

37. PZU MARATON  
WARSZAWSKI

# WIELKI BIEG

nieprzerwanie od 1979

INFORMATOR



# Biegnij, tato, biegnij

Droga do zdrowia i kondycji jest łatwiejsza,  
kiedy wspierają Cię najbliżsi.

Biegnij w **37. PZU Maratonie Warszawskim**  
już 27 września.

[pzuzdrowie.pl](http://pzuzdrowie.pl)



ZDROWIE



5	SŁOWO WSTĘPNE: DYREKTOR BIEGU
7	SŁOWO WSTĘPNE: WOJEWODA MAZOWIECKI
8	CIEKAWOSTKI: MARATON W LICZBACH
11	PROGRAM WEEKENDU
12	MAPA TRASY
14	PRZED STARTEM: INFORMACJE
18	MARATON: INFORMACJE
20	SZTAFETA MARATOŃSKA: INFORMACJE
22	BIEG NA PIĄTKĘ: INFORMACJE
24	MŁODZI BOHATEROWIE NARODOWEGO: INFORMACJE
26	BIEG WEGAŃSKI: INFORMACJE
28	WYŚCIG O VOLVO
30	PLAN OTWARCIA ULIC
31	KIBICE NA TRASIE
32	PUNKTY KIBICOWANIA
33	FMW RUNNERS
34	KOLEKCJA ADIDAS
37	KUPONY ZNIŻKOWE
40	SEMINARIA MAGAZYNU BIEGANIE
42	FIRMA PRZYJAZNA BIEGANIU
44	EXPO
46	BIEGAM DOBRZE
50	LUdzie MARATON
52	STOŁECZNE BIURO TURYSTYKI
54	GOŚĆ SPECJALNY
56	OSTATNI RAZ NA NARODOWYM



5	FOREWORD: RACE DIRECTOR
7	FOREWORD: MAZOWIECKIE PROVINCE GOVERNOR
8	TRIVIA: MARATHON FACTS AND FIGURES
11	WEEKEND AGENDA
12	ROUTE MAP
14	BEFORE THE START: INFORMATION
18	MARATHON: INFORMATION
20	MARATHON RELAY: INFORMATION
22	HIGH FIVE RACE: INFORMATION
24	YOUNG HEROES OF THE NATIONAL STADIUM: INFORMATION
26	VEGAN RACE: INFORMATION
28	VOLVO RACE
30	TRAFFIC INFORMATION
32	SUPPORTERS ON THE ROUTE
32	CHEERING STATIONS
33	FMW RUNNERS
34	ADIDAS COLLECTION
37	DISCOUNT COUPONS
40	SEMINARIES OF BIEGANIE MAGAZINE
42	RUNNING FRIENDLY COMPANY
44	EXPO
46	I RUN WELL
50	ORGANISATION TEAM
52	WARSAW TOURIST OFFICE
54	SPECIAL GUEST
56	LAST TIME ON THE NATIONAL STADIUM



## VOLVO S60 POLESTAR DUSZA PRAWDZIWEGO ZWYCIĘZCY

Sukces jednego sportowca to efekt pracy całego sztabu ludzi. Najlepsi wiedzą, że bez odpowiedniego wsparcia nie wyprzedziliby konkurencji w drodze na sam szczyt.

Dlatego w efekcie współpracy dwóch liderów motoryzacyjnych powstało Volvo S60 Polestar. 350 KM, maksymalnie szybki start bez „palenia gumi”, 4,9 s do setki, 250 km/h – oto osiągi godne nowego władcy szos!

Oficjalny sponsor 37. PZU Maratonu Warszawskiego  
**Volvo Car Poland**





## Marek Tronina

Dyrektor 37. PZU MARATONU WARSZAWSKIEGO  
Director of the 37<sup>th</sup> PZU WARSAW MARATON



Każde wielkie święto ma swój początek, ale i koniec. W 2012 roku, na fali entuzjazmu związanego z finałami piłkarskich mistrzostw Europy, wkroczyliśmy dumnie na Stadion Narodowy. Wspaniały finisz, niezwykła akustyka, olbrzymie emocje. Tysiące osób zapragnęły zostać bohaterami Narodowego. Rok później było jeszcze wspanialej, bo do grona partnerów Maratonu Warszawskiego dołączył potężny sponsor tytularny – firma PZU. Wspólnie z nią po raz trzeci gościmy uczestników PZU Maratonu Warszawskiego. Za każdym razem ostatni weekend września jest wielkim świętem. Aby to święto mogło jednak systematycznie się rozwijać, potrzebne są nowe bodźce, nowe impulsy. Dlatego rok 2015 jest naszym pożegnaniem z Narodowym. Coraz bardziej rozbudowany program imprezy, coraz większe potrzeby partnerów, ale też coraz większa liczba innych wydarzeń dziejących się na terenie obiektu sprawiają, że w 2016 roku zaprosimy Was do nowej lokalizacji centrum PZU Maratonu Warszawskiego i jego mety. Dlatego tym bardziej cieszymy się wszyscy z tego, że możemy uczestniczyć w wielkim biegowym święcie na największej sportowej arenie w kraju. Wszystkim życzymy powodzenia i spełnienia biegowych marzeń.



Every great celebration has its beginning but also an end. In 2012, swept by the wave of enthusiasm of the European Football Championship finals, we proudly entered the National Stadium. An incredible finish, remarkable acoustics, powerful emotions. Thousands of people wanted to become heroes of the National Stadium. One year later, the event got even greater by adding a powerful title sponsor – PZU – who joined as partner of the Warsaw Marathon. Together with PZU, we welcome the participants of the PZU Warsaw Marathon for the third time in a row. Each time, we turn the last weekend of September into a great celebration. Yet, in order for it to be systematically developed, we need new stimuli and new impulses. That is why in 2015 we bid farewell to the National Stadium. Because of the constantly developing agenda of the event, growing needs of our partners but also a growing number of other events happening at the premises, as of 2016 we will invite you to a new location of PZU Warsaw Marathon centre and finish. Therefore, we are all the more excited to participate in the great running event on the biggest sports arena in the country. We keep our fingers crossed for your running dreams to come true.

*Marek Tronina*

The image features a side profile of an Adidas Ultra Boost sneaker in a vibrant green and black colorway. The shoe is set against a background of dynamic, radiating lines in shades of teal and purple, creating a sense of motion and speed. The Adidas logo, consisting of three slanted bars above the word 'adidas', is positioned in the upper right corner in a purple color. The shoe's design highlights the 'Ultra Boost' technology, with a white, textured midsole and a black section on the heel that has 'ultra boost' written on it. The upper part of the shoe is a bright green mesh with black accents, including the iconic three stripes on the side.

adidas

**OFICJALNY  
SPONSOR  
37. PZU  
MARATONU  
WARSZAWSKIEGO**



**Jacek Kozłowski**  
Wojewoda Mazowiecki  
Mazowieckie Province Governor



Drodzy Biegacze,

Maraton Warszawski po raz 37. pobiegnie ulicami stolicy. Czy padnie kolejny rekord frekwencji – może? Jedno jest pewne – ten maraton, od kiedy jego organizację przejął zespół pod przewodnictwem Marka Troniny, ponownie – jak w czasach Tomasza Hopfera – wytycza kierunki rozwoju i tworzy standardy. To Maraton Warszawski współtworzył współczesną polską modę na bieganie. To ta impreza jest wzorcem organizowania biegu przyjaznego dla mieszkańców, angażującego tysiące ludzi do uczestnictwa, do kibicowania... Maraton Warszawski to wizytówka stolicy, to największy polski maraton, jeden z najlepszych w Europie.

Po raz pierwszy od kilku lat nie pobiegnę z Wami, nie będę też na Was czekał na mecie. W tym samym czasie wraz z konduktem żałobnym będziemy odprowadzali z Placu Piłsudskiego na Powązki prochy bohaterów walk o wolność, ofiar stalinowskiego terroru, ludzi, którzy mieli nie mieć grobu, aby godnie pochować ich w mogile – panteonie, na tzw. Łączce. Proszę, pomyślcie o nich chwilę podczas biegu. Może ktoś z Was właśnie im zechce zadedykować swój pierwszy maraton, może nową życiówkę?

Każdemu z Was życzę zwycięstwa, bo w Maratonie Warszawskim wygrywa każdy uczestnik.



Dear Runners,

The Warsaw Marathon will run for the 37<sup>th</sup> time along the streets of the capital city. Are we in for another attendance record? Perhaps. One thing is certain, since the organisation of the marathon was taken over by Marek Tronina and his team, this event is again – like in the times of Tomasz Hopfer – setting new trends and standards. Warsaw Marathon helped to create the latest Polish running trend and is a model event for organising a citizen-friendly race able to engage thousands of people to participate and cheer on... The Warsaw Marathon is the city's hallmark, the biggest Polish marathon and one of the best events of its kind in Europe.

For the first time in a few years, I will not be running with you, nor will I be waiting for you at the finish line. At that time, I will be participating in a funeral procession which will walk from the Piłsudski Square along the streets of Warsaw to Powązki cemetery and carry the ashes of heroes fighting for freedom, victims of the Stalin terror and those who were never to have a grave, to bury them with due respect in a pantheon burial place in the so-called Łączka. Please, think about them for a while when you run. Maybe one of you would like to dedicate their first marathon or a new personal best to them?

I wish victory for everyone because everyone is a winner at the Warsaw Marathon.

## BIEG NA PIĄTKĘ

50% mężczyzn men  
50% kobiet women



# 6,5 km

barierki zabezpieczających trasę  
kilometers of fences



# 15 kg

agrafek  
w pakietach startowych  
kilograms of safety pins



## MARATON

84% mężczyzn men  
16% kobiet women



# 30 000

litrów 4Move  
liters of 4Move



Tadeusz Baranowski

# 78

wiek najstarszego uczestnika  
age of the oldest runner



# 40

punktów  
kibicowania wzdłuż trasy  
cheering stations



# M 2:09:12 K 2:25:37

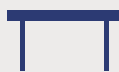
najlepsza życiówka wśród uczestników  
the best P.B.'s



# 370

stołów na punktach  
odżywiania

370 tables  
at refreshment stations



# 15 000

liczba żeli etixx na punkcie  
i w pakietach  
number of etixx energy gels





10

liczba kamer transmisji  
internetowej  
number of webcast cameras



1240 m<sup>2</sup>

powierzchni depozytów  
i przebieralni  
deposits and changing rooms  
area



114

osób z obsługi medycznej  
people of first aid staff



6500 kg

bananów na trasie i mecie  
weigh of bananas



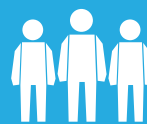
47

państw  
countries



2000

wolontariuszy  
pomagających w organizacji  
volunteers



46 000

litrów wody Primavera  
liters of Primavera water



190 000

kubków na punktach odżywiania  
cups at the refreshment  
stations



1122

kilogramy medali  
kilograms of medals



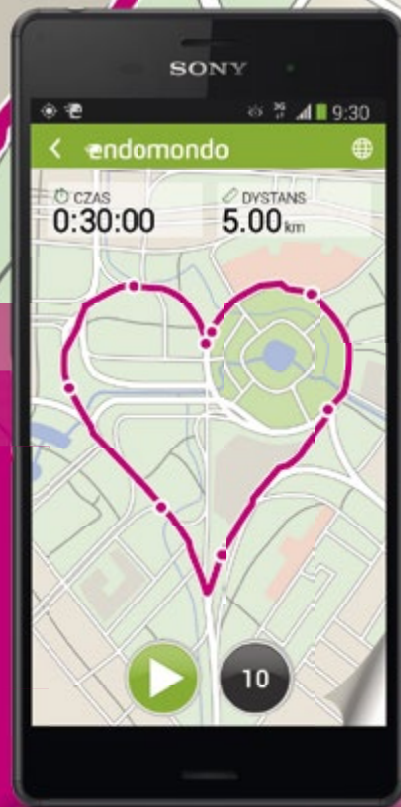
# POMOC MIERZONA KILOMETRAMI

T . . ♥ km

## STARTUJESZ W MARATONIE BIEGOWYM?

Jeśli biegiem pokonujesz kolejne kilometry,  
nie zapomnij o włączeniu aplikacji  
Endomondo Sports Tracker i razem z nami  
pomagaj dzieciakom!

#PMK Podaj dalej! Więcej na [www.kilometrami.pl](http://www.kilometrami.pl)



Sony Xperia™ Z3

CHWILE, KTÓRE ŁĄCZA.

T . .

W ZBIERANIU KILOMETRÓW POMAGAJĄ:



FUNDACJA  
**tvn**  
nie jesteś sam



onet.

**RMF**

**SONY**



Biuro Zawodów oraz Expo Sport&Fitness znajdują się na Stadionie Narodowym: Aleja Księcia Józefa Poniatowskiego 1.

## PIĄTEK 25.09.2015

12:00–20:00 – Biuro Zawodów  
12:00–20:00 – Expo Sport&Fitness

## SOBOTA 26.09.2015

10:00–20:00 – Biuro Zawodów  
10:00–20:00 – Expo Sport&Fitness  
11:00–18:00 – Seminaria biegowe  
10:00–18:30 – Wielobój dziecięcy  
10:00–16:00 – III Bieg Węgański ( impreza partnerska)  
11:00–18:00 – Młodzi Bohaterowie Narodowego  
14:00 – Dekoracje Zwycięzców Pucharu Maratonu Warszawskiego

## NIEDZIELA 27.09.2015

8:20 – Rozgrzewka adidas  
9:00 – Start 37. PZU Maratonu Warszawskiego  
9:00 – Start Sztafety Maratońskiej  
9:30 – Start Biegu na Piątkę  
10:00–15:30 – Wielobój dziecięcy  
10:30 – Dekoracja zwycięzców Biegu na Piątkę  
12:00 – Dekoracja zwycięzców 37. PZU Maratonu Warszawskiego  
12:45 – Finał akcji "Pomoc Mierzona Kilometrami"  
13:15 – Dekoracje zwycięzców Sztafety Maratońskiej  
Dekoracje zwycięzców XI Mistrzostw Polski Dziennikarzy  
Dekoracje zwycięzców I Mistrzostw Polski Blogerów  
Dekoracje FMW Runners  
Dekoracje zwycięzców Drużynowych Mistrzostw Polski  
Dekoracje w ramach akcji Firma Przyjazna Bieganiu  
14:00 – Dekoracje w kategoriach wiekowych  
37. PZU Maratonu Warszawskiego  
14:30 – Dekoracja PZU Sport Team  
15:30 – Zakończenie 37. PZU Maratonu Warszawskiego

**Start znajduje się na błoniach Stadionu Narodowego w okolicy stacji Warszawa Stadion. Meta oraz miasteczko maratońskie znajdują się na Stadionie Narodowym.**



The Race Office and Expo Sport&Fitness are located at the National Stadium: Aleja Księcia Józefa Poniatowskiego 1.

