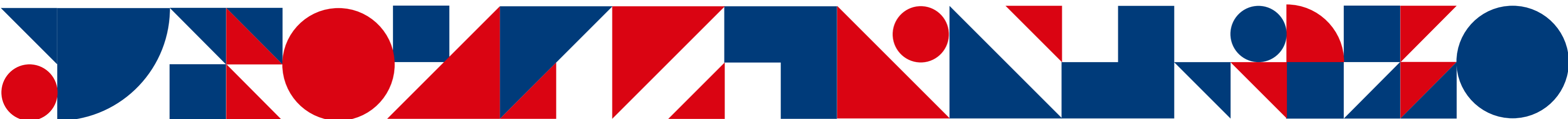




 BIEG STACJONARNY  
**42 KM**

# **42. PZU ORLEN MARATON WARSZAWSKI**

26-27 września 2020





## Marek Tronina

### Dyrektor 42. PZU ORLEN Maratonu Warszawskiego

Miało być 42 na 42. Czterdzieści dwa na czterdziesty drugi. Czterdziestu dwóch bohaterów, czterdzieści dwa wyjątkowe wydarzenia, czterdziestu dwóch najwspanialszych wolontariuszy – i tak dalej. Wyszedł – najdziwniejszy maraton w historii maratonów. Biegaliście kiedyś maraton na 5-kilometrowej pętli? Część z Was pewnie tak. A startowaliście kiedyś w maratonie, który składał się z czterech osobnych tur? Pewnie nie, ale może ktoś, kiedyś. A w biegu, w którym organizator zniechęca do kibicowania? Też trzeba byłoby się dobrze rozejrzeć. No to może bieg, w którym aby wystartować, trzeba sobie najpierw dać zmierzyć temperaturę? Nawet jeśli – to czy kiedyś ktoś startował w biegu, który miał te wszystkie elementy, i jeszcze parę innych, równie dziwnych? Na sto procent nie. Witamy na 42. PZU ORLEN Maratonie Warszawskim!

Dawno nie byliśmy tak szczęśliwi, że możemy zorganizować bieg. Jakikolwiek. Cieszy nas każde z tysiąca nazwisk na liście startowej – bardziej chyba niż siedem i pół tysiąca na jubileuszu przed dwoma laty. Ba, cieszy nas tych parę tysięcy, które nie przyjadą do Warszawy, bo biegają koło domu. Tak, świat stoi na głowie. Kto wie, jak długo jeszcze. Ale wśród rzeczy, które trwają, jest Maraton Warszawski. Nieprzerwanie od 1979 roku. Jesteśmy dumni, że razem z Wami – tymi obecnymi na linii startu w Warszawie i tymi biegającymi po parku przy domu – tworzymy jego historię. Ta zapisana w roku 2020 będzie jedną z najbardziej niesamowitych jej kart. I naprawdę wszyscy będziemy w tym roku zwycięzcami.



## Dorota Macieja

### Członek Zarządu PZU Życie SA

Drodzy Biegacze!

Bardzo się cieszę, że PZU kolejny raz towarzyszy Wam na trasie najważniejszego biegu maratońskiego w Polsce. Szczególnie ciepło chciałam powitać 11 uczestników, którzy są z nami od samego początku – ukończyli wszystkie czterdzieści jeden edycji biegu i dziś są znów na starcie.

Tegoroczny, 42. PZU ORLEN Maraton Warszawski, jest bez wątpienia wyjątkowy. W związku z licznymi ograniczeniami wymuszonymi przez epidemię COVID-19 impreza zyskała nową, dostosowaną do reżimu sanitarnego, formułę. Część z Was pobiegnie ulicami Warszawy, a część będzie rywalizować wirtualnie na wybranej przez siebie trasie. Wszędzie będzie jednak Wasza pozytywna energia i miłość do sportu. Bieganie maratonów to prawdziwa próba charakteru. Wielu z Was pokazało determinację szczególnie w czasie pierwszych tygodni trwania pandemii. Trenowaliście i biegaliście w ogródkach, domach czy na balkonach. Nawet w najtrudniejszych okolicznościach duch walki i chęć osiągnięcia kolejnych sportowych celów nie zginęły.

Życzę Wam jak najlepszych wyników i trzymam mocno kciuki. Niech linia mety 42. PZU ORLEN Maratonu Warszawskiego będzie nagrodą za Wasz trud i wysiłek podczas treningów!

Do zobaczenia na mecie!



**ORLEN**

# Adam Burak

**Członek Zarządu ds. Komunikacji i Marketingu PKN ORLEN**

Szanowni Państwo,

Drodzy Biegacze,

PKN ORLEN od wielu lat aktywnie wspiera polski sport wyczynowy. Grupa Sportowa ORLEN to kilkudziesięciu mistrzów, którzy zdobywają tytuły na najważniejszych światowych arenach. Równie ważne jest dla nas propagowanie zdrowego, sportowego trybu życia. Stąd nasze wieloletnie zaangażowanie w ORLEN Warsaw Marathon, a obecnie w tegoroczną, 42. edycję PZU ORLEN Maratonu Warszawskiego.

Biegi maratońskie to niezwykle wydarzenia, które łączą sportowców zawodowych z amatorami. Dla wszystkich udział w biegu jest wyzwaniem. Dla jednych zwycięstwem jest dobiegnięcie na pierwszym miejscu, dla innych pokonanie własnej życiówki lub nawet przebiegnięcie całego dystansu. To nie tylko rywalizacja z innymi zawodnikami – to przede wszystkim walka z samym sobą. Zawsze wymaga niezwykle hartu ducha i pokonania własnych słabości. To wartości niezwykle bliskie dla Grupy ORLEN.

