

(40. PZU MARATON WARSZAWSKI)



INFORMATOR RACE GUIDE
30 września 2018

Bezpłatne zdjęcia z 40. PZU Maratonu Warszawskiego



Wejdź na stronę

www.pzumaronwarszawski.com/pic2go

i aktywuj swój numer startowy, aby otrzymać zdjęcia zaraz po biegu.

4. PROGRAM
SCHEDULE
5. WEEKEND MARATOŃSKI
MARATHON WEEKEND
7. PRZECZYTAJ PRZED STARTEM
READ BEFORE THE RACE
10. 40. PZU MARATON WARSZAWSKI
40TH PZU WARSAW MARATHON
14. T-MOBILE BIEG NA PIĄTKĘ
T-MOBILE HIGH FIVE RACE
16. SZTAFETA MARATOŃSKA
MARATHON RELAY
18. BIEGOWY SAVOIR-VIVRE
RACE ETIQUETTE
20. MINI MARATON NIEPODLEGŁOŚCI
MINI MARATHON OF INDEPENDENCE
22. NIE PRZEGAP
DON'T MISS



PROGRAM SCHEDULE

Piątek 28.09.2018

Pałac Kultury i Nauki

12:00–20:00 – Biuro Zawodów

12:00–20:00 – Expo Sport&Fitness

Sobota 29.09.2018

Pałac Kultury i Nauki

10:00–20:00 – Biuro Zawodów

10:00–20:00 – Expo Sport&Fitness

12:00–18:00 – Seminaria magazynu BIEGANIE

14:00 – Dekoracja zwycięzców Pucharu

Maratonu Warszawskiego

15:00 – Dekoracja liderów akcji

#BiegamDobrze

14:00–18:00 – Pasta Party

11:00–17:00 – Mini Maraton Niepodległości,

Wielobój dziecięcy

Niedziela 30.09.2018

ul. Konwiktorska

7:00–9:00 – Przyjmowanie depozytów

8:30 – Rozgrzewka Calypso Fitness

8:57 – Start zawodników na wózkach

inwalidzkich

9:00 – Start 40. PZU Maratonu

Warszawskiego

9:00 – Start Sztafety Maratońskiej

9:30 – Start T-Mobile Biegu na Piątkę

Multimedialny Park Fontann

ok. 9:45 – Finiś zwycięzcy

T-Mobile Biegu na Piątkę

10:00 – Dekoracja zwycięzców T-Mobile

Biegu na Piątkę

Dekoracja zawodników na wózkach

inwalidzkich

Ok. 11:00 – Finiś zwycięzcy 40. PZU

Maratonu Warszawskiego

12:00 – Dekoracja zwycięzców 40. PZU

Maratonu Warszawskiego

12:45 – Finał akcji „Pomoc Mierzona

Kilometrami”

13:15 – Dekoracja zwycięzców Sztafety

Maratońskiej

Dekoracja zawodników na wózkach

inwalidzkich

Dekoracja zwycięzców Drużynowych

Mistrzostw Polski w Maratonie

Dekoracja zwycięzców IV Mistrzostw

Polski Blogerów w Maratonie

14:00 – Dekoracje w kategoriach wiekowych

Dekoracja PZU Sport Team

Friday, 28.09.2018,

Palace of Culture and Science

12:00–20:00 – Race Office

12:00–20:00 – Expo Sport&Fitness

Saturday, 29.09.2018

Palace of Culture and Science

10:00–20:00 – Race Office

10:00–20:00 – Expo Sport&Fitness

12:00–18:00 – BIEGANIE magazine running

seminars

14:00 – Award ceremony of the Warsaw

Marathon Cup

15:00 – Award ceremony of the leaders of

#BiegamDobrze charity action

14:00–18:00 – Pasta Party

11:00–17:00 – Mini Marathon of Independence,

All-round sports competition

for children

Sunday 30.09.2018

Konwiktorska street

7:00–9:00 – Deposit drop-off

8:30 – Warm-up Calypso Fitness

8:57 – Start for the athletes in wheelchairs

9:00 – Start of the 40th PZU Warsaw

Marathon

9:00 – Start of the Marathon Relay

9:30 – Start of the T-Mobile High Five Race

Multimedia Fountain Park

ca. 9:45 – Finish of the T-Mobile High Five

Race

10:00 – Award ceremony of the T-Mobile High

Five Race

Award ceremony for the athletes in

wheelchairs

ca. 11:00 – Finish of the winner of the 40th PZU

Warsaw Marathon

12:00 – Award ceremony of the winners of the

40th PZU Warsaw Marathon

12:45 – Final of the „Pomoc Mierzona Kilo-

metrami” charity action

13:15 – Award ceremony of the Marathon Relay

Award ceremony for the athletes in

wheelchairs

Award ceremony of the Team Polish

Marathon Championships

Award ceremony of the 4th Polish

Marathon Championships of Bloggers

14:00 – Award ceremonies in age categories

Award ceremony of the PZU Sport Team

WEEKEND MARATOŃSKI MARATHON WEEKEND

Świętowanie wielkiego jubileuszu rozpoczniemy już 28 września, w piątek, o godzinie 12:00 w Pałacu Kultury i Nauki. To tu przez dwa dni będzie biło serce Maratonu. Otworzymy wtedy bramy Biura Zawodów oraz Expo Sport&Fitness. Przed wejściem do Biura Zawodów będzie działata strefa aktywności zorganizowana przez PZU, a na dużym teledziurze będzie mogli zobaczyć archiwalne materiały oraz film z przebiegu. Przeczytajcie, co jeszcze dla Was przygotowaliśmy.

