PAKIETÓW
- BIURO ZAWODÓW / ODBIÓR I ZAKUP KOSZULEK
- STREFA GASTRO
- SCENA
- FOTO SPOT
- WC
- SCHODY MIĘDZY POZIOMAMI 0 – 1 – 2
- GRAWER (POZIOM 0)
- PRZEBIERALNIE (POZIOM +2)

1. DECATHLON
2. SALT
3. CENTRUM REHABILITACJI BODY BALANCE
4. MCS WROCŁAW/NOCNY WROCŁAW PÓŁMARATON
5. MUZEUM ŚLĄSKA WROCŁAW – TARCZYŃSKI ARENA
6. WAVES RUNNING
7. STREFA GLOW UP!
8. LEXUS & TOYOTA DOBRYGOWSKI

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 dodatkiem 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.

RACE EXPO

DECATHLON

Strefa z odzieżą i akcesoriami KIPRUN. Będziecie mogli zaopatrzyć się w brakujący sprzęt na sobotni bieg. Dodatkowo w wybranych godzinach (piątek 17:00-21:00 / sobota 13:00-17:00) można wpaść na analizę techniki biegu z wykorzystaniem sprzętu Arionhub.

salt.

Strefa, na której będzie można przetestować elektrolity marki salt., a dodatkowo stworzyć swoją personalizowaną koszulkę (ilość ograniczona). Marka przygotowała również nagrody oraz możliwość spotkania się z ich ambasadorami.

MCS WROCŁAW/NOCNY WROCŁAW PÓŁMARATON

Tutaj będzie można dowiedzieć się wszystkiego o Nocnym Wrocław Półmaratonie, poznać jego historię i zobaczyć historyczną kolekcję Nocnego Półmaratonu. Dodatkowo będą konkursy i gadżety.

MUZEUM ŚLĄSKA WROCŁAW ~ TARCZYŃSKI ARENA

Będzie to centrum sportowych ciekawostek i zabaw. Dla najmłodszych znajdziecie kącik kreatywny z kolorowankami Gry Terenowej „Stadion Marzeń", a dla nieco starszych Koło Fortuny z pytaniami, wyzwaniami sportowymi oraz nagrodami.

WAVES RUNNING

Strefa lokalnej społeczności biegowej. Będzie można spotkać się z ekipą i zostawić po sobie ślad na pamiątkowej tablicy.

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 śluzę 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 przerwania biegu i zejścia z trasy.

A po biegu? Czas na wyjątkowe kadry!

Oficjalne zdjęcia z biegów będą dostępne na naszej stronie www oraz na naszych kanałach social media kilka dni po wydarzeniu. Dodatkowo biegacze będą mogli znaleźć swoje zdjęcia z trasy na RunPixie.com.

PACEMAKERZY

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

5k sub.20

5k sub.25

5k sub.30

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

SOLD OUT

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 lifestylowej** jest autorska grafika i ilustracje biegaczy nawiązują 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 podejdą 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

DECATHLON

ORGANIZATOR

compani

SPONSOR WSPIERAJĄCY

salt.

PARTNERZY WYDARZENIA

Tarczyński ARENA
DZIK
COCONAUT
PILATTES STUDIO
Focus Hotels
EVEREST
#PijKranówkę
SZKOŁA MUZYKI NOWOCZESNEJ
GOOD GOOD coffeebar
MCS Młodzieżowe Centrum Sportu Wrocław
TOYOTA | LEXUS
WROCŁAW - DŁUGOŁĘKA

SPONSORZY NAGRÓD

ziaja
PURELY ATHLETICS

PATRONI MEDIALNI

RMF 24 WROCŁAW
BIEGOWE
nasze miasto.pl
maratonczyk.pl
ZABAWY BIEGOWE

GŁÓWNY PARTNER MEDIALNY & COMMUNITY PARTNER

BIEGANIE.PL
WAVES

RUN CLUBY & SPOŁECZNOŚCI

POPRAW RUN CLUB
babik run club
Biegamy Tutaj weird people inside.
KILOMETRE
TRICITY RUNNERS
PUMPKIN
GLUE

PATRONAT HONOROWY

Wrocław miasto spotkań

KONTAKT
contact@nightwave.pl

SEE YOU AFTER DARK ~

NIGHTWAVE
POWERED BY DECATHLON