



INFORMATOR DLA UCZESTNIKÓW

**44. MARATON
WARSZAWSKI**



**PEKAO S.A.
WARSZAWSKA
DYCHA**



**SZTAFETA
MARATOŃSKA**

**MINI
MARATON**



Każda z dotychczasowych edycji Maratonu Warszawskiego ma swoją osobną historię. Jedne są rzecz jasna bardziej spektakularne, inne – ciut mniej. Ale są. Edycja 1982 – w stanie wojennym (tropieli błędów od razu uspokajam - ja wiem, że stan wojenny wprowadzono w roku 1981, ale że dopiero w pierwszej połowie grudnia, trzynastego mianowicie, to edycja 1981 była edycją „normalną”, zaś dopiero w roku 1982 biegano pod okiem wojska i ZOMO). Edycja 1991 – pierwsza ze słowem „Warszawski” w nazwie. 2002 - partyzancka (KMWTW). 2020 - covidowa. A 2022? Tak naprawdę to tylko od Was zależy, jak tegoroczny bieg będziecie wspominać.

Bo dla każdego to może być wyjątkowy bieg. Ten, w którym zrobiłem życiówkę. Ten, w którym taktycznie pobiegłem słabo, ale walczyłem do końca. Ten, który pozwolił mi uwierzyć, że mogę wszystko. Pomyślcie sobie, jakie chcecie by był ten bieg dla każdego z Was. Skupcie się na tym mocno, a on taki będzie. Niepowtarzalny. Wyjątkowy. Niezapomniany.

Dla nas na pewno będzie on wyjątkowy przez obecność po raz pierwszy w programie nowego dystansu - Pekao S.A. Warszawskiej Dychy. Nowy punkt programu wchodzi na scenę z przytupem. Już niedługo to będzie najlepsza „dycha” w kraju. Jej historię zaczynamy pisać już za chwilę. I z tego powodu tej edycji też nie zapomnimy.

Maraton to święto. Ale takim samym świętem jest każdy inny dystans pokonywany wspólnie z tysiącami ludzi. Obiecacie sobie, że te kilometry po ulicach miasta będą - razem i z osobna - niezwykle. Bo jeśli już stawać na starcie to z poczuciem, że to najlepsze co tego dnia moglibyście robić. A potem – zróbcie to.

My zaś każdemu, kto w ostatnią niedzielę września biega z nami w Warszawie życzymy jak co roku: powodzenia!

Marek Tronina
Prezes Fundacji „Maraton Warszawski”

SPIS TREŚCI

PROGRAM WYDARZENIA	4
MAPA TRASY	6
INFORMACJE ORGANIZACYJNE. PRZECZYTAJ PRZED STARTEM!	8
DEPOZYTY	11
MIASTECZKO BIEGACZA	12
PACEMAKERZY	13
PEKAO S.A. WARSZAWSKA DYCHA	15
BRIDGESTONE SZTAFETA MARATOŃSKA	17
KONKURS NA NAJLEPSZE PRZEBRANIE	18
MINI MARATON	19
FAWORYCI	20
EXPO SPORT&FITNESS	21
#BIEGAM DOBRZE	22
BIEGACZU, PAMIĘTAJ O REGENERACJI!	24
ANALIZA TRASY 44. MARATONU WARSZAWSKIEGO	25
WOLONTARIUSZE	27

NB This Is
Your Race.



Dowiedz się więcej.



You asked for More.

FRESH
FOAM **MORE**v4

**44. MARATON
WARSZAWSKI**



PROGRAM

PIĄTEK 23.09.2022

**BIURO ZAWODÓW - Pałac Kultury i Nauki
(Plac Defilad 1)**

14:00-20:00 – Odbiór pakietów startowych

14:00-20:00 – Expo Sport&Fintess

SOBOTA 24.09.2022

**BIURO ZAWODÓW - Pałac Kultury i Nauki
(Plac Defilad 1)**

10:00-20:00 – Odbiór pakietów startowych

10:00-20:00 – Expo Sport&Fintess

12:00-18:00 – “Rozbiegówka” – spotkania z ekspertami, analiza trasy maratonu, prezentacja faworytów biegu, spotkanie z pace-makerami etc. Więcej na str. 21.