Jest nam niezmiernie miło, że zdecydowaliście się wziąć udział w tegorocznej edycji Maratonu, która odbędzie się w innej niż dotychczas, nowatorskiej formule. Wychoząc naprzeciw zarówno obecnym zaleceniom sanitarnym, jak i oczekiwaniom samych biegaczy, 42. PZU ORLEN Maraton Warszawski odbędzie się zarówno stacjonarnie – na ulicach stolicy, jak i wirtualnie, za pomocą specjalnej aplikacji na smartfony.

Pandemia zmieniła nie tylko formułę PZU ORLEN Maratonu Warszawskiego, ale też kalendarz biegowy, a wielu zawodnikom zakłóciła rytm treningów. Tym bardziej gratuluję Państwu, że udało Wam się pokonać słabości, sprostać wyzwaniom i wystartować w biegu. Życzę jak najwyższych miejsc, wielu życiówek, a przede wszystkim satysfakcji z dobrego biegu.

Powodzenia!



MATERIAŁ  
MARKETINGOWY



Z myślą o bezpieczeństwie



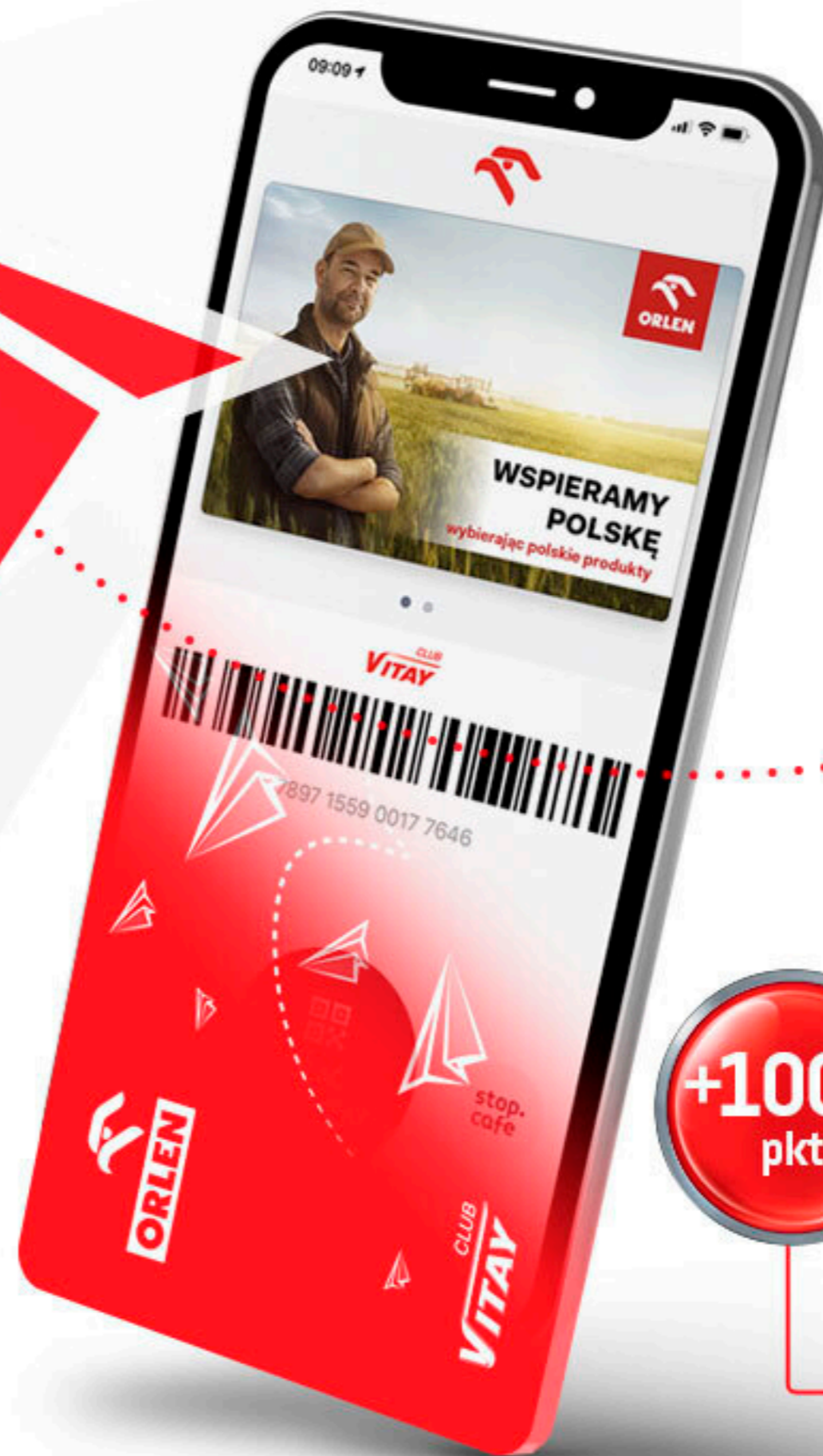
**Dbajmy o siebie,  
bądźmy aktywni,  
bądźmy bezpieczni.**

CLUB  
**VITAY**

# Dołącz do **Programu VITAY**



Szybko i wygodnie  
dzięki aplikacji  
**ORLEN VITAY**



**+1000**  
pkt

Dokonaj pierwszej  
płatności aplikacją  
**ORLEN VITAY**  
i odbierz **1000 pkt**  
w prezencie



# PROGRAM

Plac Teatralny, Warszawa  
SOBOTA 26.09.2020

**14:30** – otwarcie miasteczka biegowego dla I tury  
**15:45** – wpuszczenie zawodników do strefy startu  
**16:00** – **start pierwszej tury**  
**22:30** – **zakończenie I tury**  
**22:30** – otwarcie miasteczka biegowego dla II tury  
**23:45** – wpuszczenie zawodników do strefy startu

NIEDZIELA 27.09.2020

**0:00** – **start II tury**  
**6:30** – **zakończenie II tury**  
**6:30** – otwarcie miasteczka biegowego dla III tury  
**7:45** – wpuszczenie zawodników do strefy startu  
**8:00** – **start III tury**  
**12:00** – **zakończenie III tury**  
**12:00** – otwarcie miasteczka biegowego dla IV tury  
**12:45** – wpuszczenie zawodników do strefy startu  
**13:00** – **start IV tury**  
**19:00** – **zakończenie IV tury**

Dekoracja trzech najlepszych zawodniczek i zawodników  
42. PZU ORLEN Maratonu Warszawskiego odbędzie się  
o **godz. 16:00**, po dotarciu do mety czołówki IV tury.



