

**"ŚWIĘTO ZASPY"**

# **INFOBOOK**

**ETAP II - GP ZASPA**

**17/06/2023**

**MIEJSCE: PARK JANA PAWŁA II  
(wejście od ul. Rzeczypospolitej)**



BIEGOWE GRAND PRIX  
**DZIELNIC**  
GDAŃSKA





# ŚWIĘTO ZASPY OGÓLNOPOLSKI DZIEŃ MARZEŃ



**SPONSOR GŁÓWNY**



BIEGOWE GRAND PRIX

**DZIELNIC**

GDAŃSKA

**spravvia**

**SPONSOR ŚWIĘTA ZASPY**



BIEGOWE GRAND PRIX

**DZIELNIC**

GDAŃSKA

 GALERIA  
**ZASPA**



**BIURO ZAWODÓW  
WYDAWANIE PAKIETÓW**



BIEGOWE GRAND PRIX  
**DZIELNIC**  
GDAŃSKA

**SOBOTA 17/06/2023**

**BIURO - DUŻY ZIELONY NAMIOT**

- **GODZINY ODBIERANIA PAKIETÓW:**

**BIEG 5 KM - 8:00-9:45**

- **GODZINY ODBIERANIA PAKIETÓW:**

**BIEGI DZIECIĘCE I MŁODZIEŻOWE OD 8:00\***

**CENTRUM IMPREZY- PARK JANA PAWŁA II- polana - wejście  
od ul. Rzeczypospolitej**

**\*NAJPÓŹNIEJ 20 MIN PRZED SWOIM BIEGIEM NALEŻY POBRAĆ NUMER STARTOWY  
Z BIURA ZAWODÓW**

**BIURO ZAWODÓW**



BIEGOWE GRAND PRIX  
**DZIELNIC**  
GDAŃSKA

**KOSZULKA**  
**ŚWIĘTO ZASPY**

**DLA PIERWSZYCH 100 ODEBRANYCH**  
**PAKIETÓW DZIECIĘCYCH**





BIEGOWE GRAND PRIX  
**DZIELNIC**  
GDAŃSKA



# BIURO ZAWODÓW GODZINY BIEGÓW



BIEGOWE GRAND PRIX  
**DZIELNIC**  
GDAŃSKA

- 10:00 Bieg Główny na dystansie 5km ( 2 pętla czerwone po 2,5 km)**
- 12:00 Bieg Brzdąca na dystansie 200 m (1 pętla żółta) - dziewczynki**
- 12:10 Bieg Brzdąca na dystansie 200 m (1 pętla żółta) - chłopcy**
- 12:20 Bieg Malucha z Helios na dystansie 200 m (1 pętla żółta) - dziewczynki** 
- 12:30 Bieg Malucha z Helios na dystansie 200 m (1 pętla żółta) - chłopcy** 
- 12:40 Bieg Dzieci Młodsze na dystansie 600 m (1 pętla niebieska) - dziewczynki**
- 12:45 Bieg Dzieci Młodsze na dystansie 600 m (1 pętla niebieska) - chłopcy**
- 12:50 Bieg Dzieci Starsze na dystansie 800m (1 pętla pomarańczowa) - dziewczynki**
- 12:55 Bieg Dzieci Starsze na dystansie 800m (1 pętla pomarańczowa)- chłopcy**
- 13:00 Bieg Młodzieżowej Rady Miasta na dystansie 1000m (1 pętla zielona)**

**MIASTECZKO BIEGACZA  
ATRAKCJE**



BIEGOWE GRAND PRIX  
**DZIELNIC**  
GDAŃSKA

**HELIOS – NAJWIĘKSZA SIEĆ KIN W POLSCE,  
KTÓRA KOCHA EMOCJE NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI,  
RÓWNIEŻ TE SPORTOWE!**

**W TYM ROKU ZAPRASZAMY NA BIEG MALUCHA Z  
HELIOSEM W RAMACH BIEGOWEGO GRAND PRIX  
DZIELNIC GDAŃSKA**

**KOŁO FORTUNY**

**KONKURSY Z NAGRODAMI**



# TRASY BIEGÓW BIEG GŁÓWNY NA 5KM



BIEGOWE GRAND PRIX  
**DZIELNIC**  
GDAŃSKA

## BIEGOWE GRAND PRIX DZIELNIC GDAŃSKA GP ZASPA

MIEJSCE: PARK JANA PAWŁA II

PARK IM. JANA PAWŁA II - WEJŚCIE  
OD AL. RZECZYPOSPOLITEJ



Rada Dzielnicy  
Zaspia Młyniec



BIEGOWE GRAND PRIX  
**DZIELNIC**  
GDAŃSKA



BIEGI GŁÓWNY 5 km

LEGENDA:

TRASA BIEGU START/META

0 50 100 m



# TRASY BIEGÓW BIEG DZIECI



BIEGOWE GRAND PRIX  
**DZIELNIC**  
GDAŃSKA

## BIEGOWE GRAND PRIX DZIELNIC GDAŃSKA GP ZASPA



LEGENDA:  META

 START/META



**BIURO ZAWODÓW  
GODZINY DEKORACJI**



BIEGOWE GRAND PRIX  
**DZIELNIC**  
GDAŃSKA

**11:00 Nagradzanie najlepszych zawodników W Biegu Głównym według kategorii**

**14:00 Nagradzanie najlepszych zawodników według kategorii w Biegu Brzdąca, Malucha, Biegu Dzieci Młodszych, Biegu Dzieci Starszych, Bieg Młodzieżowy**



**ROZGRZEWKA**



BIEGOWE GRAND PRIX  
**DZIELNIC**  
GDAŃSKA

# **ROZGRZEWKA PRZED BIEGIEM - GOOD LUCK CLUB**

**9:55 Rozgrzewka Bieg Główny – GOOD LUCK CLUB – 5 min**



*Good Luck Club*  
fitness & medical training



**ROZGRZEWKA**



BIEGOWE GRAND PRIX  
**DZIELNIC**  
GDAŃSKA

**ROZGRZEWKA PRZED BIEGAMI  
DZIECI  
-ZUMBA KIDS**

**11:45 Rozgrzewka dla dzieci – ZUMBA KIDS – 5 min**

**Z-Dance Studio  
Fundacja Zawsze w Formie**

**BIURO ZAWODÓW- INFO  
NOWE ZAPISY**



BIEGOWE GRAND PRIX  
**DZIELNIC**  
GDAŃSKA

# **NOWE ZAPISY DO BIEGU NA 5 KM**

**W DNIU IMPREZY OPŁATA WYNOSI 50 ZŁ**

**ORGANIZATOR NIE PRZEWIDUJE DODATKOWYCH ZAPISÓW  
DLA BIEGÓW DZIECIĘCYCH W DNIU BIEGU .  
OBOWIĄZUJE REJESTRACJA ELEKTRONICZNA.**

**PARKING**



BIEGOWE GRAND PRIX

**DZIELNIC**

GDAŃSKA

**PARKING**  
**MIEJSCA PARKINGOWE W OSIEDLOWYCH**  
**ALEJKACH.**

**ZALECANY DOJAZD KOMUNIKACJĄ MIEJSKĄ/  
ROWEREM/ HULAJNOGĄ**

**TRANSPORT PUBLICZNY**



BIEGOWE GRAND PRIX  
**DZIELNIC**  
GDAŃSKA

## **DOJAZD KOMUNIKACJĄ MIEJSKĄ:**

**- LINIE AUTOBUSOWE 127, 158**

**PRZYSTANEK „RZECZYPOSPOLITEJ”**

**- LINIE TRAMWAJOWE 2, 8**

**PRZYSTANEK „STARTOWA”**

# BIURO ZAWODÓW- INFO PAKIETY

## PAKIET BASIC

# 30 ZŁ

PRZY REJESTRACJI ELEKTRONICZNEJ.  
W DNIU ETAPU 50 ZŁ



- NUMER STARTOWY
- CHIP
- UBEZPIECZENIE
- WODA
- PAMIĄTKOWY MEDAL
- UDZIAŁ W KONKURSIE NAGRÓD

# BIURO ZAWODÓW- INFO PAKIETY

## PAKIET EXTRA



# 40 ZŁ

**PRZY REJESTRACJI ELEKTRONICZNEJ.  
W DNIU ETAPU 70 ZŁ**

- **NUMER STARTOWY**
- **CHIP**
- **KOMIN WIELOFUNKCYJNY**
- **UBEZPIECZENIE**
- **WODA**
- **PAMIĄTKOWY MEDAL**
- **UDZIAŁ W KONKURSIE NAGRÓD**