## FRIDAY 25.09.2015

12:00 p.m. – 8:00 p.m. – Race Office  
12:00 p.m. – 8:00 p.m. – Expo Sport&Fitness

## SATURDAY 26.09.2015

10:00 a.m. – 8:00 p.m. – Race Office  
10:00 a.m. – 8:00 p.m. – Expo Sport&Fitness  
11:00 a.m. – 8:00 p.m. – Running seminars  
10:00 a.m. – 6:30 p.m. – All-round sports competition for children  
10:00 a.m. – 4:00 p.m. – 3<sup>rd</sup> Vegan Race (partner event)  
11:00 a.m. – 6:00 p.m. – Young Heroes of the National Stadium  
2:00 p.m. – Medal ceremony of the Warsaw Marathon Cup

## SUNDAY 27.09.2015

8:20 a.m. – adidas warm-up  
9:00 a.m. – Start of the 37<sup>th</sup> PZU Warsaw Marathon  
9:00 a.m. – Start of the Marathon Relay  
9:30 a.m. – Start of the High Five Race  
10:00 a.m. – 3:30 p.m. – All-round sports competition for children  
10:30 a.m. – Medal ceremony of the High Five Race  
12:00 p.m. – Medal ceremony of the 37<sup>th</sup> PZU Warsaw Marathon  
1:15 p.m. – Medal ceremony of the of the Marathon Relay  
Medal ceremony of the 11<sup>th</sup> Polish Championship of Journalists  
Medal ceremony of the 1<sup>st</sup> Polish Championship of Bloggers  
Medal ceremony of the Polish Team Championship  
Medal ceremony of the Running Friendly Company campaign  
2:00 p.m. – Medal ceremony for individual age categories of the 37<sup>th</sup> PZU Warsaw Marathon  
3:30 p.m. – Official closing of the 37<sup>th</sup> PZU Warsaw Marathon

**The starting line of the marathon is located next to the National Stadium in the vicinity of Warszawa Stadion railway station. The finish line and the marathon village is located in the National Stadium.**

# TRANSMISJA Z BIEGU LIVE MARATHON COVERAGE

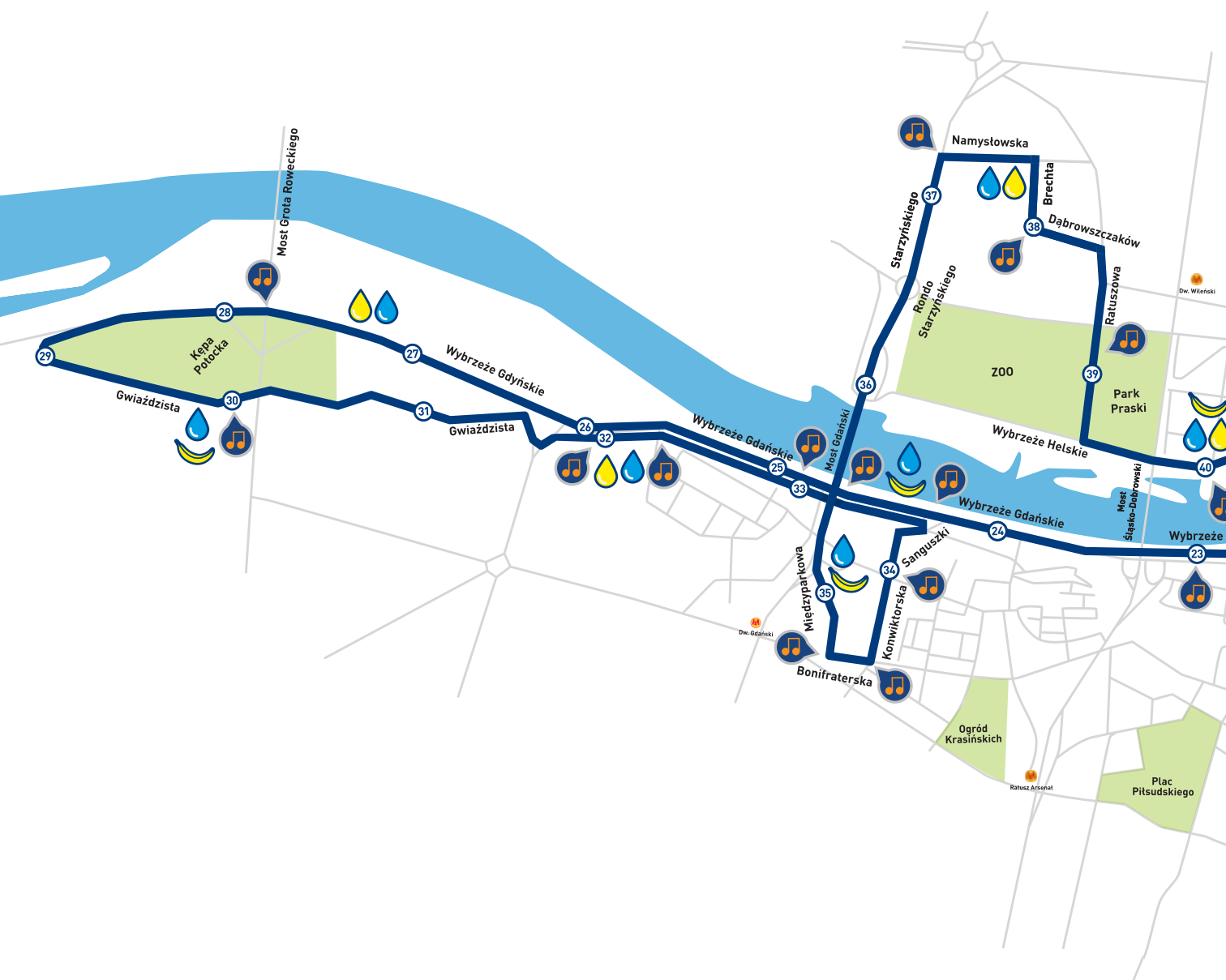


ZAPRASZAMY DO OGLĄDANIA TRANSMISJI NA ŻYWO Z MARATONU! ZMAGANIA BIEGACZY MOŻECIE ŚLEDZIĆ NA STRONIE [WWW.PZUMARATONWARSZAWSKI.COM](http://WWW.PZUMARATONWARSZAWSKI.COM). KIBICE BĘDĄ TEŻ MOGLI OGLĄDAĆ TRANSMISJĘ Z TRASY NA TELEBIMACH NA STADIONIE NARODOWYM. ZAPOWIADA SIĘ NAPRAWDĘ EMOCJONUJĄCA SPORTOWA RYWALIZACJA!



WATCH LIVE COVERAGE OF THE MARATHON! WATCH RUNNERS VIE FOR VICTORY AT [WWW.PZUMARATONWARSZAWSKI.COM](http://WWW.PZUMARATONWARSZAWSKI.COM). SUPPORTERS CAN ALSO FOLLOW MARATHON COVERAGE ON NATIONAL STADIUM WALL SCREENS. PREPARE FOR AN EXCITING SPORT COMPETITION!





## NA TRASIE NIE WYRZUCAJ KUBKÓW PO NAPOJACH POD NOGI!

Pomyśl o tych, którzy biegną za Tobą, i wyrzuć kubek w specjalnej strefie.

Strefy będą ustawione za każdym punktem odżywiania.

## ZAKAZ PRZEBYWANIA NA TRASIE

Pamiętaj! Ze względów bezpieczeństwa na trasie biegu obowiązuje bezwzględny zakaz poruszania się na rowerach, rolkach, deskorolkach, innych urządzeniach mechanicznych oraz ze zwierzętami. Wyjątek stanowią osoby posiadające imienne zezwolenie Organizatora. Niedozwolone jest również korzystanie z kijków typu nordic walking. Osoby łamiące zakaz będą usuwane z trasy biegu.



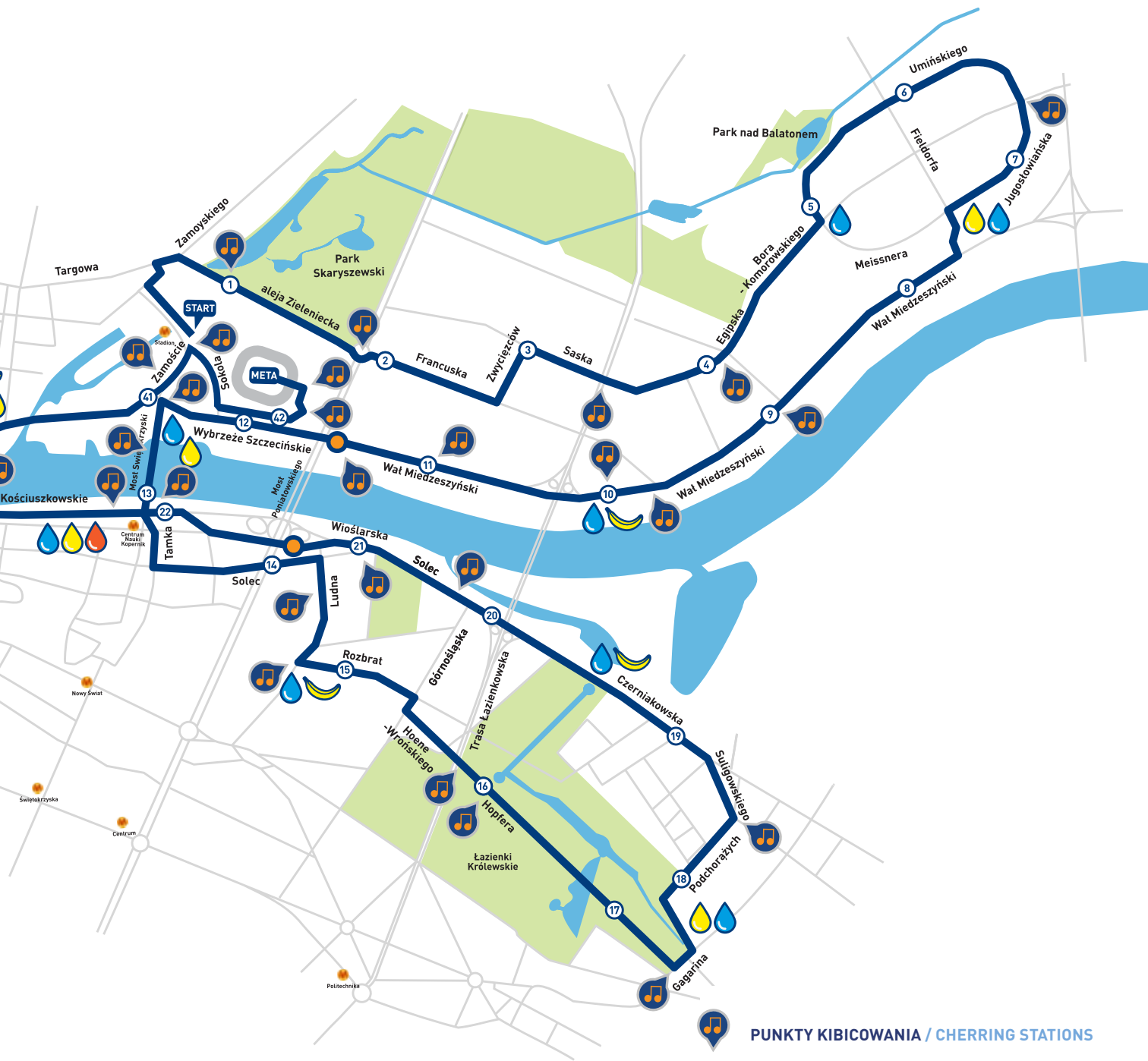
## DON'T THROW AWAY EMPTY DRINKING CUPS AT YOUR FEET!

Think of those who are running behind you and dispose of your cup in a special zone.

The zones will be situated after every refreshment point.

## PROHIBITION FROM THE ROUTE

Remember: due to safety reasons, there is an absolute prohibition on riding bicycles, roller blades, skateboards, other mechanical devices or animals. An exception to this rule are people who have individual permits from the Organiser. The use of Nordic walking sticks is also prohibited. Persons violating the rule will be removed from the route of the race.



-  PUNKTY KIBICOWANIA / CHERRING STATIONS
-  KILOMETRY / KILOMETERS
-  STREFA ZMIAN SZTAFETY MARATOŃSKIEJ / RELAY MARATHON BATON EXCHANGE ZONE
-  ŻELE ETIXX / ETIXX ENERGY GELS
-  IZOTONIK 4MOVE / 4MOVE ISOTONIC
-  WODA PRIMAVERA / PRIMAVERA WATER
-  BANANY / BANANAS

## PRZED STARTEM BEFORE START



### DOJAZD

Liczba miejsc parkingowych w okolicy startu jest ograniczona. Dla Twojej wygody zalecamy przybycie na start komunikacją miejską! Do miasteczka maratonu możesz przyjechać tramwajem, autobusem, metrem oraz koleją (stacja: Warszawa Stadion). Aktualny rozkład jazdy i najszybsze połączenia komunikacyjne możesz sprawdzić na stronie [ztm.waw.pl](http://ztm.waw.pl). Przypominamy, że na podstawie uchwały Rady m.st. Warszawy 27 września uczestnicy biegu mogą poruszać się komunikacją miejską bezpłatnie – za okazaniem numeru startowego.



### HOW TO GET TO THE STARTING LINE?

Parking spaces in the starting area are limited. For your convenience please use public transport. You can access the marathon village by tram, bus, underground and railway (station: Warszawa Stadion).

For the current timetables and the fastest connections check: [ztm.waw.pl](http://ztm.waw.pl). We would like to remind you that based on a resolution of the City Council of Warsaw, participants of the marathon can use public transport for free on 27 September – upon presenting their start number.

## ODBIÓR PAKIETU STARTOWEGO

Biuro Zawodów

Stadion Narodowy, Galeria (Al. Ks. J. Poniatowskiego 1, od Al. Zielenieckiej).

25 września (piątek) – 12:00–20:00

26 września (sobota) – 10:00–20:00

Biuro funkcjonuje pod powyższym adresem wyłącznie w dniach 25–26 września! Nie ma możliwości odbioru pakietu startowego w dniu biegu. Pakiet startowy odbierzesz w biurze zawodów na podstawie karty startowej lub dokumentu ze zdjęciem. Twój pakiet może odebrać inna osoba wyłącznie na podstawie podpisanej przez Ciebie karty startowej i kserokopii dowodu osobistego.

## PAKIET STARTOWY

W pakiecie startowym znajdziesz m.in. numer startowy, agrafki i worek na depozyt. Szczegółowe informacje o tym, co dostaniesz w pakiecie, znajdziesz na kolejnych stronach.

## NUMER STARTOWY

Pamiętaj, że numer startowy musi być umieszczony z przodu, na wysokości piersi. Nie może być zasłonięty, ani w żaden sposób modyfikowany. Naruszenie tych zasad spowoduje dyskwalifikację.

## DEPOZYTY I PRZEBIERALNIE

W pakiecie startowym znajdziesz worek (oraz naklejkę z numerem na worek), umożliwiającą zdeponowanie rzeczy. Do odbioru depozytu potrzebny Ci będzie numer startowy. Za rzeczy pozostawione w depozycie organizator nie bierze odpowiedzialności.

Uwaga! Depozyty i przebieralnie znajdują się na terenie Stadionu, na poziomie -3. Pamiętaj! Przyjdź na start odpowiednio wcześniej, jeśli chcesz pozostawić rzeczy w depozycie. Depozyty są czynne od godziny 7:00.

## RACE KIT PICK-UP

Race Office

National Stadium in Warsaw

Al. Ks. J. Poniatowskiego 1, Gallery

27<sup>th</sup> September (Friday), 12 a.m. – 8 p.m.

28<sup>th</sup> September (Saturday), 10 a.m. – 8 p.m.

The Race Office will be open on 25 and 26 September ONLY! The collection of the race kits will not be possible on the race day. The race kit can be picked up in the Race Office – you will need your ID or personal race card. It is recommended to have a proof of the entry fee payment. Your race kits can be picked up by another person provided he/she has your personal race card (signed).

## THE RACE KIT

The race kit includes among others the race bib, safety pins and a deposit bag. Detailed information about the content of the kit can be found on the following pages.

## THE RACE BIB

Parking spaces in the starting area are limited. For your convenience please use public transport. It may not be covered or modified in any way. Violation of these rules will result in disqualification.

## DEPOSITS AND CHANGING ROOMS

The race kit includes a bag (and a sticker with the number of the bag) where you can deposit your belongings. You need your race bib to collect your deposit. The organizer accepts no liability for the things left at the deposit. Attention! Deposits and changing rooms are located at the Stadium, level -3. Remember! Please come to the starting point in advance. If you wish to leave your belongings at the deposit, please come in advance. (Deposits are open from 7.00 a.m.).

## TIMING

The time is measured by an electronic chip in the race bib.

**Marathon:** general classification is based on real times (net – calculated from the moment of crossing the starting line). An exception to this rule are the first 200 people who cross the finish line – they are classified based on the official times (gross – from the gun), provided that if the first 200 people on the finish line do not include at least



KOLOR STREFY STARTOWEJ  
STARTING CORRAL COLOR



KUPON DO ODBIORU PELERYNY  
COAT COUPON

# PRZED STARTEM BEFORE START

## POMIAR CZASU

Pomiar czasu odbywa się za pomocą elektronicznego chipa w numerze startowym.

**Maraton:** klasyfikacja generalna odbywa się na podstawie czasów rzeczywistych (netto – liczonych od przekroczenia linii startu). Wyjątkiem jest pierwsze 200 osób, które przekroczą linię mety – są one klasyfikowane na podstawie czasów oficjalnych (brutto – od strzału startera), z zastrzeżeniem, że jeżeli wśród pierwszych 200 osób na mecie nie będzie co najmniej 8 mężczyzn i 8 kobiet, liczba 200 osób zostanie zwiększona tak, aby je obejmowała. Wszystkie klasyfikacje dodatkowe (wiekowe, branżowe) prowadzone są na podstawie czasów rzeczywistych (netto – liczonych od przekroczenia linii startu).

**Bieg na Piątkę:** klasyfikacja generalna odbywa się na podstawie czasów rzeczywistych (netto – liczonych od przekroczenia linii startu). Wyjątkiem jest pierwsze 50 osób, które przekroczą linię mety – są one klasyfikowane na podstawie czasów oficjalnych (brutto – od strzału startera), z zastrzeżeniem, że jeżeli wśród pierwszych 50 osób na mecie nie będzie co najmniej 3 mężczyzn i 3 kobiety, liczba 50 osób zostanie zwiększona tak, aby je obejmowała.

