

24 września 2017

39. PZU MARATON  
WARSZAWSKI



# INFORMATOR

24 września 2017



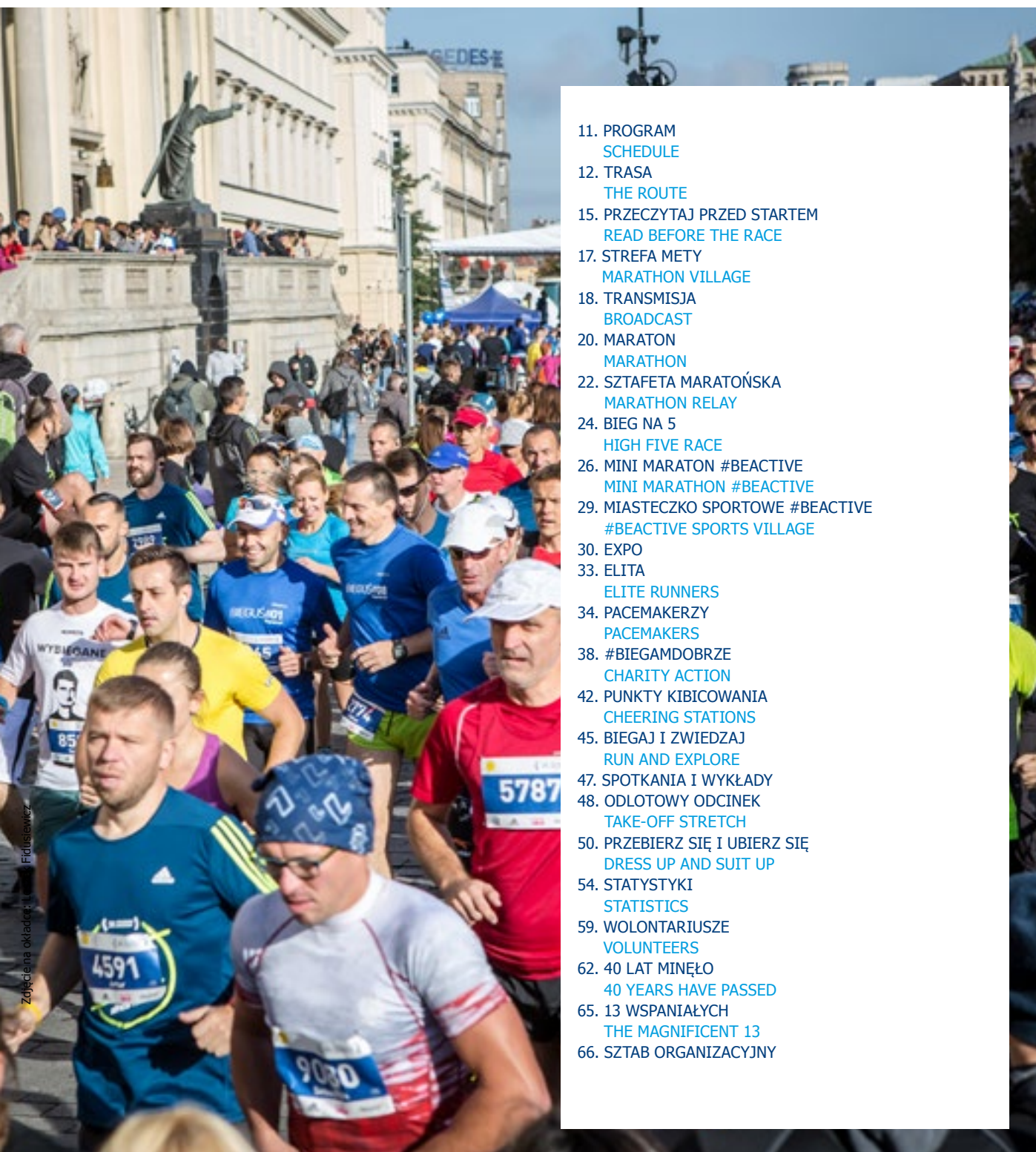
# Sport dla zdrowia, polisa dla spokoju



Sport to zdrowie, ale również kontuzje. Z polisą **PZU Sport** jesteś spokojny, bo w razie wypadku możesz otrzymać świadczenie, dzięki któremu szybko wrócisz do pełnej sprawności. **PZU Sport** dopasujesz do swoich potrzeb i możliwości finansowych.

Zadzwoń i sprawdź, jak możemy dopasować polisę do Twojej aktywności sportowej, podając hasło **PZU Sport**.





11. PROGRAM  
SCHEDULE
12. TRASA  
THE ROUTE
15. PRZECZYTAJ PRZED STARTEM  
READ BEFORE THE RACE
17. STREFA METY  
MARATHON VILLAGE
18. TRANSMISJA  
BROADCAST
20. MARATON  
MARATHON
22. SZTAFETA MARATOŃSKA  
MARATHON RELAY
24. BIEG NA 5  
HIGH FIVE RACE
26. MINI MARATON #BEACTIVE  
MINI MARATHON #BEACTIVE
29. MIASTECZKO SPORTOWE #BEACTIVE  
#BEACTIVE SPORTS VILLAGE
30. EXPO
33. ELITA  
ELITE RUNNERS
34. PACEMAKERZY  
PACEMAKERS
38. #BIEGAMDOBRCZE  
CHARITY ACTION
42. PUNKTY KIBICOWANIA  
CHEERING STATIONS
45. BIEGAJ I ZWIEDZAJ  
RUN AND EXPLORE
47. SPOTKANIA I WYKŁADY  
48. ODLOTOWY ODCINEK  
TAKE-OFF STRETCH
50. PRZEBIERZ SIĘ I UBIERZ SIĘ  
DRESS UP AND SUIT UP
54. STATYSTYKI  
STATISTICS
59. WOLONTARIUSZE  
VOLUNTEERS
62. 40 LAT MINĘŁO  
40 YEARS HAVE PASSED
65. 13 WSPANIAŁYCH  
THE MAGNIFICENT 13
66. SZTAB ORGANIZACYJNY





Tamka

PGE  
Narodowy



Solec 38

Saska  
Kępa



## BEZPŁATNE TRENINGI DLA KAŻDEGO

PONIEDZIALEK 6:30-9:30 15:00-22:00	WTOREK 6:30-9:30 15:00-22:00	ŚRODA 15:00-22:00	CZWARTEK 6:30-9:30 15:00-22:00	PIĄTEK 15:00-22:00	SOBOTA 8:30-12:00	NIEDZIELA 8:30-12:00
<b>7:00 - 7:45</b> IZA <b>RECOVERY SESSION</b>	<b>6:45 - 7:50</b> OSKIER <b>WAKE UP RUN</b>	<b>18:00 - 19:25</b> IZA <b>RUN AND TRAIN</b>	<b>6:45 - 7:50</b> EDYTA <b>WAKE UP TRAINING</b>	<b>18:00 - 19:00</b> TOSIA <b>EASY RUN</b>	<b>9:00 - 10:30</b> OSKIER <b>INTERVALS</b>	<b>9:00 - 11:00</b> <b>LONG RUN</b>
<b>18:00 - 19:30</b> JULLITA I MARTYNA <b>GIRLS WORKOUT</b>	<b>19:00 - 21:00</b> HUBERT <b>HILLS</b>	<b>19:30 - 20:30</b> MARTYNA <b>YOGA FOR RUNNERS</b>	<b>19:00 - 21:00</b> HUBERT I EDYTA <b>TEMPO RUN</b>	<b>19:15 - 20:15</b> TOSIA <b>STRETCHING</b>		
<b>19:45 - 21:00</b> JULLITA <b>FUNCTIONAL TRAINING</b>						



8 trenerów,  
fizjoterapeuta



Sala treningowa,  
strefa chill



Szatnie i prysznice

Każdy może zostać ADIDAS RUNNERS!

Dołącz do nas, przyjdź na trening do ARW i baw się z nami!

ADIDAS RUNNERS WARSAW, ul. Solec 38

Więcej na grupie **adidas Runners Warsaw** na Facebooku i [www.adidas.pl/adidasrunners](http://www.adidas.pl/adidasrunners)

**#WHYIRUNWARSAW #ADIDASRUNNERS**



## **Marek Tronina**

*Dyrektor 39. PZU Maratonu  
Warszawskiego*



### **Drodzy biegacze!**

Jak co roku przełom lata i jesieni oznacza szczyt maratońskiego sezonu. I jak co roku ostatni weekend września zarezerwowany jest na klejnot w koronie polskich maratonów – Maraton Warszawski. Po raz trzydziesty dziewiąty w sercu stolicy staje na starcie kilka tysięcy osób, by dowieść samym sobie, że miesiące ciężkiej pracy i licznych wyrzeczeń mają głębszy sens. Że przebiegnięcie maratonu to nie tylko czynność polegająca na przebieraniu nogami, ale przede wszystkim pokazanie wszystkim, jak ważną rolę w życiu każdego człowieka może – i powinien – odgrywać sport. Przez tych kilkadziesiąt godzin to Wy będziecie bohaterami, których będzie podziwiał każdy, kto w choć niewielkim stopniu jest w stanie pojąć istotę sportowego wysiłku. A takich osób jest coraz więcej. Dlatego, niezależnie od tego, jak ciężko będzie na 32. czy 37. kilometrze – musicie pokazać, że jest w Was moc. Bo jest na pewno. Możecie tylko o niej na chwilę zapomnieć, przytłoczeni zmęczeniem, pragnieniem, bólem. Ale wiecie przecież dobrze, że ból jest chwilowy. A chwała zostaje na zawsze. Dlatego za wszystkich trzymamy kciuki i czekamy na mecie. Dla nas każdy będzie zwycięzcą.



### **Dear runners!**

As every year the turn of summer and autumn means the peak of the marathon season. And like every year last weekend of September is reserved for the jewel in the crown of Polish marathons – Warsaw Marathon. For the thirty-ninth time in the heart of the capital, several thousands of people will stand at the starting line to prove to themselves that months of hard work and numerous sacrifices have a deeper meaning. That running the marathon is not only an act of moving legs, but above all, an attempt to show to everyone how important role sports can – and should – play in the lives of every human being. For these dozens of hours you will be the heroes admired by anyone who is able to grasp even a bit of the essence of sport effort. And there is more and more such people. Therefore, no matter how hard it is on a 32<sup>nd</sup> or 37<sup>th</sup> kilometer – you have to show that there is the power in you. Because you have it for sure. You can only forget about it for a moment, overwhelmed by fatigue, thirst and pain. But you know it very well that pain is temporary. And glory is forever. That is why we keep our fingers crossed and we wait for you at the finish line. For us everyone will be the winner.

DO LOTU

GOTO  
WII

START!!



POLSKIE LINIE LOTNICZE

**LOT**

A STAR ALLIANCE MEMBER

Zwiedzaj świat biegając!  
Poleć z LOT na najważniejsze  
wydarzenia biegowe!

LOT.COM ✈



# **Hanna Gronkiewicz- -Waltz**

*Prezydent m.st. Warszawy*



**Drogie Biegaczki, drodzy Biegacze,**  
bez względu na porę czy pogodę można Was spotkać podczas treningów w parkach, lasach i na siłowniach. Jesteście przykładem dla wielu ludzi. Pokazujecie, że wytrwałość i konsekwencja dają nie tylko wymierne rezultaty w postaci zdrowia i kondycji, lecz także sprawiają radość i przynoszą satysfakcję. Dziś Wasze święto – Maraton Warszawski, który od 39 lat jest sportową wizytówką tego miasta. Za chwilę pokonacie 42 km i 195 metrów ulicami Warszawy, która dziś Wam kibicuje. Kibicuję również ja, życząc, aby każde z Was zrealizowało cel, z jakim tu przyjechało.



**Dear Runners,**  
Regardless of time or weather we can see you training in parks, forests and at gyms. You are an example to many people. You show that perseverance and consistency give not only tangible results in terms of health and fitness, but also give you joy and satisfaction. Today is your holiday – Warsaw Marathon, which for 39 years has been the sports hallmark of this city. In a moment you will cover 42 kilometers and 195 meters along the streets of Warsaw, which is supporting you today. I am also supporting you, wishing each and every one of you achieve your goals for the race.



# Sport dla zdrowia, polisa dla spokoju



Sport to zdrowie, ale również kontuzje. Z polisą **PZU Sport** jesteś spokojny, bo w razie wypadku możesz otrzymać świadczenie, dzięki któremu szybko wrócisz do pełnej sprawności. **PZU Sport** dopasujesz do swoich potrzeb i możliwości finansowych.

Zadzwoń i sprawdź, jak możemy dopasować polisę do Twojej aktywności sportowej, podając hasło **PZU Sport**.







## Dorota Macieja

*Członek Zarządu PZU ŻYCIE SA*

🇵🇱 Drodzy Biegacze, już dziś jesteście zwycięzcami. Podjęliście wyzwanie, które daje Wam wiele radości, ale też wymaga wyrzeczeń, treningów, determinacji i hartu ducha – startujecie w PZU Maratonie Warszawskim. Życzę, aby ten bieg pomógł Wam pokonać własne słabości, poprawić „życiówkę”, umocnić wiarę w siebie. Przed Wami przepiękna trasa, rozpoczynająca się na Placu Trzech Krzyży, prowadząca przez jeden z najpiękniejszych parków w Europie, czyli Łazienki, z metą przy nowym, ale już popularnym miejscu w stolicy – Parku Fontann. Cieszę się, że – jak mówią fachowcy – trasa ta jest „szybka” i doskonała do bicia życiowych rekordów. Trzymam za Was mocno kciuki i życzę Wam niezapomnianych sportowych wrażeń!

🇬🇧 Dear runners, you are winners already. You accepted the challenge giving you a lot of joy but also demanding from you numerous sacrifices, a lot of training, determination and fortitude – you are running the PZU Warsaw Marathon. I hope that the participation in the race will help you overcome your weaknesses, achieve new personal best and boost your self-esteem. You will cover a magnificent course starting from the Three Crosses Square, leading you through one of the most beautiful parks in Europe i.e. Łazienki Park, and having its end by new but one of the most popular places in our capital – Fountain Park. I am glad that – as professionals say – the course is fast and ideal for achieving new personal bests. I keep my fingers crossed for you and wish you an unforgettable sport experience.



## Witold Bańka

*Minister Sportu i Turystyki*

🇵🇱 Jako były sprinter i entuzjasta maratonów bardzo się cieszę, że powstaje tak wiele inicjatyw sportowych dla biegaczy. To dobrze, że organizatorzy PZU Maratonu Warszawskiego pomyśleli o rozwijaniu miłości do biegania także wśród dzieci podczas Mini Maratonu. Warto podkreślić, że w tym roku stał się on częścią Europejskiego Tygodnia Sportu. Poprzednie edycje tego wydarzenia pokazały, że Polacy chcą być aktywni i chętnie angażują się w tego typu inicjatywy. Cieszy mnie, że coraz więcej osób, niezależnie od wieku, uprawia sport.

🇬🇧 As a former sprinter and marathon enthusiast, I am delighted that there are so many sport initiatives for the runners. It is good that the organizers of the PZU Warsaw Marathon have thought of developing the love to run also among children during the Mini Marathon. I am even more pleased that this year it has become a part of the European Week of Sport. Previous editions of European Week of Sport have shown that Poles want to be active and are willing to engage in such initiatives. I am satisfied with the fact that more and more people, regardless of age, want to do sports.

**POMOC MIERZONA  
KILOMETRAMI**



# TERAZ MOŻESZ!

## RÓB KILOMETRY Z SERCEM

Już po raz 5. możemy sprawić, że pokonane przez nas kilometry zamienią się w złotówki i pomogą potrzebującym dzieciakom. Razem możemy przekazać nawet milion złotych na rzecz Fundacji TVN Nie Jesteś Sam! Nieważne, czy biegasz, chodzisz, jeździsz na rowerze, na rolkach czy uprawiasz sport na wózku – włącz aplikację Endomondo i rób kilometry z sercem. Teraz możesz!

#pomocmierzonakilometrami  
#przybijpiatke

Więcej na [www.kilometrami.pl](http://www.kilometrami.pl)



**LIFE IS FOR SHARING.**



**Piątek 22.09.2017**

**COS Hala Torwar, ul. Łazienkowska 6a**

**12:00–20:00** – Biuro Zawodów

**12:00–20:00** – Expo Sport&Fitness

**Sobota 23.09.2017**

**COS Hala Torwar, ul. Łazienkowska 6a**

**10:00–20:00** – Biuro Zawodów

**10:00–20:00** – Expo Sport&Fitness

**14:00** – Dekoracja zwycięzców

Pucharu Maratonu Warszawskiego

**14:00–19:00** – Pasta Party

**WCSM „Agrykola”, ul. Myśliwiecka 9**

**11:00–18:00** – Mini Maraton #BeActive

**10:00–18:00** – Miasteczko Sportowe #BeActive

**Niedziela 24.09.2017, Plac Trzech Krzyży**

**7:00–8:45** – Przyjmowanie depozytów

**8:30** – Rozgrzewka ZDROFIT

**8:57** – Start zawodników na wózkach inwalidzkich

**9:00** – Start 39. PZU Maratonu Warszawskiego

**9:00** – Start Sztafety Maratońskiej

**Ulica Konwiktorska**

**7:00–8:45** – Przyjmowanie depozytów

**8:45** – Rozgrzewka ZDROFIT

**8:57** – Start zawodników na wózkach inwalidzkich

**9:00** – Start Biegu na Piątkę

**Multimedialny Park Fontann**

**ok. 9:15** – Finisz zwycięzcy Biegu na Piątkę

**10:00** – Dekoracja zwycięzców Biegu na Piątkę

Dekoracja zawodników na wózkach inwalidzkich

**ok. 11:00** – Finisz zwycięzcy

39. PZU Maratonu Warszawskiego

**12:00** – Dekoracja zwycięzców

39. PZU Maratonu Warszawskiego

**12:45** – Finał akcji „Pomoc Mierzona Kilometrami”

**13:15** – Dekoracja zwycięzców Sztafety Maratońskiej

Dekoracja zwycięzców Drużynowych

Mistrzostw Polski w Maratonie

Dekoracja zwycięzców III Mistrzostw Polski

Blogerów w Maratonie

Dekoracja zawodników na wózkach inwalidzkich

Dekoracja w ramach akcji Firma Przyjazna Bieganiu

**14:00** – Dekoracje w kategoriach wiekowych

Dekoracja PZU Sport Team

**16:00** – Loteria – losowanie Fiata Tipo

Meta 39. PZU Maratonu Warszawskiego, Sztafety Maratońskiej, Biegu na Piątkę oraz miasteczko maratońskie znajdują się w Multimedialnym Parku Fontann przy Wisłostradzie.