**MINI MARATON - Ośrodek Polonia,
ul. Konwiktorska 6**

10:00 – otwarcie biura zawodów Mini Maratonu (Stadion KSP Polonii Warszawa, wejście główne) *

11:00 – 16:00 – Mini Maraton – biegi dzieci i młodzieży w wieku do 17 lat.

* Uwaga! Dzień przed zawodami (w piątek 23 września) numery Mini Maratonu będzie można odbierać w biurze zawodów 44. Maratonu Warszawskiego w Pałacu Kultury i Nauki.

NIEDZIELA 25.09.2022

START - ul. Konwiktorska

8:45 – Rozgrzewka powered by Jabra

9:00 – Start 44. Maratonu Warszawskiego

9:00 – Start Bridgestone Sztafety Maratońskiej

9:30 – Start Pekao S.A. Warszawskiej Dychy

DEPOZYTY - ul. Sanguszki / Wisłostrada

7:00-9:00 – Przyjmowanie depozytów

44. Maratonu Warszawskiego (ul. Sanguszki)

8:00-9:30 – Przyjmowanie depozytów Pekao S.A.

Warszawskiej Dychy (ul. Sanguszki)

10:00-11:30 – Wydawanie depozytów Pekao S.A.

Warszawskiej Dychy (ul. Sanguszki)

11:00-16:00 – Wydawanie depozytów

44. Maratonu Warszawskiego (Wisłostrada)

* Informacje o depozytach dla uczestników poszczególnych tur Bridgestone Sztafety Maratońskiej na str. 17.

META 10 KM - Wisłostrada przy ul. Sanguszki

10:00 – finisz zwycięzców Pekao S.A. Warszawskiej Dychy

10:50 – zamknięcie trasy Pekao S.A. Warszawskiej Dychy

META MARATONU - Wisłostrada przy ul. Bolesław

11:00 – finisz zwycięzcy

44. Maratonu Warszawskiego

11:30 – finisz zwyciężczyni

44. Maratonu Warszawskiego

15:30 – zamknięcie trasy

44. Maratonu Warszawskiego

i Bridgestone Sztafety Maratońskiej

**DEKORACJE - Multimedialny Park Fontann
– scena główna**

10:30

– Dekoracja zwycięzców

Pekao S.A. Warszawskiej Dychy

– Dekoracja zawodników na wózkach z napędem bezpośrednim Pekao S.A. Warszawskiej Dychy

12:30

– Dekoracja zwycięzców klasyfikacji generalnej

44. Maratonu Warszawskiego

– Dekoracja zwycięzców

Bridgestone Sztafety Maratońskiej

14:00

– Dekoracja zawodników na wózkach z napędem bezpośrednim w 44. Maratonie Warszawskim

– Dekoracje zwycięzców klasyfikacji wiekowych i klasyfikacji drużynowej 44. Maratonu Warszawskiego





Dieta, która biegnie z Tobą!

Zobacz, co kryje w sobie pudełkowa dieta Nice To Fit You!

Z Nice To Fit You:

- Codziennie masz do wyboru **7 stałych diet**
- Możesz wybierać swoje menu z **35 dań**
- Korzystasz z najbardziej zaawansowanej na rynku **aplikacji mobilnej**