**Sztafeta:** klasyfikacja generalna odbywa się na podstawie czasów rzeczywistych (netto – liczonych od przekroczenia linii startu). Wyjątkiem są pierwsze 3 sztafety przekraczające linię mety – są one klasyfikowane na podstawie czasów oficjalnych (brutto – od strzału startera).

## ZAKAZ PRZEBYWANIA NA TRASIE

Pamiętaj! Ze względów bezpieczeństwa na trasie biegu obowiązuje bezwzględny zakaz poruszania się na rowerach, rolnkach, deskorolkach, innych urządzeniach mechanicznych oraz ze zwierzętami. Wyjątek stanowią osoby posiadające imienne zezwolenie Organizatora. Niedozwolone jest również korzystanie z kijków typu nordic walking. Osoby łamiące zakaz będą usuwane z trasy biegu.

## TOALETY

Na terenie miasteczka znajdują się toalety (mapa), kabiny będą ustawione także na trasie maratonu w okolicy punktów odżywiania.

## STREFA ZAWODNIKÓW PO BIEGU

Po biegu otrzymasz medal i napoje. Szczegółowe informacje o tym, co czeka na Ciebie na mecie, znajdziesz na kolejnych stronach. Masaże dla maratończyków oraz uczestników sztafet znajdują się na poziomie -3. Pamiętaj, żeby nie przebywać w strefie mety zbyt długo – zrób miejsce dla kolejnych osób.

## WYNIKI

Wyniki będą na bieżąco wywieszane przy punkcie INFO zlokalizowanym na płycie boiska. Końcowe wyniki znajdziesz na stronie pod adresem [www.pzumaratonwarszawski.com](http://www.pzumaratonwarszawski.com).

### ZDJĘCIA

Oficjalnym serwisem fotograficznym imprezy jest FotoMaraton.pl. Zdjęcia będą dostępne kilka dni po biegu pod adresem [www.fotomaron.pl](http://www.fotomaron.pl). Swoje zdjęcia znajdziesz korzystając z numeru startowego lub nazwiska.

**FotoMaraton.pl**

8 men and 8 women, the number will be extended in order to include them. All additional classifications (age, professions) are based on real times (net – calculated from the moment of crossing the starting line).

**High Five Race:** general classification is based on real times (net – calculated from the moment of crossing the starting line). An exception to this rule are the first 50 people who cross the finish line – they are classified based on the official times (gross – from the gun), provided that if the first 50 people on the finish line do not include at least 3 men and 3 women, the number will be extended in order to include them.

**Relay:** general classification is based on real times (net – calculated from the moment of crossing the starting line). An exception to this rule are first 3 relays to cross the finish line – they are classified based on the official times (gross – from the gun).

## PROHIBITION FROM THE ROUTE

Remember: due to safety reasons, there is an absolute prohibition on riding bicycles, roller blades, skateboards, other mechanical devices or animals. An exception to this rule are people who have individual permits from the Organiser. The use of Nordic walking sticks is also prohibited. Persons violating the rule will be removed from the route of the race.

## TOILETS

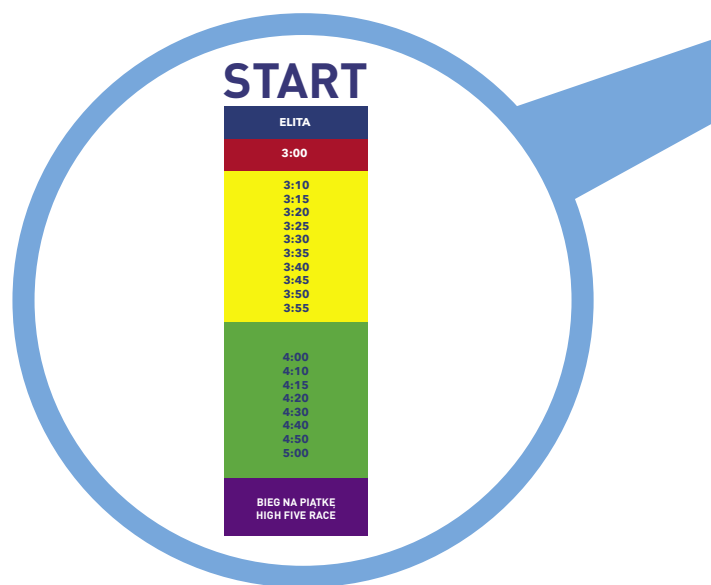
Portable toilets will be available in the marathon village and along the marathon route near the refreshment stations.

## FINISHER ZONE

After the race, you will receive a medal and beverages. Detailed information on what to expect at the finish line is included on the following pages. Massages for marathon runners and relay participants are available at level -3. Please remember not to prolong your stay in the zone, make room for other runners.

## RESULTS

The results will be displayed on an ongoing basis at the INFO point located on the pitch. The final results will be available at [www.pzumaratonwarszawski.com](http://www.pzumaratonwarszawski.com)





## POMOC MEDYCZNA

NUMER ALARMOWY  
887 102 112

### Co zrobić, jeśli widzisz, że ktoś potrzebuje pomocy?

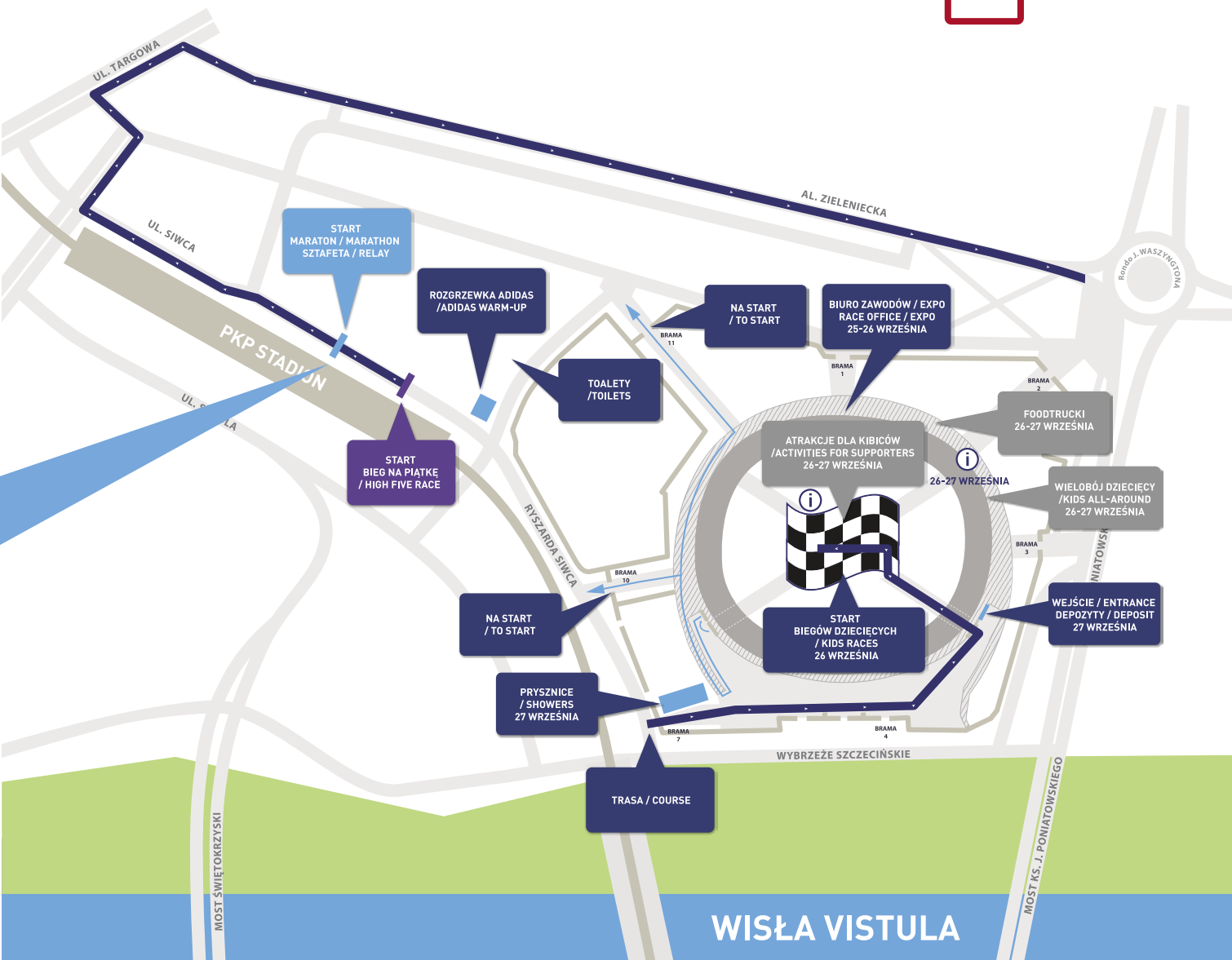
1. Zadzwoń na numer 887 102 112.
2. Przedstaw się i podaj numer telefonu, z którego dzwonisz.
3. Podaj numer startowy poszkodowanego.
4. Określ miejsce, w którym znajduje się poszkodowany (podaj nazwę ulicy, charakterystyczny punkt, określ kilometr trasy).
5. Określ stan poszkodowanego (przytomny, nieprzytomny, podaj objawy według wskazań dyspozytora).
6. Przekaż informację, czy na odwrocie numeru startowego poszkodowany umieścił informację o chorobach, uczuleniach itp.
7. Zostań przy poszkodowanym do przybycia zespołu medycznego.

## MEDICAL AID

EMERGENCY PHONE NUMBER  
887 102 112

### What to do if you see somebody needs help?

1. Call 887 102 112.
2. Provide your name and your phone number.
3. Provide the race bib number of the person affected.
4. Indicate the location of the person affected (provide the name of the street, a characteristic landmark, the route kilometre).
5. Describe the condition of the affected person (conscious, unconscious, provide symptoms as directed by the dispatcher).
6. Inform whether the back of the race bib includes information about diseases, allergies, etc. of the affected person.
7. Stay with the affected person until the medical team arrives.



# MARATON MARATHON





## START

Start 37. PZU Maratonu Warszawskiego odbywa się o godzinie 9:00 z błoni Stadionu Narodowego (przy stacji PKP Stadion). Dokładną lokalizację startu znajdziesz na mapce na stronie 17.

## STREFY STARTOWE

Umieszczenie stref startowych znajdziesz na mapce na stronie 17. Biegacze ustawiają się w strefie startowej zgodnie z kolorem na numerze startowym. Ustawiając się wewnątrz danej strefy, prosimy kierować się dodatkowymi oznaczeniami (flagi i tabliczki z konkretnymi czasami). W imieniu wszystkich uczestników prosimy o ustawienie się w odpowiednich strefach w zależności od planowanego wyniku. To nie tylko dowód kultury osobistej i szacunku dla szybszych biegaczy, ale również troska o bezpieczeństwo i zasady fair play.

## PACEMAKERZY

Pacemakerzy będą prowadzić uczestników na następujące czasy (netto): 3:00, 3:10, 3:15, 3:20, 3:25, 3:30, 3:35, 3:40, 3:45, 3:50, 3:55, 4:00, 4:10, 4:15, 4:20, 4:30, 4:40, 4:50, 5:00. Pacemakerzy przed startem będą wyposażeni w tabliczki z czasem, a w czasie biegu będą wyraźnie oznakowani.

## DEKORACJE ZWYCIĘZCÓW

12:00

Klasyfikacja generalna kobiet

Klasyfikacja generalna mężczyzn

Wyścig o Volvo

13:20 – XI Mistrzostwa Polski Dziennikarzy

13:25 – I Mistrzostwa Polski Blogerów

13:30 – Klasyfikacja FMW runners

14:00 – Kategorie wiekowe

Jeżeli spodziewasz się, że staniesz na podium, sprawdzaj na bieżąco wyniki. Będą one wywieszane przy punkcie INFO i we właściwym czasie udaj się pod scenę główną.



## START

The 37<sup>th</sup> PZU Warsaw Marathon starts at 9 a.m. next to the National Stadium (opposite Warszawa Stadion railway station). Detailed location of the starting point is available on the map on page 17.

## STARTING CORRALS

Location of the start zones is presented on the map on page 17. On behalf of all the participants, we would like to ask you to stand in the respective zones depending on your planned result. This is not only a sign of personal culture and respect for faster runners but also expresses your care about safety and fair play.

## PACEMAKERS

Pacemakers will lead participants to achieve the following (net) times: 3:00, 3:10, 3:15, 3:20, 3:25, 3:30, 3:35, 3:40, 3:45, 3:50, 3:55, 4:00, 4:10, 4:15, 4:20, 4:30, 4:40, 4:50, 5:00. Pacemakers will be equipped with signs indicating the target time and will be marked distinctively during the marathon.

## MEDAL CEREMONIES

12:00

General classification women

General classification men

Volvo Race

13:20 – 11<sup>th</sup> Polish Championship of Journalists

13:25 – 1<sup>st</sup> Polish Championship of Bloggers

13:30 – FMW runners Classification

14:00 – Age categories

If you think you may have finished in the top 3 of any category please check your results. They will be available at the INFO point and proceed to the main stage in due time.

## W PAKIECIE STARTOWYM /RACE KIT



## NA MECIE /AT THE FINISH LINE



# SZTAFETA MARATOŃSKA MARATHON RELAY



## START

Start sztafety nastąpi o godzinie 9:00 razem ze startem maratonu. Prosimy o ustawianie się w odpowiedniej strefie startowej zgodnie z prognozowanym wynikiem drużyny.

## DŁUGOŚĆ POSZCZEGÓLNYCH ZMIAN

I – ok. 12 km  
II – ok. 9,5 km  
III – ok. 21 km

## LIMITY CZASOWE

Drużyny obowiązują limit wynoszący 6,5 godziny. I strefa zostanie zamknięta o godzinie 10:40, II strefa zostanie zamknięta o godzinie 12:10. Pamiętaj – jeżeli zawodnik z poprzedniej zmiany nie zmieści się w wyznaczonym limicie, nie możesz kontynuować biegu.

## STREFY ZMIAN

Strefa zmian będzie wydzielona osobnym korytarzem, w którym będą oczekiwać zawodnicy kolejnych zmian. Zawodnik może rozpocząć bieg po tym, jak zostanie dotknięty przez osobę z drużyny, która kończy swoją zmianę. Aby wrócić ze strefy zmian na Stadion, można skorzystać z komunikacji miejskiej, która w dniu maratonu jest bezpłatna (za okazaniem numeru startowego). Zawodnicy z I i II zmiany otrzymają medal w strefie zmian.

## POMIAR CZASU

Wszyscy zawodnicy mają chip do pomiaru czasu z tyłu numeru startowego. Dodatkowo, zawodnicy z I i II zmiany otrzymują drugi chip, który należy przepleść przez sznurówki. Zawodnicy Ci muszą mieć oba chipy – niedostosowanie się do tego warunku, spowoduje brak wyniku całej drużyny. Wynik twojej sztafety będzie dostępny po przekroczeniu linii mety przez ostatniego zawodnika. Wyniki poszczególnych osób będą udostępnione wieczorem w dniu biegu.

## STREFA METY

Zawodnicy z I i II zmiany na podstawie numeru startowego mogą wejść do strefy depozytów oraz skorzystać z posiłku regeneracyjnego.

## DEKORACJA ZWYCIĘZCÓW – GODZ. 13:15

Jeżeli spodziewasz się, że Twoja drużyna stanie na podium, sprawdź na bieżąco wyniki, które będą wywieszane przy punkcie INFO i we właściwym czasie udajcie się całym zespołem pod scenę główną.



## START

The relay starts at 9.00 a.m. together with the marathon. Relay participants stand in zones corresponding to the estimated time of the team.

## LEG DISTANCES

I – ca. 12 km  
II – ca. 9,5 km  
III – ca. 21 km

## TIME LIMITS

The time limit for each team is 6.5 hours. Zone I will be closed at 10.40 a.m., zone II will be closed at 12.10 p.m. Remember: if the participant from the first leg does not fit in the designated time limit, you cannot continue the race.

## TRANSITION

The exchange zone will be separated by a corridor where participants of the consecutive legs will be waiting. The participants can start running after they were touched by the person from the team who finished the leg. In order to come back from the exchange zone to the Stadium, you can use public transport which is available for free on the day of the marathon (with your race bib). Participants from relay legs I and II receive their medals in the exchange zone.

## TIMING

Contestants of relay legs I and II will be equipped with two types of chips (one in the race bib and the other in the ankle-strap). The result of your relay will be available after the last runner crosses the finish line. The results of each member of the relay team will be available in the evening on the day of the race.