We will start the celebration of the great jubilee on Friday, September 28th at 12:00 in the Palace of Culture and Science. The heart of the Marathon will beat here for two days. We will open then the gates of the Race Office and Sport&Fitness Expo. In front of the Race Office entrance, there will be an activity zone organized by PZU and on a large screen you will be able to see archival materials and a movie from the route. Read what else we have prepared for you.

BIURO ZAWODÓW: po odbiór pakietów zapraszamy do Pałacu Kultury i Nauki [wejście od ul. Marszałkowskiej]:
– piątek, 28 września, w godz. 12:00–20:00,
– sobota, 29 września, w godz. 10:00–20:00.

RACE OFFICE: to collect race kits, please visit the Palace of Culture and Science (entrance from Marszałkowska street):
– Friday, September 28th, 12:00–20:00,
– Saturday, September 29th, 10:00–20:00.

EXPO SPORT & FITNESS: w ramach targów będziecie mogli odwiedzić stoiska naszych sponsorów, zapoznać się z ofertami wystawców oraz poprosić ekspertów o ostatnie porady przed startem.

SPORT&FITNESS EXPO: as part of the fair you will be able to visit the stands of our sponsors, get acquainted with the offers of exhibitors and ask experts for the last advice before the start.

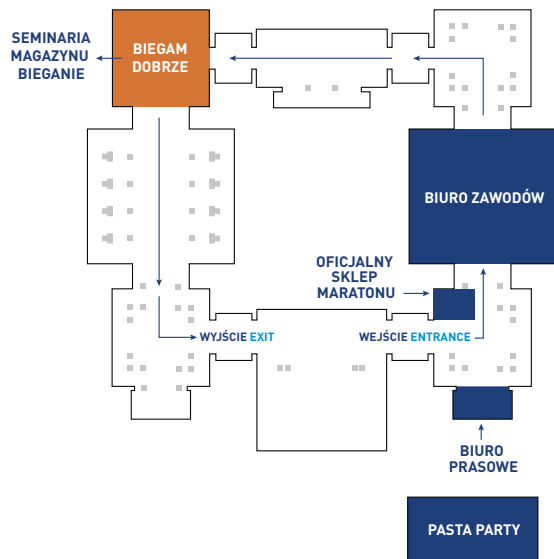
PASTA PARTY: makaronowa uczta odbędzie się w sobotę przed wejściem do Pałacu Kultury i Nauki w godzinach 14:00–18:00. Jeśli przy rejestracji do biegu zamówiłeś Pasta Party, odbierając pakiet upewnij się, że wolontariusz wręczył Ci żeton, na podstawie którego otrzymasz swój posiłek.

WEEKEND MARATOŃSKI MARATHON WEEKEND

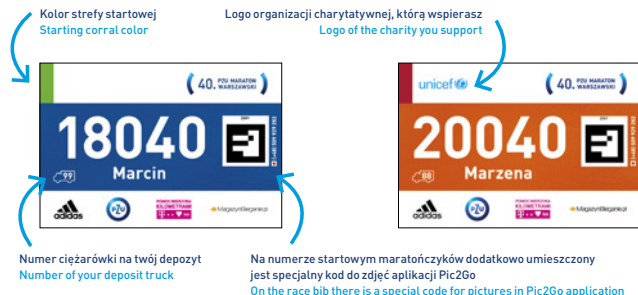
PASTA PARTY: the pasta feast will take place on Saturday in front of the entrance to the Palace of Culture and Science between 14:00 and 18:00. If you ordered Pasta Party when registering for the race, make sure while collecting the race kit, that the race office volunteer gave you a token that entitles you to receive your meal.

SEMINARIA: miesięcznik BIEGANIE zaprasza na cykle seminariów biegowych: W przedstartową sobotę od 12:00 do 18:00 w sali im. Goethego w warszawskim Pałacu Kultury i Nauki zaprzyjaźnieni eksperci przybliżą tajniki treningu, diety, motywacji i funkcjonowania organizmu biegacza. Szczegółowy program: www.pzumaratonwarszawski.com/seminaria

EXPO SPORT & FITNESS



PRZECZYTAJ PRZED STARTEM READ BEFORE THE RACE



NUMER STARTOWY musi być umieszczony z przodu, na wysokości piersi. Nie może być zastąpiony, ani w żaden sposób modyfikowany. Naruszenie tych zasad spowoduje dyskwalifikację. Koniecznie wypełnij rewers numeru startowego niezbędnymi danymi osobowymi! Na numerze startowym znajdziesz oznaczenie koloru swojej strefy startowej oraz numer ciężarówka, do której możesz oddać swój depozyt.