# BIURO ZAWODÓW- INFO PAKIETY

## PAKIET LARGE

# 70 ZŁ

PRZY REJESTRACJI ELEKTRONICZNEJ.  
W DNIU ETAPU 100 ZŁ

- NUMER STARTOWY
- CHIP
- KOSZULKA
- UBEZPIECZENIE
- WODA
- PAMIĄTKOWY MEDAL
- UDZIAŁ W KONKURSIE NAGRÓD



# BIURO ZAWODÓW- INFO PAKIETY

## PAKIET FULL

# 80 ZŁ

PRZY REJESTRACJI ELEKTRONICZNEJ.  
W DNIU ETAPU 110 ZŁ

- NUMER STARTOWY
- CHIP
- KOSZULKA
- KOMIN WIELOFUNKCYJNY
- UBEZPIECZENIE
- WODA
- PAMIĄTKOWY MEDAL
- UDZIAŁ W KONKURSIE NAGRÓD





# BIURO ZAWODÓW- INFO KOSZULKA CYKLU



BIEGOWE GRAND PRIX  
**DZIELNIC**  
GDAŃSKA

**KOSZULKA  
CYKL 2023  
45 zł**

**DO KUPIENIA  
W BIURZE  
ZAWODÓW.**



# BIURO ZAWODÓW- INFO KOSZULKA CYKLU



BIEGOWE GRAND PRIX  
**DZIELNIC**  
GDAŃSKA

**KOSZULKA  
CYKL 2023**

**45 zł**

**DO KUPIENIA  
W BIURZE  
ZAWODÓW.**



# BIURO ZAWODÓW- INFO KOSZULKA CYKLU



BIEGOWE GRAND PRIX  
**DZIELNIC**  
GDAŃSKA

**KOSZULKA  
CYKL 2023**

**45 zł**

**DO KUPIENIA W BIURZE  
ZAWODÓW.**



# BIURO ZAWODÓW- INFO KOSZULKA CYKLU



BIEGOWE GRAND PRIX  
**DZIELNIC**  
GDAŃSKA

**KOSZULKA  
CYKL 2023**

**45 zł**

**DO KUPIENIA W BIURZE  
ZAWODÓW.**



# BIURO ZAWODÓW- INFO GADŻETY

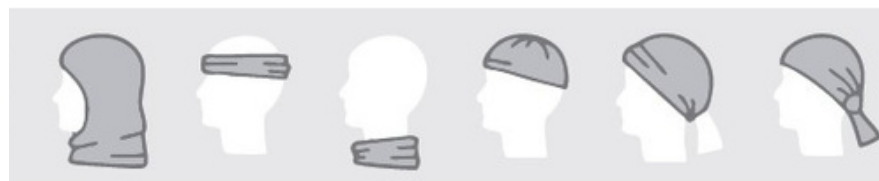


BIEGOWE GRAND PRIX  
**DZIELNIC**  
GDAŃSKA



**KOMIN**

**15 zł**



# BIURO ZAWODÓW- INFO PAMIĄTKOWY MEDAL



BIEGOWE GRAND PRIX

**DZIELNIC**

GDAŃSKA

**MEDAL- UKŁADANKA**

**ETAP II**



PO BIEGU KAŻDY  
UCZESTNIK OTRZYMA  
PAMIĄTKOWY ELEMENT,  
KTÓRY SKŁADA SIĘ NA  
MEDAL CYKLU



**BIURO ZAWODÓW- INFO  
MEDAL CYKLU**



BIEGOWE GRAND PRIX  
**DZIELNIC**  
GDAŃSKA

# MEDAL- UKŁADANKA CYKL 2023



BIEGOWE GRAND PRIX  
**DZIELNIC**  
GDAŃSKA

**PARTNER OFICJALNY**



BIEGOWE GRAND PRIX

**DZIELNIC**

GDAŃSKA



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki



**MIASTECZKO BIEGACZA  
ATRAKCJE**



BIEGOWE GRAND PRIX  
**DZIELNIC**  
GDAŃSKA

# **OGÓLNOPOLSKI DZIEŃ MARZEŃ**

**GRA MIEJSKA 10:00-14:00**

**STOISKA:**

- ZDROWE ŻYWIENIE - DIETETYK**
- POPRAWNA SYLWETKA - FIZJOTERAPEUTA**
- PROFILAKTYKA LECZNICZA - STUDENCI FARMACJI**
- SŁODKOŚCI - KIERMASZ CIAST**
- OGRÓDEK MARZEŃ**
- BAŃKI MYDLANE**
- ZABAWA FANTOWA**

fundacja  **mam marzenie**  
[www.mammarzenie.org](http://www.mammarzenie.org)