**Pakiet startowy odbierzesz w biurze zawodów na podstawie dokumentu ze zdjęciem. Twój pakiet może odebrać inna osoba wyłącznie na podstawie podpisanej przez Ciebie karty startowej i kserokopii dowodu osobistego. Biuro funkcjonuje pod powyższym adresem wyłącznie w dniach 22–23 września! Nie ma możliwości odbioru pakietu startowego w dniu biegu.**



**Friday, 22.09.2017**

**COS Torwar Hall, Łazienkowska 6a street**

**12:00–20:00** – Race Office

**12:00–20:00** – Sport&Fitness Expo

**Saturday, 23.09.2017**

**COS Torwar Hall, Łazienkowska 6a street**

**10:00–20:00** – Race Office

**10:00–20:00** – Sport&Fitness Expo

**14:00** – Award ceremony of the Warsaw Marathon Cup

**14:00–19:00** – Pasta Party

**WCSM „Agrykola”, Myśliwiecka 9 street**

**11:00–18:00** – #BeActive Mini Maraton

**10:00–18:00** – All-round sports competition for children

**Sunday, 24.09.2017**

**Plac Trzech Krzyży/Three Crosses Square**

**7:00–8:45** – Deposit drop-off

**8:30** – ZDROFIT warm-up

**8:57** – Start for the athletes in wheelchairs

**9:00** – Start of the 39<sup>th</sup> PZU Warsaw Marathon

**9:00** – Start of the Marathon Relay

**Konwiktorska street**

**7:00–8:45** – Deposit drop-off

**8:45** – ZDROFIT warm-up

**8:57** – Start for the athletes in wheelchairs

**9:00** – Start of the High Five Race

**Multimedia Fountain Park**

**ca. 9:15** – Finish of the High Five Race

**10:00** – Award ceremony of the High Five Race

Award ceremony for the athletes in wheelchairs

**ca. 11:00** – Finish of the Winner of the

39<sup>th</sup> PZU Warsaw Marathon

**12:00** – Award ceremony of the winners of the

39<sup>th</sup> PZU Warsaw Marathon

**12:45** – The final of „Pomoc Mierzona Kilometrami”

charity action

**13:15** – Award ceremony of the Marathon Relay,

the Polish Team Championship in Marathon,

3<sup>rd</sup> Polish Championship of Bloggers in

Marathon,

for athletes in wheelchairs,

of the „Running-friendly Company” action

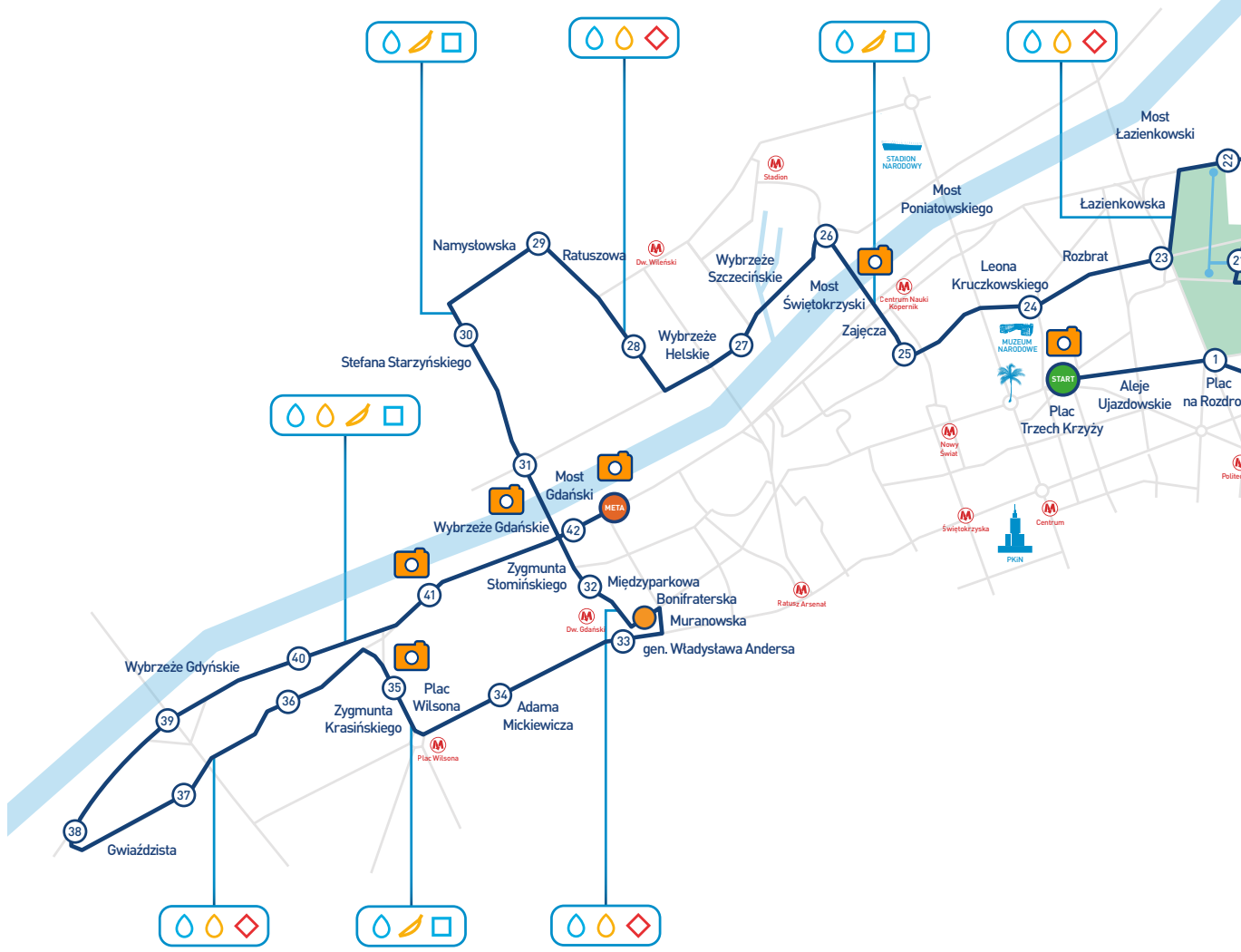
**14:00** – Award ceremonies in age categories


Award ceremony of the PZU Sport Team


**16:00** – Lottery – Fiat Tipo draw

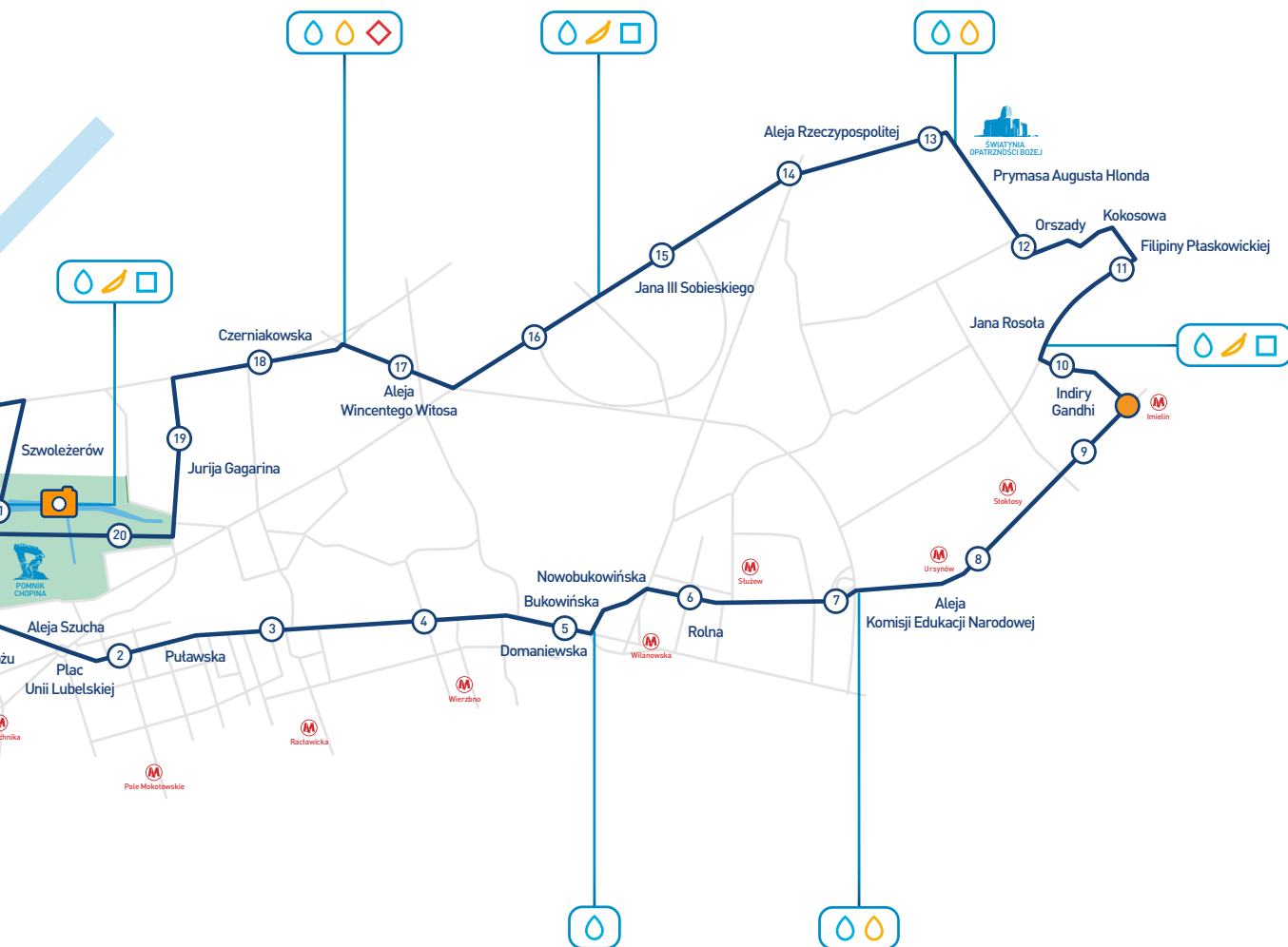
The finish line of the 39<sup>th</sup> PZU Warsaw Marathon, the Marathon Relay, the High Five Race as well as the marathon village are located at the Multimedia Fountain Park by Wisłostrada.

**You can collect the race kit on presentation of your personal document with a picture of you (e.g passport). Your race kit may be collected by another person on presentation on your personal race card with your signature on it and a copy of your ID or passport. The Race Office operates in the abovementioned location only on September 22<sup>nd</sup> and 23<sup>rd</sup>! There is no possibility to collect the race kit on the race day.**




 FotoMaraton.pl – pierwszy polski serwis fotograficzny dla biegaczy oficjalnym serwisem fotograficznym PZU Maratonu Warszawskiego 2017. Specjalnie dla biegaczy fotografowie serwisu FotoMaraton.pl będą wykonywali zdjęcia w wielu punktach na trasie i mecie biegu. Już kilka dni po biegu zdjęcia będzie można znaleźć na stronie <http://www.fotomaron.pl/>, wpisując nazwisko lub numer startowy.


 FotoMaraton.pl – the first Polish photo service for runners and the official photo service of PZU Marathon Warsaw 2017. Especially for runners, photographers of FotoMaraton.pl will take pictures at many points on the route and the finish line. Just a couple of days after the race, photos will be available at <http://www.fotomaron.pl/>, just type your surname or starting number.



- KILOMETRY  
KILOMETERS
- STREFA ZMIAN SZTAFETY MARATOŃSKIEJ  
RELAY CHANGEOVER ZONE
- 💧 WODA ID'EAU  
ID'EAU WATER
- 🍌 IZOTONIK 4MOVE  
4MOVE ISOTONIC
- 📦 PASTYLKI DEXTRO  
DEXTRO ENERGY TABS
- 🍬 CUKIER DIAMANT  
DIAMANT SUGAR CUBES
- 🍌 BANANY YELLOW  
YELLOW BANANAS
- 📷 FOTO  
PHOTO

### PRZEKAŻ ZNAJOMYM TELL YOUR FRIENDS

 Zachęcamy do pobrania nawigacji Waze. Dzięki tej aplikacji można na bieżąco śledzić sytuację drogową w mieście oraz znaleźć trasę przejazdu uwzględniającą zamknięcia dróg w dniu biegu. Informacje o zmianach w organizacji ruchu znajdziecie również na [www.pzumaratonwarszawski.com/drogowy](http://www.pzumaratonwarszawski.com/drogowy).

 We invite you to use Waze navigation app. Thanks to the application you can follow the traffic situation; and it will also navigate you to go around the roads closed for the marathon. You can also find information about traffic changes on [www.pzumaratonwarszawski.com/drogowy](http://www.pzumaratonwarszawski.com/drogowy).





Fragment trasy 39. PZU Maratonu Warszawskiego i 5. Biegu na Piątkę



# BIEGNIJ Z NAMI

Dołącz do ADIDAS RUNNERS, trenuj z nami i baw się w specjalnych strefach **ADIDAS RUNNERS WARSAW** na **39. PZU Maratonie Warszawskim!**

EXPO SPORT  
& FITNESS

**Odwiedź** nas na stoisku adidas na EXPO:  
**piątek 22.09** godz. 12:00 – 20:00  
**sobota 23.09** godz. 10:00 – 20:00

ANTIPASTI  
PARTY

**Antipasti Party** dla ADIDAS RUNNERS,  
**sobota 23.09** godz. 16:00 – 21:00  
w ADIDAS RUNNERS WARSAW

START

**Strefa rozgrzewki** ADIDAS RUNNERS WARSAW  
przed 5. Biegiem na Piątkę

PO BIEGU

**Strefa chill** ADIDAS RUNNERS WARSAW na mecie:  
dobrzy ludzie, dobre jedzenie i dobra muzyka.  
**Możliwość** wygrawerowania osiągniętego czasu  
na opasce MI TIME

Każdy może zostać ADIDAS RUNNERS!

Dołącz do nas, przyjdź na trening do ARW i baw się z nami!

ADIDAS RUNNERS WARSAW, ul. Solec 38

Więcej na grupie **adidas Runners Warsaw** na Facebooku i [www.adidas.pl/adidasrunners](http://www.adidas.pl/adidasrunners)

# PRZECZYTAJ PRZED STARTEM

## READ BEFORE THE RACE



### PAKIET STARTOWY

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

Koniecznym wypełnij rewers numeru startowego niezbędnymi danymi osobowymi! Na numerze startowym znajdziesz oznaczenie koloru swojej strefy startowej oraz numer ciężarówki, do której możesz oddać swój depozyt.

### DEPOZYTY I PRZEBIERALNIE

Pakiet startowy otrzymasz w worku, umożliwiającym zdeponowanie rzeczy przed biegiem. Aby oddać depozyt, należy przykleić na worek naklejkę z numerem startowym. Naklejkę znajdziesz w kopercie z numerem startowym.

Do odbioru depozytu w strefie mety potrzebny Ci będzie numer startowy. Depozyty przyjmowane będą w strefie startu do oznaczonych ciężarówek, po biegu depozyt będzie do odbioru z tych samych ciężarówek w strefie mety. Numer ciężarówki, do której możesz oddać swój depozyt, znajdziesz na numerze startowym.

Mapę z rozmieszczeniem poszczególnych przebieralni oraz pojazdów w strefie startu i mety znajdziesz na kolejnych stronach. Uwaga! O godzinie 8:45 zamykamy depozyty. Przyjdź na start odpowiednio wcześniej, jeśli chcesz pozostawić rzeczy w depozycie. Depozyty działają od godziny 7:00. Po godzinie 8:45 organizator nie zapewni możliwości zdeponowania rzeczy. Za rzeczy wartościowe pozostawione w depozycie organizator nie bierze odpowiedzialności.

### POMIAR CZASU

Pomiar czasu odbywa się za pomocą elektronicznego chipa mocowanego do buta.

### DOJAZD NA START

Dla Twojej wygody zalecamy przybycie na start komunikacją miejską.

Aktualny rozkład jazdy i najszybsze połączenia komunikacyjne możesz sprawdzić w serwisie: [ztm.waw.pl](http://ztm.waw.pl). Przypominamy, że na podstawie uchwały Rady m.st. Warszawy 24 września uczestnicy biegu mogą poruszać się komunikacją miejską bezpłatnie w granicach I strefy biletowej – za okazaniem numeru startowego.



### RACE KIT

In the race kit you will find, among others, race bib, safety pins and deposit bag. More detailed information on what you will get is presented on following pages.

### RACE BIB

Remember to pin your race bib on your chest. The race bib shall not be covered or modified in any way. Violation of the rules will result in disqualification. Please remember to fill in the back side of your race bib with your personal data! On the race bib you have an information on your starting corral and the deposit truck number, where you can deposit your belongings.

### DEPOSITS AND CHANGING ROOMS

You will get your race kit in a deposit bag in which you can deposit your belongings. To drop-off the deposit you shall put the sticker with your starting number on the deposit bag.

To collect the deposit in the finish line area you need your race bib. The deposits will be taken in specially marked trucks in the starting line area and after the race will be available to collect from the same trucks in the finish line area. On the race bib you have an information about the number of the deposit truck, where you can deposit your belongings.

A map with the locations of particular changing rooms and trucks in the starting line area and finish line area is available on following pages. Note! We are closing the deposits at 8:45. Please come to the starting line area earlier if you want to deposit your belongings. The deposits are open from 7:00. After 8:45 the organizer does not provide the deposit. The organizer takes no liability for the things left at the deposit.

### TIMING

The time is measured by an electronic shoe-attachable chip.

### HOW TO GET TO THE STARTING LINE?

For your convenience, please use public transportation.

Current public transportation timetables and travel planner are available on: [ztm.waw.pl](http://ztm.waw.pl). Remember that under a resolution of Warsaw City Council on September 24<sup>th</sup> the participants of the races are allowed to use public transportation free of charge in first ticket zone – on race number presentation.



**Kolor strefy startowej**  
Starting corral color

Na numerze startowym maratończyków dodatkowo umieszczony jest specjalny kod do zdjęć aplikacji Pic2Go  
On the race bib there is a special code for pictures in Pic2Go application

**Numer ciężarówki na twój depozyt**  
Number of your deposit truck

### ZAKAZ PRZEBYWANIA NA TRASIE

Pamiętaj! Ze względów bezpieczeństwa na trasie biegu obowiązuje 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.

### PROHIBITION FROM THE ROUTE

Remember! Due to safety reasons, there is an absolute prohibition on riding bicycles, roller blades, skateboards and other mechanical devices as well as taking animals. An exception to this rule are people who have individual permits from the Organizer. The use of nordic walking sticks is also forbidden. Individuals violating the rule will be removed from the route of the race.

### DEKORACJE

Jeżeli spodziewasz się, że staniesz na podium, sprawdzaj na bieżąco wyniki i we właściwym czasie udaj się pod scenę główną. Wyniki będą wywieszane przy punkcie INFO. Szczegółowy plan dekoracji znajdziesz w programie imprezy na stronie 11.