FRESH X  
FOAM  
TEMPO



42. PZU ORLEN  
MARATON  
WARSZAWSKI

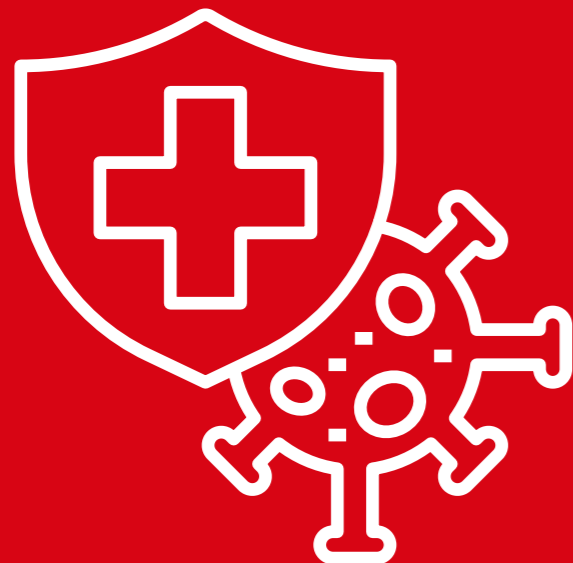
Oficjalny Sponsor 42. PZU ORLEN Maratonu Warszawskiego



Dostępne na [nbsklep.pl](https://nbsklep.pl) oraz [sklepbiegacza.pl](https://sklepbiegacza.pl)



# PRZECZYTAJ KONIECZNIE



Opracowaliśmy szereg procedur, które mają na celu zagwarantowanie najwyższego poziomu bezpieczeństwa uczestnikom i obsłudze imprezy.

Dajmy dobry przykład! Wierzymy, że to, czy i jak liczne imprezy biegowe będą mogły odbywać się w przyszłości, zależy dziś także od nas.

Prosimy! Zapoznaj się z informacjami i przestrzegaj powyższych zasad.



Pakiet startowy otrzymasz do domu. W pakiecie znajdziesz (numer startowy, agrafki, torbę depozytową, naklejkę depozytową, naklejki pamiątkowe, żel Diamant).



Zdezynfekuj ręce (dozownik z płynem znajdziesz przy wejściu).



Na start przyjdź z numerem startowym (i agrafkami), zdjęciem lub kopią dokumentu tożsamości oraz w maseczce. Strefa otwierana jest na 1,5 godziny przed startem każdej tury (wyjątkiem jest ostatnia tura – 60 minut przed startem). Szczegółową rozpiskę znajdziesz w programie.



Przed wejściem do miasteczka (w którym znajdują się depozyty, przebieralnie, toalety, start i meta biegu) zostanie Ci zmierzona temperatura ciała (osoby z temp. powyżej 37,5°C nie będą wpuszczane do miasteczka).



# DO BIEGU, GOTOWI?



Okaż do wglądu numer startowy oraz dokument ze zdjęciem potwierdzający tożsamość (może to być dowód osobisty, paszport, ksero lub zdjęcie dokumentu w telefonie, aplikacja mObywatel).



Po wejściu do miasteczka biegowego skorzystaj z mobilnej stacji do dezynfekcji (zamgławienie wodą ozonowaną). Procedura dezynfekcji jest szybka, przez stację można przejść normalnym krokiem z chwilowym zatrzymaniem się w mgiełce.



Możesz skorzystać z depozytów i przebieralni, które będą usytuowane w namiotach (dezynfekowane po każdej turze).



Zachowaj dystans społeczny i zajmij miejsce wyznaczone kropką na asfalcie. W tym roku pacemakerzy nie będą prowadzili grup na konkretne czasy.



Na 15 minut przed startem możesz wejść do strefy startu – w maseczce.



Sprawdź lokalizację depozytów i przebieralni przeznaczonych dla Twojej tury – mapka s. 16.



# START!



Na kilkadziesiąt sekund przed startem na wyraźny sygnał spikera możesz zdjąć maseczkę oraz podejść do bramy startu. Maseczkę wyrzucić do jednego z przeznaczonych do tego celu koszy stojących przed linią startu.



Przed Tobą 9 okrążeń, pierwsze okrążenie jest krótsze niż pozostałe.



Przy trasie jest jeden punkt nawadniania, obok którego będziesz przebiegać na każdym okrążeniu. Na punkcie będą dostępne woda i izotonik w fabrycznie zamkniętych butelkach (napoje w kubeczkach nie będą dostępne).



Po przekroczeniu linii mety ciesz się zwycięstwem, uśmiechaj do zdjęć i samodzielnie pobierz **TORBĘ FINISHERA**, w której znajdziesz: medal oraz pakiet regeneracyjny (batonik, izotonik, wodę).



Od obsługi otrzymasz maseczkę. Opuszczając strefę mety, kierując się w stronę wyjścia, depozytów czy przebieralni załóż ją na usta i nos!



500 metrów za punktem odżywiania będą ustawione kosze, prosimy o wyrzucanie butelek i innych śmieci do koszy!





Na mecie przywita Cię obsługa biegu. Strefy startu i mety ze względów bezpieczeństwa są niedostępne dla kibiców. Więcej o bezpiecznym kibicowaniu w dalszej części informatora.