# MIASTECZKO BIEGACZA ATRAKCJE



BIEGOWE GRAND PRIX  
**DZIELNIC**  
GDAŃSKA

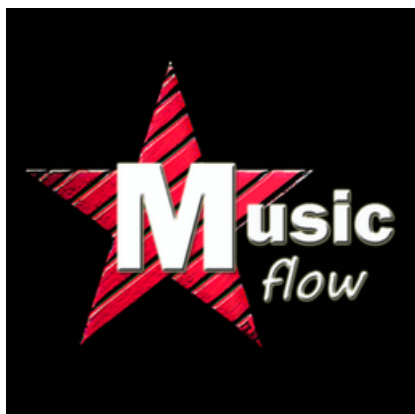
## MUSICFLOW- KONCERT 13:15

**MUSICFLOW TO SZKOŁA MUZYKI ROZRYWKOWEJ Z GDAŃSKIEJ ZASPY.  
KAMERALNA I PRZYJAZNA PRZESTRZEŃ DLA OSÓB CHCĄCYCH ROZWIJAĆ SWOJE  
MUZYCZNE UMIEJĘTNOŚCI. OFERTA OBEJMUJE:**

- NAUKĘ ŚPIEWU
- GRY NA PIANINIE
- GRY NA GITARZE I UKULELE
- ZAJĘCIA UMUZYKALNIAJĄCE
- EMISJĘ GŁOSU
- REHABILITACJĘ GŁOSU
- KSZTAŁCENIE SŁUCHU

**NA ZAJĘCIA MOŻNA ZAPISAĆ SIĘ W DOWOLNYM MOMENCIE. WIEK I POZIOM  
ZAAWANSOWANIA NIE MA ZNACZENIA. DO WYBORU ZAJĘCIA INDYWIDUALNE LUB  
GRUPOWE.**

**PONADTO SZKOŁA MUSICFLOW FUNKCJONUJE JAKO AGENCJA MUZYCZNA, KTÓRA  
ORGANIZUJE SWOIM PODOPIECZNYM WYSTĘPY DLA SZERSZEJ PUBLICZNOŚCI. UCZNIOWIE  
MAJĄ SZANSĘ OBYĆ SIĘ ZE SCENĄ I POKAZAĆ ŚWIATU SWÓJ TALENT.  
ZAPRASZAMY DO NASZEGO MUZYCZNEGO ŚWIATA!  
UL. BURZYŃSKIEGO 9, GDAŃSK ZASPA**



**LINK DO STRONY NA FACEBOOK'U:**

**[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/SZKOLAARTYSTYCZNAPL/](https://www.facebook.com/szkolaartystycznapl/)**

# **MIASTECZKO BIEGACZA ATRAKCJE**



BIEGOWE GRAND PRIX  
**DZIELNIC**  
GDAŃSKA

## **WYSTĘPY ARTYSTYCZNE**

**11:15 – PRZEDSZKOLE NR 66 – TANIEC + ŚPIEW – 10 MIN**

**11:30 – PRZEDSZKOLE NR 86 – TANIEC + ŚPIEW – 10 MIN**



**MIASTECZKO BIEGACZA  
ATRAKcje**



BIEGOWE GRAND PRIX  
**DZIELNIC**  
GDAŃSKA

# **STACJE SPORTOWE**

**10:15 OTWARCIE STACJI SPORTOWYCH DLA  
DZIECI  
- PRZYGOTOWANE PRZEZ ZSP NR 5**



# MIASTECZKO BIEGACZA ATRAKCJE



BIEGOWE GRAND PRIX  
**DZIELNIC**  
GDAŃSKA

**DMUCHAŃCE DLA  
DZIECI  
10:00- 14:00**



**MIASTECZKO BIEGACZA  
ATRAKCJE**



BIEGOWE GRAND PRIX  
**DZIELNIC**  
GDAŃSKA

# **MARZYCIELSKA LICYTACJA FUNDACJI MAM MARZENIE**

**13:45 Konkurs nagród oraz licytacja Fundacji Mam Marzenie**

**DO WYLICYTOWANIA m.in : Vouchery , bilety do Teatru**

fundacja  **mam marzenie**<sup>®</sup>

[www.mammarzenie.org](http://www.mammarzenie.org)