RACE BIB has to be pinned on your chest. It 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.

BEZPŁATNA KOMUNIKACJA MIEJSKA obowiązuje 30 września. Uczestnicy imprez mogą poruszać się w granicach I strefy biletowej na podstawie numeru startowego. Zalecamy dojazd na start metrem do stacji metro Dworzec Gdański.

FREE PUBLIC TRANSPORTATION on September 30th. Event participants can move free of charge within the 1st ticket zone on the presentation of the race bib. We recommend getting to the start by underground: Dworzec Gdański station.

OBOWIĄZUJE ZAKAZ PORUSZANIA SIĘ PO TRASIE z kijkami nordic walking, ze zwierzętami, na rowerze, deskorolce itd. Ze względów bezpieczeństwa osoby łamiące zakaz będą usuwane z trasy przez obsługę biegu. Wyjątek stanowią osoby mające wydane przez organizatora przepustki.

PRZECZYTAJ PRZED STARTEM READ BEFORE THE RACE

IT IS NOT ALLOWED TO MOVE ON THE ROUTE with nordic walking sticks, animals, bicycles, skateboards, etc. For safety reasons, individuals who will break the ban will be removed from the route by the race staff. The only exception are people with passes issued by the organizer.

DEKORACJE: jeżeli spodziewasz się, że staniesz na podium, sprawdź na bieżąco wyniki – we właściwym czasie udaj się pod scenę główną. Wyniki będą wywieszane przy punkcie INFO. Szczegółowy plan dekoracji znajdziesz w programie imprezy na stronie 4.

AWARD CEREMONIES: if you expect to be on the podium, follow the ongoing results and go to the main stage at the right time. The results will be available at the INFO point. A detailed schedule of award ceremonies is available on page 4 in the event's schedule.

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.

RESULTS: the ongoing results will be available online and at the INFO point located near to the main stage. The final results will be available at www.pzumaratonwarszawski.com.

DEPOZYTY I PRZEBIERALNIE: ich lokalizacja została zaznaczona na mapie na s. 11. Aby oddać depozyt, należy przykleić na worek depozytowy naklejkę z numerem startowym. Naklejkę znajdziesz w kopercie z numerem startowym. Depozyt po biegu odbierzesz na podstawie swojego numeru startowego. Jeśli chcesz zdeponować rzeczy, przyjdź na start odpowiednio wcześniej, depozyty działają od godz. 7:00. Organizator nie bierze odpowiedzialności za wartościowe rzeczy pozostawione w depozycie.

DEPOSITS AND CHANGING ROOMS: their locations are marked on a map on page 11. To drop-off your deposit you shall put the sticker with your starting number on the deposit bag. You got the sticker in the race kit envelope with your race bib. After the race, you shall collect your belongings on the presentation of your race bib. If you want to deposit your belongings please come to the starting line area early enough, the deposits are open from 7:00 am. The organizer takes no liability for the valuable items left in the deposit.



START 40. PZU Maratonu Warszawskiego odbędzie się o godzinie 9:00 z ulicy Konwiktorskiej. Start zawodników na wózkach odbędzie się o godzinie 8:57.

START of the 40th PZU Warsaw Marathon takes place at 9:00 am in Konwiktorska street. Start for the athletes in wheelchairs is at 8:57.

STREFY STARTOWE: należy ustawić się w strefie zgodnie z zadeklarowanym czasem ukończenia biegu. Kolor strefy startowej oznaczony jest paskiem na numerze startowym.

STARTING CORRALS: you shall start the race from the correct starting corral depending on the result you declared. The colour of your corral matches the colour of the line on your race bib.

PACEMAKERZY poprowadzą grupy na 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 i 4:50; w czasie biegu będą wyraźnie oznakowani.

PACEMAKERS will lead runners to achieve certain results (net time): 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 and 4:50. They will be visibly marked during the race.

POMIAR CZASU odbywa się za pomocą czipsa umieszczonego w numerze startowym. 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).

TIMING: time is measured by an electronic chip stuck to the race bib. The general classification is based on real time (net – measured from crossing of the starting line). The exception is the first 200 people 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).