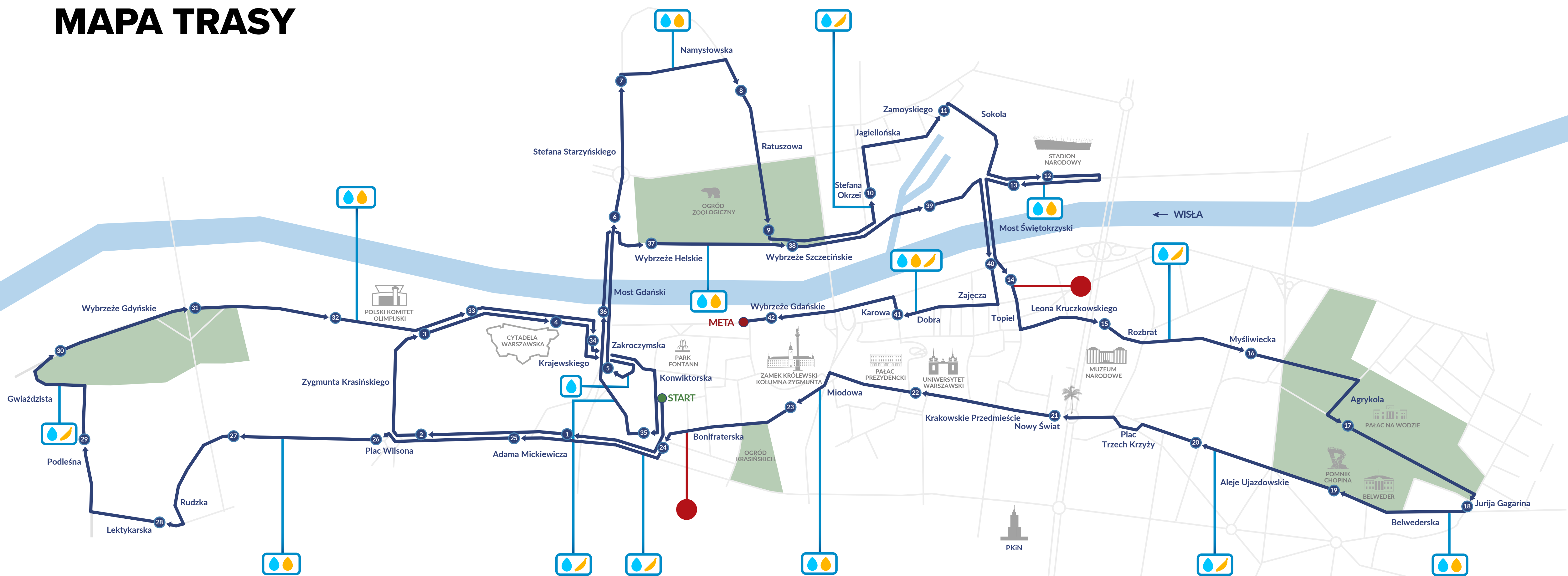
**NICE TO
FIT** you
NTFY.PL

OFICJALNY SPONSOR
44. MARATONU WARSZAWSKIEGO

Pobierz aplikację



MAPA TRASY



 WODA MINERALNA MAGNESIA
MAGNESIA MINERAL WATER

 BANANY YELLOW
YELLOW BANANAS

 OSHEE NAPÓJ IZOTONICZNY
OSHEE ISOTONIC DRINK

 STREFA ZMIAN BRIDGESTONE SZTAFETY MARATOŃSKIEJ
BRIDGESTONE MARATHON RELAY EXCHANGE ZONE



WEŹ UDZIAŁ W WYZWANIU

44. Maraton Warszawski lub Pekao S.A. Warszawska Dycha to idealna okazja na sprawdzenie swoich postępów biegowych oraz na ocenę poprzedzających to wydarzenie treningów. Jesteśmy przekonani, że Twoje przygotowania kosztowały sporo czasu i energii i właśnie dlatego chcemy wynagrodzić ten trud, oraz jeszcze bardziej zmotywować Cię do osiągnięcia założonych celów.

Wiemy też, że ten cel jest kwestią indywidualną i dla każdego oznacza coś innego. Dla jednej osoby może być to ustanowienie nowego rekordu życiowego, wyrównanie wyniku sprzed lat, albo po prostu przebiegnięcie całej trasy w założonym tempie. Wyzwanie Amazfit zostało przygotowane z myślą o wszystkich biegaczach, bez znaczenia na poziom zaawansowania.