## FINISHER ZONE

Contestants from legs I and II may enter the deposit zone and get finisher's meal.

## MEDAL CEREMONY – 1.15 P.M.

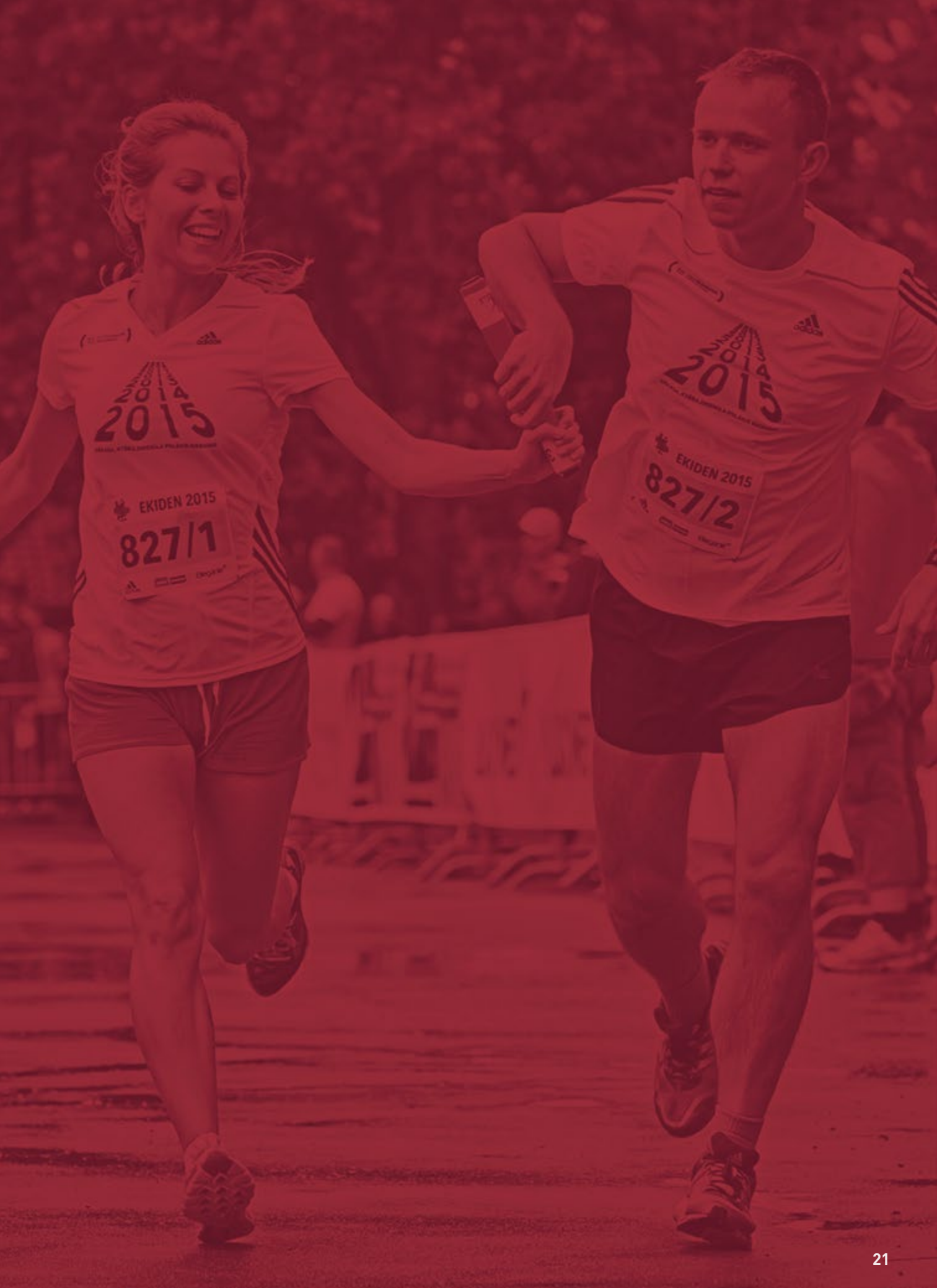
If you think your team will be on the podium, monitor your results available at the INFO point and proceed with the entire team to the main stage in due time.

## W PAKIECIE STARTOWYM / RACE KIT



## NA MECIE / AT THE FINISH LINE





# BIEG NA PIĄTKĘ HIGH FIVE RACE



## START

Start biegu nastąpi o godzinie 9:30. Start znajduje się na błoniach Stadionu Narodowego (patrz: mapka).

## LIMIT CZASOWY

Meta biegu zostanie zamknięta o godzinie 10:30.

## DEKORACJE ZWYCIĘZCÓW – GODZ. 10:30

Klasyfikacja generalna kobiet

Klasyfikacja generalna mężczyzn



## START

The race starts at 9.30 a.m. The starting line is located near Warszawa Stadion railway station.

## TIME LIMIT

The finish line of the race will be closed at 10.30 a.m.

## MEDAL CEREMONIES – 10:30 A.M.

General classification women

General classification men



## W PAKIECIE STARTOWYM /RACE KIT



## NA MECIE /AT THE FINISH LINE





# MŁODZI BOHATEROWIE NARODOWEGO

## YOUNG HEROES OF THE NATIONAL STADIUM



### PROGRAM BIEGÓW

Młodzi Bohaterowie Narodowego pobiegną na następujących dystansach:

- 11:00 – Bieg Bąbla (2012 i młodsi), dystans: 100 m.
- 12:30 – Bieg Krasnala (2010–2011), dystans: 200 m.
- 14:00 – Bieg Smyka (2008–2009), dystans: 200 m.
- 15:30 – Bieg Urwisa (2006–2007), dystans: 400 m.
- 16:30 – Bieg Juniora (2004–2005), dystans: 750 m.
- 17:15 – Bieg Małolata (2002–2003), dystans: 1500 m.
- 17:45 – Bieg Nastolatka (1999–2001), dystans: 1500 m.

### RODZICE

Opiekunowie kibicują na trasie biegu oraz na mecie. Ze względów bezpieczeństwa dzieci pokonują dystans samodzielnie – rodzice i opiekunowie nie będą wpuszczani na trasę (z wyłączeniem Biegu Bąbla, w którym dzieci mogą startować z rodzicem/opiekunem).

### DZIECIAKI NA NARODOWYM!

W sobotę na płycie stadionu będą znajdowały się sponsorskie strefy zabaw dla wszystkich dzieci, nie tylko tych uczestniczących w biegach. Odbędą się też wyścigi w workach, zabawa w megatwistera, biegi na bosaka i malowanie buziek. Będzie także strefa piłki nożnej. W specjalnej strefie kibica animatorzy w strojach superbohaterów poprowadzą rozgrzewkę i będą kibicowali z rodzicami w czasie biegów. Dodatkową atrakcją będzie możliwość zrobienia sobie zdjęć polaroidem z superbohaterami.

### WIELOBÓJ DLA DZIECI

Specjalnie z myślą o najmłodszych sportowcach na zewnętrznej promenadzie Stadionu Narodowego w sobotę i niedzielę będą czekać stanowiska wieloboju sportowego, a na nich wykwalifikowani instruktorzy, którzy zadbają o bezpieczeństwo i dobrą zabawę uczestników.

### WÓZKI

Organizator zapewni miejsce na pozostawienie wózka dziecięcego – zapytaj stewarda o drogę.



### RACING SCHEDULE

The Young Heroes of the National Stadium will run on the following distances:

- 11:00 a.m. – Toddlers Race (2012 and younger), distance: 100 m.
- 12:30 a.m. – Preschoolers Race (2010–2011), distance: 200 m.
- 2:00 p.m. – Wobblers Race (2008–2009), distance: 200 m.
- 3:30 p.m. – Twisters Race (2006–2007), distance: 400 m.
- 4:30 p.m. – Juniors Race (2004–2005), distance: 750 m.
- 5:15 p.m. – Youngsters Race (2002–2003), distance: 1500 m.
- 5:45 p.m. – Teenagers Race (1999–2001), distance: 1500 m.

### PARENTS

Caregivers can support their children along the route and at the finish line. For safety reasons, the children complete the race on their own – parents and caregivers will not be admitted on the route (except for the Toddlers Race where children can race with a parent/caregiver).

### KIDS AT NATIONAL STADIUM!

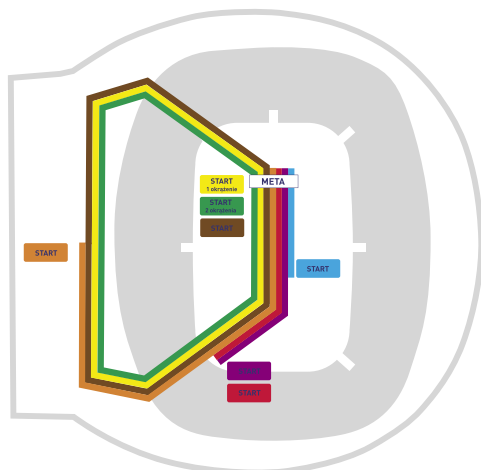
On Saturday, the pitch of the Stadium will include sponsored play zones for all children, not only those who participate in the races. Among others, a small pool with colourful balls and plastic see-saws will be available. Other entertainment will include bag races, playing mega twister, barefoot running and face painting. There will be a football zone available as well. The special supporter zone will have animators dressed as superheroes to lead warm-up and cheer on with parents during the races. An additional attraction will be the possibility to make a Polaroid photo with one of the superheroes.

### ALL-ROUND SPORTS COMPETITION FOR CHILDREN

The external promenade of the National Stadium will include all-round sport competition stands on Saturday and Sunday especially for the youngest athletes. The stands will be run by qualified instructors who will ensure safety and good fun for the participants.

### STROLLERS

The organiser provides designated areas for parking baby strollers – ask a steward for information.



- Bieg Bąbla 100 m [2012 i młodsi] godzina 11:00
- Bieg Krasnala 200 m [2010-2011] godzina 12:30
- Bieg Smyka 200 m [2008-2009] godzina 14:00
- Bieg Urwisa 400 m [2006-2007] godzina 15:30
- Bieg Juniora 750 m [2004-2005] godzina 16:30
- Bieg Małolata 1500 m [2002-2003] godzina 17:15
- Bieg Nastolatka 1500 m [1999-2001] godzina 17:45
- Crawlers Race 100 m [2012 and younger] 11:00
- Toddlers Race 200 m [2010-2011] 12:30
- Wobblers Race 200 m [2008-2009] 14:00
- Twisters Race 400 m [2006-2007] 15:30
- Juniors Race 750 m [2004-2005] 16:30
- Rascals Race 1500 m [2002-2003] 17:15
- Challengers Race 1500 m [1999-2001] 17:45





**ORGANIZATOR ZAPEWNIĄ MIEJSCE NA  
POZOSTAWIENIE WÓZKÓW DZIECIĘCYCH.  
O JEGO LOKALIZACJĘ ZAPYTAJ STEWARDA**



# BIEG WEGAŃSKI „ŁATWIEJ NIŻ MYŚLISZ!” VEGAN RUN „IT’S EASIER THAN YOU THINK!”

IMPREZA  
PARTNERSKA



## 3 BIEG Wegański ŁATWIEJ NIŻ MYŚLISZ

- Rodzinny Bieg Śniadaniowy
- Bieg na dystansie 5 km i 10 km
- Miasteczko Biegowe i Targ Wegański



3. Bieg Wegański odbędzie się w Parku Skaryszewskim na dystansie 5 i 10 km. Dla wolańców krótsze dystanse będzie także krótki, Rodzinny Bieg Śniadaniowy (2 km). Na uczestników czekają koszulki, medale i... płatki owsiane.

Nie biegiesz? Przyjdź kibicować i zjeść śniadanie na trawie! Biegowi towarzyszy Targ Wegański, dający okazję do odkrycia kuchni roślinnej. Organizatorzy zapraszają także na wykłady dietetyka i kardiologa, którzy opowiedzą o wpływie diety na zdrowie. Będzie też okazja, aby zgłębić wiedzę na temat weganizmu dzięki premierze książki „Kuchnia dla biegaczy. Siła z roślin”.

Z każdego sprzedanego pakietu na 5 i 10 km organizatorzy prześlą 10 zł na rzecz schroniska w Korabiewicach.



The 3<sup>rd</sup> Vegan Race will be held in Park Skaryszewski on a distance of 5 km and 10 km. For those who prefer shorter distances, there will also be a short Family Breakfast Race (2 km). Contestants will receive T-shirts, medals and... cereal.

Are you not running? Come to cheer them on and eat your breakfast outdoors! The Race is accompanied by a Vegan Market where you can discover vegetable cuisine. Feel free to attend lectures by a dietician and a cardiologist who will explain the influence of diet on your health. You will also have an opportunity to expand your knowledge on vegan food with a premiering book called "Cooking for runners. The power of plants". From every kit sold for the 5 km and 10 km race, the organisers will give PLN 10 to the animal shelter in Korabiewice.

### PROGRAM IMPREZY

#### 25 września

12:00–20:00 Godziny otwarcia Biura Zawodów na Stadionie Narodowym w Warszawie

#### 26 września

- 9:00 – Start imprezy
- 9:45 – Oficjalne otwarcie imprezy
- 10:00 – Start Rodzinnego Biegu Śniadaniowego
- 11:00 – Start biegu głównego na dystansie 5 km – I seria
- 12:00 – Start biegu głównego na dystansie 5 km – II seria
- 13:00 – Start biegu głównego na dystansie 10 km
- 14:30 – Dekoracje zwycięzców na dystansie 5 i 10 km

### WYDARZENIA TOWARZYSZĄCE

- 9:00–17:00 Targ Wegański na terenie Miasteczka Biegu Wegańskiego, Park Skaryszewski
- 12:00–18:00 Wykłady na temat diety roślinnej i aktywności fizycznej, Stadion Narodowy
- 11:30–15:00 Wegańskie Pasta Party
- 17:00 – Oficjalne zakończenie imprezy

Więcej informacji: [www.biegweganski.pl](http://www.biegweganski.pl)  
Organizator: Run Vegan!

### EVENT PROGRAM

#### September 25<sup>th</sup>

12.00 p.m. – 20.00 Opening hours of the Race Office at the National Stadium

#### September 26<sup>th</sup>

- 9.00 a.m. – Start of the event
- 9.45 a.m. – Official opening of the event
- 10.00 a.m. – Start of the Family Breakfast Race
- 11.00 a.m. – Start of the main 5 km race – series I
- 12.00 p.m. – Start of the 5 km race – series II
- 1.00 p.m. – Start of the 10 km race
- 2.30 p.m. – Medal ceremonies of the 5 km and 10 km races

### ADDITIONAL EVENTS

- 9:00 a.m. – 5:00 p.m. Vegan Market at the Vegan Race Village, Park Skaryszewski
- 12.00 p.m. – 8.00 p.m. Lectures on plant-based diet and physical activity, National Stadium
- 11.30 a.m. – 3.00 p.m. Vegan Pasta Party
- 5.00 p.m. – Official closing of the event

For more information see: [www.biegweganski.pl](http://www.biegweganski.pl)  
Organized by: Run Vegan!