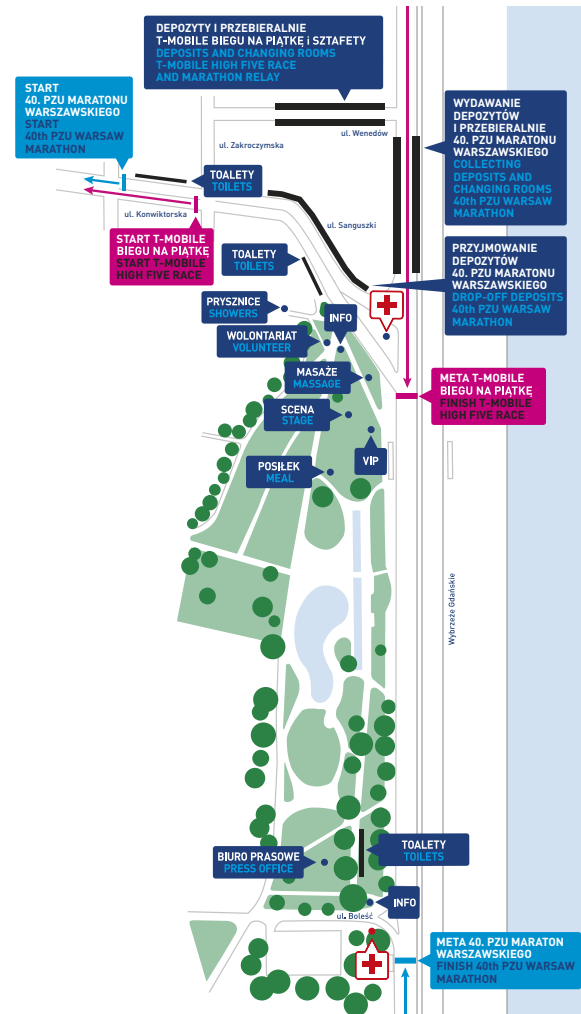
PO BIEGU: na mecie otrzymasz medal, a także wodę, izotonik, banana, puszkę bezalkoholowego piwa. Możesz skorzystać z posiłku regeneracyjnego, prysznic i masażu w miasteczku maratońskim. Dla uczestników akcji #BiegamDobrze wyznaczone są oddzielne stanowiska masażu.

AFTER THE RACE: at the finish line you will get your medal as well as water, isotonic drink, a banana and a can of non-alcoholic beer. You can also have a recovery meal, shower and massage in the marathon's village. Separate massage points are reserved for the participants of the #BiegamDobrze charity action.