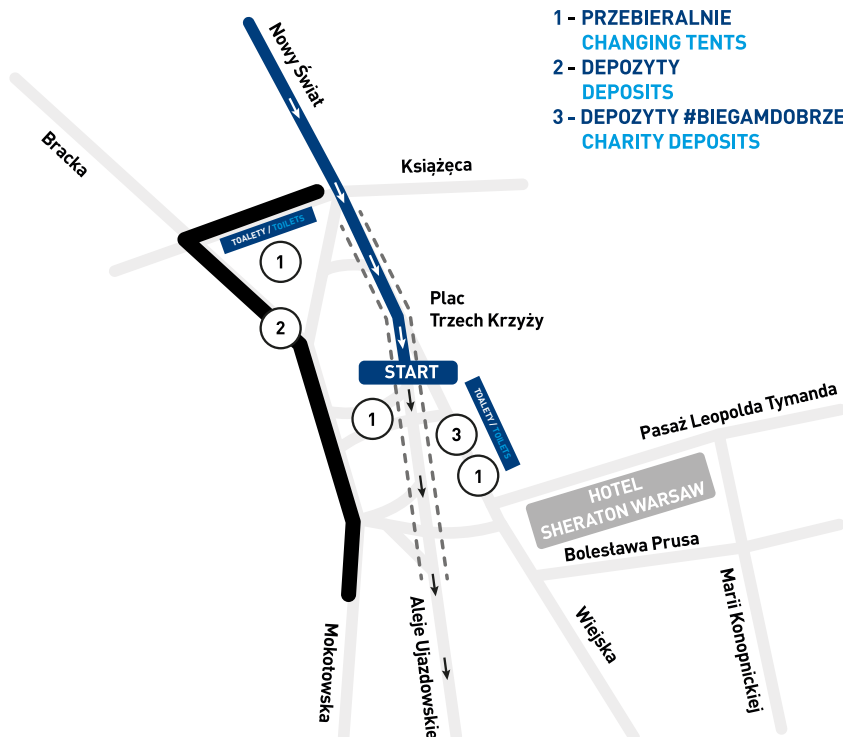
### AWARD CEREMONIES

If you expect to be on the podium, follow the ongoing results. They will be posted at the INFO point. Go to the main stage at the right time. A detailed schedule of award ceremonies available on page 11 in the event's schedule.

## START MARATONU I SZTAFETY

### START

ELITA	
3:00	
3:10	[Yellow background]
3:15	
3:20	
3:25	
3:30	
3:35	
3:40	
3:45	
3:50	
3:55	
4:00	[Green background]
4:10	
4:15	
4:20	
4:30	
4:40	
4:50	
5:00	



- 1 - PRZEBIERALNIE CHANGING TENTS
- 2 - DEPOZYTY DEPOSITS
- 3 - DEPOZYTY #BIEGAMDOBRCZE CHARITY DEPOSITS





### STREFA ZAWODNIKÓW PO BIEGU

Po biegu otrzymasz medal i napoje. Szczegółowe informacje o tym, co czeka na Ciebie na mecie, znajdziesz na stronach poświęconych biegowi, w którym uczestniczysz. Pamiętaj, żeby nie przebywać w strefie mety zbyt długo – zrób miejsce dla kolejnych osób.

### TOALETY, PRZEBIERALNIE I PRYSZNICE

Po biegu będziesz mógł wziąć prysznic. Lokalizacje pryszniców, przebieralni i toalet sprawdzisz na mapce na stronie 19.

### MASAŻE

Masaże dla maratończyków oraz uczestników sztafet znajdują się na terenie miasteczka biegowego.

### WYNIKI

Wyniki będą dostępne online na stronie biegu oraz wywieszane na bieżąco przy punkcie INFO zlokalizowanym w pobliżu sceny głównej. Końcowe wyniki znajdziesz na stronie: [www.pzumaratonwarszawski.com](http://www.pzumaratonwarszawski.com).

### ZWROT CHIPA

Za linią mety zwróć wolontariuszom chip do pomiaru czasu!



### FINISHERS ZONE

After the race, you will receive a medal and beverages. More information on what to expect at the finish line is presented in sections about particular races. Please remember not to prolong your stay in the finishers zone, make free space for other runners.

### TOILETS, CHANGING ROOMS AND SHOWERS

You can take a shower after the race. The location of showers, changing rooms and toilets are marked on a map on page 19.

### MASSAGES

Massages for marathon runners and relay participants are available in the marathon village.

### RESULTS

The ongoing results will be displayed at the INFO point located near the main stage. The final results will be available at [www.pzumaratonwarszawski.com](http://www.pzumaratonwarszawski.com).

### CHIP RETURN

Remember to give back the timing chip to the volunteers in the finishers zone.



### LOSOWANIE FIATA TIPO

Żeby wziąć udział w loterii, trzeba było spełnić trzy warunki:

- ukończyć 12. PZU Półmaraton Warszawski,
- zgłosić się do loterii,
- w prognozowanym przez nas czasie (wynik z półmaratonu x2.09) pokonać trasę 39. PZU Maratonu Warszawskiego.

24 września jedna z osób, która spełniła te trzy warunki, wygra nowego, 5-drzwiowego Fiata Tipo! Zwycięzcę poznamy o godzinie 16:00 na scenie głównej.

### FIAT TIPO DRAW

To participate in the lottery you shall meet three conditions:

- finish the 12<sup>th</sup> PZU Warsaw Half Marathon,
- register for the lottery,
- finish the 39<sup>th</sup> PZU Warsaw Marathon in time predicted by us (half marathon's score x2.09).

On September 24<sup>th</sup> one of participants who meets these three conditions will win a new 5-door Fiat Tipo! We will meet the winner at 16:00 on the main stage.

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

# TRANSMISJA Z BIEGU BROADCAST

TRANSMISJA BROADCAST

## #PZUMW



Dziewięć kamer, w tym pięć na trasie biegu. Dron latający nad miasteczkiem maratonu, znajdującym się u stóp warszawskiego Starego Miasta. Rozbudowana oprawa graficzna zintegrowana z systemem pomiaru czasu, wizualizacja czołówki kobiet i mężczyzn na animowanej mapie Warszawy i kamera 360 stopni na finiszu, dzięki której będziecie mogli rozejrzeć się dookoła i zobaczyć, jak wasi przyjaciele wbiegają na metę!

Kama – nasza reporterka do zadań specjalnych – będzie śledziła Wasze kroki do ostatnich metrów trasy.

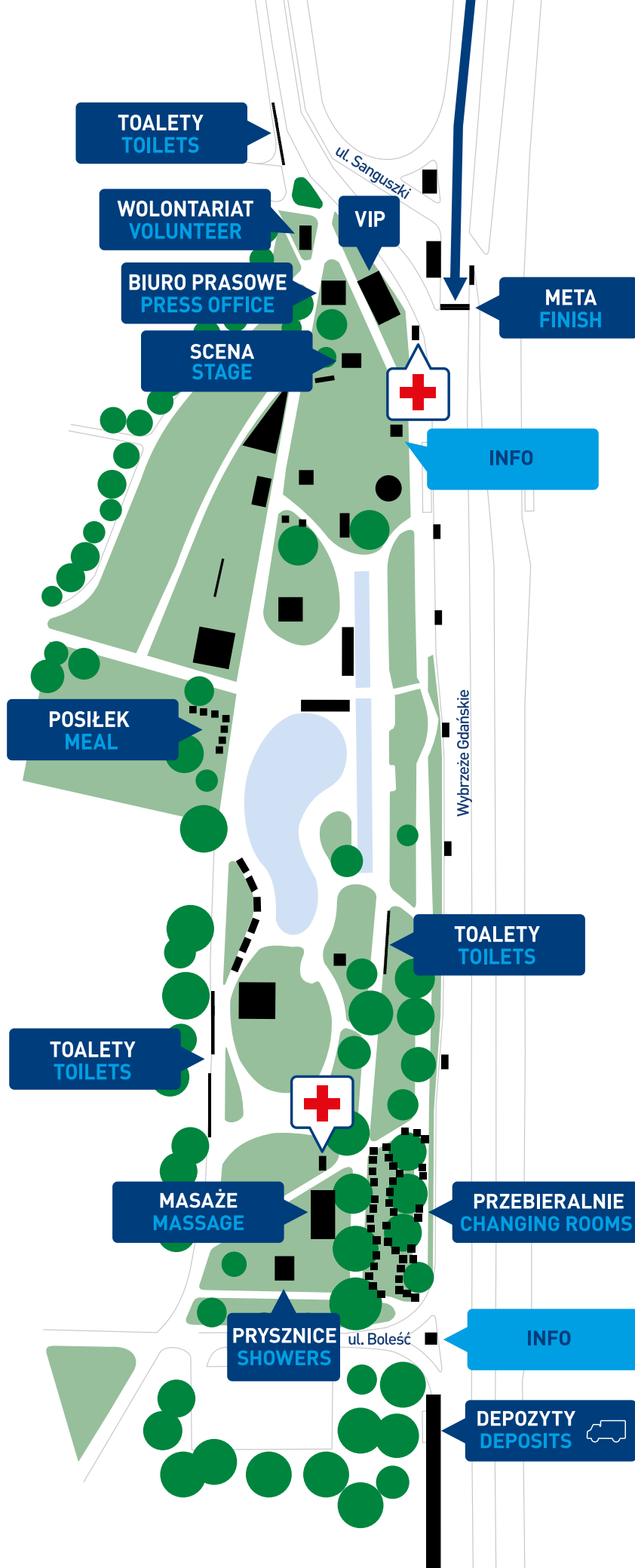
Relacja z 39. PZU Maratonu Warszawskiego to także interakcja – najciekawsze komentarze i zdjęcia zamieszczone na facebooku pod hashtagiem #PZUMW zostaną pokazane w transmisji internetowej i na dwóch telebimach w miasteczku imprezy. Nie zapomnijcie przekazać swoim znajomym, że mogą Was pozdrowić. A przede wszystkim – po biegu napisać, jak Wam poszło!



Nine cameras, including five along the course. A drone flying over the marathon village, located at the foot of Warsaw's Old Town. Advanced graphic design integrated with the timing system, the visualization of leading women and men on an animated map of Warsaw and 360 degree camera on the finish, so you can look around and see your friends crossing the finish line!

Kama – our special tasks reporter – will follow your steps to the last meters of the route.

The coverage from the 39<sup>th</sup> PZU Warsaw Marathon is also an interaction – the most interesting comments and photos posted on facebook with hashtag #PZUMW will be shown on the Internet transmission and on two screens in the marathon's village. Do not forget to tell your friends that they can greet you. And above all – after the race, let us know how it went!





W PAKIECIE STARTOWYM ZNAJDZIESZ MIĘDZY INNYMI:  
 IN THE RACE KIT YOU WILL FIND, AMONG OTHERS:



NUMER STARTOWY  
 STARTING NUMBER



PAMIĄTKOWE NAKLEJKI  
 KEEPSAKE STICKERS



ZESTAW PRÓBEK SUPLEMENTÓW DIETY Z SERII  
 DOPPELHERZ AKTIV  
 SET OF SAMPLES OF DOPPELHERZ AKTIV DIETARY  
 SUPPLEMENTS



7-DNIOWY KARNET DO KLUBU  
 ZDROFIT  
 7-DAY PASS TO ZDROFIT CLUB



VOUCHER NA PRZESYŁKĘ KURIEREM DPD  
 VOUCHER FOR A DELIVERY BY DPD COURIER



ŻEL POD PRYSZNIC ADIDAS  
 ADIDAS SHOWER GEL



4 KUPONY NA BILETY W CENIE 15 ZŁ DO MULTIKINA  
 4 COUPONS FOR TICKETS IN PRICE OF 15 ZŁ TO  
 MULTIKINO



OPASKĘ ADIDAS MI TIME  
 ADIDAS MI TIME BAND



ZAPROSZENIE NA BEZPŁATNE BADANIE WZROKU I 20% ZNIŻKI NA  
 OKULARY PRZECIWSŁONECZNE DO BUTIKU OPTIQUE  
 INVITATION FOR FREE EYE TEST AND 20% DISCOUNT FOR  
 SUNGLASSES IN BUTIK OPTIQUE



KUPON ZNIŻKOWY 20%  
 20% DISCOUNT



ŻEL ENERGETYCZNY DIAMANT  
 DIAMANT ENERGY GEL



MILK SHAKE ARLA PROTEIN  
 ARLA PROTEIN MILK SHAKE



IZOTONIK 4MOVE  
 4MOVE ISOTONIC DRINK



## START

Start 39. PZU Maratonu Warszawskiego odbędzie się o godzinie 9:00 z Placu Trzech Krzyży. Start zawodników na wózkach odbędzie się o godzinie 8:57.

## STREFY STARTOWE

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.

## DEPOZYTY

Na numerze startowym znajdziesz numer ciężarówki, w której możesz zostawić swój depozyt w strefie startu. Z tej samej ciężarówki odbierzesz depozyt w strefie mety. Koniecznie zapoznaj się z zasadami organizacji depozytów, które zostały opisane na stronie 15.

## 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. Pacemakerzy przed startem będą wyposażeni w tabliczki z czasem, a w czasie biegu będą wyraźnie oznakowani. Na stronach 34–35 znajdziesz fotografie wszystkich 42 pacemakerów.

## POMIAR CZASU

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).

## LIMIT CZASU

6,5 godziny

## PO BIEGU

Na mecie otrzymasz medal, a także wodę, izotonik, puszkę piwa Lech Free i milk shake Cocio. Możesz skorzystać z posiłku regeneracyjnego i masażu w miasteczku maratońskim.



## START

Start of the 39<sup>th</sup> PZU Warsaw Marathon will take place at 9:00 am from the Three Crosses Square (Plac Trzech Krzyży). Start for the athletes in wheelchairs will take place at 8:57 am.

## STARTING CORRALS

On behalf of all the participants, we would like to ask you to stand in the respective corrals 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.

## DEPOSITS

On you race bib you will find an information on the number of the truck you can deposit your belongings at the starting line area, you shall pick-up your deposit from the same truck at the finish line area. Please read thoroughly the information on deposit organization presented on page 15.

## 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 race. On pages 34–35, there are pictures of all 42 pacemakers.

## TIMING

The general classification is based on real time (net – measured from crossing the starting line). The exception is the first 200 persons crossing the finish line – they are classified based on official times (gross – gun), provided that there are at least 8 men and 8 women within the first 200 people at the finish line. Otherwise the number will be extended to include them. All additional classifications (age, professions) are based on real time (net – measured from crossing the starting line).

## TIME LIMIT

6.5 hours

## AFTER THE RACE

At the finish line you will get your medal, water and isotonic drink, can of Lech Free beer and milk shake Cocio. You can also have a recovery meal and massage in the marathon's village.



TWÓJ PAKIET STARTOWY JEST TAKI SAM JAK DLA MARATOŃCZYKÓW (s. 20)  
YOUR RACE KIT IS THE SAME AS FOR MARATHONERS (page 20)

## DEPOZYTY

SZTAFETA	MIEJSCE ODDANIA DEPOZYTU	MIEJSCE ODBIORU DEPOZYTU
I zmiana	Strefa depozytów – Plac Trzech Krzyży (od 7:00 do 8:45)	I strefa zmian – Gandhi (od 9:30 do 10:40)
II zmiana	I strefa zmian – Gandhi (od 8:30 do 10:00)	Meta – Wybrzeże Gdańskie (od 10:30 do 13:00)
III zmiana	Meta – Wybrzeże Gdańskie (od 10:30 do 12:30)	Meta – Wybrzeże Gdańskie (od 11:15 do 16:00)

DŁUGOŚĆ ZMIAN	LIMIT CZASU
I – ok. 9,5 km	10:40 (strefa zmian ul. Gandhi)
II – ok. 22,5 km	13:10 (strefa zmian ul. Bonifraterska)
III – ok. 10 km	15:30 (meta)

## DEPOSITS

MARATHON RELAY	DEPOSIT LEAVE POINT	DEPOSIT COLLECTION POINT
Leg I	Deposit area – Three Crosses Square (from 7:00 to 8:45)	Exchange Zone I – Gandhi street (from 9:30 to 10:40)
Leg II	Exchange Zone I – Gandhi street (from 8:30 to 10:00)	Finish line – Wybrzeże Gdańskie street (from 10:30 to 13:00)
Leg III	Finish line – Wybrzeże Gdańskie street (from 10:30 to 12:30)	Finish line – Wybrzeże Gdańskie street (from 11:15 to 16:00)

LEG DISTANCES	TIME LIMITS
I – ok. 9,5 km	10:40 (exchange zone ul. Gandhi)
II – ok. 22,5 km	13:10 (exchange zone ul. Bonifraterska)
III – ok. 10 km	15:30 (finish)

## START

Start sztafety nastąpi o godzinie 9:00 razem ze startem maratonu z Placu Trzech Krzyży. Osoby startujące w sztafecie powinny ustawić się w strefach startowych zgodnych z przewidywanym czasem drużyny

## POMIAR CZASU

Pomiar czasu odbywa się za pomocą elektronicznego chipa mocowanego do buta. Chip należy zwrócić wolontariuszom po przebiegnięciu swojego dystansu. Wyniki poszczególnych osób będą udostępnione wieczorem w dniu biegu. 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).

## LIMITY CZASOWE

Drużyny obowiązują limit wynoszący **6,5 godziny**. Pamiętaj – jeżeli zawodnik z poprzedniej zmiany nie zmieści się w wyznaczonym limicie, nie możesz kontynuować biegu.

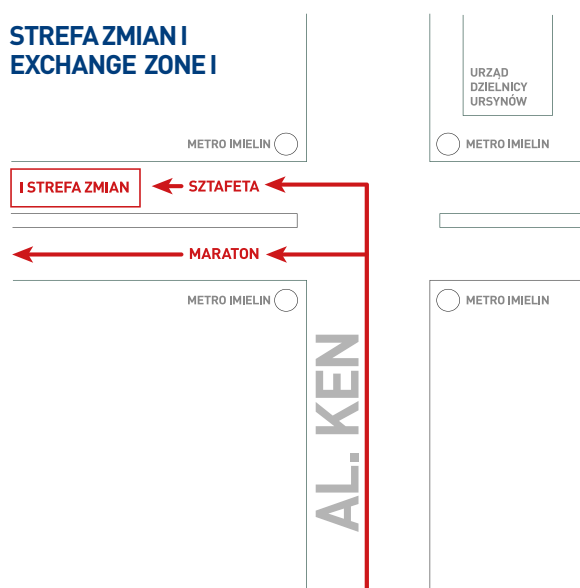
## STREFY ZMIAN

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 do miasteczka biegowego na terenie Multimedialnego Parku Fontann, można skorzystać z komunikacji miejskiej, która w dniu maratonu jest bezpłatna na podstawie numeru startowego. Osoby z I i II zmiany sztafety mają wstęp do strefy zawodnika na mecie. Zawodnicy z I i II zmiany otrzymają medal w strefie zmian.

## PO BIEGU

Na mecie otrzymasz medal, a także wodę, izotonik, puszkę piwa Lech Free i milk shake Cocio. Możesz skorzystać z posiłku regeneracyjnego i masażu w miasteczku maratońskim.

## STREFA ZMIAN I EXCHANGE ZONE I



## START

The marathon relay starts at 9.00 am together with the marathon from the Three Crosses Square (Plac Trzech Krzyży). Relay participants shall stand in starting corrals corresponding to the planned result time of the team.

## TIMING

Time is measured by an electronic shoe-attachable chip. The chip shall be given back to the volunteers at the finish line. The results of particular team members will be available in the evening on the race day. The general classification is based on real time (net – measured from crossing the starting line). The exception is the first 3 teams crossing the finish line – they are classified based on official times (gross – gun).

## TIME LIMITS

The time limit for each team is **6.5 hours**. Remember – if the team member from the previous leg does not fit in the set time limit, you cannot continue the race.