Ze względów bezpieczeństwa nie przedłużaj niepotrzebnie swojego pobytu w strefie mety.



Podczas imprezy słuchaj komunikatów spikerów, stosuj się do poleceń wolontariuszy i obsługi biegu.



Zgodnie z regulaminem biegu osoby, które nie zmieszczą się w limicie czasu, będą proszone o zejście z trasy.

## PAMIĘTAJ!



**Strefy startu i mety są niedostępne dla kibiców.**



**Bez okazania dokumentu tożsamości lub jego kopii i numeru startowego nie będziemy mogli wpuścić Cię na teren imprezy.**



**W miasteczku maratońskim jest obowiązek noszenia maseczki.**



**Na biegu nie będzie pacemakerów.**

# KOMUNIKATY TECHNICZNE:

## **PAKIET STARTOWY**

Otrzymasz przesyłką kurierską. W pakiecie startowym znajdziesz m.in. numer startowy, agrafki i worek oraz naklejki na depozyt.

## **NUMER STARTOWY**

Pamiętaj, że numer startowy musi być umieszczony z przodu stroju startowego. Nie może być zasłonięty ani w żaden sposób modyfikowany. Naruszenie tych zasad spowoduje dyskwalifikację. Koniecznie wypełnij rewers numeru startowego niezbędnymi danymi osobowymi! Numer startowy musisz okazać obsłudze wchodząc na teren imprezy.

## **DOJAZD NA START**

W bezpośredniej okolicy startu jest ograniczona liczba miejsc parkingowych. Przed przyjazdem sprawdź czasowe zmiany w organizacji ruchu w specjalnie przygotowanym INFORMATORZE DROGOWYM. Dzięki przebiegowi trasy (na pętli 5 km) zmiany będą minimalne. Udostępnij informator znajomym, tak aby jak najmniej osób było zaskoczonych zmianami.

## **DEPOZYTY I PRZEBIERALNIE**

W pakiecie startowym otrzymasz worek umożliwiający zdeponowanie rzeczy przed biegiem. Aby oddać depozyt, na worek należy przykleić naklejkę z numerem startowym. Do odbioru depozytu w strefie mety potrzebny Ci będzie numer startowy. Za rzeczy wartościowe pozostawione w depozycie organizator nie bierze odpowiedzialności.

## **POMIAR CZASU**

Odbywa się za pomocą czipa umieszczonego w numerze startowym. Klasyfikacja generalna powstaje na podstawie czasów oficjalnych (brutto – od strzału startera). Wszystkie klasyfikacje dodatkowe (wiekowe, branżowe) powstają na podstawie czasów rzeczywistych (netto – liczonych od przekroczenia linii startu).

## **WYNIKI**

Będą dostępne online na stronie biegu, po biegu otrzymasz również SMS ze swoim wynikiem. Końcowe wyniki znajdziesz na stronie: [www.maratonwarszawski.com](http://www.maratonwarszawski.com).

## **DEKORACJE**

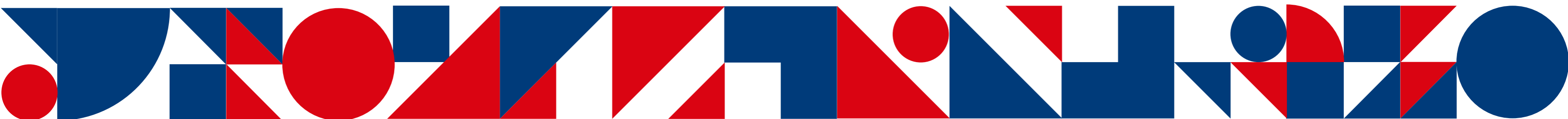
Uroczysta dekoracja zwycięzców tegorocznej edycji maratonu odbędzie się 27 września o godzinie 16:00 na scenie głównej. Inne klasyfikacje nie będą dekorowane.

## **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 przepustki wydane przez organizatora.

## **MIASTECZKO MARATOŃSKIE**

Dla własnej wygody zapoznaj się przed biegiem z planem miasteczka na stronie 16. Wstęp do miasteczka jedynie dla zawodników. W tym roku na terenie miasteczka nie będzie strefy z masażami i prysznicami.



**BRIDGESTONE**

*Nieważne,  
że upadasz.  
Ważne, jak  
się podnosisz.*

*Podążaj za Marzeniami*  
**BEZ WZGLĘDU NA WSZYSTKO**

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



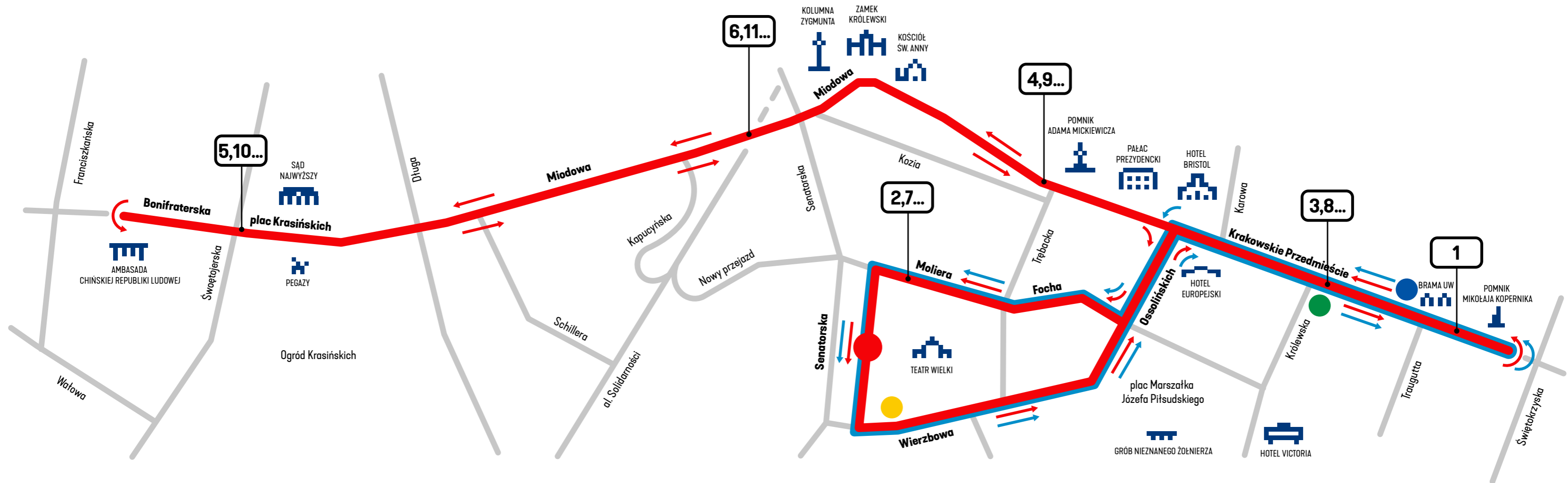
Joanna Jóźwik, Karol Bielecki & Maciej Kot