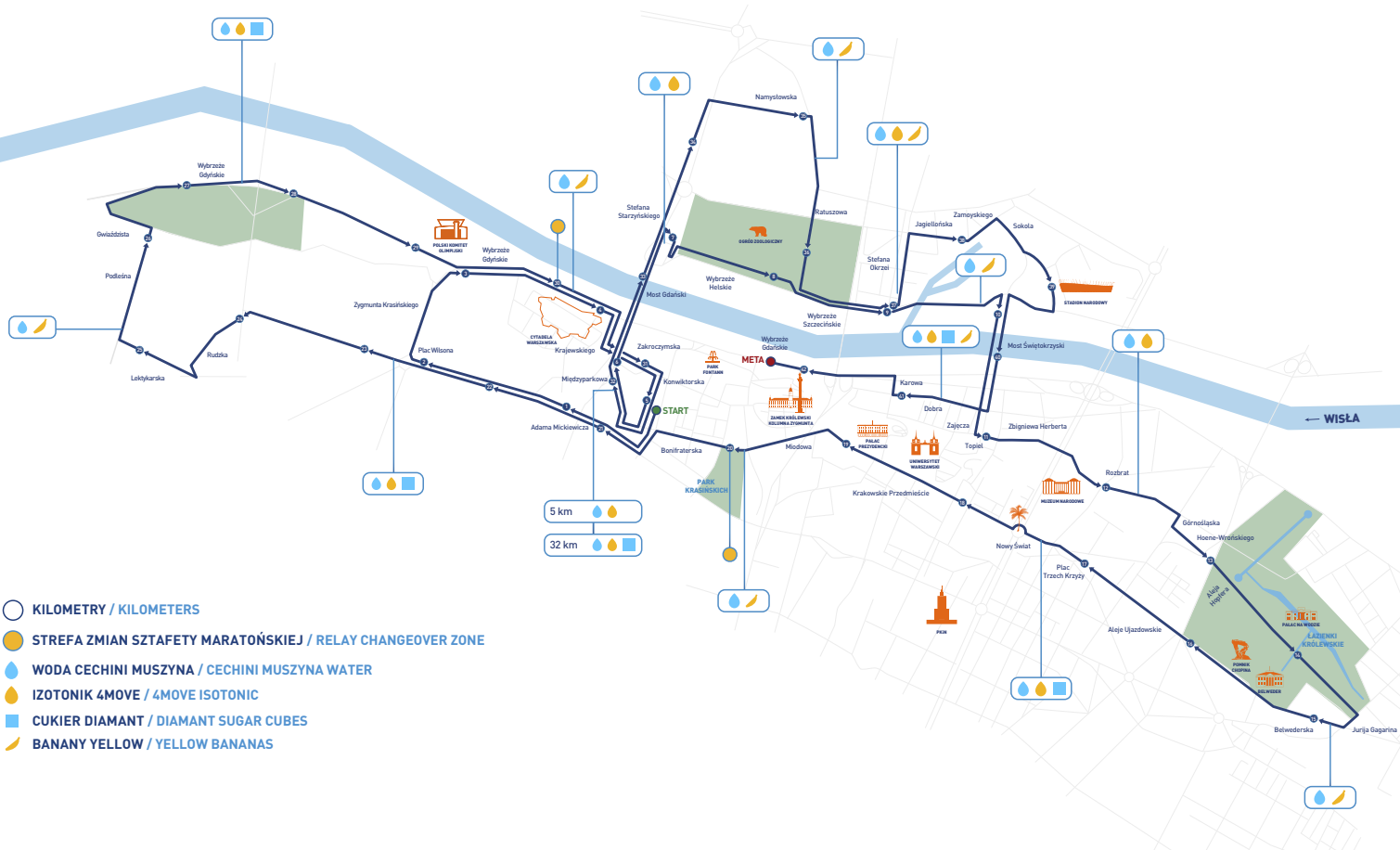
UL. KONWIKTORSKA

START

ELITA	< 3:00	3:01–3:59	4:00 < ...
-------	--------	-----------	------------



TRASA THE ROUTE



○ KILOMETRY / KILOMETERS

● STREFA ZMIAN SZTAFETY MARATOŃSKIEJ / RELAY CHANGEOVER ZONE

💧 WODA CECHINI MUSZYNA / CECHINI MUSZYNA WATER

🍷 IZOTONIK 4MOVE / 4MOVE ISOTONIC

📦 CUKIER DIAMANT / DIAMANT SUGAR CUBES

🍌 BANANY YELLOW / YELLOW BANANAS

5 km

32 km

POMOC MIERZONA
KILOMETRAMI



BIEG NA PIĄTKĘ

START biegu nastąpi o godzinie 9:30, z ulicy Konwiktorskiej, na wysokości ulicy Zakroczymskiej. Start zawodników na wózkach odbędzie się o godzinie 9:27.

START of the race takes place at 9:30 am in Konwiktorska street by Zakroczymska street. Start for the athletes in wheelchairs is at 9:27.

PACEMAKERZY poprowadzą grupy na czasy netto: 18:00, 19:00, 20:00, 21:00, 22:00, 23:00, 24:00, 25:00, 26:00, 27:00, 28:00, 29:00 i 30:00 minut. W czasie biegu będą wyraźnie oznakowani.

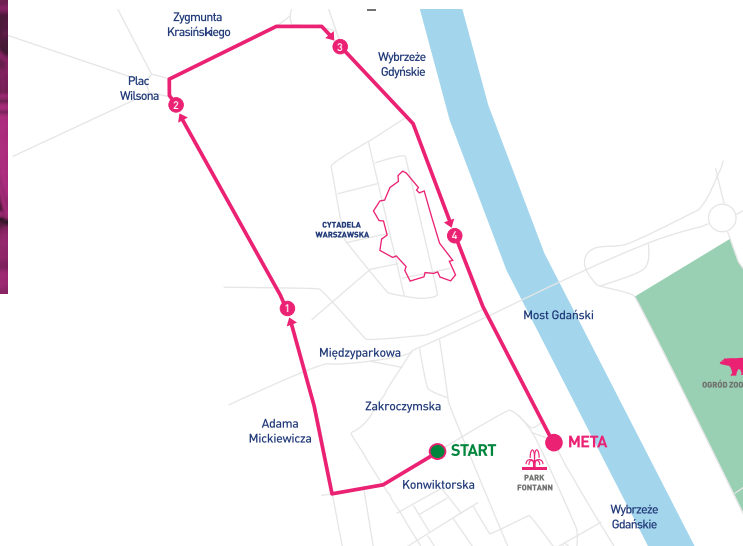
PACEMAKERS will lead participants to achieve the following (net) times: 18:00, 19:00, 20:00, 21:00, 22:00, 23:00, 24:00, 25:00, 26:00, 27:00, 28:00, 29:00 and 30:00 minutes. They will be visibly marked during the race.

DEPOZYTY ustawione będą na ul. Wenedów. Depozyty będą czynne od godziny 7:00 do godziny 11:00.

DEPOSITS will be located in Wenedów street. They will be open from 7:00 am to 11:00 am.

POMIAR CZASU odbywa się za pomocą czipsa umieszczonego w numerze startowym. 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.

T-MOBILE BIEG NA PIĄTKĘ T-MOBILE HIGH FIVE RACE



TIMING: time is measured by an electronic chip stuck to the race bib. The general classification is based on real time (net – measured from crossing of the starting line). The exception is the first 50 people 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.

LIMIT CZASU: meta biegu zostanie zamknięta o godzinie 10:15.

TIME LIMIT: the finish line will be closed at 10:15 am.

PO BIEGU: na mecie otrzymasz medal, a także wodę, izotonik oraz banana.

AFTER THE RACE: at the finish line you will get your medal as well as water, isotonic drink and a banana.



START Sztafety Maratońskiej nastąpi o godzinie 9:00 razem ze startem maratonu. Osoby startujące w sztafecie powinny ustawić się w strefach startowych zgodnych z przewidywanym czasem drużyny.

START of the Marathon Relay takes place at 9:00 am in Konwiktorska street together with the start of the marathon. Relay participants shall stand in starting corrals corresponding to the declared result time of the team.

DEPOZYTY zawodnicy każdej ze zmian zostawiają i odbierają w wyznaczonych busach. Depozyty funkcjonują w godzinach 7:00-16:00. Mapę znajdziesz na s. 11.