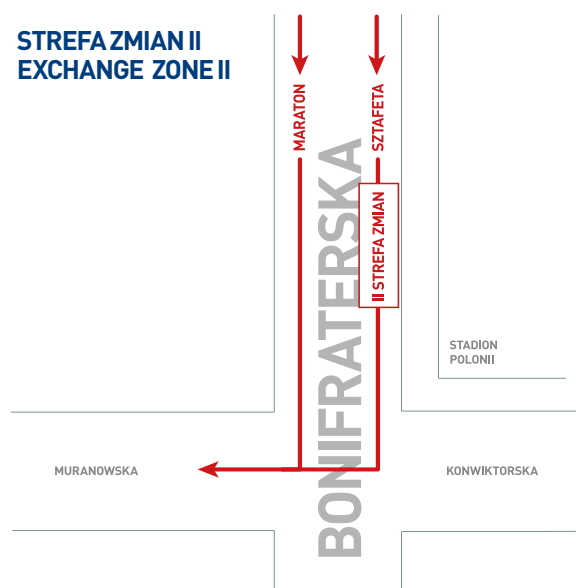
## EXCHANGE ZONES

Changeover zone will be a separated corridor where runners of next leg will wait for the change. The participant can start running after she/he was touched by the person from the team finishing the leg. In order to come back from the exchange zone to the marathon village at the Multimedia Fountain Park, you can use public transportation which is free of charge on the day of the marathon (with your race bib). Participants from legs I and II are allowed to enter the finishers zone located at the finish line. Participants covering legs I and II receive their medals in changeover zone.

## AFTER THE RACE

At the finish line you will get your medal, water and isotonic drink, can of Lech Free beer and milk shake Cocio. You can also have a recovery meal and massage in the marathon's village.

## STREFA ZMIAN II EXCHANGE ZONE II





TWÓJ PAKIET STARTOWY  
YOUR RACE KIT



NUMER STARTOWY  
STARTING NUMBER



PAMIĄTKOWE NAKLEJKI  
KEEPSAKE STICKERS



ZESTAW PRÓBEK SUPLEMENTÓW DIETY Z SERII  
DOPPELHERZ AKTIV  
SET OF SAMPLES OF DOPPELHERZ AKTIV DIETARY  
SUPPLEMENTS



7-DNIOWY KARNET DO KLUBU  
ZDROFIT  
7-DAY PASS TO ZDROFIT CLUB



VOUCHER NA PRZESYŁKĘ KURIEREM DPD  
VOUCHER FOR A DELIVERY BY DPD COURIER



4 KUPONY NA BILETY W CENIE 15 ZŁ DO MULTIKINA  
4 COUPONS FOR TICKETS IN PRICE OF 15 ZŁ TO  
MULTIKINO



OPASKĘ ADIDAS MI TIME  
ADIDAS MI TIME BAND



ZAPROSZENIE NA BEZPŁATNE BADANIE  
WZROKU I 20% ZNIŻKI NA OKULARY PRZECIW-  
SŁONECZNE DO BUTIKU OPTIQUE  
INVITATION FOR FREE EYE TEST AND 20%  
DISCOUNT FOR  
SUNGLASSES IN BUTIK OPTIQUE



KUPON ZNIŻKOWY 20%  
20% DISCOUNT



MILK SHAKE ARLA PROTEIN  
ARLA PROTEIN MILK SHAKE



IZOTONIK 4MOVE  
4MOVE ISOTONIC DRINK





## START

Start biegu nastąpi o godzinie 9:00, z ulicy Konwiktorskiej na wysokości ulicy Zakroczymskiej. Start zawodników na wózkach odbędzie się o godzinie 8:57.

## DEPOZYTY

Na numerze startowym znajdziesz numer ciężarówki, w której możesz zostawić swój depozyt w strefie startu, z tej samej ciężarówki odbierzesz depozyt w strefie mety. Koniecznie zapoznaj się z zasadami organizacji depozytów, które zostały opisane na stronie 15.

**Depozyt możesz odbierać do 10:30!**

## POMIAR CZASU

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.

## LIMIT CZASU

Meta biegu zostanie zamknięta o godzinie 9:45.

## PO BIEGU

Na mecie otrzymasz medal, a także wodę, izotonik, milk shake Cocio oraz banana.



## START

The start of the race will take place at 9:00 am from Konwiktorska street near Zakroczymska street. Start for the athletes in wheelchairs will take place at 8:57 am.

## DEPOSITS

On you race bib you will find an information on the number of the truck you can deposit your belongings at the starting line area, you shall pick-up your deposit from the same truck at the finish line area. Please read thoroughly the information on deposit organization presented on page 15.

**Pick up your deposit before 10:30!**

## TIMING

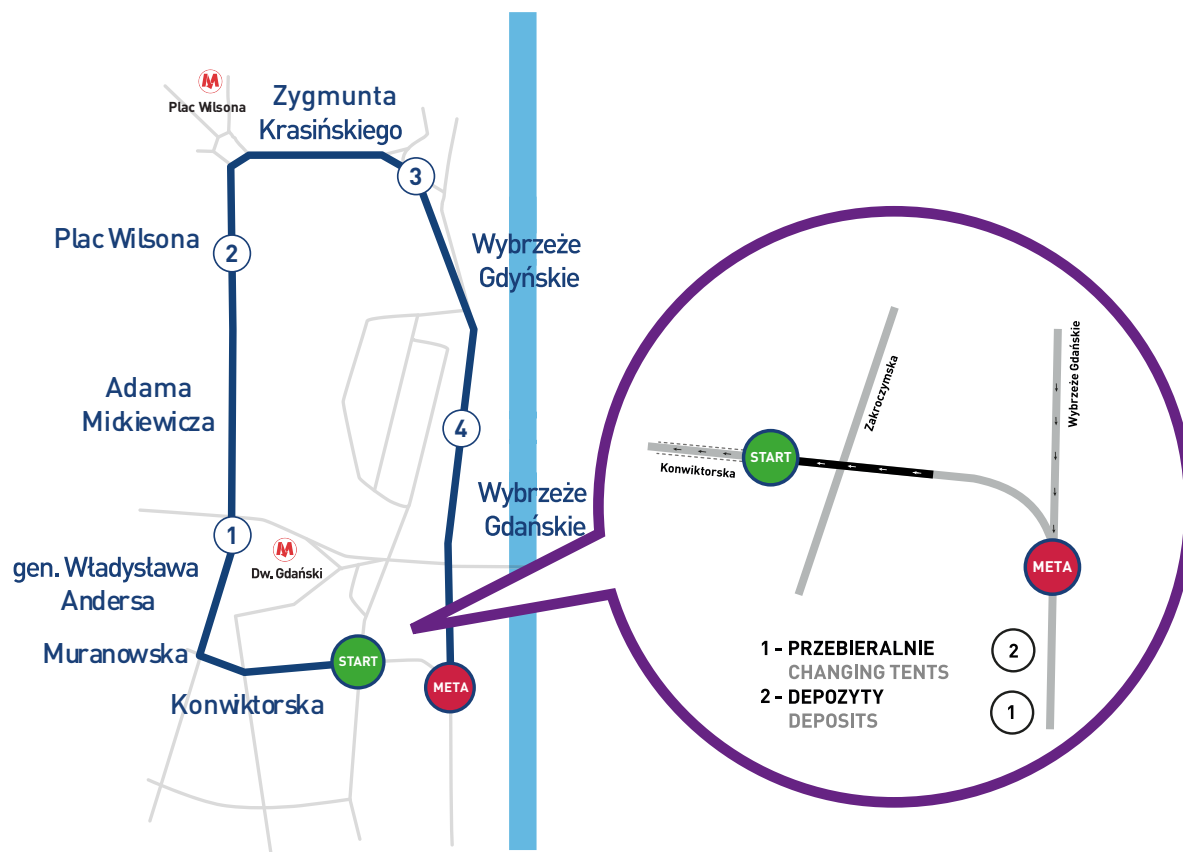
The general classification is based on real time (net – measured from crossing the starting line). The exception is the first 50 persons crossing the finish line – they are classified based on official times (gross – gun), provided that there are at least 3 men and 3 women within the first 50 people at the finish line. Otherwise the number will be extended to include them.

## TIME LIMIT

The finish line of the race will be closed at 9:45 am.

## AFTER THE RACE

At the finish line you will get your medal, water, isotonic drink, milk shake Cocio and a banana.



# MINI MARATON

## #BEACTIVE

Europejski Tydzień Sportu

### EUROPEJSKI TYDZIEŃ SPORTU

W dniach 23–30 września 2017 r. we wszystkich państwach Unii Europejskiej będzie obchodzony Europejski Tydzień Sportu. Ta ogólnoeuropejska inicjatywa ma zachęcać obywateli do aktywności podczas tygodnia, jak również do podejmowania regularnego wysiłku fizycznego w ciągu całego roku.

Trzecia edycja Europejskiego Tygodnia Sportu kładzie nacisk na uświadamianie i inspirowanie mieszkańców Europy do podejmowania aktywności fizycznej w codziennym życiu oraz do powstawania oddolnych inicjatyw, których celem jest zachęcanie lokalnych społeczności do ruchu. Europejski Tydzień Sportu cieszy się także poparciem Ambasadorów – wspianych polskich sportowców, którzy swoją codzienną działalnością zachęcają Polaków do podejmowania nowych wyzwań.

Koordinatorem Europejskiego Tygodnia Sportu w Polsce jest Ministerstwo Sportu i Turystyki, a projekt jest współfinansowany ze środków Komisji Europejskiej, w ramach programu Unii Europejskiej Erasmus+. Do polskiej edycji Europejskiego Tygodnia Sportu zgłosiło się w tym roku wiele instytucji ze wszystkich 16 województw. Na uwagę zasługuje duża różnorodność organizowanych wydarzeń dostosowanych do potrzeb wszystkich uczestników. Mogą oni wziąć udział m.in. w turniejach piłkarskich, koszykarskich, siatkarskich i tenisowych, rajdach rowerowych, zumbie, igrzyskach rodzinnych, zawodach lekkoatletycznych, fitnessie.

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



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki



Projekt współfinansowany  
w ramach programu  
Unii Europejskiej Erasmus+

HONOROWY PATRONAT



RZECZNIK PRAW DZIECKA  
Marek Michalak

### EUROPEAN WEEK OF SPORT

On 23–30 September 2017, the European Week of Sport will be celebrated in all European Union countries. This European initiative is designed to encourage citizens to be active during the week as well as to make regular physical activity throughout the year. Third edition of the European Week of Sport focuses on raising awareness and inspiring Europeans to have physical activity in their daily lives and to organize bottom-up initiatives aimed at encouraging local communities to move. The European Week of Sport is also supported by Ambassadors – great Polish athletes, who encourage Poles to take on new challenges in their day-to-day activities.

The European Week of Sport is coordinated by the Ministry of Sport and Tourism, and the project is co-funded by the European Commission under the European Union program Erasmus+. Many institutions from all 16 voivodships signed up to the Polish edition of the European Week of Sport this year. It is worth to note that there is a great variety of events organized that will fulfill the needs of all participants. They can take part in: football, basketball, volleyball and tennis tournaments, bicycle rides, zumba classes, family games, athletic tournaments, fitness.

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

Mini Maraton #BeActive wspierają: Zdrofit – sieć klubów fitness oraz firma NIBE-BIAWAR Sp. z o.o. – producent energooszczędnych urządzeń grzewczych wykorzystujących odnawialne źródła energii. NIBE-BIAWAR jest organizatorem kampanii ekologicznej „Zielona Eskadra”.





Fot. Sportografia.pl

 **Mini Maraton będzie rozgrywał się na bieżni na terenie WCSM Agrykola.**

#### **ODBIÓR PAKIETU STARTOWEGO**

Biuro Zawodów, COS Hala Torwar, ul. Łazienkowska 6a  
Godziny pracy:  
piątek, 22 września 12:00–20:00  
sobota, 23 września 10:00–17:30

#### **PROGRAM BIEGÓW**

Uczestnicy Mini Maratonu pobiegną na następujących dystansach:


- Bieg Bąbła – do 3 lat (2014–2016) – ok. 100 metrów
- Bieg Krasnala – 4–5 lat (2012–2013) – ok. 200 metrów
- Bieg Smyka – 6–7 lat (2010–2011) – ok. 200 metrów
- Bieg Urwisa – 8–9 lat (2008–2009) – ok. 400 metrów
- Bieg Juniora – 10–11 lat (2006–2007) – ok. 750 metrów
- Bieg Małolata – 12–13 lat (2004–2005) – ok. 1500 metrów
- Bieg Nastolatka – 14–16 lat (2001–2003) – ok. 1500 metrów

#### **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 Bąbła, w którym dzieci mogą startować z rodzicem/opiekunem).

#### **DEKORACJE**

Po zakończeniu każdej kategorii wiekowej dekorowane będą 3 najszybsze biegaczki i 3 najszybsi biegacze. Dekoracje będą odbywały się w pobliżu bramy mety.

 **Mini Marathon will take place on a track at WCSM Agrykola.**

#### **RACE KIT COLLECTION**

Race Office, COS Torwar Hall, ul. Łazienkowska 6a  
Opening hours:  
Friday, September 22<sup>nd</sup> 12:00–20:00  
Saturday, September 23<sup>rd</sup> 10:00–17:30

#### **RACES SCHEDULE**

The participants of the Mini Marathon will cover following distances:

- Crawlers Race – up to 3 years old (2014–2016) – ca. 100 meters
- Toddlers Race – 4–5 years old (2012–2013) – ca. 200 meters
- Wobblers Race – 6–7 years old (2010–2011) – ca. 200 meters
- Twisters Race – 8–9 years old (2008–2009) – ca. 400 meters
- Juniors Race – 10–11 years old (2006–2007) – ca. 750 meters
- Rascals Race – 12–13 years (2004–2005) – ca. 1500 meters
- Challengers Race – 14–16 years (2001–2003) – ca. 1500 meters

#### **PARENTS**

Parents and guardians cheer along the course and at the finish line. Due to safety reasons children run on their own – parents and legal guardians will not be allowed to enter the course (except „Crawlers Race”, where children are allowed to start with parent/legal guardian).

#### **AWARD CEREMONY**

After the finish of each age category, 3 fastest girls and 3 fastest boys will be awarded. The ceremonies will take place near the finish line.

# MINI MARATON

## #BEACTIVE

Europejski Tydzień Sportu

### **Miasteczko Sportowe #BeActive**

W sobotę dzieci wraz ze swoimi rodzicami będą mogły także uczestniczyć w wielu atrakcjach przygotowanych we współpracy z Ministerstwem Sportu i Turystyki w ramach Miasteczka Sportowego #BeActive. Przygotowaliśmy Wielobój, Miniturnieje oraz Strefę Malucha. Do udziału w wieloboju, miniturniejach i strefie malucha nie jest wymagana rejestracja przez internet.

Zapraszamy Was wraz z całymi rodzinami na warszawską Agrykolę w godzinach 10:00–18:00!

### **#BeActive Sports Village**

On Saturday, children and their parents will also be able to participate in many attractions prepared in collaboration with the Ministry of Sport and Tourism at #BeActive Sports Village. We have prepared #BeActive track and field event, Mini contests and Toddlers Zone. You do not need to register online to participate in all-round track and field, mini contests and toddler zones.

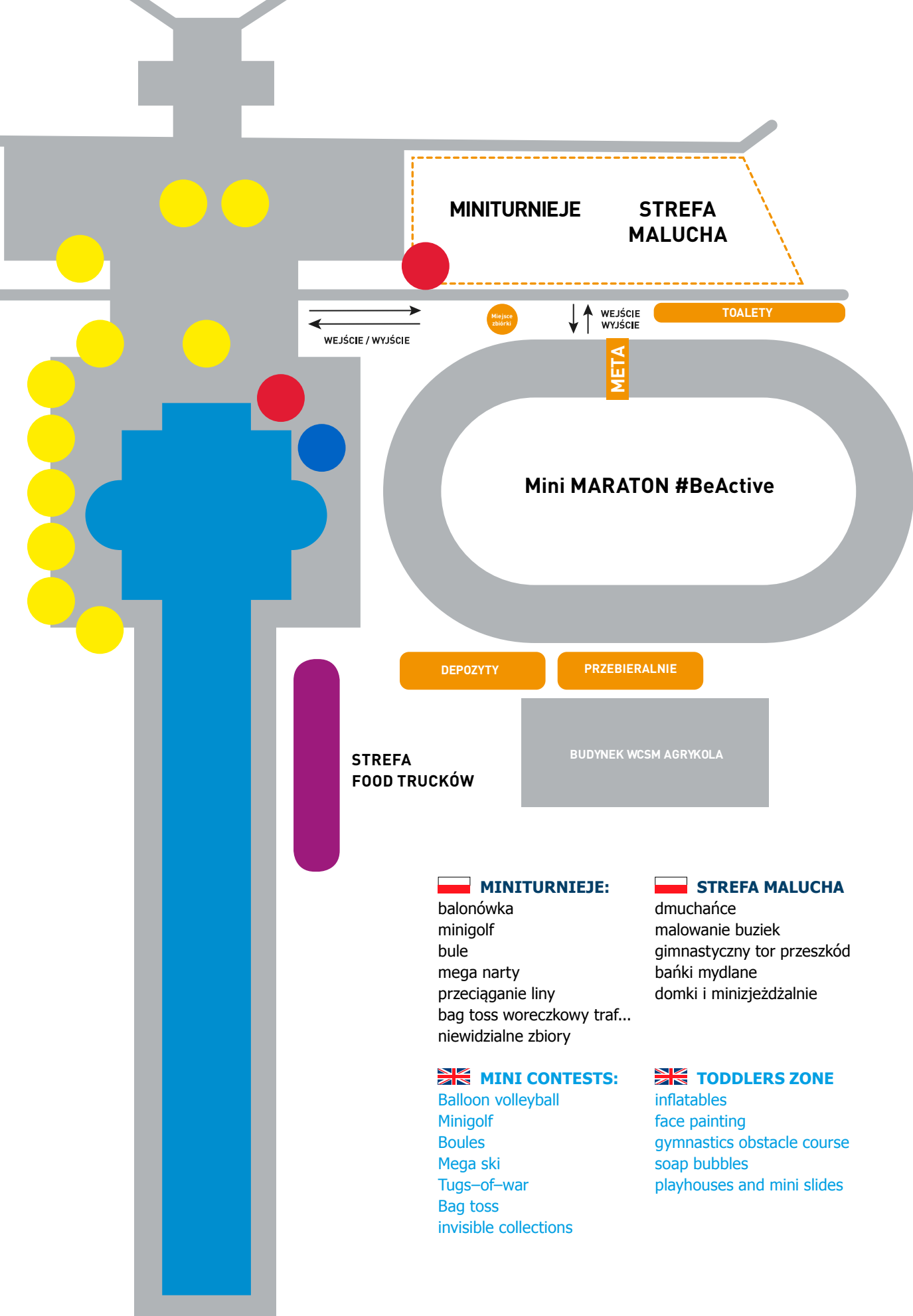
We would like to invite you and your whole family to Agrykola in Warsaw from 10:00 to 18:00!