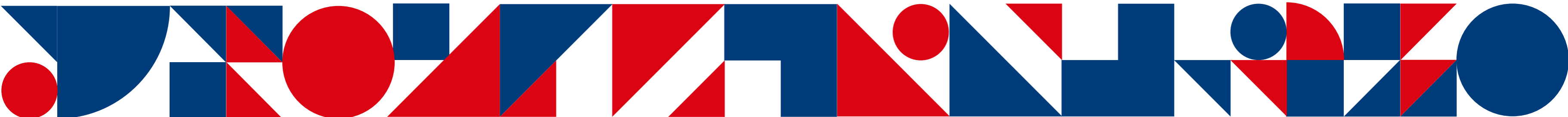
**BRIDGESTONE**  
Globalny Partner Olimpijski



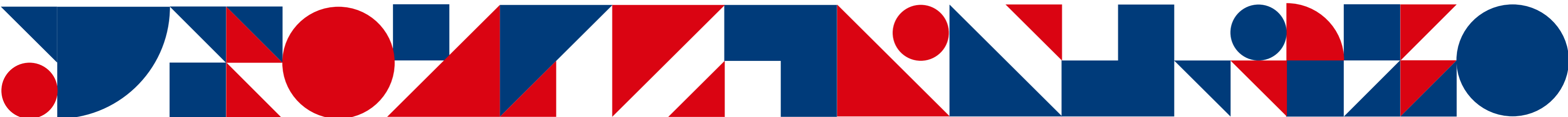
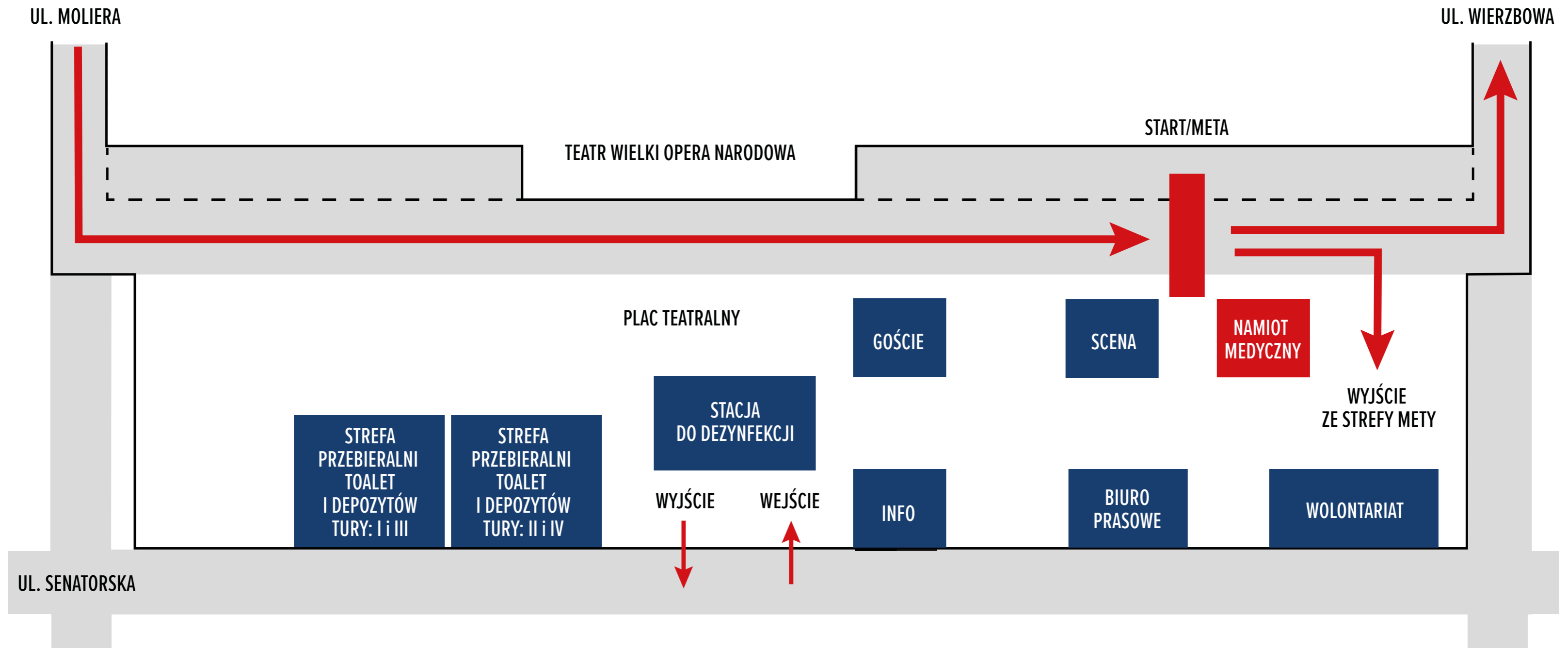
# TRASA