DEPOSITS: participants of each leg drop off and pick up their deposits in designated trucks. The deposits are open from 7:00 to 16:00. Map on page 11.

POMIAR CZASU odbywa się za pomocą czipa umieszczonego w numerze startowym. 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).

TIMING: time is measured by an electronic chip stuck to the race bib. The results of individual 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).

SZTAFETA MARATOŃSKA MARATHON RELAY

LIMIT CZASU dla drużyny wynosi 6,5 h. Jeżeli zawodnik z poprzedniej zmiany nie zmieści się w wyznaczonym limicie, nie możesz kontynuować biegu.

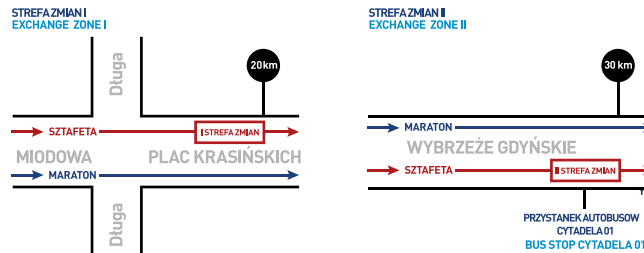
THE TIME LIMIT for each team is 6.5 hours. If the team member from the previous leg does not fit in the set time limit, you cannot continue the race.

DŁUGOŚĆ ZMIAN	LIMIT CZASU
I – 20 km	12:15 (strefa zmian plac Krasieńskich)
II – 10 km	13:45 (strefa zmian Wybrzeże Gdynie)
III – 12,195 km	15:30 (meta)

LEG DISTANCES	TIME LIMITS
I – 20 km	12:15 (exchange zone plac Krasieńskich)
II – 10 km	13:45 (exchange zone Wybrzeże Gdynie)
III – 12,195 km	15:30 (finish)

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.

EXCHANGE ZONE will be a separated corridor where runners of next leg will wait for the change. The participant can start running after being touched by member of his/her team finishing the leg.



PO BIEGU na końcu swojej zmiany otrzymasz medal, a także wodę, izotonik, banana, puszkę piwa bezalkoholowego.

AFTER THE RACE at the finish on your leg you will get your medal as well as water, isotonic drink, a banana and a can of non-alcoholic beer. You can also have a recovery meal, shower and massage in the marathons village.

BIEGOWY SAVOIR-VIVRE RACE ETIQUETTE

Czyli kilka użytecznych wskazówek, dzięki którym na trasie będzie bezpieczniej i zachowasz dobre relacje z innymi zawodnikami.

On race day, stay safe and on good terms with your fellow runners by following these guidelines.



Numer startowy jest ważny tylko dla zawodnika, który się na niego zarejestrował. Nie przekazuj swojego numeru startowego innemu biegaczowi i nie startuj z numerem innej osoby. Jest to kategorycznie zabronione!

Don't give your race bib to another runner and don't run with another person's number.



Organizmy wszystkich biegaczy są zbudowane podobnie – wszyscy tak samo odczuwają potrzeby. Ustawiaj się na końcu kolejki i cierpliwie czekaj na swoją kolej. Po skorzystaniu z toalety zostaw ją w takim stanie, w jakim chciałbyś ją zastać.

Be considerate in toilet lines and in the facilities: Don't cut in the line or switch lines, and do your business quickly and neatly.



Ustaw się w strefie startowej zgodnej z wcześniejszą deklaracją. Wyrzedzanie wolniejszych biegaczy może komuś przeszkodzić w poprawieniu życiówki, a w pewnych sytuacjach może być wręcz niebezpieczne.

Follow the timeline for checking your bag and entering your corral – and follow the instructions of event staff and volunteers if you are late. Enter only your assigned corral or slower one.



Stuchaj uważnie instrukcji wolontariuszy i obsługi.

Ich zadaniem jest przeprowadzenie imprezy sprawnie i bezpiecznie. Zachowaj ciszę, kiedy ogłaszane są komunikaty organizacyjne.

Be courteous to volunteers and staff and be respectfully quiet during announcements.



Biegając ze znajomymi w grupie, nie zajmujcie całej szerokości trasy, pozostawcie miejsce, aby szybsi biegacze lub obsługa trasy mogli Was bezpiecznie wyprzedzić i wymijać.

Don't run in groups of three or more people abreast.

BIEGOWY SAVOIR-VIVRE RACE ETIQUETTE

Higiena jest ważna! Zwracaj uwagę, gdzie spluwasz, wydmuchujesz nos, wyrzucasz kubeczki i opakowania po odżywkach. Z pewnością nie miałbyś ochoty, aby któraś z tych rzeczy znalazła się na Twoich butach.

Watch where you split, blow your nose, and toss cups.



Nie zatrzymuj się gwałtownie – ktoś może na Ciebie wpaść lub potknąć się i przewrócić. Jeśli poczujesz, że tracisz siłę, dobiegnij na skraj trasy i przejdź do marszu.