### **WIELOBÓJ SPRAWNOŚCIOWY ALL-ROUND EVENT FOR CHILDREN**

KOSZYKÓWKA – „Zmierz się z Gortatem”  
BASKETBALL – “Face Gortat”  
PIŁKA RĘCZNA – „Traf w siódmkę”  
HANDBALL – “Hit seven”  
KOLARSTWO – „Sprint i wspinaczka”  
CYCLING – “Sprint and uphill”  
PIĘCIOBÓJ – „Wszechstronne Mistrzostwo”  
PENTATHLON – “All-round Championship”  
TENIS – „Podejmij wyzwanie”  
TENNIS – “Take up the challenge”  
SKOK O TYCZCE – „Ogólna sprawność”  
POLE VAULT – “General fitness”  
SKOK WZWYŻ – „Wiele skoków”  
HIGH JUMP – “Many jumps”  
SZTANGA – „Próba siły”  
BARBELL – “Force test”  
WINDSURFING – „Równowaga”  
WINDSURFING – “Balance”  
ŁYŻWIARSTWO SZYBKIE  
SPEED SKATING  
CZAS NA FOOTBALL  
TIME FOR FOOTBALL

 **REJESTRACJA**

 **NAGRODY**



- 🇵🇱 MINITURNIEJE:**  
 balonówka  
 minigolf  
 bule  
 mega narty  
 przeciąganie liny  
 bag toss woreczkowy traf...  
 niewidzialne zbiory

- 🇬🇧 MINI CONTESTS:**  
 Balloon volleyball  
 Minigolf  
 Boules  
 Mega ski  
 Tugs-of-war  
 Bag toss  
 invisible collections

- 🇵🇱 STREFA MALUCHA**  
 dmuchańce  
 malowanie buziek  
 gimnastyczny tor przeszkód  
 bańki mydlane  
 domki i minizjeżdźalnie

- 🇬🇧 TODDLERS ZONE**  
 inflatables  
 face painting  
 gymnastics obstacle course  
 soap bubbles  
 playhouses and mini slides



## COS HALA TORWAR 22–23 WRZEŚNIA – NIE PRZEGAP!

**Planując odbiór numeru startowego zarezerwuj więcej czasu. Przeczytaj, co będzie się działo na Torwarze 22 i 23 września!**

Targi Sport&Fitness to zlokalizowane na powierzchni ponad 2000 metrów kwadratowych stoiska z bogatą ofertą producentów sprzętu biegowego, odżywek i gadżetów biegowych. Na tegorocznych targach swoją obecność zapowiedziało 46 wystawców. To świetna okazja, żeby porozmawiać z ekspertami i zrobić ostatnie zakupy przed startem. Koniecznie odwiedź strefę #BiegamDobrze, w której dowiesz się wszystkiego o naszej akcji charytatywnej i poznasz odpowiedź na pytanie, co zrobić, aby w przyszłości pobiec z wyjątkowym pomańczowym numerem.

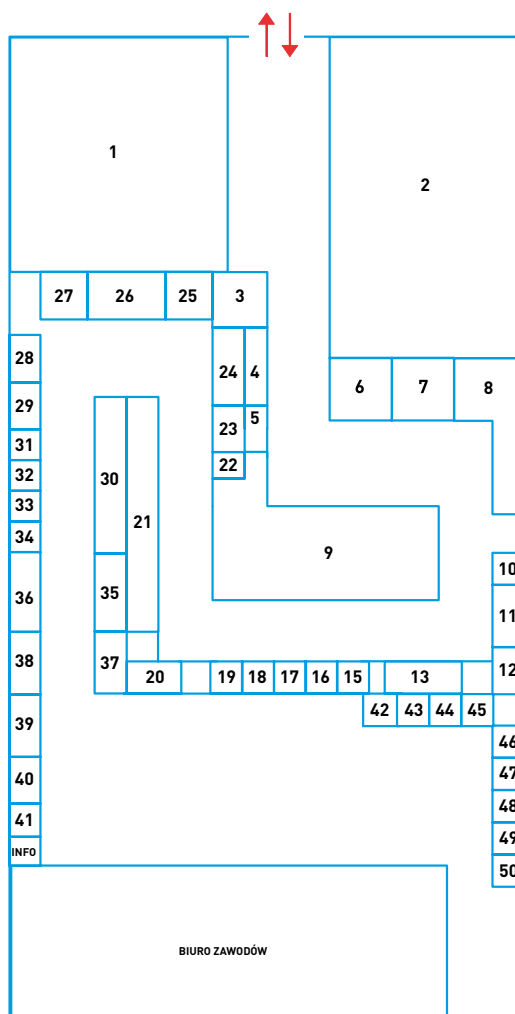


## COS TORWAR HALL 22–23 OF SEPTEMBER – DON'T MISS!

**Planning the collection of the starting number reserve some more time. Read what attractions will take place at Torwar Hall on 22–23 of September.**

Sport&Fitness Expo is the area of 200 square meters of stand with a wide range of manufacturers of gear, nutrition and gadgets. At this year's fair, 46 exhibitors announced their presence. It's a great opportunity to talk to experts and do the last shopping before the race. Be sure to visit the stand of #BiegamDobrze, where you'll find out everything about our charity action and get the answer to the question: what to do in the future to run with a unique orange number.

You will find the plan of the Expo at the entrance.



1. PZU
2. ADIDAS
3. POLAR
4. BRUBECK
5. Dr. ŁOKIEĆ
6. GARMIN POLSKA
7. BUTIK OPTIQUE | o-shop.com | OAKLEY
8. NEW BALANCE
9. ASICS POLSKA
10. WIESZAKINAMEDALE.PL
11. MAGICAL SHOES
12. SKLEP BIEGACZA / TOM TOM
13. PLANTRONICS
15. RUNCZECH
16. GLOBAL PORTS RAVENNA MARATHON. City of art (Italy)
17. PORTO MARATHON EDP

18. KINGRUNNER / GIRLS
19. TORQ
20. NEW LINE
21. ENERVIOSHOP.PL X-BIONIC / X-SOCKS
23. ROYAL BAY
24. NASTOPY.PL
25. ROZBIEGANI.PL / SAUCONY / MULEBAR
26. UNDER ARMOUR
27. ONICO GDYNIA PÓŁMARATON
28. DIETBOX.PL
29. SUNDOSE
30. COMPRESSPORT / SQUEEZY
31. SPORTEUM
32. MY SPRING ENERGY
33. RUN UKRAINE

34. 17. PZU CRACOVIA MARATON
35. BLACKROLL
36. MARATONA DI ROMA
37. DEXTRO ENERGY
38. SPORTMAN – HiGeen.pl
39. MEDICAL SPORT
40. DR. COOL
41. OFICJALNY SKLEP MARATONU WARSZASKIEGO
42. – 50. STREFA #BIEGAM DOBRZE



TRENER  
ADAM NAWAŁKA  
POLECA



**SWISS VITAMIN FORMULA™**  
DEVELOPED BY THE SWISS LABORATORY

# Trenuj

dla zdrowia



**Carrefour**  
Partnerem  
39. PZU Maratonu  
Warszawskiego



Carrefour realizuje kampanię „Z miłości do Zdrowia”, promując aktywność sportową wśród swoich klientów i pracowników oraz zachęca do zdrowego odżywiania się poprzez liczne akcje edukacyjne.

W swoich sklepach oferuje również szeroki wybór produktów spożywczych wspomagających diety osób uprawiających sport oraz dbających o swoje zdrowie.



ZDROWIA,  
SZCZĘŚCIA,  
POMYŚLNOŚCI



**20 LAT**  
RAZEM

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



DPD Polska.

Twoja zwycięska paczka!



Opłać swoją paczkę on-line na [dpd.com.pl](https://dpd.com.pl)  
i nadaj ją w jednym z ponad 1600 punktów  
DPD Pickup.





Fot. Maciej Kruger

## NAJSZYBSI NA TRASIE

Lista startowa zawodników zaproszonych do startu w 39. PZU Maratonie Warszawskim robi duże wrażenie. Na pierwszy rzut oka co prawda żaden z zawodników nie ma życiówki lepszej niż rekord naszej imprezy (2:08:17), czy choćby zwycięski wynik sprzed roku (2:08:55), ale nie dajcie się zmylić pozorom. W znakomitej większości przypadków są to biegacze, którzy nie zrealizowali jeszcze w pełni swojego potencjału i którzy czują, że bardzo szybka warszawska trasa daje im niepowtarzalną szansę na poprawienie życiowych osiągnięć. Faworyci? Brak. Marzy nam się oczywiście, by po kilku latach na najwyższym stopniu podium stanął Polak, ale łatwo nie będzie. Mimo to – wierzymy. Wszyscy nasi reprezentanci w czołówce przygotowywali się do startu wyjątkowo solidnie, a ich planem minimum jest uzyskanie kwalifikacji na przyszłoroczne mistrzostwa Europy. Będziemy z nimi przez całe 42 kilometry! A zwycięstwo nich odniesie najlepszy.

## MĘZCZYŹNI MEN

**Jonathan Kiptoo Yego (Kenia)** ur. 1976, maraton 2:09:57  
**Paul Kios Kangogo (Kenia)** ur. 1989, maraton 2:11:00  
**Mariusz Giżyński (Polska)** ur. 1981, maraton 2:11:20  
**Arkadiusz Gardzielewski (Polska)** ur. 1986, maraton 2:11:34  
**Justus Kiprotich (Kenia)** ur. 1996, maraton 2:11:38  
**Tadele Haftu (Etiopia)** ur. 1993, maraton 2:12:08  
**Błażej Brzeziński (Polska)** ur. 1987, maraton 2:12:17  
**Beyenne Effa (Etiopia)** ur. 1987, maraton 2:12:51  
**Wordesemayat Ayele (Etiopia)**

## FASTESTS ON THE ROUTE

Starting list of competitors invited to take part in the 39<sup>th</sup> PZU Warsaw Marathon makes a big impression. At first glance it is true that none of the athletes has a better personal best than the record of our event (2:08:17) or even the winning result of the last year's edition (2:08:55), but do not be confused by appearances. In most cases they are runners who have not yet fully realized their potential and who feel that the very fast Warsaw route gives them a unique opportunity to improve their personal achievements. Favourites? None. We dream of course to have, after a few years, a Pole on the highest stage of the podium again, but it will not come easily. Still, we believe. All of our teammates in the lead were preparing for a very solid start and their plan is to qualify for next year's European Championship. We will be with them along the 42 kilometers! May the best of the win.

## KOBIETY WOMEN

**Risper Jemeli Kimayio (Kenia)** ur. 1979, maraton 2:29:16  
**Recho Kosgei (Kenia)** ur. 1985, maraton 2:30:09  
**Beatrice Chrop (Kenia)** ur. 1986, maraton 2:31:07  
**Etalemahu Habtewold (Etiopia)** ur. 1990, maraton 2:35:39  
**Ewa Jagielska (Polska)** ur. 1982, maraton 2:54:00  
**Bekelu Beji Geletu (Etiopia)**



**MARIUSZ**  
3:00



**PIOTR**  
3:00



**MICHAŁ**  
3:10



**MATEUSZ**  
3:10



**KRYSTIAN**  
3:25



**JAKUB**  
3:25



**KRZYSZTOF**  
3:30



**ZBYSZEK**  
3:30



**DAREK**  
3:40



**ADAM**  
3:40



**PAWEŁ**  
3:40



**TOMASZ**  
3:45



**BARTEK**  
3:50



**MICHAŁ ESTEBAN**  
3:55



**BOGDAN**  
3:55



**MICHAŁ**  
3:55



**MACIEJ**  
4:10



**MARCIN**  
4:15



**IWONA**  
4:15



**ANDRZEJ**  
4:20



**IZA**  
4:40



**JOANNA**  
4:50





**KONRAD**  
3:15



**PIOTR**  
3:15



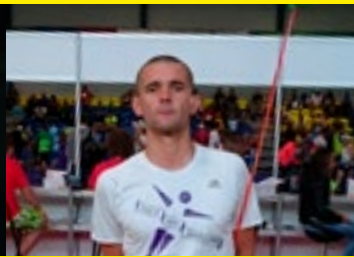
**RAFAŁ**  
3:20



**ALEKSANDER**  
3:20



**ANDRZEJ**  
3:30



**PIOTR**  
3:35



**MARCIN**  
3:35



**ŁUKASZ**  
3:35



**KONRAD**  
3:45



**MICHAŁ**  
3:45



**BOGDAN**  
3:50



**PRZEMEK**  
3:50



**MATEUSZ**  
4:00



**MARTA**  
4:00



**ROBERT**  
4:00



**ASIA**  
4:10



**MARIA**  
4:20



**PAWEŁ**  
4:30



**MARCIN**  
4:30



**MAREK**  
4:30

# MAKERZY

PACEMAKERZY PACEMAKERS



zwiększa wytrzymałość



odpowiednio natleniona



znakomicie nawadnia



wspiera utrzymanie  
równowagi  
kwasowo-zasadowej



## WODA MOŻE WIĘCEJ!

Picie ID'EAU, odpowiednio natlenionej, mineralnej wody alkalicznej przed, podczas i po intensywnym wysiłku pomaga uzyskać większą wytrzymałość organizmu na obciążenia, szybszą jego regenerację i lepsze nawodnienie.

[www.ideaupl](http://www.ideaupl)

# Najlepsi są z nami,

## bo jesteśmy najlepsi.



W 2017 roku mija 10 lat odkąd Partner of Promotion jest nieustająco numerem 1 we wszystkich rankingach agencji PR w Polsce.



### Marzec 2010

Półmaraton Warszawski:  
**3528** zawodników

### Wrzesień 2010

Maraton Warszawski:  
**3323** zawodników



W ramach  
obsługi FMW  
agencja

### Marzec 2017

Półmaraton Warszawski:  
**14 214** zawodników

### Wrzesień 2016

Maraton Warszawski:  
**8365** zawodników



ZORGANIZOWAŁA **17**  
konferencji prasowych

ZREDAGOWAŁA **270**  
informacji prasowych

WYDAŁA **2400**  
akredytacji mediowych

WYPRACOWAŁA **600**  
kontaktów z dziennikarzami

OSIĄGNĘŁA **25 mln**  
ekwiwalentu

ZAPEWNIŁA OBSŁUGĘ MEDIOWĄ **15**  
wielkich biegów FMW

[info@partnersi.com.pl](mailto:info@partnersi.com.pl)

[www.partnersi.com.pl](http://www.partnersi.com.pl)


### Teraz

w 39. PZU Maratonie  
Warszawskim

### Wspólnie z najlepszymi.

Partner of Promotion to największa pod względem przychodów oraz zatrudnienia agencja PR w Polsce. Firma rozpoczęła działalność w 1994 roku. Od tego czasu oferuje kompleksowe usługi w takich obszarach jak: PR korporacyjny, PR marki, relacje inwestorskie, social media, zarządzanie sytuacjami kryzysowymi, a także realizacja eventów oraz projektów specjalnych. Jako część United in Partners Group Partner of Promotion współpracuje ściśle z grupą agencji odpowiedzialnych za różne gałęzie komunikacji marketingowej: Silver Plate (agencja eventowa), Tailor&Baker (agencja kreatywna) oraz PR Premium (wsparcie PR marek luksusowych).

# #BIEGAM DOBRZE CHARITY ACTION

 Bartek prowadzi swoją zbiórkę #BiegamDobrze po raz piąty. Nie jest łatwo przekonać znajomych, aby wsparli wybrany przez Ciebie cel. Nie dobrym słowem. Pieniędźmi. Bo organizacje, którym pomagamy, potrzebują pieniędzy, żeby móc pomagać innym. Więc jak to zrobić po raz piąty? Bartek znalazł sposób. Poleci po trasie maratonu jako Marsjanin, w swoim niezwykłym spodku UFO. Po przekroczeniu 2150 zł na rzecz jednej z Fundacji – Marsjanin miał zyskać dodatkową parę oczu. 4200 zł – Marsjanin miał mieć kosmiczny hełm. Znajomi nie zawiedli. 5200 zł – spodek będzie miał prawdziwe światła.

Szymon to licealista. Działalność organizacji humanitarnych wspiera od lat. Nie ma biegowego doświadczenia, ale wiedział, że chce pomóc. Skrzyknął kolegów. Założyli zbiórkę, pobiegną w sztafecie.

Cztery lata temu Maciej postanowił zmienić swoje życie i rzucić ponad 42 kg. Rzucił palenie, został weganinem, zaczął biegać. Pokonał własne słabości – teraz ma siłę, by pomagać innym. Na ochronę zwierząt chce zebrać 2013 zł, bo 2013 to był ważny rok.

Krzysiek biegnie w ramach #BiegamDobrze po raz trzeci. Z osobą, która wpłaci najwyższą kwotę na jego zbiórkę, pójdzie na kawę w samych majtkach. I to działa? Zdziałało. Krzysiek ma śmiesznych znajomych.

Akcja #BiegamDobrze istnieje trzeci rok. Jej uczestnicy przy okazji startu w maratonie czy biegu na 5 km wybierają ścieżkę charytatywną – zakładają profil swojej zbiórki, wybierają organizację, którą chcą wesprzeć i po uzbieraniu 300 zł otrzymują od niej numer startowy. Aby zmotywować znajomych do wpłat, podejmują niezwykle, dodatkowe wyzwania. Do tej pory na cele dobroczynne zebraliśmy wspólnie 2 miliony złotych! Bartek w swoim statku, Ewa w pelerynie i Aśka, która dla osób chorych na autyzm zebrała właśnie 4 tysiące.

Dziękujemy Wam biegacze z pomarańczowymi numerami. Połamania skrzydeł!

## START

**BiegamDobrze**

Rejestrujesz się do udziału w biegu z opcją #BiegamDobrze  
You register for the race choosing the #BiegamDobrze option



## WIN

Gdy uzbierasz 300 zł, otrzymujesz numer startowy  
When you collect 300 PLN you get your starting number



Zbierasz dalej, a wszystkie zgromadzone od początku fundusze idą na cel dobroczynny  
You continue to collect money and all of it goes to charity





Wybierasz organizację, którą chcesz wesprzeć  
 You choose one organization that you would like to support



Zachęcasz rodzinę i znajomych do wpłat  
 You encourage your family and friends to donate



Otrzymujesz profil zbiórki, na którym ogłaszasz swój udział  
 You get a money raising profile, where you announce your participation

# #Biegam Dobrze

Jesteś Bohaterem! W biegu startujesz z pomarańczowym numerem startowym #BiegamDobrze dopingowany przez wolontariuszy organizacji, której pomogłeś  
 You are a Hero! You participate in the race with an special, orange race bib, cheered by volunteers of the organization you supported



Bartek takes part in #BiegamDobrze for the fifth time. It is not easy to convince friends to support your in the chosen goal. Not with a good word. With money. Because those who receive our help need money to help others. So for the fifth time? Bartek found a way. He will run the marathon as a Martian, in his unusual UFO's flying saucer. After raising 2150 zł for one of the Foundation – Martian was to gain an extra pair of eyes. 4200 zł – Martian had to have a cosmic helmet. Friends did not disappoint. 5200 zł – saucer will have real, glowing lights.

Szymon is a high school student. He has been supporting humanitarian activities for years. He has no running experience, but he knew he wanted to help. He gathered his friends. They will run in the relay.

A few years ago Maciej decided to change his life and lose over 42 kg. He quit smoking, became a vegan, started running. He has overcome his weaknesses – now he has the strength to help others. He wants to collect 2013 zł for animal protection, because 2013 was an important year.