2,7... KILOMETRY    ● START, META    — PIERWSZA PĘTLA 2,195 KM    — KOLEJNE PĘTLE 5 KM    ● KOSZ NA BUTELKI    ● PUNKT ODŻYWIANIA - IZOTONIK, WODA    ● TOALETY



# MAPA MIASTECZKA





# PRZYPOMINAMY!

W tym roku dla naszego wspólnego bezpieczeństwa:



Miasteczko maratońskie,  
start i meta są wygradzone  
– bez możliwości wejścia  
dla kibiców!



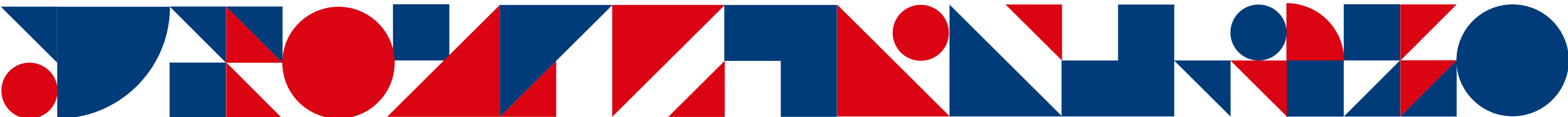
Wchodząc do miasteczka  
biegowego musisz okazać  
obsłudze dokument ze  
zdjęciem, na podstawie  
którego potwierdzisz  
swoją tożsamość  
(skan, ksero, zdjęcie,  
aplikacja mobywatel).



Na terenie miasteczka  
obowiązuje nakaz  
chodzenia w maseczce;  
maseczkę możesz zdjąć  
tuż przed startem po  
komunikacie spikera.



Po biegu nie będzie można  
skorzystać z masaży,  
pryszniców.



**NOW  
IT'S  
YOUR  
MOVE**

 **SWISS VITAMIN FORMULA**



# TWOI KIBICE

Królewski dystans to prawdziwe wyzwanie dla każdego biegacza, a bezcenne wsparcie zawsze płynie od najbliższych kibiców.

Choć w tym roku strefy startu i mety będą dostępne tylko dla biegaczy, chcemy zapewnić Wam na trasie jak największą dawkę motywacji.

Z telebimu ustawionego na Krakowskim Przedmieściu będą pozdrawiać Was Wasi najlepsi kibice!

Kibicu, jeśli chcesz wesprzeć biegaczy na trasie – prześlij nam swoje zdjęcie!

Biegaczu, jeśli chcesz zobaczyć swoich kibiców przy trasie – przyślij nam ich zdjęcie!

Przesłane, dedykowane konkretnym biegaczom, zdjęcia będą wyświetlane na ekranie w momencie, w którym zawodnik będzie się do niego zbliżał. System jest zintegrowany z systemem pomiaru czasu.

**Usługa jest bezpłatna. Zapraszamy!**



## Jak poprawnie przestać zdjęcie?

1

zdjęcie musi być opisane numerem startowym zawodnika, np. 1234.jpg

2

zdjęcia muszą być w formacie .jpg

3

zdjęcia nie mogą zawierać obraźliwych gestów, haseł itp.

4

błędnie opisane zdjęcia nie będą mogły być wykorzystane

5

poprawnie opisane zdjęcia możecie przesyłać do 23 września na adres: [kibice@maratonwarszawski.com](mailto:kibice@maratonwarszawski.com)

więcej informacji : [maratonwarszawski.com](http://maratonwarszawski.com)



# ROZGRZEWKA PRZED BIEGIEM

BIEGACZU! Już za chwilę przebiegniesz maraton, będzie to wyjątkowe wydarzenie. Ze względu na zaistniałą sytuację związaną z pandemią COVID-19 zabraknie strefy masażu, w której setkom z Was pomagaliśmy choć trochę powrócić do sprawności. Dlatego, by Was wesprzeć, przygotowaliśmy kilka praktycznych porad, jak sobie poradzić przed i po maratonie.

## Przed maratonem:

- Wyśpij się! To podstawowa i zarazem najlepsza regeneracja.
- Zjedz pożywne śniadanie.
- Przed startem nie zapomnij o rozgrzewce. To kluczowy element, żeby nie zakończyć maratonu już po pierwszym kilometrze. Zrób kilka wyskoków, przebieżek, skipów, przeplatanek, wymachów rąk i nóg, krążeń tułowia, skłonów itp. Pamiętaj, rozgrzewka ma być dynamiczna.

## Po maratonie:

- Po przebiegnięciu mety nie kładź się na ziemi, najlepiej jakbyś na spokojnie maszerował jeszcze kilka minut. Pozwól, żeby ciało samo na spokojnie wróciło do równowagi.
- Wróć do domu i weź gorącą kąpiel, najlepiej w solance. Na koniec możesz polewać naprzemiennie zimną i ciepłą wodą najbardziej zbolące mięśnie.
- Rozciąganie i rolowanie mięśni odłóż raczej na dzień lub dwa po maratonie.
- Możesz używać kompresji, elektrostymulatorów do regeneracji mięśni.
- Trzymaj nogi w górze w celu uniknięcia ich opuchnięcia.



**OSTROMECKO**  
ŹRÓDŁO MARIII

\* 15 70 \*



**STWORZONA PRZEZ NATURĘ,  
NIETKNIĘTA PRZEZ CZŁOWIEKA**



## WOŁONTARIAT – PRZERWANA KOLEKCJA

W naszej maratońskiej rodzinie są osoby, które z pietyzmem zbierają pamiątki z każdej imprezy.