BackBeat FIT



plantronics®

-50 zł\*

na hasło: Plantronics 37. PZU Maraton Warszawski

\* Promocja dostępna w sklepie [www.x-kom.pl](http://www.x-kom.pl)

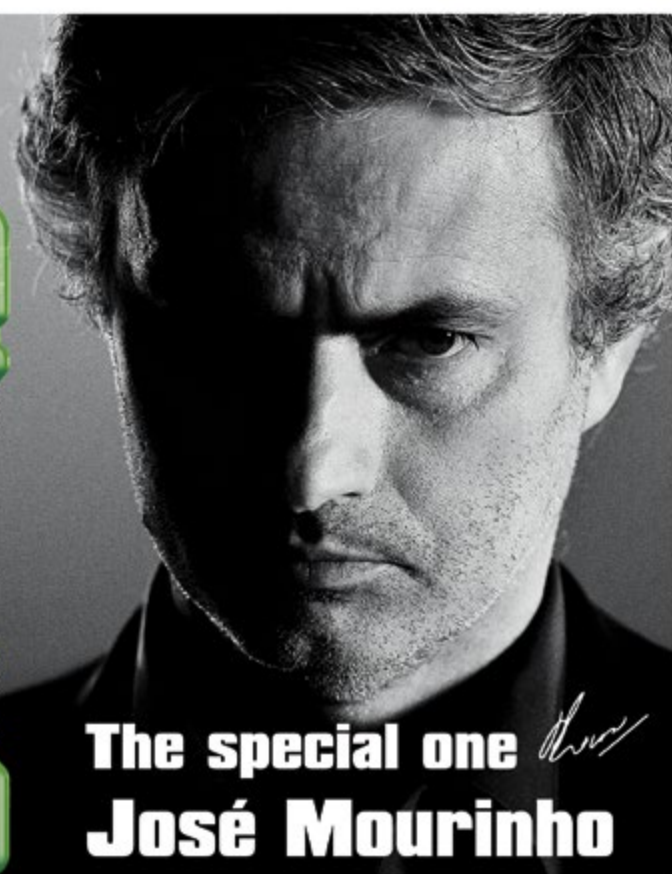


The best trainers recommend

**AMOVE**

PARTNER

37. PZU MARATON  
WARSZAWSKI



The special one *José*  
**José Mourinho**

## WYŚCIG O VOLVO THE VOLVO RACE



27 września o godz. 9:00 rozpocznie się wyjątkowy wyścig. Jego stawką będą kluczyki do Volvo V40. Trafią one w ręce osoby, która uzyska najlepszy wynik na mecie 37. PZU Maratonu Warszawskiego. Dlaczego ten wyścig będzie taki wyjątkowy? Jego zwycięzcą może zostać zarówno najszybszy mężczyzna, jak i najszybsza kobieta. Jak to możliwe? To bardzo proste – kobiety otrzymują na starcie specjalny handicap czasowy, który uwzględnia różnicę poziomów sportowych wynikających z fizjologicznych możliwości organizmów. W tym roku najszybsza kobieta na mecie będzie musiała dotrzeć na Stadion Narodowy nie później niż 18 minut i 30 sekund po najszybszym mężczyźnie. Jeśli zrobi to szybciej – to ona wyjedzie z Warszawy samochodem. Jeśli nie zdąży zmieścić się w tej różnicy – samochód przypadnie najlepszemu mężczyźnie. Jak co roku zapowiadają się wielkie emocje.

Dwanaście miesięcy temu kluczyki do Volvo otrzymał Kenijczyk Victor Kipchirchir, który potrzebował na dotarcie do linii mety 2 godzin 9 minut i 59 sekund. W tym roku Victor znów staje na starcie Maratonu Warszawskiego i znów zapewne marzy o powtórzeniu sukcesu. A warto wiedzieć, że nigdy jeszcze w historii imprezy żaden mężczyzna nie powtórzył sukcesu rok po roku! Czy Victor zrobi to jako pierwszy? I czy znów wyjedzie z Warszawy samochodem Volvo?



On 27 September at 9.00 a.m., a special race will commence. The stake of the race is the keys to Volvo V40. They will belong to whoever clocks the most valuable time of the 37th PZU Warsaw Marathon.

Why is this race so extraordinary? It's because both the fastest man as well as the fastest woman can win it. How is that possible? Very simple – women receive a special time handicap upon the start which takes into account the difference of sport levels resulting from physiological body performance abilities. This year, the fastest woman on the finish will have to reach the National Stadium no later than 18 minutes and 30 seconds after the fastest man. If she does it faster – she'll leave Warsaw by car. If she doesn't fit into the difference – the car will be given to the fastest man. Just like every year, we are looking forward to great emotions.

One year ago, the keys to the Volvo were won by Victor Kipchirchir, a Kenyan who covered the distance in 2 hours, 9 minutes and 59 seconds. This year Victor also competes at the PZU Warsaw Marathon and probably dreams to repeat his success. And it is worth to highlight that no man has ever repeated the success two years in a row in the event's history! Will Victor be the first one to do it? Will he again leave Warsaw driving a Volvo?

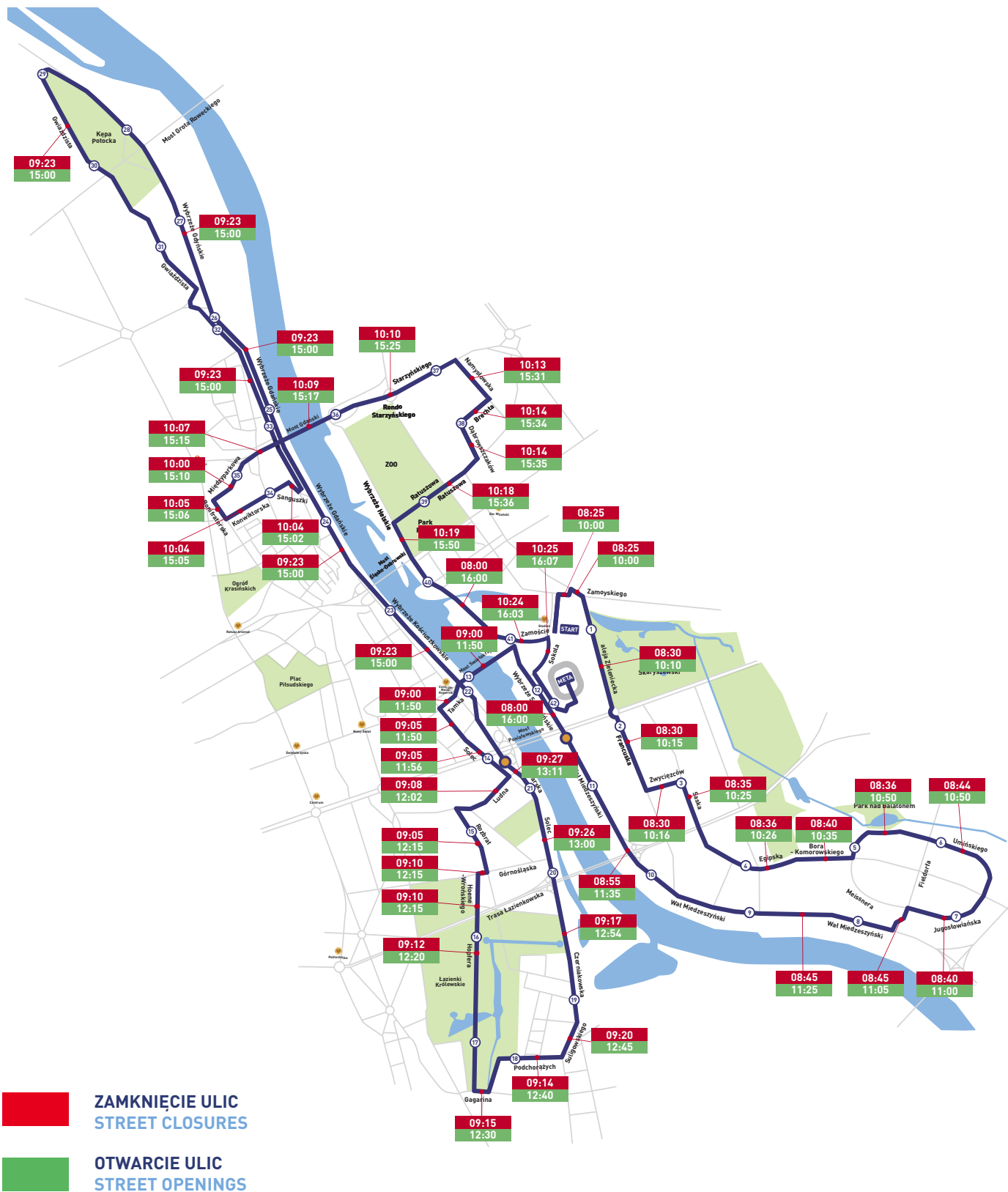
# Odwiedź sklep Fundacji

Podczas Expo 25–26 września,  
27 września na płycie Stadionu Narodowego  
lub na [www.rejestracja.maratonwarszawski.com/sklep](http://www.rejestracja.maratonwarszawski.com/sklep)



PAMIĄTKOWE KOSZULKI  
DLA DZIECI I DOROSŁYCH,  
BLUZY, KUBKI  
ORAZ INNE  
ROZMAITOŚCI

# INFORMATOR DROGOWY TRAFFIC INFO



Na mapie przedstawione są przewidywane godziny zamknięcia i otwarcia ulic. Szczegóły mogą ulec zmianie!



# Biegnij, kochanie, biegnij

Droga do zdrowia i kondycji jest łatwiejsza,  
kiedy wspierają Cię najbliżsi.

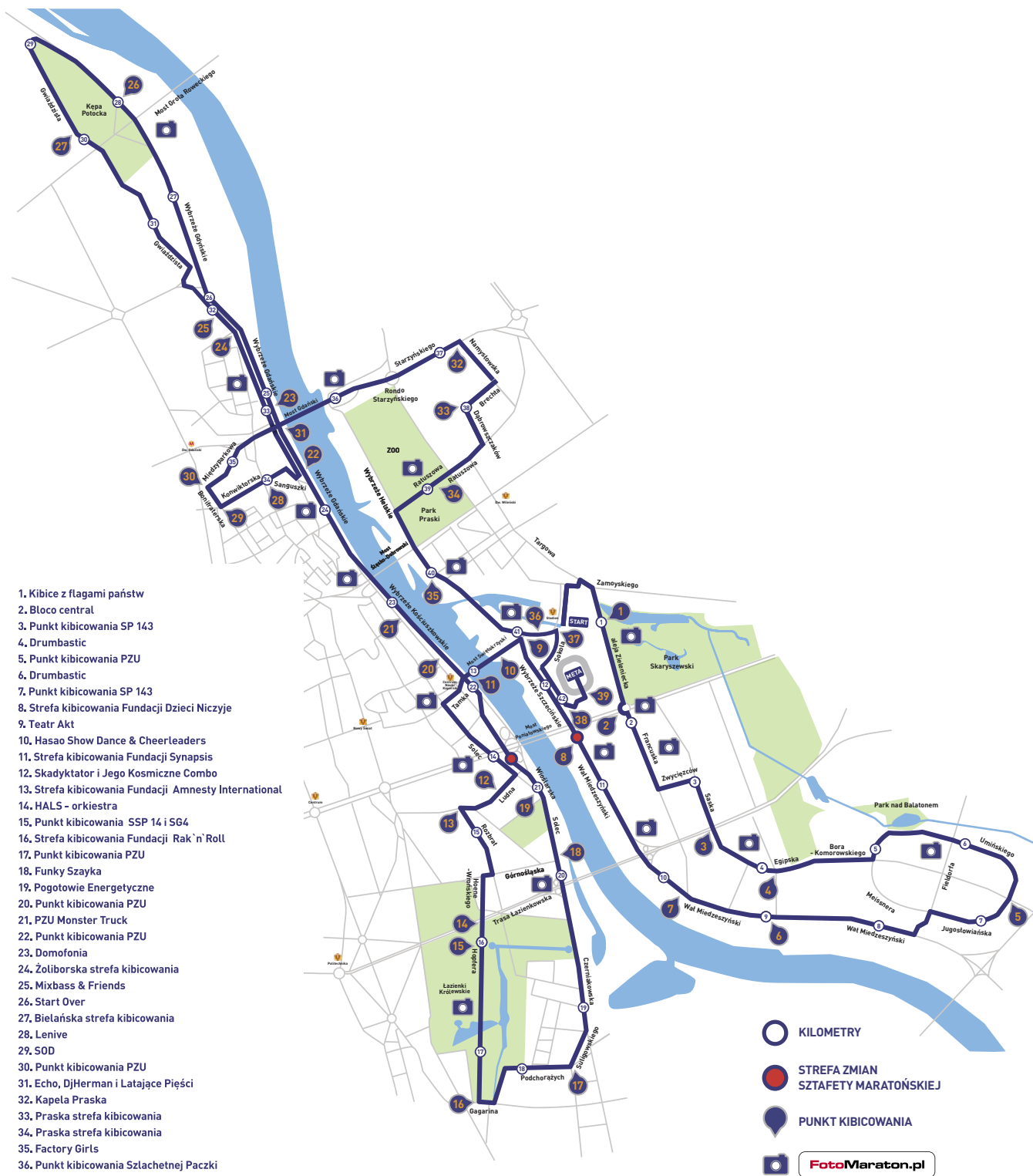
Biegnij w **37. PZU Maratonie Warszawskim**  
już 27 września.

[pzuzdrowie.pl](http://pzuzdrowie.pl)



ZDROWIE

# PUNKTY KIBICOWANIA CHEERING STATIONS



1. Kibice z flagami państw
2. Bloco central
3. Punkt kibicowania SP 143
4. Drumbastic
5. Punkt kibicowania PZU
6. Drumbastic
7. Punkt kibicowania SP 143
8. Strefa kibicowania Fundacji Dzieci Niczyje
9. Teatr Akt
10. Hasao Show Dance & Cheerleaders
11. Strefa kibicowania Fundacji Synapsis
12. Skadyktator i Jego Kosmiczne Combo
13. Strefa kibicowania Fundacji Amnesty International
14. HALS - orkiestra
15. Punkt kibicowania SSP 14 i SG4
16. Strefa kibicowania Fundacji Rak' n' Roll
17. Punkt kibicowania PZU
18. Funky Szayka
19. Pogotowie Energetyczne
20. Punkt kibicowania PZU
21. PZU Monster Truck
22. Punkt kibicowania PZU
23. Domofonia
24. Żoliborska strefa kibicowania
25. Mixbass & Friends
26. Start Over
27. Bielańska strefa kibicowania
28. Lenive
29. SOD
30. Punkt kibicowania PZU
31. Echo, DJHerman i Latające Pięści
32. Kapela Praska
33. Praska strefa kibicowania
34. Praska strefa kibicowania
35. Factory Girls
36. Punkt kibicowania Szlachetnej Paczki
37. Punkt kibicowania Oceanarium 3D
38. Punkt kibicowania Carrefour
39. Bloco central

- KILOMETRY
- STREFA ZMIAN SZTAFETY MARATOŃSKIEJ
- PUNKT KIBICOWANIA
- FotoMaraton.pl

**W dniach 25-27 września pokaż swój numer startowy i otrzymaj zniżkę w wybranych lokalach na ul. Francuskiej\***

\*Szczegóły promocji w lokalach







# SPOŁECZNOŚĆ WARSZAWSKICH BIEGACZY

Pierwszy trening FMW runners odbył się 12 stycznia. Było zimno i ciemno, a mimo to na warszawskiej Agrykoli pojawiło się ponad 80 śmiałków. W tej przygnębiającej aurze, ale z wielką mocą, zaczęła się przygoda pierwszej drużyny biegowej Fundacji „Maraton Warszawski”.

Po tych 9 miesiącach wiemy, że to był dobry krok. Z wielką radością obserwujemy, jak FMW runners rośnie w siłę. A społeczność FMW runners to już od dawna nie tylko trzy treningi tygodniowo.

To zawieranie nowych znajomości, świetna zabawa i niejeden wspólnie zjedzony tort. To systematyczna, dająca widoczne efekty praca w niesamowitym towarzystwie.

To również starty w wielu imprezach sportowych w barwach „runnersów”. Dzięki naszym działaniom pojawiły się także osoby, które swoją przygodę z bieganiem dopiero zaczynają.

Doceniamy to, że na wielu biegach FMW runners jest silnie reprezentowane, dlatego podczas 37. PZU Maratonu Warszawskiego i Biegu na Piątkę biegacze FMW runners powalczą o lokaty indywidualnie w osobnej klasyfikacji.

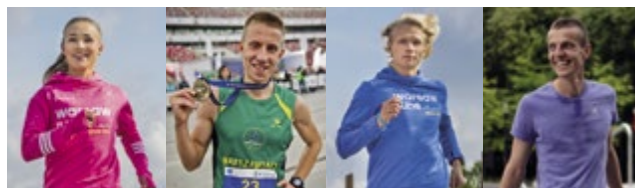
## TRENERZY

Julita  
Kotecka

Bartosz  
Olszewski

Łukasz  
Oskierko

Paweł  
Olszewski



## JAK DOŁĄCZYĆ DO FMW RUNNERS?

Wystarczy przyjść na trening – dowiedz się więcej na [www.pzumaronwarszawski.com](http://www.pzumaronwarszawski.com)

37. PZU Maraton Warszawski przejdzie niedługo do historii, ale treningi trwają dalej, więc do zobaczenia!

## TRENINGI FMW RUNNERS:

Poniedziałek, PGE Narodowy, godz. 18:00

Środa, Agrykola Stadion LA, godz. 18:00

Piątek, Metro Kabaty, godz. 18:00

Wolność w duchu,  
szybkość w biegu



W ciąży nie pije alkoholu  
[www.abcalkoholu.pl](http://www.abcalkoholu.pl)



**adidas – sponsor techniczny 37. PZU Maratonu Warszawskiego po raz kolejny przygotował serię produktów dla uczestników biegu.**

**Biegacze będą mogli zaopatrzyć się w bluzy Response Icon Hoody, czapki Climacool oraz plecaki Linear Performance.**

219 zł

Limitowane produkty oraz inne pozycje z najnowszej kolekcji adidas będzie można kupić:

- na stoisku partnerskim adidas podczas targów Expo Sport&Fitness na Stadionie Narodowym 25.09 w godz. 12:00-20:00 oraz 26.09 w godz. 10:00-20:00
- na płycie Stadionu Narodowego 27.09 w godz. 9:00-15:30
- w sklepie Runners Club w Warszawie przy ulicy Wotoskiej 22/22a
- w internetowym sklepie RunnersClub.pl



89 zł



129 zł

# Najsprawniejsza agencja PR

Zajmujemy się stałą obsługą prasową największych imprez biegowych Fundacji „Maraton Warszawski”, w tym: Maratonu Warszawskiego, Półmaratonu Warszawskiego i Maratonu Sztafet – Ekidenu.