ZASADY WYZWANIA

- Wskaż tempo, w jakim pokonasz dystans biegu
- Wypełnij formularz na stronie amazfitpolska.pl/wyzwanie
- Osiągnij swój cel podczas **44. Maratonu Warszawskiego lub Pekao S.A. Warszawska Dycha**

Termin Zgłoszeń: **Do 24.09, godz. 23:59**

WYPEŁNIJ FORMULARZ

NAGRODY

3 osoby, które osiągną wyniki najbliższe swoim założeniom w 44. Maratonie Warszawskim otrzymają smartwatche **Amazfit T-Rex 2**, a **3 osoby** biegnące w biegu Pekao S.A. Warszawska Dycha wygrać kolejno: **Amazfit GTR 4**, **Amazfit GTS 4** i **Amazfit GTS 4 Mini**.

JAK OSIĄGNAĆ CEL ZE SMARTWATCHEM AMAZFIT?

Jeśli biegniecie ze smartwatchem Amazfit z systemem Zepp OS w utrzymaniu właściwego tempa biegu pomoże wam Monitor Tempa dostępny w Asystencie Treningowym. Funkcja pozwoli Wam na zdefiniowanie docelowego rezultatu czasowego i na bieżąco będzie informować o Waszym aktualnym oraz docelowym tempie, stracie czasowej oraz bieżącym tętnie. Dotrzymajcie tempa Waszemu wirtualnemu zającowi AI, by osiągnąć zamierzony cel!

JAK OSIĄGNAĆ CEL BEZ SMARTWATCHA AMAZFIT?

Jeśli nie posiadasz jeszcze sprzętu od Amazfit, możesz skorzystać z małej ściągawki, którą przewidzieliśmy dla wszystkich uczestników 44. Maratonu Warszawskiego oraz Pekao S.A. Warszawskiej Dychy. W dniach 23-24 września zajrzyj na stoisko Amazfit przy biurze zawodów, by odebrać tatuaż na rękę z zamierzonym czasem biegu. Wymienione międzyczasy dla wybranego dystansu oraz zakładanego czasu biegu pomogą Ci utrzymać się w odpowiednim tempie podczas biegu.

WEŹ UDZIAŁ I WYGRAJ



NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE

ODBIÓR PAKIETU STARTOWEGO

Biuro Zawodów: Pałacu Kultury i Nauki
– Plac Defilad 1, wejście od ul. Marszałkowskiej

23 września 2022 (piątek) – 14:00 – 20:00

24 września 2022 (sobota) – 10:00 – 20:00

UWAGA! W dniu biegu Biuro Zawodów nie będzie czynne.

Jeśli odbierasz pakiet startowy osobiście – zostanie on wydany na podstawie dokumentu tożsamości ze zdjęciem.

Jeśli chcesz, żeby ktoś odebrał pakiet startowy w Twoim imieniu – wydrukuj i podpisz kartę startową (karta będzie do pobrania z profilu zawodnika – po zalogowaniu się w zakładce TWOJE BIEGI)) oraz dołącz ksero swojego dowodu osobistego. Na podstawie tych dwóch dokumentów Twój pakiet startowy będzie mogła odebrać inna osoba.

Biegacze charytatywni! Podczas wizyty na Expo koniecznie pamiętajcie o odwiedzeniu stoiska organizacji, dla której biegniecie w ramach akcji #BiegamDobrze. Przez cały czas pracy Biura Zawodów będą na Was czekać przedstawiciele wszystkich organizacji!

NUMER STARTOWY

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 wchodząc do strefy startu. Na numerze znajdziesz oznaczenie swojej strefy startowej oraz numer samochodu, do którego możesz oddać swój depozyt.



MAGNESIA®

DOSKONAŁE ŹRÓDŁO NATURALNEGO MAGNEZU

1 butelka 1,5l = **68%** dziennego zapotrzebowania na **magnez***



OFICJALNY PARTNER

44. MARATON WARSZAWSKI

DOJAZD NA START

Liczba miejsc parkingowych w bezpośredniej okolicy startu jest bardzo ograniczona! Rekomendujemy przyjazd w okolice startu komunikacją miejską np. do stacji metra Dworzec Gdański. Pamiętaj, że w dniu rozgrywania biegu możesz poruszać się komunikacją miejską w I strefie biletowej bezpłatnie, na podstawie numeru startowego.