Można pomyśleć, że koszulki, identyfikatory, medale, gwizdki czy kubki to tylko rzeczy. Ale na ich widok uruchamia się lawina wspomnień – śmiesznych sytuacji, twarzy ludzi, przygód biegaczy. To osobiste kolekcje tworzone przez lata. Niestety, u wielu wolontariuszy w 2020 roku nastąpi luka w kolekcji. Jest nam bardzo trudno, że w tym roku nie będziemy mogli spotkać się ze wszystkimi. Obecna sytuacja spowodowała zmiany także w organizacji wolontariatu. Z 2000 osób pomagających nam podczas Maratonu, musieliśmy ograniczyć się do 200 osób.

Zdecydowaliśmy, że wspólnie z liderami – naszymi wieloletnimi wolontariuszami, sprawdzimy, jak najlepiej wspierać biegaczy przy obowiązujących restrykcjach. Najważniejsze jest dla nas bezpieczeństwo. Wszystko po to, aby w przyszłości z pełną odpowiedzialnością móc zaprosić wszystkich tych, których zabraknie podczas tegorocznej edycji Maratonu. Dotychczasowych wolontariuszy, młodzież ze stołecznych szkół, rodziny biegaczy i wszystkich chcących zaznać wolontariackiej przygody.

Trzymajcie za nas kciuki. Obiecujemy dać z siebie wszystko, bo kochamy to, co robimy i bardzo nam tego brakowało!



## Strategiczne myślenie

zapewniliśmy obsługę mediową 21 wielkich biegów Fundacji Maraton Warszawski

## Odpowiedzialność

wspieramy rozwiązania służące bezpieczeństwu uczestników

## Wytrzymłość

zorganizowaliśmy 22 konferencje prasowe

## Siła

osiągnęliśmy 35 milionów zł ekwiwalentu reklamowego

## Systematyczność

wysłaliśmy 320 informacji prasowych

## Autentyczność


jesteśmy z Maratonem już 10 lat



To już 13 rok z rzędu  
Partner of Promotion  
zwycięża w rankingach  
public relations.

info@partnersi.com.pl  
www.partnersi.com.pl





**CHOĆ DZIELI NAS ODLEGŁOŚĆ,  
TO ŁĄCZY NAS WSPÓLNA PASJA.  
BIEGACZE STACJONARNI  
I WIRTUALNI – CIESZYMY SIĘ,  
ŻE BIEGNIECIE Z NAMI!**

**#Połączeniwbiegu**





# NAJSZYBSZA TRASA

**42. edycja biegu odbędzie się na 5-kilometrowej pętli w centrum Warszawy. Dla startujących to dobra wiadomość. Trasa będzie najszybsza w historii!**

**Autor: Marcin Nagórek - [MagazynBieganie.pl](http://MagazynBieganie.pl)**

Trasa na pętli jest bardziej monotonna niż duża miejska pętla, ale ma wiele zalet, szczególnie dla osób biegnących po rekord życiowy.

Start biegu odbędzie się na historycznym Placu Teatralnym, którego historia liczy blisko 200 lat. Stojący tu Teatr Wielki został zburzony w czasie wojny, ale jego fasada od strony placu zachowała się i po odbudowie nadal można podziwiać oryginalną bryłę budynku. Pierwsza pętla biegu jest mniejsza, liczy 2195 metrów. Po strzale startera biegacze zaraz za Teatrem skręcają w lewo, w ulicę Wierzbową. Stojące tu kamienice osłonią przed wiatrem, ale po chwili wybiega się na otwartą przestrzeń. To Plac Marszałka Józefa Piłsudskiego. W głębi po prawej widoczny jest Grób Nieznanego Żołnierza, a za nim Ogród Saski – miejski park pełen rzeźb i fontann, założony w 1713 roku przez króla Augusta II Mocnego. Kilkanaście lat później udostępniony mieszkańcom jako pierwszy publiczny park w Warszawie.

Biegając, warto patrzeć cały czas w prawo. Widoczny będzie Pomnik Ofiar Smoleńskich. W tle jeden z najstojniejszych polskich hoteli – Victoria, znany z wielu filmów, w tym z „Misia”. Chwilę później widoczny z odległości kilkudziesięciu metrów pomnik Marszałka Józefa Piłsudskiego na koniu. Z Placu wbiega się w wąziutką ulicę Ossolińskich, po prawej Hotel Europejski, po lewej historyczny Pałac Potockich, gdzie siedzibę ma Ministerstwo Kultury. Na końcu ulicy widoczny luksusowy hotel Bristol. My skręcamy w prawo i wbiegamy na Trakt Królewski, ciąg historycznych ulic, pełnych zabytkowych budynków oraz pomników. >>



Od razu z lewej widoczny skwer księdza Jana Twardowskiego, a w jego centrum pomnik Bolesława Prusa, ulubieńca polskich uczniów. Trasa jest cały czas płaska jak stół, ale jeśli na siłę szukać podbiegu, to tutaj zaczyna się minimalna, praktycznie nieodczuwalna górka. Dobiegamy do Uniwersytetu Warszawskiego, widocznego z lewej strony, z historyczną Bramą. Po chwili lekki skręt w prawo i nie wiadomo, na czym skupiać wzrok. Całe szczęście, że przebiega się tędy łącznie 18 razy, będzie można swobodnie podziwiać pomnik Mikołaja Kopernika po lewej (na powrocie z prawej), za nim Pałac Staszica, siedzibę Polskiej Akademii Nauk. Po prawej zabytkowy Kościół Świętego Krzyża, a chwilę później kamienica, w której mieści się Wydział Dziennikarstwa i Nauk Politycznych Uniwersytetu Warszawskiego. Kończyli go najbardziej znani polscy dziennikarze oraz showmeni, m.in. Kuba Wojewódzki czy Krzysztof Ibisz, ale także mniej znani, na przykład autor niniejszego tekstu.