Agencja PR Partner of Promotion od ponad 20 lat zajmuje się kreowaniem wizerunku klientów, ich produktów i usług. Nasza przygoda z Fundacją „Maraton Warszawski” rozpoczęła się 5 lat temu. Pasja do pracy w PR oraz zaangażowanie pracowników agencji w sporty biegowe sprawiły, że działania na rzecz Fundacji stały się satysfakcjonującym doświadczeniem, idącym w parze ze skutecznością i wymiernymi efektami medialnymi. W naszym zespole jest wielu amatorów biegania. Ta pasja, w połączeniu ze znakomitym warsztatem i zaangażowaniem, pozwala na sprawną pracę z tak dużym wyzwaniem, jakim są imprezy biegowe Fundacji „Maraton Warszawski” już od tylu lat.



**Napisaliśmy ponad 150 informacji prasowych**



**Nawiązaliśmy stałe relacje mediowe z ponad 200 dziennikarzami**



**Współorganizowaliśmy 10 konferencji prasowych**



**Wypracowaliśmy ekwiwalent reklamowy o wartości ponad 10 mln PLN**



**Wydaliśmy niemal 1500 akredytacji mediowych**



**Zapracowaliśmy na zaufanie klienta na wiele lat**

Trasa maratonu zmienia się co roku, a w ślad za nią podąża lokalizacja naszego biura prasowego. Byliśmy w wielu miejscach w Warszawie, gdzie potrafiliśmy dostosować się do różnych warunków organizacyjnych, a nawet pogodowych, służąc pomocą mediom i na bieżąco relacjonując biegi. Stacjonowaliśmy w parku Agrykola, w Pałacu Kultury i Nauki, w siedzibie Polskiego Komitetu Olimpijskiego, na Placu Zamkowym czy na Stadionie Narodowym. Pierwszy Maraton Warszawski, zwany wtedy Maratonem Pokoju, odbył się w roku 1979. Liniję mety przekroczyło wtedy 1861 zawodników.

W tym roku odbędzie się już 37 edycja tej imprezy, której prestiż, liczba zawodników i popularność stale wzrasta. Zachowuje ona jednak niezmiennie swoje wieloletnie tradycje biegowe. Nasza współpraca z Fundacją „Maraton Warszawski” rozpoczęła się w roku 2011. Już od 5 lat agencja Partner of Promotion zajmuje się obsługą mediową Maratonu Warszawskiego, Półmaratonu Warszawskiego i Ekidenu. Wierzmy, że również przez kolejne lata będziemy popularyzować ideę biegania, dawać radość wszystkim uczestnikom imprez biegowych oraz pomagać im pokonywać własne słabości. Działamy wspólnie, bo wierzymy w pozytywną energię, jaką wywołuje bieganie.

## BIEGAJ I ZWIEDZAJ RUN AND EXPLORE



Postaraliśmy się, aby Warszawa przywitała biegaczy nie tylko wyjątkową trasą, ale i dodatkowymi atrakcjami.

Biegaj i Zwiedzaj to projekt, którego partnerami zostali: Muzeum Narodowe, Oceanarium 3D, Pałac Kultury i Nauki, Wirtualna wystawa „Pompeje” i Zamek Królewski.

Dzięki naszej współpracy, wszystkie te ważne dla Warszawy miejsca uczestnicy 37. PZU Maratonu Warszawskiego, Sztafety Maratońskiej oraz Biegu na Piątkę mogą odwiedzić na specjalnych warunkach.

Wystarczy, że zostawicie w kasie specjalny kupon, na każdym z nich umieściliśmy szczegółowe warunki dające możliwość skorzystania ze zniżek.

Serdecznie dziękujemy wszystkim instytucjom, które włączyły się do akcji. Bardzo cieszymy się, że PZU Maraton Warszawski jest ważnym elementem warszawskiego krajobrazu kultury miejskiej, a jego uczestnicy mogą skorzystać z wyjątkowej oferty.



We've made sure that Warsaw will greet runners not only with a unique route.

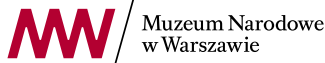
Run and Explore is a project supported by such partners as: The National Museum, 3D Aquarium, Palace of Culture and Science, Virtual exhibition "Pompeii" and the Royal Castle.

Thanks to our cooperation, participants of 37<sup>th</sup> PZU Warsaw Marathon, Marathon Relay and High Five Run will be able to visit all these important places in Warsaw on special conditions.

You just have to give special coupon from info booklet to the cashier. Each coupon contains detailed information on offer conditions.

We thank all the institutions which have contributed to the action.

We are very pleased that PZU Warsaw Marathon is an important part of cultural life in Warsaw and that participants can take advantage of the special offer.



### MUZEUM NARODOWE W WARSZAWIE

Drugi bilet wstępu na wystawę stałą gratis\*  
25–27.09

Aleje Jerozolimskie 3

\*Do wyczerpania puli biletów (9000)



### OCEANARIUM 3D

Zniżka 10% dla uczestnika i jego rodziny  
25–30.09

Stadion Narodowy



Pałac Kultury i Nauki Warszawa

### PAŁAC KULTURY I NAUKI

Bilet normalny w cenie biletu ulgowego  
na wjazd na Taras Widokowy XXX  
25–27.09

Plac Defilad 1



### WIRTUALNA WYSTAWA Z NEAPOLU POMPEJE

Bilet w cenie 25 zł (25–27.09)

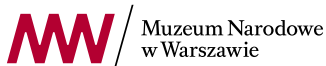
Stadion Narodowy



### ZAMEK KRÓLEWSKI W WARSZAWIE

Bilet w cenie 1 zł  
25.09–3.10

Plac Zamkowy 4



### NATIONAL MUSEUM IN WARSAW

Second ticket for permanent  
exhibition for free\*  
25-27.09

Aleje Jerozolimskie 3

\*9000 tickets available



### 3D AQUARIUM

-10% discount for the participant  
and his family  
25-30.09

National Stadium



Pałac Kultury i Nauki Warszawa

### PALACE OF CULTURE AND SCIENCE

Normal ticket in the price of discounted  
ticket to the Viewing Terrace "XXX Floor"  
25-27.09

Plac Defilad 1



### VIRTUAL EXHIBITION OF POMPEII

A ticket for the price of 25 zł  
25-27.09

National Stadium



### ROYAL CASTLE IN WARSAW

A ticket for the price of 1 zł  
25.09-3.10

Plac Zamkowy 4

#biegajizwiedzaj

# POKOJOWY PATROL

wielka orkiestra  
świątecznej  
pomocy

FUNDACJA WIELKA ORKIESTRA ŚWIĄTECZNEJ POMOCY

## DOŁĄCZ DO NAS

ZDOBĄDŹ DOŚWIADCZENIE • WYKORZYSTAJ SWÓJ POTENCJAŁ



OD 10 LAT

# BIEGAMY

RAZEM Z MARATONEM WARSZAWSKIM



# Bieganie

## NA NOWO ODKRYTE

Zapraszamy na bezpłatne seminaria miesięcznika BIEGANIE.

W sobotę przed maratonem od godziny 12 będziecie mogli posłuchać wykładów naszych specjalistów. Po zajęciach wykładowcy chętnie odpowiedzą na Wasze pytania. Seminare odbywają się na Stadionie Narodowym, w galerii nad Biurem Zawodów. Serdecznie zapraszamy zarówno biegaczy początkujących, jak i doświadczonych.

### Wykłady, sala A

**12:00–12:45 – 10 zasad regeneracji, czyli jak dbać o organizm biegacza** – mgr Michał Dachowski, fizjoterapeuta, ekspert adidas i Fizzo4life

**13:00–13:45 – O znaczeniu zmiennych bodźców treningowych** – Kuba Bielecki, trener triathlonu, ekspert TRINERGY

**14:00–14:45 – Maraton. Szczegóły, które robią różnicę** – Marcin Nagórek, trener, ekspert magazynu BIEGANIE

**15:00–15:45 – Jak biegacz powinien dbać o żelazo – czyli żywieniowe i pozażywieniowe aspekty gospodarowania żelazem** – dietetyk Damian Parol, ekspert Biegu Wegańskiego

**16:00–16:45 – Jak dbać o zdrowie? Terapia i profilaktyka (m.in. serce sportowca, groźna hiponatremia, stany prozakrzepowe)** – dr Joanna Barczyńska, kardiolog, ekspert Biegu Wegańskiego

**17:00–17:45 – Szczęśliwi biegają ultra** – Magda Ostrowska-Dołęgowska i Krzysztof Dołęgowski – eksperci magazynu BIEGANIE

### Warsztaty, sala B

**11:00–14:00 – Run BlogFest** – panel PolskaBiega.pl i adidas

Wyjątkowe wydarzenie dla ludzi zaangażowanych w promowanie biegania w internecie – spotkanie, okazja wymiany doświadczeń i zdobycia wiedzy oraz umiejętności przydatnych w codziennej praktyce biegającego blogera i blogującego biegacza. Uwaga! Wstęp na ten blok tematyczny mają wcześniej zarejestrowane osoby z zaproszeniami PolskaBiega.pl.

**14:30–16:00 – Warsztaty autofizjoterapii**

Fizjoterapeuci z Centrum Rehabilitacji Ruchowej i Mowy RiM z Pruszkowa Jan Ordyński i Michał Dzierżgwa pod kierownictwem Piotra Kostrzębskiego – fizjoterapeuty, instruktora metody FDM, terapeuty osteopatycznego, poprowadzą warsztaty pt. „Kontuzje u biegaczy – jak im zapobiegać i jak leczyć?”.



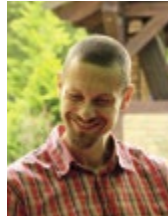
## NASI SPECJALIŚCI



**Michał Dachowski**  
– fizjoterapeuta, absolwent wydziału rehabilitacji warszawskiej AWF. Wieloletni trener odnowy biologicznej na poziomie ekstraklasy polskiej koszykówki. Współpracownik redakcji sportowych, wykładowca IFAA (International Fitness & Aerobic Academy) oraz BLACKROLL POLSKA.



**Kuba Bielecki**  
– trener triathlonu, doświadczony Ironman z rekordem życiowym 9:18. Mistrz Polski na dystansie Ironman w kategorii wiekowej, triumfator klasyfikacji generalnej Tri Tour w 2014 r. Trener w TRINERGY oraz współpracownik magazynu TRIATHLON.



**Marcin Nagórek**  
– biegacz, trener, dziennikarz, autor najstarszego aktywnego bloga biegowego w polskim internecie ([www.nagor.pl](http://www.nagor.pl)), aktualizowanego od stycznia 2006 roku. Współpracownik magazynu BIEGANIE. Specjalista od sportu zawodowego i treningu.



**dr Joanna Barczyńska**  
– kardiolog, specjalista chorób wewnętrznych; Sekcja Medycyny Sportowej, Echokardiografii i Wad Wrodzonych i Serca – Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego. Prowadzi badania dotyczące wpływu żywienia na zdrowie na Uniwersytecie Warszawskim.



**Damian Parol**  
– dietetyk, trener personalny, absolwent dietetyki na Wydziale Nauki o Żywieniu Człowieka SGGW w Warszawie oraz Psychodietetyki na SWPS w Warszawie; przygotowuje pracę doktorską na temat wpływu diety na wydolność biegaczy długodystansowych.



**Magda Ostrowska-Dołęgowska**  
– rekordzistka Biegu Rzeźnika; redaktor naczelna serwisu [MagazynBieganie.pl](http://MagazynBieganie.pl). Jej pasją są góry, interesuje się dietą, ludzkim ciałem, psychologią biegania.



**Krzysztof Dołęgowski**  
– trzykrotny zwycięzca 100-kilometrowego biegu na orientację Kierat; wieloletni zastępca redaktora naczelnego miesięcznika BIEGANIE. Jego pasją są skrajnie długie dystanse i ciężki górski teren.

Więcej ciekawych informacji znajdziecie na [www.magazynbieganie.pl](http://www.magazynbieganie.pl)



Reach for the best.

# #GiveltYourAll

MAGDALENA ŁĄCZAK  
SALOMON SUUNTO TEAM



EtixxPL

Etixxsports

**etixx**  
sports nutrition

Etixx to wiodąca marka suplementów diety dla sportowców. W gamie produktów znajdziemy suplementy, które wspierają proces treningowy na każdym etapie przygotowań. Jakość i skuteczność produktów marki Etixx potwierdzają liczni zawodnicy na czele z Magdaleną Łączak – która razem z Pawłem Dybkiem zwyciężyła Bieg Rzeźnika 2015.

[www.etixxsports.com](http://www.etixxsports.com)



# FIRMA PRZYJAZNA BIEGANIU



„Wiele firm stara się iść na rękę swoim pracownikom, którzy dbają o zdrowy tryb życia. Poza tym zdrowszy pracownik generuje mniejsze koszty na leczenie” – twierdzi legendarny ultramaratończyk Scott Jurek. Czy w Polsce mamy do czynienia z takim modelem? Okazuje się, że coraz częściej!

Coraz więcej firm wspiera swoich pracowników w prowadzeniu aktywnego stylu życia.

37. PZU Maraton Warszawski przejdzie do historii jako impreza, w której na niespotykaną dotąd skalę rywalizować będą nie tylko zawodnicy indywidualni i teamy biegowe, ale także firmy. Specjalnie z myślą o nich, a zwłaszcza o zatrudnionych tam biegaczach, stworzyliśmy Program „Firma Przyjazna Bieganiu”, chcąc nie tylko zachęcić do sportowej rywalizacji, ale także promować dobre praktyki w zakresie wspierania pracowników w realizacji ich sportowych pasji. Klasyfikacje, w jakich firmy będą walczyć o biegowe Gepardy, to Najbardziej Rozbiegana Firma (tu liczy się będzie frekwencja) i Najszybsza Firma (gdzie premiowane będą czasy osiągnięte na mecie).

Więcej informacji znajdziesz na stronie:

[www.pzumaratonwarszawski.com/fpb](http://www.pzumaratonwarszawski.com/fpb)

Firma zakupiła nam stroje, wyposażając od stóp do głów :). Otrzymujemy również pełne pokrycie opłat startowych oraz kosztów delegacji. Nie ma również żadnych problemów ze zwolnieniem nas z pracy na czas zawodów – **wymienia Krzysztof Jeremicz, koordynator startu drużyny Rafako S.A. w imprezach 37. PZU Maratonu Warszawskiego.**

Zakupiony został odpowiedni sprzęt treningowy, między innymi wszyscy biegacze otrzymali profesjonalne stroje biegowe, a chętni – stroje triathlonowe. Wszyscy mamy również pakiet medyczny w Medicover. Danone zatroszczył się o opiekę profesjonalnego trenera i wynajęcie hali sportowej, opłaca starty w wybranych imprezach biegowych – **podsumowuje tegoroczne dokonania swojego pracodawcy Piotr Stadnicki z firmy Danone Sp. z o.o.**



"Many companies make an effort to accommodate employees who value a healthy lifestyle. Plus, a healthier employee generates less medical treatment costs", says the legendary ultramarathon runner Scott Jurek. Can you see that in Poland? Yes, it turns out there are more and more such companies!

Employers are increasingly supporting their staff in leading an active lifestyle.

The 37<sup>th</sup> PZU Warsaw Marathon will make history as an event where not only individual runners, running teams, but also companies will compete on an unprecedented scale. With them in mind, especially considering the runners they employ, we developed the "Running Friendly Company" Programme to further encourage sport competition and promote good practice in supporting employees to develop their sport passions. Categories for the companies competing to win the Cheetah awards include the Farthest Running Company (attendance is of significance here) and the Fastest Company (where finishing results will count).