Don't stop abruptly; someone might crash into you or trip over you.



Jeśli usłyszysz prośbę od biegnących za Tobą osób: „lewa wolna” – przesuń się w prawą stronę, jeśli usłyszysz: „prawa wolna” – zbliż się do lewej krawędzi trasy.

If someone running behind you says, "On your left" move to your right. If someone says, "On your right" move to your left.



Przypomnij swoim kibicom, że trasa jest wyłącznie dla biegaczy. Ze względów bezpieczeństwa towarzyszący uczestnikom rowerzyści, rolkarze, deskorolkarze będą usuwani z trasy.

Remind your supporters that the race route is only for runners. For safety reasons, cyclists, rollerbladers, skateboarders will be removed from the route.



Jeśli będziesz biegł ze słuchawkami, upewnij się, że oprócz własnej muzyki słyszysz, co dzieje się dookoła Ciebie. Nie ustawiaj dźwięku w taki sposób, żeby zagłuszał ewentualne komunikaty sędziów lub informacje wolontariuszy.

We strongly discourage the use of headphones at our races, but if you must wear them, be extra-aware of your surroundings, and make sure you can hear announcements and the runners around you.



MINI MARATON NIEPODLEGŁOŚCI MINI MARATHON OF INDEPENDENCE

PAKIET STARTOWY należy odebrać przed biegiem w Biurze Zawodów zlokalizowanym w Patacu Kultury i Nauki (wejście od ul. Marszałkowskiej).

Godziny pracy:

- piątek, 28 września, 12:00–20:00,
- sobota, 29 września, 10:00–16:30.

RACE KIT shall be collected before the race at the Race Office located in the Palace of Culture and Science (entrance from Marszałkowska street).

Opening hours:

- Friday, September 28th 12:00–20:00,
- Saturday, September 29th 10:00–16:30.

PROGRAM BIEGÓW:

- Bieg Bąbla – do 3 lat (2015–2017) – ok. 100 metrów
- Bieg Krasnala – 4–5 lat (2013–2014) – ok. 200 metrów
- Bieg Smyka – 6–7 lat (2011–2012) – ok. 200 metrów
- Bieg Urwisa – 8–9 lat (2009–2010) – ok. 400 metrów
- Bieg Zucha – 10–11 lat (2007–2008) – ok. 750 metrów
- Bieg Małolata – 12–13 lat (2005–2006) – ok. 1918 metrów
- Bieg Juniora – 14–15 lat (2003–2004) – ok. 1918 metrów
- Bieg Nastolatka – 16–17 lat (2001–2002) – ok. 1918 metrów

RACES SCHEDULE

- Crawlers Race – up to 3 years old (2015–2017) – ca. 100 meters
- Toddlers Race – 4–5 years old (2013–2014) – ca. 200 meters
- Wobblers Race – 6–7 years old (2011–2012) – ca. 200 meters
- Twisters Race – 8–9 years old (2009–2010) – ca. 400 meters
- Cadets Race – 10–11 years old (2007–2008) – ca. 750 meters
- Rascals Race – 12–13 years old (2005–2006) – ca. 1918 meters
- Juniors Race – 14–15 years old (2003–2004) – ca. 1918 meters
- Challengers Race – 16–17 years (2001–2002) – ca. 1918 meters

UWAGA! Dokładna godzina startu znajduje się na kopercie z numerem startowym.

NOTE! The exact start time is indicated on the envelope with the race bib.

RODZICE: opiekunowie kibicują na trasie biegu oraz na mecie.

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

MINI MARATON NIEPODLEGŁOŚCI MINI MARATHON OF INDEPENDENCE

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/guardian).

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

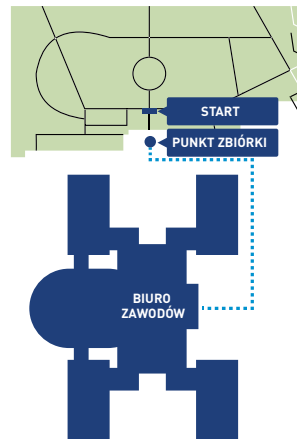
AWARD CEREMONIES: after the finish of each age category, 3 fastest girls and 3 fastest boys will be awarded. The ceremonies will take place near the finish line.

Mini Maraton Niepodległości odbędzie się w Parku Świątokrzyskim. Alejki w Parku wyłożone są kostką – prosimy mieć to na uwadze przy wyborze odpowiedniego obuwia i stroju dla swojego dziecka.

The Mini Marathon of Independence will take place in the Świątokrzyski Park. The routes are paved with setts – please take it into consideration will picking up suitable clothes and shoes for your child.

Biegi na wszystkich dystansach zostaną rozegrane w Parku Świątokrzyskim.

The races at all distances will take place in the Świątokrzyski Park.



TRANSMISJA z 40. PZU Maratonu Warszawskiego będzie dostępna na stronie internetowej imprezy. Zaprosz swoich znajomych, którzy nie mogą być z nami 30 września na trasie, do śledzenia zmagania uczestników przed ekranem.