# MIASTECZKO BIEGACZA ATRAKcje



BIEGOWE GRAND PRIX  
**DZIELNIC**  
GDAŃSKA



## GRUPA ENZO

**10:30 - 11:00 - „PODSTAWY SZKOLENIA PSA.” - TRENING Z PSAMI DLA CHĘTNYCH**

**WŁAŚCICIELI POD OKIEM TRENERA - TEREN ZA SCENĄ**

**11:15 - 11:45 - EDUKACJA Z PSEM- „ BEZPIECZNY PIES -BEZPIECZNE DZIECKO” -POKAZ DLA**

**DZIECI I DOROSŁYCH JAK BEZPIECZNIE BAWIMY SIĘ Z NASZYM PUIPEM, ZABAWY**

**SPORTOWE Z PSEM, NAUKA SZTUCZEK Z PSEM.**

**12:00 - 12:30 - „AKTYWNIIE Z PSEM”- POKAZ SPORTÓW KYNologiczNYCH Z OMÓWIENIEM.**

**12:45 - 13:45 - KONKURS PLASTYCZNY Z UPOMINKAMI DLA DZIECI PT: „MÓJ PRZYJACIEL**

**PIES”**

**MIASTECZKO BIEGACZA  
ATRAKcje**



BIEGOWE GRAND PRIX  
**DZIELNIC**  
GDAŃSKA

**10:30 ZUMBA DLA DOROSŁYCH (SCENA)**

**12:45 – 13:10 ZUMBA KIDS – (SCENA )**

**Z-Dance Studio  
Fundacja Zawsze w Formie**





## **MIASTECZKO BIEGACZA ATRAKcje**



BIEGOWE GRAND PRIX  
**DZIELNIC**  
GDAŃSKA

# **STOISKO- GERLANG**

**CENTRUM JĘZYKÓW OBCYCH, BIURO TŁUMACZEŃ GERLANG TO FIRMA OBECNA NA RYNKU TRÓJMIEJSKIM JUŻ OD 20 LAT. ORGANIZUJE KURSY JĘZYKOWE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY PROWADZONE METODAMI NAUCZANIA TEDDYEDDIE, SAVVY ED ORAZ INNYMI AUTORSKIMI. NAD PRACĄ NAUCZYCIELI SZKOŁY CZUWA NIEUSTANNIE METODYK, A ZWIĘCZENIEM PRACY UCZNIÓW I LEKTORÓW SĄ EGZAMINY CAMBRIDGE ORGANIZOWANE W SIEDZIBIE SZKOŁY GERLANG W GALERII ZASPA.**

**DO WYGRANIA -  
3 miesięczny kurs języka  
angielskiego**

**Gerlang**

# MIASTECZKO BIEGACZA ATRAKcje



BIEGOWE GRAND PRIX  
**DZIELNIC**  
GDAŃSKA

## STOISKO GIWK

- **MASKOTKA GIWK – RUREK**
- **INFORMACJE O GDAŃSKIM PROJEKCIE WODNO-ŚCIEKOWYM**
- **INTERAKTYWNA MAKIETA EDUKACYJNA OBRAZUJĄCA PODRÓŻ WODY OD UJĘCIA DO UJŚCIA**
- **GRA „DLACZEGO SIECI NIE LUBIĄ ŚMIECI”**
- **WODNE KOŁO WIEDZY Z NAGRODAMI**