For more information, visit:

[www.pzumaratonwarszawski.com/fpb](http://www.pzumaratonwarszawski.com/fpb)

The company bought us clothes from head to toes :). We also receive full reimbursement of the starting fees and travel expenses. We easily got time off from the company for the time of the competition, **says Krzysztof Jeremicz, coordinator of Rafako S.A. team at the 37<sup>th</sup> PZU Warsaw Marathon.**

Appropriate training equipment was purchased. All runners received professional running clothes and those who volunteered, also triathlon clothes. We all have a medical package at Medicover as well. Danone provided us with a professional trainer and rented a sports venue, the company also pays the starting fees for selected running events, **Piotr Stadnicki of Danone Sp. z o.o. sums up the company's contribution this year.**

Patron medialny



Partnerzy



# AKTYWNI PO PRACY



Nie każdy jest sportowcem, ale każdy ma swoje rekordy i upragnione cele. MultiSport to idealny sposób na aktywne spędzanie czasu wolnego.

OFICJALNY PARTNER

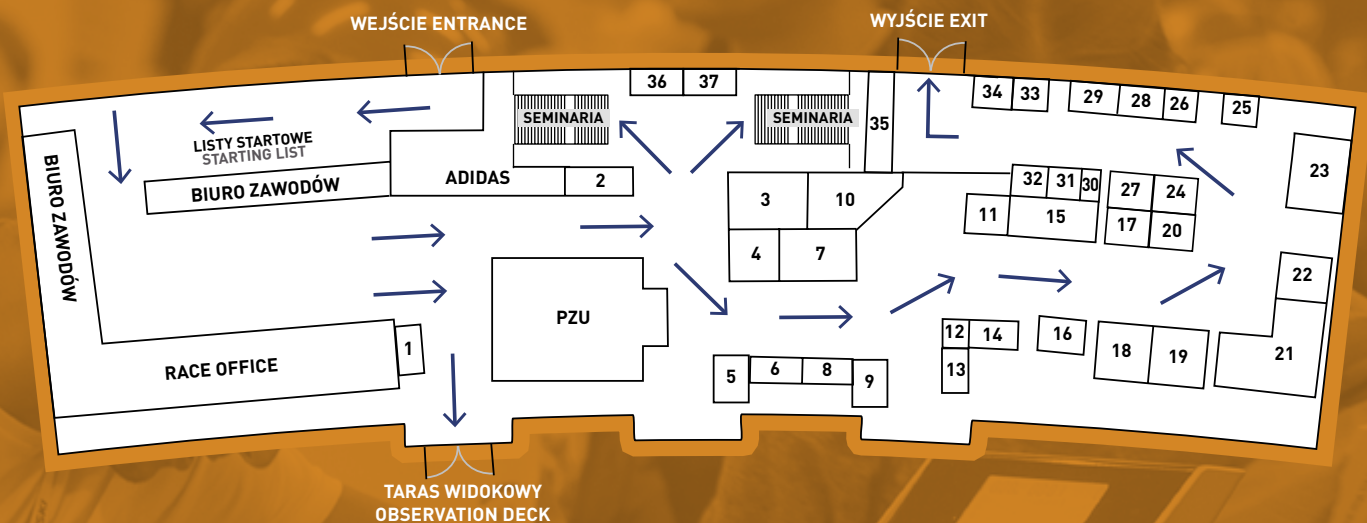
( 37. PZU MARATON  
WARSZAWSKI )



Zapraszamy do odwiedzenia targów Sport&Fitness Jesień 2015. Tuż przy Biurze Zawodów znajdziesz stoiska z bogatą ofertą producentów sprzętu sportowego, odżywek i gadżetów biegowych. Zapraszamy, będzie okazja, żeby porozmawiać z ekspertami i zrobić ostatnie przedstartowe zakupy.



Feel free to visit the Sports&Fitness Autumn 2015 fair. Next to the Race Office, you can find stands with a broad range of sport equipment, supplements and running accessories. Make sure you visit us: this is an excellent opportunity to talk to experts and make some last shopping before the start.



- 1 – ETIXX
- 2 – ENERVITSHOP.PL/X-BIONIC
- 3 – SKLEP FUNDACJI "MARATON WARSZAWSKI"
- 4 – COMPRESSPORT/SQUEEZY
- 5 – WIESZAKINAMEDALE.PL
- 6 – TRIFIT.PL
- 7 – NEW BALANCE & PARTNERZY
- 8 – ROYAL BAY
- 9 – OWOCOWA ROZKOSZ
- 10 – SKLEPBIEGOWY.COM
- 11 – KALENJI
- 12 – LIGA BIEGOWA
- 13 – UFIZJO.PL
- 14 – ALE - ACTIVE LIFE ENERGY
- 15 – SKLEP BIEGACZA/ASICS
- 16 – BLACKROLL POLSKA
- 17 – PLANTRONICS
- 18 – CAROLINA MEDICAL CENTER
- 19 – SPORTSLAB

- 20 – ZURICH MARATÓN DE SEVILLA
- 21 – FOR PRO
- 22 – CEP POLSKA
- 23 – SPORT KONSULTING - POLAR
- 24 – RUNCZECH
- 25 – SPEEDJOGG-HIGEEN.PL
- 26 – BUFF
- 27 – SUUNTO
- 28 – BRUBECK
- 29 – GARMIN POLSKA
- 30 – KINGRUNNER.COM
- 31 – MARATONA DI ROMA
- 32 – TREVISO MARATHON
- 33 – TEFAL CUISINE COMPANION
- 34 – FUNDACJA WARSZAWSKIE HOSPICJUM DLA DZIECI
- 35 – DOZ MARATON ŁÓDZKI Z PZU
- 36 – 15. PZU CRACOVIA MARATON
- 37 – PRO-WALK



# VOLKSWAGEN PRAGUE MARATHON

8 MAJA 2016



RUNNING THROUGH  
THE CENTURIES!

European Capital  
of Sport 2016

[www.runczech.com](http://www.runczech.com)



Partnerzy główni



Partnerzy oficjalni



Patroni





# #BiegamDobrze

Pierwszy rok akcji Biegam Dobrze pokazał, jak bardzo Polacy lubią biegać dla innych.





### ŻEBY WYROLOWAĆ RAKA

W tym roku w 37. PZU Maratonie Warszawskim wiele osób pobiegnie po swoje życiówki. Będzie krew, pot i łzy na asfaltowych ulicach, a tłumy kibiców będą udeptywać krawężniki dopingując swoich bliskich. W sercach biegaczy będzie szczęście, w piersiach satysfakcja, a od przyjaciół podziw i szacunek. Bo każda walka ze sobą, ze swoją słabością, każdy sposób doskonalenia się jest dobry. I bieganie jest dobre, to wiadomo nie od dziś. W tym roku jednak wyjątkowe grono biegaczy pobiegnie nie tylko po swoją życiówkę, pobiegnie, by „wygrać życie” dla innych.

Fundacja Rak'n'Roll Wygraj Życie! zajmuje się poprawianiem jakości życia osób chorujących na nowotwory. Nie ma lekarstwa na raka, ale jest na niego wiele sposobów. My je odkrywamy i nie wahamy się ich zastosować. Bo każdy chorujący w wyścigu ze statystykami bardzo pragnie zrobić swoją życiówkę. Próbujemy wszystkiego, by zwiększyć szanse na lepszy wynik. Prowadzimy warsztaty tematyczne, zbieramy włosy i organizujemy peruki dla osób w trakcie chemioterapii, wymyślamy kampanie społeczne, które obalają mity i zmniejszają dystans zarówno do samej choroby,

jak i osób chorujących, remontujemy poczekalnie onkologiczne. Nie ma dla nas tematów tabu, mówimy o seksie w czasie choroby, przygotowaliśmy program opieki dla kobiet w ciąży chorujących na raka, certyfikujemy hospicja. Wiemy, że sport jest także sprawdzonym sposobem na walkę z chorobą nowotworową. Rak'n'Roll Wygraj Życie! prowadzi projekt sportowo-terapeutyczny, którego celem jest propagowanie aktywności fizycznej wśród osób chorych. Rak'n'Rollowcy zdobyli już Zwrotnik Raka na rowerach, Koronę Gór Polski pieszo, biegają w Szczawnicy. Nie każdy z nich jest jednak w stanie przebiec maraton. Dla niektórych wyzwaniem jest dystans z pokoju do kuchni. Projekt #BiegamDobrze został stworzony z myślą właśnie o nich. Ci, którzy włączyli się w akcję, pobiegną 27 września charytatywnie. Zawalczą nie tylko o swoje życiówki, lecz także dla tych, którzy chorują. Pomogą wyrolować raka, a może także wygrać życie?

**Bardzo dziękujemy wszystkim, którzy przyłączyli się do akcji i zdecydowali się pobiec dla Fundacji Rak'n'Roll Wygraj Życie.**  
[www.raknroll.pl](http://www.raknroll.pl)

### ŻEBY DZIECI MIAŁY LEPSZE ŻYCIE

Zaproszenie do udziału w akcji #BiegamDobrze było dla nas ogromnym wyróżnieniem. Nie mieliśmy wątpliwości, że chcemy współtworzyć to wydarzenie. Początkowo trudno było nam ocenić potencjał akcji pod kątem zaangażowania biegaczy i zebranych funduszy. Wynik przekroczył nasze najśmielsze oczekiwania. W 37. PZU Maratonie Warszawskim dla podopiecznych Fundacji Dzieci Niczyje pobiegnie aż 194 biegaczy-społeczników! Cieszy nas, że tyle osób chce angażować się w działania na rzecz zwalczania przemocy wobec dzieci. Jest to także wyraz

ogromnego zaufania dla naszej Fundacji. Serdecznie za to zaufanie dziękujemy! Dzięki akcji #BiegamDobrze poznaliśmy fantastycznych ludzi. Bez względu na to, czy walczą o życiówkę, czy biegną po raz pierwszy – ich motywacja i energia budzą nasz podziw. To właśnie dzięki ich ogromnemu zaangażowaniu tak wiele osób włączyło się w pomoc krzywdzonym dzieciom. Rodzina, znajomi, współpracownicy – nasi



biegacze nie wahałi się prosić o wsparcie swoich zbiórek, a dziękując... prosili o więcej. Dzięki ich pasji do biegania i pomocy udało się zebrać już ponad 73 000 złotych. Serdecznie dziękujemy i prosimy o więcej. Zbiórki trwają do 15 października br. Pieniądze zebrane przez naszych biegaczy w ramach akcji #BiegamDobrze to realna pomoc dla dzieci, które doznały przemocy lub wykorzystywania. Dzięki temu wsparciu nasi podopieczni mają szansę na znalezienie dobrego i bezpiecznego miejsca w życiu. Radość i satysfakcja z pomagania jest także udziałem naszych biegaczy. Jeden z nich napisał na swoim profilu: „Ja biegam z dwóch powodów. Po pierwsze, daje mi to siłę, żeby mimo wszystko wstawać rano z łóżka. Po drugie, staję się lepszym człowiekiem”. Serdecznie dziękujemy wszystkim, którzy włączyli się do akcji i pomogli dzieciom!

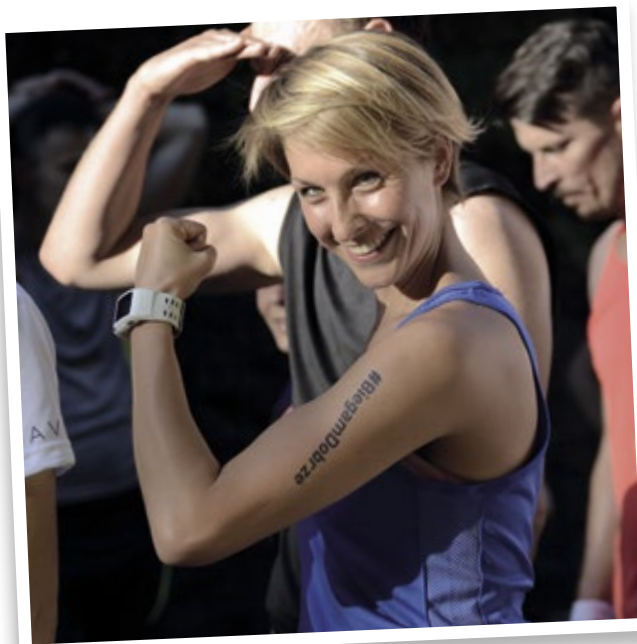
**Dziękujemy! Fundacja Dzieci Niczyje**  
[www.fdn.pl](http://www.fdn.pl)

# 2Y NAP SIS5

### ŻEBY ZATRZYMAĆ AUTYZM

– Biegam od kilkunastu lat. W maratonach i biegach na orientację często towarzyszy mi koleżanka, która pracuje w Fundacji SYNAPSIS. Podczas biegów opowiada mi o swojej pracy, o tym, jak od 25 lat starają się wyprzedzić autyzm u dzieci. Jej opowieści są poruszające. Fundacja robi niesamowite rzeczy i realnie zmienia świat dla ludzi z autyzmem. Ludzi, których wokół nas jest coraz więcej. Postanowiłem, że zadedykuję swój wysiłek Fundacji SYNAPSIS i jestem z tego dumny! – mówi Jarosław Szostakowski. Podobnie jak biegacze, dzieci z autyzmem mają niejeden cel do osiągnięcia, niejedną metę do przekroczenia: od umiejętności nawiązywania kontaktu wzrokowego, odpowiadania uśmiechem na uśmiech, komunikowania się, aż po rekord świata, jakim jest umiejętność samodzielnego życia. Dziękujemy wszystkim, którzy podjęli charytatywne wyzwanie w ramach 37. PZU Maratonu Warszawskiego. W momencie zamykania składu tego informatora biegacze charytatywni Fundacji SYNAPSIS mieli na koncie kwotę, która pozwoli na przeprowadzenie ponad 210 godzin specjalistycznej terapii dla dzieci z autyzmem. Terapii, która daje naszym podopiecznym nadzieję na lepsze życie. Wszyscy biegnijmy na pomoc wspierając finansowo terapię osób z autyzmem. Dozwolonym dopingiem niech będzie dla nas wszystkich fakt, że aż 15% dzieci wcześniej zdiagnozowanych i objętych odpowiednim programem terapii ma szansę na znaczną poprawę funkcjonowania i samodzielne, satysfakcjonujące życie w przyszłości. U pozostałych można znacznie ograniczyć skutki niepełnosprawności!

**Dziękujemy! Fundacja SYNAPSIS**  
[www.synapsis.org.pl](http://www.synapsis.org.pl)



## AMNESTY INTERNATIONAL



### ŻEBY PRAWA CZŁOWIEKA NIE BYŁY ŁAMANE

Bieganie dobroczyńne, bieganie z sensem, bieganie dla idei, bieganie dla kogoś, dla dobra i wartości, bieganie dla szczytnego celu, znane jest już na świecie od ładnych kilkadziesiąt lat. Natomiast w Polsce dopiero teraz zaczynamy promować je w szerszym wymiarze.

Amnesty International, jako jedna z czterech organizacji, dostała zaszczytu wzięcia udziału w tym potrzebnym przedsięwzięciu. Amnesty walczy o prawa człowieka z takim samym uporem, jak maratończyk ze swoimi słabościami podczas biegu.

Te kilkaset osób, które niebawem wystartują w Warszawie, może czuć się pionierami idei biegania charytatywnego w Polsce. Wierzymy, że boom na bieganie już w niedługim czasie przełoży się na znaczny wzrost liczby biegaczy zaangażowanych nie tylko w pokonywanie własnych barier.

Wszystkim tegorocznym biegaczom charytatywnym oraz naszym darczyńcom serdecznie dziękujemy!

**Dziękujemy Wam!**  
**Stowarzyszenie Amnesty International**  
[www.amnesty.org.pl](http://www.amnesty.org.pl)

W RAMACH CAŁEJ AKCJI UZBIERALIŚMY JUŻ

# 170 tys. zł

Zbiórki biegaczy trwają do 15 października.  
Wejdź na listę startową maratonu i wybierz  
zbiórkę, którą chcesz wesprzeć.



Porto.

# 42<sup>TH</sup>

# Porto **edp** Marathon

NOV 8<sup>TH</sup> 2015

15K FAMILY RACE

6K FUN RACE

PORTUGAL MARATHON

# maratonadoporto.com

MAIN SPONSOR



SPONSORS



OFFICIAL WATER



INSURANCE



MEDIA PARTNERS



PARTNERS



COLLABORATION



ORGANIZATION



INSTITUTIONAL SUPPORT



## ŁUDZIE MARATONU ORGANISATION TEAM



### SETKI BOHATERÓW DRUGIEGO PLANU

Ile osób potrzebnych jest, aby zorganizować tak wielkie wydarzenie? Niedużo. Żeby dopracować do perfekcji ten maratoński weekend, wystarczyło raptem kilkanaście osób pracujących w Fundacji „Maraton Warszawski”... nie licząc dwóch tysięcy wolontariuszy, setek przyjaciół, dziesiątek współpracowników i kilkunastu współpracujących z Fundacją organizacji. W sumie raptem kilka tysięcy osób, bez których ta impreza by się nie odbyła.