BROADCAST from the 40th PZU Warsaw Marathon will be available on the event website. Invite your friends who cannot be with us on September 30th to follow the participants struggles online.

BEZPŁATNE ZDJĘCIA z 40. PZU Maratonu Warszawskiego w systemie Pic2Go w prezencie od PZU.

Aktywuj swój numer startowy na stronie pzumaratonwarszawski.com/pic2go, aby otrzymać pamiątkowe zdjęcia z maratonu. Zdjęcia będą spytywać na Twoje konto już w trakcie biegu. Dobiegasz na metę i wybierasz te, które chcesz opublikować!

UWAGA: warunkiem otrzymania zdjęć i prawidłowej identyfikacji zawodników jest zamocowanie numeru startowego (z pictagiem) z przodu w widocznym miejscu w pozycji poziomej. Krzywo przywieszzone numery startowe lub częściowo zastonięte pictagi utrudnią, a czasami nawet uniemożliwią identyfikację zawodnika.

FREE PHOTOS from the 40th PZU Warsaw Marathon in the Pic2Go system as a gift from PZU.

Activate your starting number on the pzumaratonwarszawski.com/pic2go to receive souvenir photos from the marathon. The photos will be transferred to your account during the race. You reach the finish line and choose the ones you want to publish!

NOTE: the condition for receiving photos and correct identification of competitors is attaching the race bib (with the pictag) in a visible place, in a horizontal position on the chest. Not evenly attached race bibs or partially covered pictags will make it difficult and sometimes even impossible to identify the participant.

KONKURS: nie wszyscy uczestnicy zdecydują się 30 września na start w koszulce technicznej i sportowych spodenkach. Wśród kilkunastu tysięcy uczestników 40. PZU Maratonu Warszawskiego, T-Mobile Biegu na Piątkę i Sztafety Maratońskiej będą śmiałkowie, którzy pokonają swój dystans w nietypowych kostiumach. Dlaczego? Być może muszą wywiązać się z wyzwania, jakie podjęli w ramach akcji #BiegamDobrze, być może chcą się

poczuci jak znani bohaterowie, pochwalić się zdolnościami manualnymi lub zwrócić na siebie uwagę kibiców i biegaczy, licząc na gorący doping przez cały bieg. Przyślij nam swoje zdjęcie z trasy w przebraniu i wygraj strój sportowy marki adidas! szczegóły www.pzumaratonwarszawski.com

Not all participants will decide to start on September 30th in technical T-shirt and sports shorts. Among the several thousand participants of the 40th PZU Warsaw Marathon, T-Mobile High Five Race and Marathon Relay there will be daredevils who will cover the distance in unusual costumes. Why? Perhaps they have to fulfill the obligations of the challenge they have taken as part of the #BiegamDobrze charity action, maybe they want to feel like famous heroes, show off their manual skills or get the attention of fans and runners counting on hot doping throughout the race. Send us a picture of you in a costume on the route and win the adidas sports outfit! details at www.pzumaratonwarszawski.com

PUNKTY KIBICOWANIA: wybierz się z nami w muzyczną podróż. Dzięki tegorocznemu przebiegowi trasy, niektóre punkty kibicowania będą Was wspierały dwukrotnie. Kogo w tym roku spotkacie przy trasie?

10 punktów organizacji dobroczynnych #BiegamDobrze, 5 stref zorganizowanych przez sponsorów, orkiestry, Chór Akademicki UW, bębniarzy, freestyleowców, rockmanów i mnóstwo spontanicznych kibiców, których wsparcie jest bezcenne.

Do tego 4 stacje DJ-skie - przy 10. km trasy – hity lat 70., na 20. km zaserwujemy Wam lata 80., na 30. km – muzykę lat 90., a na 40. km – HITY NA CZASIE, które poniosą Was aż do mety!

Join us on a musical journey. Thanks to this year's route, some cheering points will support you twice. Who will you meet by the route this year?

10 points of charity organisations of #BiegamDobrze charity action, 5 zones organized by sponsors, orchestras, University of Warsaw Academic Choir, drummers, freestyle players, rockmen and a lot of spontaneous fans, whose support is invaluable.

In addition, 4 DJ stations - at the 10-kilometre point - hits from the 70's, at the 20-kilometre point we will serve you the 80's, at the 30-kilometre point the music of the 90's, and at the 40-kilometre point MODERN HITS that will carry you to the finish line!



POMOC MIERZONA
KILOMETRAMI



PARTNERZY

Deloitte.

calypso fitness club

CECHINI
MUSZYNA



SUBWAY

POLISH AIRLINES
LOT
A STAR ALLIANCE MEMBER

Accreo



PARTNER
OF PROMOTION
ART OF PR



4MOVE

PATRONI MEDIALNI

TVP
SPORT

PRZEGLĄD
SPORTOWY

100lat
POLSKO onet

Multikino

PRESS
SERVICE
monitoring mediów

MagazynBieganie.pl

POLSKABIEGA.PL

eska

PROJEKT WSPÓLFINANSUJE



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

ORGANIZATOR