Krzysiek runs for #BiegamDobrze for the third time. He will go for a coffee only in his underwear with the person who pays the highest amount for his fundraising. And does it work? It worked. Krzysiek has funny friends.

The #BiegamDobrze action has been organized for three years now. So far, together we have collected 2 million zlotys! Bartek in his ship, Ewa in cape and Aśka, who has no challenge, but has just collected 4 thousands for people with autism.


Thanks to them, this race is important. Thank you runners with orange numbers. Break a wing!

# PARTNERZY #BIEGAMDOBRCZE. KIM JESTEŚMY? PARTNERS OF CHARITY PROGRAM. WHO WE ARE?

**AMNESTY  
INTERNATIONAL** 

 Jesteśmy ruchem osób traktujących niesprawiedliwość osobiście. Robimy ludziom dobrze, tzn. rozprze-  
strzeniamy dobro.

Mamy wpływ na długofalowe zmiany na Świecie – możemy powiedzieć, że krok po kroku zmieniamy Świat na lepsze! Nieskromnie powiemy, że zarówno w dobroczynności, jak i w bieganiu jesteśmy po prostu najlepsi!


 We are the movement of people taking injustice personally. We do good to people, that is, we spread the good.

We have an impact on long-term changes in the world – we can say that step by step we change the world for the better! We will humbly say that in both charity and running we are simply the best!




**DAJEMY  
DZIECIOM  
SIŁĘ**

dawniej  
Fundacja  
Dzieci  
Niczycje


 Od 26 lat dążymy do tego, by wszystkie dzieci miały bezpieczne dzieciństwo i były traktowane z poszanowaniem ich godności i podmiotowości. Chronimy dzieci przed krzywdzeniem i pomagamy tym, które doświadczyły przemocy i wykorzystywania.

W naszych placówkach zapewniamy skrzywdzonym dzieciom i ich opiekunom pomoc psychologiczną i prawną. Uczymy dzieci, w jaki sposób mogą uniknąć przemocy a rodziców i opiekunów wspieramy w ich drodze do dobrego rodzicielstwa.


 For 26 years, we have been striving to ensure that all children have safe childhood and are treated with respect for their dignity and subjectivity. We protect children from harm and help those who have experienced violence and exploitation.

In our facilities we provide psychological and legal help to the injured children and their guardians. We teach children how to avoid violence and support parents and guardians on their way to good parenting.




 Pomagamy tym, którzy najbardziej potrzebują wsparcia w wyniku kryzysów humanitarnych (katastrof naturalnych i konfliktów zbrojnych). Zapewniamy dostęp do wody i sanitariatów, bezpiecznego schronienia, żywności i edukacji.

Kiedy biegiesz z PAH, twoim celem nie musi być meta! Twoja ciężka praca i dobra zabawa może zmienić się w pieniądze, które zapewnią dostęp do wody tym, którzy potrzebują go najbardziej!


 We help those who most need support as a result of humanitarian crises (natural disasters and armed conflicts). We provide access to water and sanitary facilities, safe shelter, food and education.

When you run with PAH, your goal does not have to be the finish line! Your hard work and fun can change into money that will provide access to water for those who need it most!



 Jesteśmy częścią międzynarodowej organizacji ekologicznej, która od ponad 55 lat chroni przyrodę razem z ludźmi i dla ludzi na całym świecie. Naszą misją jest powstrzymanie degradacji środowiska naturalnego naszej planety i kształtowanie przyszłości, w której ludzie będą żyli w harmonii z przyrodą.


Biegając dla WWF Polska wspierasz ochronę mongolskiej populacji pantery śnieżnej.

 We are part of an international ecological organization that has been protecting nature for over 55 years with people and for people all around the world. Our mission is to stop the degradation of our planet's environment and to shape a future where people will live in harmony with nature.


Running for WWF Poland you support the protection of the Mongolian snow leopard population.






 Jesteśmy grupą ludzi, którzy pomagają dobrze przejść przez raka. Zmieniamy schematy myślenia o chorobie nowotworowej i zarażamy pozytywną energią.


Im więcej będziemy mówić o raku, tym lepiej będziemy go znać i mniej będziemy się go bać. Razem wyrollujemy raka!

 We are a group of people who help people going through cancer. We change patterns of thinking about cancer and share positive energy.

The more we talk about cancer, the better we know it and the less we are afraid of it. We'll rule out cancer together!




 Jesteśmy największą w Polsce charytatywną grupą biegową. Poprzez bieganie zbieramy fundusze na rehabilitację dla dzieci niepełnosprawnych, aby pomóc im w lepszym funkcjonowaniu w życiu codziennym. Swoją aktywnością sportową oraz działalnością statutową czynimy dobro nie tylko dla niepełnosprawnych dzieci, ale i dla tych, którzy chcieliby zacząć sportowo żyć i pomagać innym. Nie tylko warto biec z nami, ale i stać się jednym z nas.


 We are the biggest charity running group in Poland. Running we raise funds for rehabilitation for disabled children to help them function better in their daily lives.

Our sports activity and statutory activity bring good not only for the disabled but also for those who want to start sports life and help others. It is not only worth it to run with us but also to become one of us.




 Jesteśmy nadzieją na lepsze życie dla osób z autyzmem i ich rodzin. Pomagamy tym, którzy widzą, słyszą i czują świat inaczej niż my.

Biegając dla nas dajesz dzieciom z autyzmem szansę na samodzielność.


 We are hope for a better life for people with autism and their families. We help those who see, hear and feel the world differently than we do.

Running for us, you give autistic children a chance to become independent.




 Jesteśmy organizacją humanitarną i rozwojową, która od 70 lat niesie pomoc dzieciom na całym świecie. Od ratujących życie szczepień, przez budowę szkół, po natychmiastową pomoc w sytuacji klęski humanitarnej – robimy wszystko, aby dzieciom żyło się lepiej.

Drużyna UNICEF to wspaniała ekipa, która podobnie jak my wierzy, że każde dziecko, niezależnie od miejsca urodzenia, koloru skóry czy religii, ma prawo do zdrowego i bezpiecznego dzieciństwa.


 We are a humanitarian and development organization that has been helping children around the world for 70 years. From life-saving vaccination and building schools to immediate help in a humanitarian disaster – we do our best to make children lives better.

The UNICEF team is a great team that, like us, believes that every child, regardless of place of birth, skin colour or religion, has the right to a healthy and safe childhood.



 W Polsce co roku rodzi się ponad 24 000 wcześniaków. Od 14 lat pomagamy ich rodzicom. Zapewniamy pomoc merytoryczną w zakresie niezbędnej wiedzy potrzebnej rodzicom w wychowaniu wcześniaków.

Środki uzyskane z akcji #Biegam Dobrze wykorzystamy na wydanie „Niezbędnika Rodzica Wcześniaka”. Ponad 180-stronicowej książki, którą bezpłatnie może otrzymać każdy rodzic wcześniaka w szpitalu.

 More than 24,000 premature babies are born each year in Poland. We have been helping their parents for 14 years. We provide comprehensive knowledge necessary for parents to raise premature babies.

Funds raised from the #BiegamDobrze action will be used for the "Premature Child Parent's Guide", a 180-page booklet that can be obtained free of charge by every parent of a premature child at a hospital.

## PUNKTY KIBICOWANIA CHEERING STATIONS

- START** Kibice z flagami państw
- 2 km** – Drumbastic
- 5 km** – Sereia de Varsóvia
- 9 km** – Ursynowska Strefa Kibica
- 13 km** – Fundacja Wcześniak
- 14 km** – Bloco-Central
- 16 km** – Lenive
- 17 km** – Domofonia
- 19 km** – Fundacja Rak'n'Roll
- 21 km** – Strefa Kibicowania PZU
- 21 km** – SKAdyktator i jego kosmiczne kombo
- 22 km** – ManGo Brassi
- 23 km** – Drumbastic
- 23 km** – Fundacja Spartanie Dzieciom
- 24 km** – Stowarzyszenie Amnesty International
- 24 km** – Warszawa Powiśle
- 25 km** – Fundacja SYNAPSIS
- 25 km** – WWF Polska
- 27 km** – Zaraz Zaraz
- 27 km** – Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę
- 30 km** – Echo
- 31 km** – High Blood pressure
- 32 km** – HALS Młodzieżowa Orkiestra
- 32 km** – Polska Akcja Humanitarna
- 34 km** – UNICEF
- 36 km** – Bielańska Strefa Kibica
- 38 km** – Mixbass
- 40 km** – Strefa Zdrofit
- 42 km** – OdLOTowy odcinek

Fot. Sportografia.pl



Więcej informacji na: **More information:**  
[www.pzumaratonwarszawski.com/dla\\_kibicow](http://www.pzumaratonwarszawski.com/dla_kibicow)



Przebiegnięcie Maratonu Warszawskiego w asyście tysięcy kibiców zgromadzonych przy trasie to niesamowite przeżycie. Możecie liczyć na doping w ponad 30 zorganizowanych punktach kibicowania.

Mamy kilka wskazówek, które powinniście koniecznie przekazać osobom, które będą Cię wspierać na trasie.

1. Dzięki stronie [www.live.sts-timing.pl/mw2017](http://www.live.sts-timing.pl/mw2017) można sprawdzić położenie danego biegacza. Wystarczy wpisać nazwisko lub numer startowy. Dzięki stronie można zobaczyć, jakim tempem biegnie dany biegacz i przemieścić się w kolejne miejsce przy trasie, by dopingować. Odczyty robione są co 5 kilometrów.
2. Obowiązuje całkowity zakaz wchodzenia na trasę biegu oraz poruszania się po niej na rowerze czy rolkach. Kibice niestosujący się do zaleceń mogą zostać poproszeni przez obsługę imprezy o opuszczenie trasy.

**Jesteśmy pewni, że na długo zapamiętacie pomysłowość i energię warszawskich kibiców, którzy zrobią wszystko, by pomóc Ci szybciej dotrzeć do mety.**



Running the Warsaw Marathon being supported by thousands of spectators gathered along the route is an incredible experience. You can count on cheering in more than 30 cheering stations.

We have some tips that you need to tell people who are going to support you on the road.

1. With the website [www.live.sts-timing.pl/mw2017](http://www.live.sts-timing.pl/mw2017) you can check the location of a particular runner. Just enter her/his name or starting number. Thanks to the site, you can see what is the speed of the runner and move to another place along the route to cheer her/him again. The timing is taken every 5 kilometers.
2. It is strictly forbidden to enter the route and to move on it on a bicycle or rollerblades. Supporters who will not follow the recommendations may be asked by the race staff to leave the route.

**We are sure that you will remember the ingenuity and energy of fans in Warsaw who will do everything to help you get to the finish line faster.**

# DEXTRO ENERGY



## ODPOWIEDŹ NA POTRZEBY SPORTOWCÓW



**Klinika Fizjoterapii i Rehabilitacji Sportowej**

ul. Okopowa 23, Warszawa

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

Znajdź nas na:

facebook

ZnanyLekarz

Zaprasza  
Mateusz Chajęcki



Wszystkich biegaczy zapraszamy 24 września  
na nasze stanowiska w strefie masażu  
**39. PZU Maratonu Warszawskiego**  
oraz do naszej kliniki przy ul. Okopowej 23

# #BIEGAJIZWIEDZAJ



Member of the  
OLYMPIC MUSEUMS  
NETWORK

## MUZEUM SPORTU I TURYSTYKI

Darmowy wstęp w dniach 22–24.09  
[www.muzeum sportu.waw.pl](http://www.muzeum sportu.waw.pl)



Pałac Kultury i Nauki w Warszawie

## HORYZONT HISTORII

Przyjdź i skorzystaj z wirtualnej rzeczywistości w PKiN Horyzont Historii – podróż w czasie w najnowszej technologii VR.  
10% zniżki od ceny regularnej w dniach 22–24 września.

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



Kolejny raz zadba-  
liśmy, aby Warszawa  
przywitała biegaczy  
dodatkowymi atrak-  
cjami.  
Zabierz specjalny  
kupon do Muzeum  
Sportu i Turystyki oraz  
na wirtualną wystawę  
Horyzont Historii  
i skorzystaj ze zniżek.  
Szczegóły na kupo-  
nach.

BIEGAJ I ZWIEDZAJ RUN AND EXPLORE

Wiemy jak oszczędzić Ci życie



## Energetycznie dobry start! Żele Diamant PRO SPORT teraz -50%

Przy zakupie min. 25 szt. WYSYŁKA GRATIS!

[WWW.SKLEP.DIAMANT.PL](http://WWW.SKLEP.DIAMANT.PL)

# PRO SPORT

**SZYBCIEJ,  
DALEJ, LEPIEJ**

Energia wyprodukowana  
przez Diamant



- Żel energetyczny o smaku grejfrutowym
- Bez konserwantów i sztucznych barwników

# #RUNANDEXPLORE



Once again we took care to welcome runners with additional attractions of Warsaw. Take our special coupon for the Museum of Sport and Tourism and the virtual exhibition Horizon of History and take advantage of the discounts. Details on coupons.



Member of the  
OLYMPIC MUSEUMS  
NETWORK

## THE MUSEUM OF SPORTS AND TOURISM

Free entry 22–24.09  
[www.muzeumsportu.waw.pl](http://www.muzeumsportu.waw.pl)



Pałac Kultury i Nauki Warszawa

## HORYZONT HISTORII

Come and enjoy the virtual reality in PKiN  
The Horizon of History – a journey in time with the latest VR technology.  
10% discount from regular price on September 22–24.

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



# NIE BÓJ SIĘ BÓLU. BÓJ SIĘ ZATRZYMAĆ

JEDZ REGULARNIE  
ARLA PROTEIN  
I ZACHOWAJ SIĘ



ZAWIERA  
20G  
BIAŁKA  
BEZ LAKTOZY

Dołącz do zespołu #ALWAYSSTRONG



@arlaproteinpl



@arlaproteinpl

## SPOTKANIA I WYKŁADY

Przez cały maratoński weekend (piątek–sobota) zapraszamy przed scenę, której nie przegapicie w holu głównym Torwaru. Będziemy omawiać trasę maratonu, podawać istotne informacje dotyczące biegu, przypominać podstawowe zasady biegowego *savoir-vivre'u*. Będą konkursy, wywiady z ciekawymi ludźmi, prezentacje elity i pacemakerów.

Będzie też możliwość wysłuchania krótkich, ale rzeczowych wykładów o diecie, treningu, strategii biegu, poprowadzonych przez zaprzyjaźnionych z magazynem „BIEGANIE” ekspertów. Zapraszamy!

➔ [MagazynBieganie.pl](http://MagazynBieganie.pl)

# PASTA PARTY

## Czas przygotowań do biegu powoli dobiega końca, zapraszamy na energetyczną porcję makaronu.

Jeśli przy rejestracji do biegu zamówiłeś Pasta Party, odbierając pakiet upewnij się, że wolontariusz wręczył Ci żeton, na podstawie którego otrzymasz swój posiłek. Pasta Party będzie można dokupić w kasie w Biurze Zawodów (do wyczerpania limitu porcji).

Na Pasta Party zapraszamy w sobotę w godzinach 14:00–19:00.

### MENU:

Do wyboru będą trzy rodzaje past: bolognese, carbonara lub sedano. Do tego podamy sałatkę grecką i ciastko owsiane. Dostaniesz również izotonik 4 move, wodę ID'EAU puszkę piwa Lech Free oraz milk shake Arla Protein.

## Preparation period before the race slowly comes to an end, we invite you for an energetic portion of pasta.

If you bought the Pasta Party ticket during the registration process, please make sure that our volunteers give you a token entitling you to get your meal. Pasta Party can be also bought at the Race Office counter (until the serving limit is reached).

Pasta Party is open from 14:00 to 19:00 on Saturday.

### MENU:

There will be three types of pasta: bolognese, carbonara and sedano. We will also serve a Greek salad and oatmeal cookie. You will also get an isotonic drink 4 move, ID'EAU water, can of Lech Free beer and Arla Protein milk shake.

## PROGRAM

### PIĄTEK, 22 września

- 12:45** Dlaczego biegacze boją biodra? – ekspert magazynu „BIEGANIE”, Andrzej Piotrowski
- 13:00** O biegowej kindersztubie, czyli złych i dobrych obyczajach biegowych – ekspert magazynu „BIEGANIE”, Tomasz Pojawa
- 13:30** Stopa procentuje, czyli proste sposoby autoterapii – ekspert magazynu „BIEGANIE”, Mateusz Dziegielewski
- 15:00** Rola białka w diecie biegacza – Mateusz Gawelczyk – dietetyk, ambasador Arla Protein
- 15:15** Droga po koronę – „Korona Maratonów Polskich” – Maciej Nowakowski, maratończyk
- 15:45** Komentarz do trasy 39. PZU Maratonu Warszawskiego – Aleksandra Mądzik, Pora na Majora
- 16:00** Pora na majora, czyli World Marathon Majors – Aleksandra Mądzik, Pora na Majora
- 16:15** Jak zaplanować żywienie na trasie? – ekspert magazynu „BIEGANIE”, Bartłomiej Pomorski
- 16:30** Ravenna Marathon Benedetta Gagna
- 16:45** Bo z pisaniem jest jak z bieganiem, czyli jak start w maratonie pomógł mi w napisaniu książki – Katarzyna Bulicz, pisarka
- 17:15** Rola białka w diecie biegacza – Mateusz Gawelczyk, dietetyk, ambasador Arla Protein
- 17:30** ZUMBA z Sylwią – TRENING ZDROFIT
- 17:45** **Komentarz do trasy 39. PZU Maratonu Warszawskiego – ekspert magazynu „BIEGANIE”, Marcin Nagórek**
- 18:00** Wybrane zagadnienia treningowe – ekspert magazynu „BIEGANIE”, Marcin Nagórek
- 18:15** Optymalny posiłek przedstartowy – ekspert magazynu „BIEGANIE”, Łukasz Jaśkiewicz
- 18:30** TABATA z Martą – TRENING ZDROFIT
- 18:45** Rola białka w diecie biegacza – Mateusz Gawelczyk, dietetyk, ambasador Arla Protein
- 19:15** Trening siłowy biegacza cz. 1 – ekspert magazynu „BIEGANIE”, Piotr Tartanus
- 19:30** Trening siłowy biegacza cz. 2 – ekspert magazynu „BIEGANIE”, Piotr Tartanus

### SOBOTA, 23 września

- 11:00** ZUMBA z Michałem – TRENING ZDROFIT
- 11:15** Rola białka w diecie biegacza – Mateusz Gawelczyk, dietetyk, ambasador Arla Protein
- 12:00** **Prezentacja faworytów 39. PZU Maratonu Warszawskiego**
- 12:30** **„13 wspaniałych” – spotkanie z uczestnikami wszystkich Maratonów Warszawskich**
- 13:00** TABATA z Kubą – TRENING ZDROFIT
- 13:15** Kręgosłup biegacza – ekspert magazynu „BIEGANIE”, dr Łukasz Matusiewicz, chiropraktyk
- 13:30** **Prezentacja pacemakerów 39. PZU Maratonu Warszawskiego**
- 14:00** **Dekoracja Pucharu Maratonu Warszawskiego**
- 14:30** **Dekoracja akcji #BiegamDobrze**
- 14:45** Kręgosłup biegacza – ekspert magazynu „BIEGANIE”, dr Łukasz Matusiewicz, chiropraktyk
- 15:00** Ravenna Marathon Benedetta Gagna
- 16:00** Rola białka w diecie biegacza – Mateusz Gawelczyk, dietetyk, ambasador Arla Protein
- 16:15** Biegać każdy może, nawet młodsza i starsza młodzież – eksperci magazynu „BIEGANIE”, Agnieszka Kruszewska-Senk, Aleksander Senk
- 16:45** Bo z pisaniem jest jak z bieganiem, czyli jak start w maratonie pomógł mi w napisaniu książki – Katarzyna Bulicz, pisarka
- 17:15** Biegać każdy może, nawet młodsza i starsza młodzież – eksperci magazynu „BIEGANIE”, Agnieszka Kruszewska-Senk, Aleksander Senk

# ODLOTOWY ODCINEK TAKE-OFF STRETCH



## USKRZYDLENI PASJĄ, NIE BOIMY SIĘ ŻADNYCH WYZWAŃ.

Takiego lotu jeszcze nie było. Na pokładzie ponad 6 tysięcy pasażerów, w różnym wieku, różnej narodowości, którzy wspólnie odbędą 42-kilometrową podróż. Po szybkim naładowaniu pozytywną energią wszyscy zostaną odprawieni przy bramce START!