**MIASTECZKO BIEGACZA  
ATRAKcje**



BIEGOWE GRAND PRIX  
**DZIELNIC**  
GDAŃSKA

# **STOISKO KLOCKOWNIA**



**STOISKO PODCZAS IMPREZY W  
KTÓRYM POZNASZ ŚWIAT  
KLOCKÓW.**

**KONKURS!**

**DO WYGRANIA PLUSZOWY  
KLOCEK.**

**CO NALEŻY ZROBIĆ? POLUBIĆ  
PROFIL KLOCKOWNI ORAZ W  
DNIU 17.06.2023 WRZUCIĆ  
KUPON NA STOISKU KLOCKOWNI**

**MIASTECZKO BIEGACZA  
ATRAKCJE**



BIEGOWE GRAND PRIX  
**DZIELNIC**  
GDAŃSKA

# **STOJSKO GOOD LUCK CLUB**

**BEZPŁATNE SKANY 3D CIAŁA URZĄDZENIEM BODY GEE**

**BEZPŁATNE KONSULTACJE FIZJOTERAPEUTYCZNE GOOD LIFE CLINIC**

**BEZPŁATNE ZAPROSZENIA DO GOOD LUCK CLUB!**



***Good Luck Club***

fitness & medical training

**MIASTECZKO BIEGACZA  
ATRAKCJE**



BIEGOWE GRAND PRIX  
**DZIELNIC**  
GDAŃSKA

# **TEATR DLA DZIECI**

**14:15 SPEKTAKL TEATRALNY DLA DZIECI**

**TEATR OFER ZE SPEKTAKLEM „PODWÓRKO DYZIA PIÓRKO”**



**SPONSOR GŁÓWNY**



BIEGOWE GRAND PRIX

**DZIELNIC**

GDAŃSKA

**spravia**

# SPONSORZY

**PARTNEREM WYDARZENIA JEST FIRMA SPORT KONSULTING, WYŁĄCZNY DYSTRYBUTOR URZĄDZEŃ MARKI POLAR W POLSCE. NIEZALEŻNIE OD TEGO JAKĄ DYSCYPLINĘ SPORTU UWIELBIASZ, WYPOSAŻONE W UNIKALNE FUNKCJE ZEGARKI SPORTOWE ORAZ SENSORY TĘTNA POLAR DOSTARCZĄ CI NIEZBĘDNYCH DANYCH I UŁATWIĄ ZADBANIE ZARÓWNO O TRENINGI, JAK I O REGENERACJĘ.**



BIEGOWE GRAND PRIX  
**DZIELNIC**  
GDAŃSKA



**POLAR**

**KUP TERAZ NA  
[WWW.POLAR.COM/PL](http://WWW.POLAR.COM/PL)**

**SPONSORZY**



BIEGOWE GRAND PRIX  
**DZIELNIC**  
GDAŃSKA

**BOSKO GDAŃSK - LODY PRODUKCJI WŁASNEJ**

**ZAPRASZAMY DO LOKALU AL. JANA PAWŁA II 3A GDAŃSK**

**BOŠKO**  
LODY PRODUKCJI WŁASNEJ



**ORGANIZATOR**



BIEGOWE GRAND PRIX

**DZIELNIC**

GDAŃSKA



**Klub  
Lekkoatletyczny**

# WSPÓŁORGANIZATORZY



BIEGOWE GRAND PRIX

**DZIELNIC**

GDAŃSKA



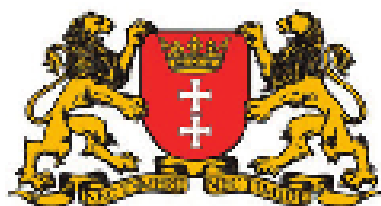
**PATRONAT HONOROWY**



BIEGOWE GRAND PRIX

**DZIELNIC**

GDAŃSKA



Rada Miasta Gdańska

PATRONAT PRZEWODNICZĄCEJ  
RADY MIASTA GDAŃSKA  
AGNIESZKI OWCZARCZAK

# SPONSORZY



BIEGOWE GRAND PRIX  
**DZIELNIC**  
GDAŃSKA



**SPONSORZY ŚWIĘTA ZASPY**



BIEGOWE GRAND PRIX

**DZIELNIC**

GDAŃSKA

**BOSKO**  
LODY PRODUKCJI WŁASNEJ

**Gerlang**

# SPONSORZY



BIEGOWE GRAND PRIX  
**DZIELNIC**  
GDAŃSKA



**POLAR**<sup>®</sup>



**RADKOM.PL**

Druk & Projekt  
**DRUK**  **MANIA.PL**



 **Acel**<sup>®</sup>

**DAKKAR**

**PATRONI MEDIALNI**



BIEGOWE GRAND PRIX

**DZIELNIC**

GDAŃSKA

[www.gdansk.pl](http://www.gdansk.pl)

*Radio Gdańsk*



*trojmiasto.pl*

# PARTNERZY



BIEGOWE GRAND PRIX

**DZIELNIC**

GDAŃSKA





**PARTNERZY**



BIEGOWE GRAND PRIX

**DZIELNIC**

GDAŃSKA



**Gry Parkowe na Orientacje – impreza  
towarzysząca Świętu Zaspy**

# **GRY PARKOWE NA ORIENTACJE**

**Miejsce: za sceną centrum imprezy w Parku im. Jana Pawła II**

**Program:**

- **9:30-13:30 praca biur zawodów - można przyjść o dowolnej godzinie w podanym przedziale czasu**
- **10:00-13:30 start poszczególnych drużyn w zarezerwowanych przedziałach czasowych (prosimy przestrzegać przydzielonych minut!!!)**
  - **14:00 godzina zamknięcia mety**
  - **14:00-15:00 planowane zbieranie punktów.**

**Organizatorem imprezy jest znane m.in. z Tułaczy Bractwo  
Przygody Almanak.**