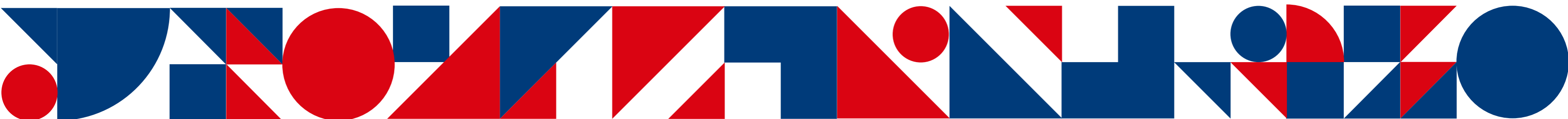
Chwilę później, na skrzyżowaniu z ulicą Świętokrzyską, nawrotka o 180 stopni, po prawej można jeszcze w przelocie zobaczyć stację metra. Wracamy tą samą trasą. Na pierwszej pętli ponownie dobiegamy do ulicy Ossolińskich i skręcamy w nią, okrążamy Teatr Wielki z drugiej strony, ale ta krótka pętla to tylko początek biegu – na pozostałych okrążeniach mijamy ulicę Ossolińskich i biegniemy w stronę Placu Zamkowego. Gdy ponownie dobiegniemy do hotelu Bristol, widocznego tym razem po prawej stronie, zaczynamy zwiedzanie niepoznanej jeszcze części Traktu Królewskiego. Po prawej stronie Pałac Prezydencki, po lewej wejście do Ministerstwa Kultury. Przed Pałacem Prezydenckim pomnik Józefa Poniatowskiego na koniu. Gdyby ktoś zgłodniał, po lewej ciąg knajpek i kawiarni, jest także sklep spożywczy. Ta informacja może uratować komuś życie bądź wynik, dlatego warto ją zapamiętać.

Po prawej kolejna plama zieleni – skwer Adama Mickiewicza, kolejnego ulubieńca polskich uczniów, a także jego wielki pomnik. Warto przy tym zauważyć, że te kilkadziesiąt metrów, od pomnika Kopernika do pomnika Mickiewicza, to najszybszy fragment

trasy, prowadzący minimalnie w dół. Oby Kopernik z Mickiewiczem prowadzili Was do życiówek! Rozpędzeni wpadacie w dalszą część Traktu, która niedługo kończy się widokiem Kolumny Zygmunta w oddali. To jeden z symboli Warszawy, stojący przed Zamkiem Królewskim, ale dla maratończyków sygnał, że trzeba skręcić w lewo – w ulicę Miodową. Z prawej strony za kamienicami Stare Miasto, niewidoczne w czasie biegu, ale warto wybrać się tam po zakończeniu rywalizacji. Widoczna za to fasada pięknego budynku Pałacu Szaniawskich.

Jeśli w biegu spojrzymy w lewo, ukaże się panorama Alei Solidarności, z widocznym pomnikiem Bohaterów Warszawy „Nike”. Charakterystyczną kobiecą sylwetką z mieczem zna w Polsce chyba każdy. Po chwili po tej samej stronie Kościół Przemienienia Pańskiego i tuż za nim Ministerstwo Zdrowia.

Pędzimy ulicą Miodową, dość wąską, osłoniętą starymi kamienicami, aż dobiegamy do placu, widząc z przodu charakterystyczną zieloną bryłę Sądu Najwyższego. Chwilę wcześniej, tuż przed placem, po prawej stronie Akademia Teatralna, miejsce kształcenia najlepszych polskich aktorów. Otwarta przestrzeń za nią to plac Krasińskich. Po prawej słynny Pomnik Powstania Warszawskiego, po lewej barokowy Pałac Krasińskich, za nim przepiękny Ogród Krasińskich. Przebiegamy pod zieloną bramą, która jest częścią Sądu Najwyższego i po chwili, przed widoczną z lewej Ambasadą Chin, robimy nawrotkę. To już część kolejnej ulicy – Bonifraterskiej. Wracamy, tym razem, jeśli szukać na siłę, minimalnie pod górkę, tą samą trasą, aż do ulicy Ossolińskich. W nią skręcamy z Traktu w prawo, dobiegamy do Teatru Wielkiego, okrążamy go z prawej strony... i zaczynamy kolejną szybką pętlę! Przebiegamy wiele razy przez te same ulice, ale historycznych oraz pięknych budynków i pomników jest tak wiele, że nie sądzę, aby ktokolwiek się nudził. Wręcz przeciwnie, to okazja, aby dokładnie przyjrzeć się centrum kulturalnemu oraz politycznemu Polski.



PIERWSZA POMOC ♥ WOLONTARIAT ♥ AKTYWNOŚĆ

**POKOJOWY  
PATROL**   
DOŁĄCZ DO NAS!

**PolandRock**  
FESTIVAL POLAND • 2003-2020

NAJPIĘKNIEJSZA DOTYKOWKA ŚWIATA



OD 15 LAT  
**BIEGAMY**

ZAWSZE RAZEM ♥ ZAWSZE WYTRWALE  
42. PZU ORLEN MARATON WARSZAWSKI  
PASJONUJĄCA PRZYGODA ZACZYNA SIĘ NA

**PokojowyPatrol.pl**



SPONSORZY TYTULARNI



SPONSORZY



PARTNERZY



PROJEKT WSPÓŁFINANSUJE



PARTNERZY MEDIALNI



ORGANIZATOR



PROJEKT DOFINANSOWANY Z FUNDUSZU PREWENCYJNEGO PZU, ŚRODKÓW MINISTERSTWA SPORTU ORAZ M.ST. WARSZAWY