Początek podróży to najciekawsze miejsca leżącej w sercu Europy Warszawy. Największe emocje czekają Was na pasie startowym, którego początek będą sygnalizować marshale, na co dzień to właśnie oni wskazują samolotom drogę na płycie lotniska. OdLOTowy Odcinek, bo o nim mowa, to ostatnie 300 m przed portem docelowym – META. OdLOTowy Odcinek to miejsce, w którym przejmujesz stery, uruchamiasz całe pokłady energii i lecisz prosto do mety! Ustawione na kilometr wcześniej znaki, obsługa pasa startowego i stewardessy zadbają, abyś obrał właściwy kurs, rozwinął skrzydła i we własnym, wyjątkowym i niepowtarzalnym stylu poleciał do mety!

### Dodatkowa dawka motywacji od kibiców:

1. W piątek i sobotę zapraszamy do strefy LOT, zlokalizowanej przed wejściem na EXPO 39. PZU Maratonu Warszawskiego.



## WE TAKE UP ALL CHALLENGES WITH PASSION

There was no such a flight before. More than 6 thousand passengers on board, of different ages, of different nationalities, who will travel together for 42 kilometers. After a quick charge of positive energy they all will board at gate START!

The beginning of the trip is the most interesting place of Warsaw located in the heart of Europe. The biggest excitement is waiting for you on the runway, which beginning will be signaled by marshals, who on a daily basis show the way to planes at the apron. The out of the world stretch, because we are talking about it, is the last 300 m before the destination port – FINISH LINE. The Stretch is the place where you take on the steering wheel, run with all the energy and go straight to the finish! Placed a kilometer ahead of the finish line signs, runway staff and stewardess will take care of you to take the right course, spread your wings and in your own unique style reach the finish line!

### An additional dose of motivation from supporters:

1. On Friday and Saturday we invite you to the LOT zone located before the entrance to the expo of the 39<sup>th</sup> PZU Warsaw Marathon.







Fot. Sportografia.pl

Będziesz mógł zrobić sobie zdjęcie ze swoimi kibicami, a w momencie wybiegania z pasa startowego zobaczysz je na wielkim telebimie.

Nie przegap takiej okazji, szukaj stewardess LOT na EXPO!

2. Na pasie startowym będą czekać fotografowie. Rozwiń skrzydła i zapozuj do zdjęcia! Spośród wszystkich zdjęć internauci wybiorą najlepsze, być może to właśnie Ty wygrasz oficjalną koszulkę drużyny RUN A LOT.

**Leć do mety w pięknym stylu.**

You will be able to take a picture with your supporters, and when you will be leaving the runway you will see the picture on the big screen.

Do not miss this opportunity, search for LOT flight stewardess at expo!

2. Photographers will wait for you on the runway. Spread your wings and pose for a picture! Of all the photos, the internet users will pick the best, maybe you will win the official T-shirt of RUN A LOT.

**Fly to the finish in a beautiful style.**

**To nie koniec niespodzianek od oficjalnego przewoźnika imprezy!**

Jeśli ukończyłeś 12. PZU Półmaraton Warszawski, a w niedzielę ukończysz 39. PZU Maraton Warszawski, masz szansę, aby wygrać voucher na podwójny bilet lotniczy na trasie Warszawa – L.A. – Warszawa. Brzmi świetnie, a to dopiero połowa niespodzianki. W Twoje ręce trafią również dwa pakiety startowe na maraton w Los Angeles w 2018 roku!

Napisz nam, dlaczego to właśnie Ty powinieneś wygrać bilety i pakiety startowe na maraton w Los Angeles i czekaj na odpowiedź! Na zgłoszenia czekamy do 27 września!


**Szczegóły konkursu:**  
[www.pzumaratonwarszawski.com/lotangeles/](http://www.pzumaratonwarszawski.com/lotangeles/)

**It is not the end of surprises from the official carrier of the event!**

If you have finished the 12<sup>th</sup> PZU Warsaw Half Marathon, and on Sunday you will finish the 39<sup>th</sup> PZU Warsaw Marathon you have a chance to win voucher for a double ticket on the route Warsaw – L.A. – Warsaw. Sounds great, and it's only half of the surprise. You will also get two race kits for the Los Angeles Marathon in 2018!

Write to us why you should win tickets and race kits for the marathon in Los Angeles and wait for the answer! We wait until 27<sup>th</sup> of September!

**Contest details:**  
[www.pzumaratonwarszawski.com/lotangeles/](http://www.pzumaratonwarszawski.com/lotangeles/)

 Każdy, kto podejmuje decyzję o starcie w maratonie, ma swój powód, żeby to zrobić. Każdy ma też swoje oczekiwania co do tego, co chce osiągnąć. Coraz więcej biegaczy obok pokonania dystansu stawia sobie różne wyzwania, szczególnie w imię akcji charytatywnej #BiegamDobrze. Biegacze decydujący się na pokonanie trasy w niecodziennym stroju, wywołują pozytywne poruszenie wśród uczestników i kibiców. Ciężko przebiec obojętnie obok maratończyków przebranych za zwierzęta, filmowe postaci czy aparaty fotograficzne. Absolutnie zawsze, bez wyjątków, wzbudzają podziw i tysiące uśmiechów. Nie inaczej było w przypadku legendarnego rycerza, który w tym roku pokonał trasę 12. PZU Półmaratonu Warszawskiego w ważącej 30 kg zbroi rycerskiej:

– Przygotowania były dość długie, biegałem w 10-kilogramowej kamizelce, uczestniczyłem w treningach rycerzy i testowałem różne zbroje. Na trasie ludzie pytali, czy to prawdziwa zbroja i dopiero jak im dawałem hełm do ręki (który ważył 9 kg), to zaczęli wierzyć. Warto pomagać i robić rzeczy niecodzienne, nie po to, aby polectać swoje ego, ale po to, aby był to pretekst do komunikacji potrzeb, jakie są wokół nas! – mówi Mateusz Pietruliński. Pokonanie trasy w oryginalnym stroju wiąże się z dodatkowym przygotowaniem. Stroje wymyślane przez biegaczy często ograniczają widoczność, ruchy i opóźniają czas zameldowania na mecie.

### Czego jednak nie robi się dla... dobrej zabawy?

Dlatego jeśli dawno nie byłeś na imprezie dla przebierańców, które tak bardzo lubisz - to Twoja wielka szansa! Postaw wszystko na jedną kartę, zaskocz samego siebie i wszystkich na trasie. Dla najbardziej oryginalnych i zwariowanych przebierańców czekają biegowe zestawy od firmy adidas.


### Zasady są proste.

1. Pokonaj trasę 39. PZU Maratonu Warszawskiego w pomysłowym stroju.
2. Wyślij swoje zdjęcie z 39. PZU Maratonu Warszawskiego do 30 września na adres: konkurs@maratonwarszawski.com.

Przynane zostaną dwie nagrody: jury Fundacji „Maraton Warszawski” i internautów w głosowaniu na Facebooku.



Więcej informacji na: **More information:**  
[www.pzumaronwarszawski.com/przebierz-sie-i-ubierz-sie/](http://www.pzumaronwarszawski.com/przebierz-sie-i-ubierz-sie/)

 Anyone who makes the decision to start a marathon has a reason to do so. Everyone also has expectations about what he wants to achieve. More and more runners pose more various challenges than only covering the distance, especially in the name of charity action #BiegamDobrze. Runners deciding to cover the course in an unusual outfit cause a positive stir among the participants and supporters. It is hard to run indifferently next to marathoners dressed up as animals, movie characters or cameras. Absolutely always, without exception, they arouse admiration and thousands of smiles. It was the case with the legendary knight who defeated the route of this year's 12<sup>th</sup> PZU Warsaw Half Marathon in a 30 kg knight's armor:

– The preparations were quite long, I ran in a 10 kg waistcoat I participated in the training of knights and I tested various armors. On the road people asked me if it was a real armor and only when I gave them a helmet (which weighed 9 kg) they started to believe. It is good to help and do unusual things, not to titillate your ego but to make it a pretext for communication needs that are around us! – Mateusz Pietruliński. Covering the route in an original costume involves additional preparation. Costumes designed by runners often limit visibility, movements and delay reaching the finish line.

### But what one does not do for... good fun?

If you have not been to a costume party you love for a long time. This is your great chance! Put everything on one card, surprise yourself and everyone on the course. For the most original and crazy costumes there will be waiting special running sets from adidas.

### The rules are simple.

1. Cover the route of the 39th Warsaw Marathon in a creative costume.
2. Send the picture of you from the 39th Warsaw Marathon until September 30th to: konkurs@maratonwarszawski.com.

Two prizes will be awarded: one from the jury of the Warsaw Marathon Foundation and one from the voters on Facebook page.

Mateusz Pietruliński, zwycięzca konkursu przy 12. PZU Półmaratonie Warszawskim, pokonał całą trasę w ważącej ponad 30 kg zbroi rycerskiej. Zebrał na rzecz Fundacji Spartanie Dzieciom ponad 3 tysiące złotych.

Mateusz Pietruliński, the winner of the competition at the 12<sup>th</sup> PZU Warsaw Half Marathon, covered the entire route in a 30 kg knight armor. He collected over 3 thousand zlotys for Spartans for Kids Foundation.





# ZDROFIT

WIĘCEJ NIŻ FITNESS

## WSPIERAMY

39. PZU MARATON WARSZAWSKI

—  
TRZYMAMY KCIUKI!

( 39. PZU MARATON  
WARSZAWSKI )



Stresik?  
**Jeloł to**  
biegusiem!

Prawdziwy banan.  
Na gębie.





## S Z C Z E G Ó Ł O W O

w standardzie: radio z USB i AUX • klimatyzacja • 6 poduszek powietrznych • bagażnik 440 litrów • największa przestrzeń w swojej klasie • system wspomagający ruszanie pod górę



## W SKRÓCIE

od 50 900 zł brutto

lub w abonamencie od 764 zł brutto/mies.

NOWY 5-DRZWIOWY FIAT TIPO. TAK NIEWIELE TRZEBA, BY MIEĆ TAK WIELE.



fiat.pl

Podana wysokość abonamentu dotyczy opłaty w stałej wysokości. Stała opłata miesięczna przy wniesionej przez Klienta opłacie na start w wysokości 10% ceny samochodu oraz przy umowie na 11 miesięcy wynosi 764 zł brutto dla modelu Fiat Tipo 1.4 95 KM POP HB. Niektóre prezentowane na zdjęciach opcje nie stanowią wyposażenia podstawowego i są dostępne wyłącznie za dopłatą. W ramach opłaty Klient ma prawo korzystać z samochodu, w opłatę wliczony jest serwis mechaniczny, ubezpieczenie oraz koordynacja likwidacji szkód komunikacyjnych w ramach łącznego limitu 12 000 km (11 miesięcy). Istnieje możliwość sezonowej wymiany opon (opcjonalnie). Usługa kompleksowej obsługi serwisowej operatora jest realizowana wyłącznie na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej i nie obejmuje czynności obsługi codziennej pojazdu. Operatorem programu jest Prime Car Management S.A., ul. Polanki 4, 80-308 Gdańsk. Liczba samochodów w programie Fiat Abonament jest ograniczona. Niniejszy materiał nie stanowi oferty w rozumieniu przepisów Kodeksu cywilnego i ma charakter wyłącznie informacyjny. Fiat TIPO: emisja CO<sub>2</sub> od 89 do 147 g/km, zużycie paliwa w cyklu mieszanym od 3,4 do 6,3 l/100 km. Informacje o recyklingu pojazdów, ich konstrukcji zgodnej z przepisami o recyklingu i lista punktów zbierania pojazdów wycofanych z eksploatacji znajdują się na stronie <http://fiat.mopar.eu/fiat/pl/pl/recykling>.

# A po maratonie... Pozostań aktywny w Warszawie!

## After the marathon... Stay active in Warsaw!



### Bierz przykład z Marii Skłodowskiej-Curie

Nie od dziś wiadomo, że wysiłek fizyczny usprawnia pracę mózgu. Wiedziała to także dwukrotna noblistka i rodowita warszawianka Maria Skłodowska-Curie.

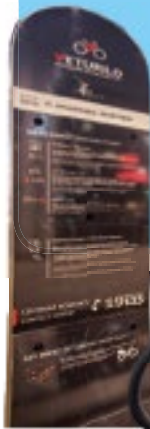
**W tym roku obchodzimy 150. rocznicę urodzin Marii.**

### ZWIDZAJ WARSZAWĘ NA DWÓCH KÓŁKACH

Maria uwielbiała jazdę na rowerze. Do tego stopnia, że ze swoim mężem Piotrem Curie w podróż poślubną wybrali się właśnie na jednośladach.

Jeśli zastanawiasz się jak aktywnie spędzić czas po przebiegniętym maratonie postaw na rower! Dzięki gęstej sieci ścieżek rowerowych oraz możliwości wypożyczenia roweru w ponad 300 miejscach, to sama przyjemność. Dodatkowo, przez pierwsze 20 minut możesz jeździć za darmo.

Rower Veturilo można wypożyczyć na trzy sposoby. Pierwszy z nich to rejestracja na stronie i dokonanie za jej pośrednictwem opłaty początkowej w wysokości 10 zł. Drugi sposób to zarejestrowanie się za pomocą karty kredytowej na terminalu znajdującym się w każdym punkcie wypożyczalni rowerów. Trzeci to skorzystanie z aplikacji mobilnej Nextbike na smartfony. [www.veturilo.waw.pl](http://www.veturilo.waw.pl)



### VISIT WARSAW ON TWO WHEELS

Maria loved riding her bicycle so much that she and her husband Peter Curie spent their honeymoon cycling.

If you are wondering what to do after running the marathon, why not go for a bike ride? Thanks to the dense network of cycle paths and opportunity to rent a bike from more than 300 places, it is a pure pleasure. What's more, the first 20 minutes are free.

You can rent Veturilo bikes in three ways. The first is to register on the website and pay an initial PLN 10. The second way is to sign up with a credit card at the terminal located at every bike rental station. The third is to use the Nextbike smartphone app. [www.veturilo.waw.pl](http://www.veturilo.waw.pl)

### EKSPLORUJ WIŚLĘ

Na trasie maratonu będziesz miał okazję biec wzdłuż Wisły, a linia mety znajduje się w okolicy Wybrzeża Gdańskiego oraz - co ciekawe - domu przy ulicy Freta, w którym urodziła się Maria Skłodowska-Curie. Maria uwielbiała długie spacery nad Wisłą. Ty też skorzystaj z jej uroków.

### EXPLORE THE VISTULA

The marathon route will take you along the Vistula river and the finish line is near Wybrzeże Gdańskie and, interestingly, the house on Freta Street where Maria Skłodowska-Curie was born. Maria loved long walks along the Vistula, and you can also enjoy its charms.



**THE VISTULA BOULEVARDS** are an ideal place for a walk or bike ride. Pergolas that cast long shadows and lanterns styled as sails create a unique atmosphere. You can sit on stone sculptures of fish and aquatic creatures or climb up to the viewing platform.

**BULWARY WIŚLANE** są idealnym miejscem na spacer lub rowerową wycieczkę. Wyjątkowy klimat tworzą rzucające cień pergole i latarnie stylizowane na żagle. Możesz przysiąść na kamiennych rzeźbach w formie ryb i wodnych stworzeń lub wspiąć się na punkt widokowy.



[f /Warsaw](https://www.facebook.com/Warsaw) [/ewarsaw](https://www.instagram.com/ewarsaw) [@/fall\\_in\\_love\\_with\\_warsaw](https://www.instagram.com/fall_in_love_with_warsaw) [/warszawaen](https://www.youtube.com/channel/UC...)

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

**5000 m**

barierek zabezpieczających trasę  
kilometers of fences

**10 godzin**

pakowania pakietów startowych  
hours of race kits packing

**28 900**

litrów 4Move  
liters of 4 move isotonic drink

GUSTAW

**81 lat**

wiek najstarszego uczestnika  
the oldest runner's age

**100**

ratowników Pokojowego Patrolu  
lifeguards of the Peace Patrol

**250 kg**

cukru na trasę  
of sugar along the route

**450 kg**

makaronu na pasta party  
of pasta for pasta party

**29**

punktów kibicowania  
cheering stations

**458**

przenośnych toalet  
portable toilets

**120**

masażystów  
masseuses

**234 000**

kubków na punktach odżywiania  
paper cups

**42**

pacemakerów  
pacemakers

9

organizacji charytatywnych  
#BiegamDobrze  
charities in action #BiegamDobrze

24 000

pastylek Dextro  
Dextro tablets

9

punktów kontrolnych pomiaru czasu  
time checkpoints

55

ratowników Inspektoratu  
Ratowniczego Chorągwi Stołecznej  
ZHP  
rescuers of the Rescue Inspectorate  
of Warsaw section of Polish Scouting  
and Guiding Association

45

sędziów  
judges

125

aut floty DPD mobilnych  
depozytów  
autos of DPD fleet as mobile  
deposits

16 000

litrów zupy dla biegaczy na mecie  
liters of soup for runners  
at the finish line

46

wystawców na expo  
expo exhibitors

6000 kg

bananów  
weigh of bananas

40 795

litrów wody ID'EAU  
liters of ID'EAU water

2020

wolontariuszy działających  
w 11 grupach zadaniowych  
i zarządzanych przez 115 liderów  
volunteers working in 11 groups and  
managed by 115 leaders

57

państw  
countries



WHY I

Kolekcja dedykowana 39. PZU Maratonowi Warszawskiemu dostępna w **sklepie adidas w Złotych Tarasach** w dniach 20.09 - 26.09 oraz na **stoisku adidas** podczas targów **Expo Sport&Fitness** na Torwarze w dniach 22.09 - 23.09







**WARSAW**



# OPTIQUE WSPIERA 39.PZU MARATON WARSZAWSKI

NAJNOWSZE MODELE NA SEZON JESIEŃ-ZIMA 2017/2018.  
NAJSZERSZA OFERTA OKULARÓW SPORTOWYCH. BADANIE WZROKU I DOBÓR SOCZEWEK.