### WOLONTARIUSZE

Gdyby nie oni, nie dalibyśmy sobie rady. Nie poradziliby sobie też biegacze. Wolontariusze są jednym z bardzo ważnych ogniw organizacji maratońskiego weekendu. Są wszędzie tam, gdzie mogą być potrzebni. Wydają pakiety startowe, cierpliwie odpowiadają na pytania, dbają o to, żeby na trasie nie zabrakło napojów. To nie tylko uczniowie i studenci. Wielu naszych wolontariuszy to osoby dojrzałe, które chcą poświęcić swój wolny czas, żeby pomagać innym. Jesteśmy im wszyscy bardzo wdzięczni za pomoc i zaangażowanie.

### FUNDACJA „MARATON WARSZAWSKI”

Od 2002 roku zajmujemy się organizacją największych biegów w Polsce, takich jak: PZU Maraton Warszawski, PZU Półmaraton Warszawski czy Maraton Sztafet Ekiden. Ale nie tylko wielkie imprezy są dla nas ważne. Ceniemy także kameralny klimat mniejszych biegów: organizacja imprez z cyklu Puchar Maratonu Warszawskiego pozwala nam poznać naszych biegaczy lepiej. Dzięki kameralnym biegom możemy porozmawiać, wymienić się doświadczeniami i dowiedzieć się, co jest ważne dla naszych biegaczy.



### ORGANISATION TEAM

How many people do you need to arrange such a big event? A handful... To hone the marathon weekend to perfection you only need a dozen or so people working for the "Warsaw Marathon" Foundation... and two thousand volunteers, hundreds of friends, tens of partners and several organisations cooperating with the Foundation.

It only takes a few thousand people for this event to take place.

### VOLUNTEERS

If it wasn't for them, we wouldn't be able to make it. The runners would not be able to make it, either. Volunteers are one of the very important elements in organising the marathon weekend. They are everywhere they are needed. They hand over starting kits, patiently answer questions and make sure there are enough drinks on the route. These are not only pupils and students. Many of them are adults who devote their time to help others.

### "WARSAW MARATHON" FOUNDATION

Since 2002, we have been organising the biggest running events in Poland such as the PZU Warsaw Marathon, PZU Warsaw Half Marathon or Ekiden relay marathon. We also appreciate the intimate atmosphere of smaller running events: organising events as part of the Warsaw Marathon Cup enables us to get to know our runners better, to talk and share experiences.

#### SZTAB ORGANIZACYJNY 37. PZU MARATONU WARSZAWSKIEGO

Marek Tronina – dyrektor 37. PZU Maratonu Warszawskiego  
Alicja Tronina – dyrektor biura Fundacji  
Magda Skrocka-Kotodziejska – zastępca dyrektora Fundacji  
Martyna Lewandowska – event manager  
Anna Dąbrowska – specjalista ds. komunikacji  
Kasia Knapęk – specjalista ds. komunikacji i oprawy  
Grzegorz Łągowski – account manager  
Karol Koszniec – graphic designer  
Kuba Frotow – kierownik działu sprzedaży  
Marta Tronina – koordynator wolontariatu  
Szymon Głab – koordynator biura zawodów  
Magda Wagner-Pioch – księgowość  
Paweł Szymczak – koordynator logistyczny  
Jakub Sobczak – kierownik trasy  
Piotr Rostkowski – opiekun elity

#### ORAZ

Łukasz Błaszczuk, Filip Jakubik, Bartosz Stanisławski, Karina Szulim, Elżbieta Migurska, Katarzyna Strzelc, Dominika Wieczorek, Kamila Chudzyńska, Adam Dudkiewicz, Agnieszka Witkowska, Katarzyna Selttenreich, Katarzyna Winiewska, Małgorzata Kopczyńska, Tomasz Stolka, Jan Wroński, Alicja Łysko, Ewa Antosz, Małgorzata Antosz, Alicja Łysko, Dominika Obuchowska, siostra Magdalena, Katarzyna Rudnik, Jacek Ozimek, Aneta Mróz, Agata Szajna, Piotr Mróz, Anna Jakubik, Olga Zaremba, Magdalena Czeńska, Agnieszka Andryszczyk, Agnieszka Żurawska, Agnieszka Podmagórska, Marcin Trzeciński, Joanna Góralska, Bartosz Pichalski, Marta Marczał, Marta Pawelczyk, Michał Macek, Malwina Szefer, Ewa Krzyżanowska, Stanisław Bartoń, Arletta Kochańska, Iwona Gebicz, Anna Mastowska, Paulina Sołtńska, Magdalena Gałdysz, Paweł Gałdysz, Wioletta Marczevska, Marek Matys, Maciej Malec, Michał Król, Magdalena Biczys, Piotr Steć, Joanna Mironiuk, Monika Patoka, Justyna Furmaniak, Anna Strupiechowska, Łukasz Zawadzki, Agnieszka Kochanek, Karolina Załoga, Andrzej Żurawski



# KUP BIEGANIE W WERSJI MOBILNEJ

Szukaj nas na [Nexto.pl](http://Nexto.pl)



# Discover Warsaw on the run! Odkryj Warszawę w biegu!



## Plan your tour Zaplanuj trasę

Warsaw Tourist Information is looking forward to see you! Come and find out what's up!

Punkty Informacji Turystycznej doradzą co, gdzie i kiedy zobaczyć. Masz pytania? Czekamy na Ciebie!

### Palace of Culture and Science

Pałac Kultury i Nauki  
pl. Defilad 1  
Entrance from Emilii Plater Street  
Wejście od strony ul. Emilii Plater

### Old Town Stare Miasto

Rynek Starego Miasta 19/21/21a

### Chopin Airport Lotnisko Chopina

Terminal A, exit 2  
ul. Żwirki i Wigury 1

email: [info@warsawtour.pl](mailto:info@warsawtour.pl)

## Explore Warsaw in a click!

Poznaj Warszawę  
za jednym kliknięciem!



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



## The best guide at hand Najlepszy przewodnik pod ręką

Get to know Warsaw with free WarsawTour application.  
Choose the tour and enjoy the city!

Poznaj Warszawę z darmową aplikacją mobilną WarsawTour.  
Wybierz interesujący Cię spacer... i ruszaj w miasto!

[app.warsawtour.pl](http://app.warsawtour.pl)





Find out more

Odkryj więcej



warsaw



ewarsaw



fall\_in\_love\_with\_warsaw

# IZRAELSKA WYSPA NA STADIONIE NARODOWYM



Trasa maratonu liczy 42,195 km. Warszawę i Jerozolimę dzieli 4200 km. W 2015 roku nasze kraje świętują 25. rocznicę wznowienia stosunków dyplomatycznych. Styl życia zmienia się dynamicznie i dziś Polacy i Izraelczycy wspólnie dzielą swoją miłość do biegania. Aby uczcić tę rocznicę, postanowiliśmy zaprosić do Warszawy 25 biegaczy z Izraela. Zainteresowanie tym projektem przerosło jednak nasze najśmielsze oczekiwania i tym samym w 37. PZU Maratonie Warszawskim pobiegnie aż 50 maratończyków, którzy stanowią swoisty przekrój izraelskiego społeczeństwa. Kobiety, mężczyźni, amatorzy i profesjonalści, Żydzi, Arabowie, Druzie.

Nasza największa nadzieja, mistrz Izraela z 2013 r., pochodzący z rodziny etiopskich Żydów Mamo Asrat, w Warszawie nastawia się na pobicie swojego życiowego rekordu, który wynosi 2:22:18. Ale Izrael to nie tylko rekordy – to także bardzo silne wartości rodzinne, tak doskonale widoczne na przykładzie sześciu par, które wspólnie biegają przez życie, tak jak para 30-latków, Maya i Itay Rosenblitowie – dla których warszawski maraton będzie wspólnym debiutem.

Jednak grupa pięćdziesięciu biegaczy jest tylko jednym z elementów obecności Izraela na 37. PZU Maratonie Warszawskim. Publiczność zgromadzona na Stadionie Narodowym podczas maratońskiego weekendu będzie miała do dyspozycji IZRAELSKĄ WYSPĘ, na której będzie można odpocząć w cieniu palmy z napojem w ręku, podczas gdy inni wylewać będą z siebie siódme poty. Będzie można aktywnie spędzić czas podczas bezpłatnych treningów oraz niezliczonych gier, zabaw i konkursów z atrakcyjnymi nagrodami dla wszystkich grup wiekowych, a po zakończonym biegu – spotkać się z izraelskimi biegaczami.

Do zobaczenia na Stadionie, Warszawo!  
Anna Azari/Ambasador Izraela



The marathon route is 42,195 km long. Warsaw and Jerusalem are 4200 km away from each other.

In 2015 we celebrate the 25<sup>th</sup> anniversary of renewing diplomatic relations. Lifestyles change; more and more Poles and Israelis share their love for running. That's why our Embassy decided to bring 25 runners from Israel to Warsaw to participate in 37<sup>th</sup> PZU Warsaw Marathon. The enthusiasm was so high, that now the Israeli team consists of 50 marathon runners, presenting all spectres of the Israeli society. Women, men, amateurs and professionals, Jews, Arabs, Druze.

Our biggest hope, the 2013 Champion of Israel, Mamo Asrat of Ethiopian origin, plans to beat his personal record, which is 2 hrs 22 mins 18 sec. But it's not only about records. Israel is also known for its very strong family values which can be seen with six couples, running together through their lives, including 30. year old Maya and Itay Rosenblit, for whom the Warsaw Marathon will be the first official event in which they will run together.

Our 50 runners are not the only Israeli presence during the 37<sup>th</sup> PZU Marathon. We are going to present the public – "The Israel Island", where you will be not only able to chill out under the palm tree with a drink while others are sweating, ybut ou can also enjoy free fitness classes and countless games and attractions for all age groups, including contests with attractive prizes, but also – only after the run is finished – you can meet our amazing runners.

See you at the Stadium, Warsaw!  
Anna Azari/Ambassador of Israel



**ISRAEL**  
Land of Creation





# POŻEGNANIE Z NARODOWYM



### ZANIM PRZYBIEGNIE OSTATNI BOHATER NARODOWEGO

27 września 2015 r. Stadion Narodowy po raz ostatni będzie świadkiem finiszu uczestników Maratonu Warszawskiego. Wraz z ostatnim przekraczającym linię mety zawodnikiem zakończy się czteroletnia przygoda, łącząca największy komercyjny obiekt sportowy z największym maratonem w Polsce.

A zaczęło się to... w 2012 roku. W styczniu oficjalnie otwarto obiekt, a już w lutym odbył się pierwszy mecz towarzyski piłkarskiej reprezentacji Polski z Portugalią. Prawdziwa fiesta emocji dla kibiców dopiero miała nadejść. W czerwcu 2012 roku stały się ze sobą futbolowe potęgi Europy, wśród których nie zabrakło biało-czerwonych. Warszawski Stadion Narodowy był areną otwarcia rozgrywek, spotkań fazy grupowej, ćwierćfinału i półfinału Mistrzostw Europy w Piłce Nożnej EURO 2012. Ledwie ucichła wrzawa wuwuzeli, a płyta Stadionu Narodowego znów miała skupiać na sobie wzrok tysięcy kibiców. To tam ustawiono metę 34. Maratonu Warszawskiego. 30 września 2012 roku, po spektakularnym starciu z Mostu Poniatowskiego, po walce z trudnymi trasami i własnymi słabościami na ulicach stolicy, niemal 7000 biegaczy wbiegało na





stadionową płytę, stając się „Bohaterami Narodowego”.

Stadion Narodowy wciąż nieustannie zadziwia pomysłami na dostarczenie amatorom sportu potężnych dawek pozytywnych emocji. Rozgrywano tam Finały Polskiej Ligi Futbolu Amerykańskiego, odbył się mecz otwarcia siatkarskich mistrzostw świata, a nawet rozegrano Halowy Puchar Świata w Windsurfingu. Kibice mieli również okazję obserwować i oklaskiwać bezpośrednie zmagania gwiazd lekkiej atletyki światowego formatu, jak rywalizację Anity Włodarczyk i Betty Heidler w rzucie młotem, czy pojedynek w skoku wzwyż złotych medalistek halowych mistrzostw świata – Kamili Lićwinko z Mariją Kuczińską. Rozgrywany na Stadionie Narodowym Memoriał Kamili Skolimowskiej był wydarzeniem ze wszech miar wyjątkowym. Przyczynił się do tego zarówno zwycięski w biegu na 100 metrów Usain Bolt, jak i rzucający młotem na rekord Polski Paweł Fajdek. Dzięki takim imprezom trybuny Stadionu Narodowego były kolejne rekordy frekwencji kibiców na wydarzeniach sportowych.

Od początku istnienia Stadionu w całorocznym harmonogramie imprez niezmienny pozostawał tylko jeden punkt – ostatni weekend września należał do uczestników i sympatyków Maratonu Warszawskiego. Biegacze, ich rodziny i przyjaciele, a także goście złaknieni atmosfery biegowego święta, tysiącami ściągali do Warszawy, do maratońskiego miasteczka na Narodowym. Sama impreza natomiast rozwijała się i zmieniała. Rozbudowywał się program towarzyszących maratonowi targów, cykliczne seminaria z prelekcjami i wykładami dla biegaczy, przybywało imprez i biegów towarzyszących, a także specjalnych

atrakcji i możliwości rekreacji dla małych i całkiem dorosłych gości Stadionu Narodowego w ten wyjątkowy, maratoński weekend. Nie zapomnijmy również, że Maraton Warszawski to przede wszystkim rywalizacja i emocje sportowe na wysokim poziomie. Na stołecznej trasie ścigali się i finiszowali na Narodowym zawodnicy światowej i polskiej elity długich dystansów: Victor Kipchirchir, Svitlana Stanko, Paweł i Olga Ochalowie, czy nasz srebrny medalista z Lekkoatletycznych Mistrzostw Europy w Zurychu – Yared Shegumo.

Tegoroczny, 37. PZU Maraton Warszawski będzie jednak ostatnim, który pozwoli uczestnikom wbiec na płytę tego wyjątkowego obiektu i poczuć eksplozję emocji związaną z byciem „Bohaterem Narodowego”.

To decyzja strategiczna, konieczna, aby impreza mogła utrzymać progres, nie kolidując przy tym z interesami innych użytkowników stadionowej infrastruktury. Przez te cztery lata zmieniło się również otoczenie oraz samo środowisko biegaczy w Polsce i na świecie. Pojawiły się nowe technologie, nowe idee, nowe prądy społeczne i nowe media, które to wszystko rejestrują i transmitują. A zatem nadszedł czas poszukiwania nowych dróg rozwoju imprezy i nowej lokalizacji, nie mniej efektywnej i godnej uczestników prestiżowej imprezy – gwiazdy w Koronie Maratonów Polskich.

Przyszłoroczny finisz z pewnością nie rozczaruje uczestników i sympatyków warszawskiego maratonu. A zawsze gościnnej arenie Stadionu Narodowego życzymy wielu kolejnych świetnych imprez, wzbudzających moc pozytywnych wrażeń i pełnych życzliwości wspomnień kibiców i zawodników.



# Radość z biegania



To moja woda!  
Moje  
Sport





**MARATONA  
di ROMA22**  
2016 Jubilee Edition



**All roads lead to Rome**



**10 April 2016**



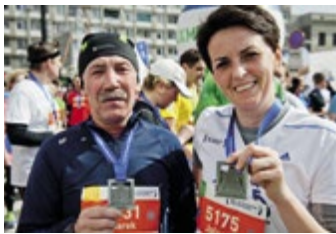
**maratonadiroma.it**

Artwork: Patti | Scenario: Fava Alighetti

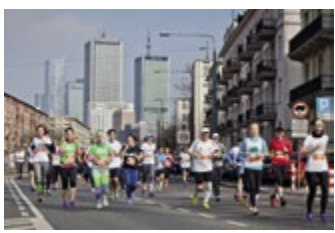


# 11. PZU PÓŁMARATON WARSZAWSKI

3 kwietnia 2016



## Wiosna startuje w Warszawie



# Honorary Patronage of the President of the Republic of Poland Andrzej Duda

Sponsor tytularny:



Sponsorzy:



Partnerzy:



Patroni medialni:



Projekt współfinansowany przez:

Organizator:



Ministerstwo Sportu i Turystyki



Projekt współfinansuje Miasto Stołeczne Warszawa oraz Ministerstwo Sportu i Turystyki