ZAPRASZAMY DO NASZYCH SALONÓW

Plac Trzech Krzyży 18  
Warszawa

Galeria Mokotów  
ul. Wotoska 12  
Warszawa

Arkadia  
Al. Jana Pawła II 82  
Warszawa

Pasaż Fashion Street  
Krupówki 29  
Zakopane

SHOP ONLINE:



[www.o-shop.com](http://www.o-shop.com)



**0% SOLI ALUMINIUM  
SKUTECZNOŚĆ BEZ KOMPROMISÓW**

**ADIPURE 48H**

Opatentowana technologia Cotton tech™

**BĄDŹ GOTOWY**




Marka i logo Adidas, logo Adidas, © 2017 Adidas AG, Adidas the Badge of Sport and the 3-Stripes mark are registered trademarks of the Adidas Group.



# DZIĘKUJEMY!


Fot. Sportografia.pl

 Biegaczu, czy liczyłeś kiedyś, ilu wolontariuszy pomaga Ci podczas biegu? Zastanówmy się. Pierwszych spotkasz w Biurze Zawodów odbierając pakiet. Potem chcąc upewnić się w sprawie organizacji startu, wolontariusz z grupy Info odpowiada na wszystkie Twoje pytania. A nie zapomnijmy, że pakiet, który odebrałeś, też przygotował wolontariusz.

W dniu biegu kierujesz się do depozytów. A tam od 7 rano czekają na Ciebie uśmiechnięci wolontariusze. Następnie ruszasz na start. W ustawieniu we właściwym miejscu pomogą Ci wolontariusze trzymający tabliczki z czasami.

Bieg wystartował! Na trasie czeka na Ciebie 15 punktów odżywiania, obsługiwanych przez wolontariuszy. Podadzą Ci wodę, banany, ich głośny doping doda Ci mocy. Nad Twoim bezpieczeństwem czuwają roweryści, stołeczni harcerze i Pokojowy Patrol, w każdym momencie biegu możesz na nich liczyć. Udało się, dotarłeś na metę, gdzie otrzymasz medal, folię i wodę z rąk wolontariuszy.

Policzyłeś? Z naszych rachunków wynika, że pomoże Ci minimum 25 wolontariuszy. Niezły wynik! Czy kiedyś myślałeś, że tyle osób pomaga Ci w realizacji Twojej pasji i osiągnięciu coraz lepszych wyników? A są jeszcze wolontariusze, których nie spotkasz na trasie, ale są nieocenioną pomocą podczas imprezy. Każdy uśmiech, przybita piątka i podziękowanie wolontariuszowi będzie wspianym docenieniem ich pracy. Wspierajmy się nawzajem, bo wszyscy stanowimy jedną wielką biegową społeczność.

 Dear runner, did you count how many volunteers helped you during the race? Let's think about it. First you will meet them in the Race Office by collecting the race kit. Then, to make sure about the organization of the launch, the Info volunteer answers all your questions. And do not forget that the race kit that you collected was also prepared by a volunteer.

On the race day, you go to the deposits. And from 7:00 am, there are smiling volunteers waiting for you. Then you go to the start. There are volunteers with time signs and will help you to find the right corral.

The race started! And on the route, there are 15 refreshment stations, served by volunteers. They will give you water, bananas and their loud cheering will give you power. Your safety is ensured by cyclists, Scouts and the Peace Patrol, and you can count on them at all times. You succeeded, you reached the finish line, where you will receive medals, thermal blankets and water from the hands of our volunteers.

Did you count? We counted that minimum 25 volunteers will help you. Good result! Have you ever thought that so many people help you to achieve your passion and achieve better and better results. And there are volunteers that you will not meet on the course, but they are invaluable during the event. Every smile, a high five and a thank you to the volunteer, will be a great recognition of their work. Let's support each other, because we are all one big race community.

Wolność w duchu,  
szybkość w biegu

PIWO  
BEZALKOHOŁOWE



W ciąży nie piję alkoholu  
[www.abcaalkoholu.pl](http://www.abcaalkoholu.pl)

JUŻ OD 6 WRZEŚNIA

**MEGA  
ŚRODY**  
W MULTIKINIE

PRZYTUL  
W ŚRODĘ BILET

ZA: **14,90**



Cena 14,90 zł dotyczy biletów na filmy 2D oraz 3D.

W przypadku filmów 3D obowiązuje dopłata za okulary zgodnie z cennikiem kina.

Szczegóły na [www.multikino.pl/megasrody](http://www.multikino.pl/megasrody)

**Multikino**®

# Perwoll sport

# Ubrania w świetnej kondycji



Do prania odzieży stosowanej  
do uprawiania sportu i rekreacji.

**Efekt odświeżania**  
**Neutralizacja nieprzyjemnych zapachów**  
**Utrzymywanie funkcji membrany**



**„Zielona Eskadra” to kampania społeczna, w której musisz wziąć udział!**

Sport jest jednym z nieodzownych elementów zdrowego ciała, a co za tym idzie, zdrowego ducha. PZU Maraton Warszawski od lat uważany jest za prawdziwe święto w sportowym kalendarzu wszystkich biegaczy, którzy cały rok ciężko trenują, żeby właśnie tego dnia dać z siebie wszystko i pokonać swoje słabości. A gdyby tak móc trenować w jeszcze lepszych warunkach?


To właśnie w trosce o m.in. miejskich sportowców powstała „Zielona Eskadra” – kampania społeczna firmy NIBE-BIAWAR Sp. z o.o., której celem jest edukacja ekologiczna i działanie na rzecz poprawy jakości powietrza w Polsce poprzez promowanie dobrych praktyk oraz eko-aktywności społecznej.

Jako Zielona Eskadra stawiamy przed sobą zadanie edukacji społeczeństwa w zakresie ekologicznego stylu życia. Podczas 39. PZU Maratonu Warszawskiego spotkacie nas na Mini Maratonie #BeActive oraz na trasie Wielkiego Biegu, gdzie będziemy wspierać zawodników i dopingować ich w tym ważnym dniu sportowych zmagania!

Celem kampanii „Zielona Eskadra” jest zwrócenie uwagi na ogromny problem Polski, jakim jest smog. Jego wzmogoną aktywność obserwujemy szczególnie w sezonie grzewczym, ponieważ w polskich domach zużywa się ogromne ilości szkodliwych dla środowiska paliw stałych.

Jeśli do tego dodożymy zakorkowane, pełne spalin ulice i nieprzemyślane rozwiązania urbanistyczne, jawi się nam obraz polskiego miasta zasnutego szkodliwym dymem przez cały rok. Dlatego mówimy kategoryczne STOP smogowi, pokazując ludziom, że są lepsze, wydajniejsze, a przede wszystkim zdrowsze dla wszystkich wokół sposoby ogrzewania domu, podróżowania po mieście i – po prostu – życia.

Strona internetowa kampanii: [www.zielonaeskadra.pl](http://www.zielonaeskadra.pl)  
Strona internetowa NIBE-BIAWAR Sp. z o.o.: [www.nibe.pl](http://www.nibe.pl)

 **40 LAT MINĘŁO – ŚWIĘTUJMY WSZYSTYCY RAZEM!**

Drogi Uczestniku, stając na starcie 39. PZU Maratonu Warszawskiego w gronie innych śmiałków, którzy postanowili zmierzyć się z dystansem 42 km i 195 m, odczujesz niezapomnianą atmosferę wielkiego biegowego święta. Atmosferę, która potrafi wywołać silne emocje, a nawet łzy. Nie wstydź się ich. One towarzyszą wielu maratończykom i przed biegiem, i na trasie (obiecujemy, nie będzie lekko), ale przede wszystkim na mecie. Te silne emocje i chwile wzruszenia uczestnicy Maratonu Warszawskiego przeżywają już od 39 lat.



Przez ten czas sama impreza przeszła wiele wzlotów i upadków. Maraton Warszawski zmieniał swoją trasę, datę rozgrywania, organizatorów, rekordy. Niezmienna pozostaje jednak niesamowita energia towarzysząca wszystkim zaangażowanym w organizację zawodów, jak również pasjonatom nieustraszenie pokonującym kolejne kilometry trasy każdego roku. Jeśli w najbliższą niedzielę po raz kolejny staniesz na starcie Maratonu Warszawskiego, dobrze wiesz, o jakiej energii mowa. Jeżeli natomiast debiutujesz w naszej imprezie, będziesz miał okazję przekonać się o tym na własnej skórze. Najpierw poczujesz dreszcze, słysząc „Sen o Warszawie” tuż przed startem, a później pozostaniesz już tylko Ty i ponad 42 kilometry wielkiego wyzwania, które może na zawsze zmienić Twoje życie. Dołączając do elitarnego grona tych, którzy przekroczyli metę naszego Wielkiego Biegu, nie tylko pokonasz samego siebie, ale staniesz się również częścią pięknej historii. Historii, która toczy się już od 39 lat.

Nie zamierzamy jednak na tej liczbie poprzestać. Już za rok będziemy obchodzić wielki jubileusz 40-lecia największego polskiego maratonu. Z tej okazji pragniemy zaprosić Cię do świętowania tego wyjątkowego dnia razem z nami! To nie będzie po prostu kolejna edycja biegu. To będzie wielkie święto wszystkich, którzy przyczynili się do tego, że Maraton Warszawski czeka tak piękna rocznica: organizatorów, wolontariuszy, obsługi, a zwłaszcza uczestników każdej poprzedniej edycji, czyli także Twoje. Dlatego w przyszłym roku nie może Cię zabraknąć na starcie 40. Maratonu Warszawskiego. Przecież nie wypada nie przyjść na własne święto, nieprawdaż?

Autor: Kuba Karasek

 **40 YEARS HAVE PASSED – LET'S CELEBRATE TOGETHER!**

Dear Participant, standing at the start of the 39<sup>th</sup> PZU Warsaw Marathon among other daredevils who decided to face the distance of 42 km and 195 m, you will feel the unforgettable atmosphere of a great race. An atmosphere that can generate strong emotions and even tears. Do not be ashamed of them. They are with many marathoners before running and on the course (we promise, it will not be easy), but above all at the finish line. The participants of the Warsaw Marathon have been feeling these strong emotions for 39 years.

During this time the event itself has gone through many ups and downs. Warsaw Marathon changed its route, date, organizers and records. Yet the incredible energy that accompanies all those involved in the organization of the competition, as well as the passionate and fearless participants passing through every kilometer of the route, remains unchanged. If you are coming to the starting line of the Warsaw Marathon again next Sunday, you know the energy I am speaking about. If you make a debut on our event, you will have the opportunity to see it on your own skin. First you will feel the chills by hearing the "Sen o Warszawie" just before the start and later you will only remain with you and over 42 kilometers of great challenge that can change your life forever. By joining the elite group of those who have crossed our Great Race, you will not only be defeating yourself, but you will also become part of a beautiful history. History, which has been going on for 39 years.

We do not intend to stop here. We will be celebrating the great anniversary of the 40<sup>th</sup> anniversary of the biggest Polish marathon in a year. On this occasion, we would like to invite you to celebrate this special day together with us! This will not just be another edition of the race. It will be a great feast for everyone who contributed to the Warsaw Marathon's beautiful anniversary: organizers, volunteers, service, especially the participants of each previous edition, that is also for you. That is why next year you can not miss the start of the 40th Warsaw Marathon. After all, it is bad manners not to come to your own party, isn't it?

Autor: Kuba Karasek

# POKOJOWY PATROL

wielka orkiestra  
świętecznej  
pomocy



FUNDACJA WIELKA ORKIESTRA ŚWIĄTECZNEJ POMOCY



OD 12 LAT

# BIEGAMY

RAZEM Z MARATONEM WARSZAWSKIM

WOLONTARIAT ♥ PIERWSZA POMOC ♥ DOŚWIADCZENIE ♥ AKTYWNOŚĆ



Ghelamco Poland parterem 39. PZU Maratonu Warszawskiego

**( 39. PZU MARATON  
WARSZAWSKI )**

**KOCHAMY WARSZAWĘ  
I KIBICUJEMY WSZYSTKIM UCZESTNIKOM  
39. PZU MARATONU WARSZAWSKIEGO  
GHELAMCO POLAND**

Twoje sportowe wspomnienia

**FotoMaraton.pl**

Your sports memories



**Pakiety  
zdjęć cyfrowych**



**Filmy wideo**



**Dyplomy  
ze zdjęciem**







Fot. Leszek Fidusiewicz

## 13 wspaniałych

39 lat temu na starcie Maratonu Warszawskiego pojawiło się ponad 1800 osób. Wtedy, w 1979 roku, prawdopodobnie żadna z nich nie zakładała, że bez względu na wszystko będzie przekraczała linię mety tej imprezy... przez kolejne cztery dekady.

Mamy zaszczyt przedstawić Wam 13 biegaczy, którzy nie odpuścili żadnej edycji:

Przebiegnięcie 39. edycji Maratonu Warszawskiego to ponad 1645 km, 39 niedziel i średnio 150 godzin spędzonych na trasie.

Co ich motywuje? Jakie to uczucie? Czy pamiętają wszystkie starty?

23 września o godzinie 12:30 na scenie przed wejściem na EXPO będziecie mieli okazję poznać osobiście legendy Maratonu Warszawskiego. Bądźcie z nami, kiedy uroczymy wręczymy im symbolicznie numery startowe na 40. Maraton Warszawski. Zapraszamy na inspirujące spotkanie i do gorącego doping, gdy zobaczycie ich w niedzielę na trasie!

Wszystkim Panom życzymy sukcesów i trzymamy kciuki za kolejne 40 lat z Maratonem Warszawskim!

## The Magnificent 13

39 years ago at the starting line of the Warsaw marathon there were over 1800 people. Then, in 1979, probably none of them assumed that no matter what it was going to happen they will be crossing the finish line ... for another four decades.

We have the honor to present to you 13 runners who have not missed any edition:

Running the 39<sup>th</sup> edition of the Warsaw Marathon gives over 1645 km, 39 Sundays and an average of 150 h spent on the route.

What motivates them? What kind of feeling is it? Do they remember all races?

On September 23<sup>rd</sup> at 12:30 on the stage by the entrance to the EXPO you will have a chance to personally meet the legends of the Warsaw Marathon. Be there with us when we will give them symbolic starting numbers for the 40<sup>th</sup> Warsaw Marathon. Enjoy the inspirational meeting and support the legends when you see them on the route on Sunday!

We wish all the best to You, we wish you success and keep our fingers crossed for another 40 years with the Warsaw Marathon!

**Zdzisław Karpiński** 1942  
**Franciszek Sojka** 1942  
**Krzysztof Kicek** 1944  
**Andrzej Frabiński** 1947  
**Michał Strzałkowski** 1949  
**Stanisław Mróz** 1950  
**Jerzy Głowacki** 1951

**Stanisław Osiński** 1951  
**Andrzej Szałowski** 1953  
**Franciszek Kąkol** 1955  
**Stanisław Orlicki** 1959  
**Wojciech Pasek** 1959  
**Jacek Gnysiński** 1960

# SZTAB ORGANIZACYJNY

## 39. PZU MARATONU WARSZAWSKIEGO



Alicja Tronina  
dyrektor biura Fundacji



Marek Tronina  
dyrektor 39. PZU Maratonu Warszawskiego



Magda Skrocka-Kotodziejska  
dyrektor ds. komunikacji



Paweł Szymczak  
główny logistyk



Martyna Lewandowska  
event manager



Szymon Głąb  
szef biura zawodów



Filip Karczmarczyk  
specjalista ds. sponsoringu



Kasia Knapke  
koordynator oprawy eventu i promocji zagranicznej



Magda Wagner-Pioch  
główna księgową



Karol Koszniec  
head of design



Marta Tronina  
grafik



Aleksandra Sztajnerwald  
koordynator wolontariatu

**Szczególne podziękowania składamy naszym współpracownikom, do których należą / Today special thanks go to:**

**Jakub Sobczak - kierownik trasy, Patryk Grochowalski - foto/video, Ewelina Pawłowska i Tomasz Pojawa - eksperci magazynu Bieganie**  
Agnieszka Andryszczyk, Anna Antosz, Ewa Antosz, Małgorzata Antosz, Adrian Baj, Grażyna Bender, Katarzyna Bernaciak, Łukasz Błaszczak, Agata Błotnicka, Anna Brzozowska, Anna Ceroń, Paweł Chuba, Milena Czerniawko, Beata Cwiek, Michał Dabiach, Adam Dudkiewicz, Marta Dworniczuk, Łukasz Filipski, Justyna Furmaniak, Marcin Garczyński, Helena Gil, Tomasz Gilewski, Małgorzata Golan, Jacek Grześkowiak, Anna Jakubik, Kamila Jaszczuk, Filip Jakubik, Iwona Jaroszek, Dorota Jaśkiewicz, Renata Kalińska, Robert Kapusta, Honorata Kłosowska, Agnieszka Kochanek, Małgorzata Kopczyńska, Anna Korczak, Agnieszka Kosińska, Katarzyna Krużel, Ewa Krzyżanowska, Joanna Klucznik, Grzegorz Kucharski, s. Barbara Kutera, Marcin Kuźma, Agnieszka Lesiak, Paweł Lipiec, Anna Lubańska, Katarzyna Lutyńska, Alicja Łysko, Wiola Marczevska, Anna Masłowska, Michał Mel, Małgorzata Michalska, Joanna Mironiuk, Milena Mocarcka, Marta Moczarska, Piotr Mróz, Paweł Nadolny, Zosia Nicole, Dominika Obuchowska, Beata Papiernik, Marcin Papiernik, Maria Pawłowska, Anna Pedryc, Bartek Pichalski, Marta Pieciul, Agnieszka Podmagórska, Krzysztof Ptasiński, Anna Rajewska, Daniel Roguski, Tomasz Rosa, Katarzyna Rudnik, Bartosz Sarnowski, Mariusz Sękowski, s. Barbara Socha, Agnieszka Sokołowska, Magdalena Steć, Piotr Steć, Katarzyna Strzelec, Agata Szajna, Aleksandra Szczebiot, Malwina Szefer, Karina Szulim, Marcin Szumielewicz, Janusz Torzewski, Zofia Tulczyńska, Małgorzata Walkiewicz, Krzysztof Warszawski, Sylwia Weźgowiec, Łukasz Wiczorek, Małgorzata Wilczyńska, s. Beata Wnuk, Monika Zabielska, s. Barbara Zaguła, Karolina Załoga, Katarzyna Zwierzchowska, Andrzej Żurawski, harcerze z Inspektoratu Ratowniczego Chorągwi Stołecznej ZHP oraz wolontariusze Pokojowego Patrolu.



40

**MARATON  
WARSZAWSKI**

30 września 2018

ZAPISY STARTUJĄ  
25 września 2017

## Sponsor tytularny



## Sponsorzy



## Partnerzy



## Patroni medialni



## Projekt współfinansuje



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

## Organizator



Projekt dofinansowany z funduszu prewencyjnego PZU,  
środków miasta stołecznego Warszawy oraz Ministerstwa Sportu i Turystyki