Przed przyjazdem na start sprawdź czasowe zmiany w organizacji ruchu w specjalnie przygotowanym [INFORMATORZE DROGOWYM](#).

START

44. Maraton Warszawski

Start biegu nastąpi o godzinie 9:00. Linia startu zostanie zamknięta po ok. 10 minutach od strzału startera.

Uczestnicy poruszający się na wózkach z napędem bezpośrednim startują z pierwszej linii o godz. 8:57.

Pekao S.A. Warszawska Dycha

Start biegu nastąpi o godzinie 9:30. Linia startu zostanie zamknięta po ok. 5 minutach od strzału startera.

Uczestnicy poruszający się na wózkach z napędem bezpośrednim startują z pierwszej linii o godz. 9:27.

Bridgestone Sztafeta Maratońska

Uczestnicy Bridgestone Sztafety Maratońskiej wystartują wraz z uczestnikami maratonu o godzinie 9:00. Linia startu zostanie zamknięta po ok. 10 minutach od strzału startera.

Długość poszczególnych zmian:
ok. 14 km, ok. 10 km, ok. 18 km.

Ustaw się w wyznaczonej strefie zgodnie z oznaczeniem na Twoim numerze startowym. Przydział do konkretnej strefy następuje według zadeklarowanego przez Ciebie czasu, podanego w formularzu zgłoszeniowym.

Pamiętaj, że osobom wnoszącym opłatę startową po 31 sierpnia 2022 r. nie gwarantujemy przydziału do strefy czasowej wynikającej z deklarowanego wyniku.

PACEMAKERZY

44. Maraton Warszawski:

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

Pekao S.A. Warszawska Dycha:

40:00, 42:30, 45:00, 47:30, 50:00, 52:30, 55:00, 57:30, 60:00

44. MARATON WARSZAWSKI

OSHEE™

OFICJALNY PARTNER 44. MARATONU WARSZAWSKIEGO



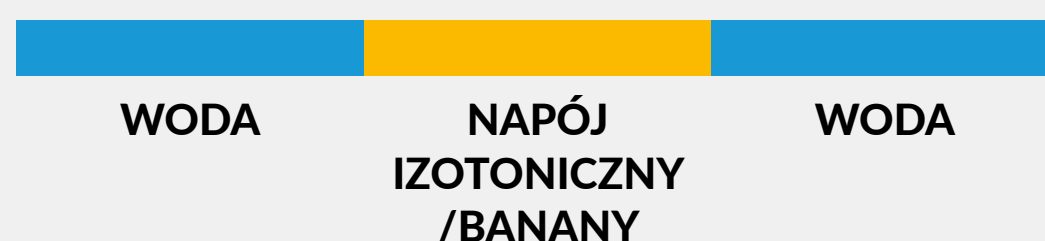
PUNKTY ODŻYWIANIA

44. Maraton Warszawski

Punkty odświeżania zaopatrzone w wodę mineralną MAGNESIA będą rozmieszczone w odstępach co około 2,5 kilometra począwszy od 5 kilometra. Dodatkowo, na co drugim punkcie począwszy od 10 kilometra, będą znajdować się napoje izotoniczne OSHEE oraz banany YELLOW. Szczegóły znajdziesz na mapie trasy na stronie 6.

SCHEMAT ROZSTAWIENIA PRODUKTÓW NA PUNKCIE ODŻYWIANIA

Punkty odżywiania zawsze zaczynają się i kończą stołami z wodą. Szczegółową informację dot. produktów dostępnych na poszczególnych punktach znajdziesz na mapie trasy.



Długość punktu: ok. 100 m

Pekao S.A. Warszawska Dycha

Punkt odżywiania na Pekao S.A. Warszawskiej Dysze będzie zlokalizowany w okolicach 5 km. Na punkcie dostępna będzie woda mineralna Magnesia oraz OSHEE napój izotoniczny.

Pamiętaj, że każdy punkt odżywiania ma ok. 100 m. Nie musisz podbiegać do pierwszego stołu – woda dostępna jest zarówno na początkowych, jak i dalszych stołach. Podbiegając do dalszych stołów można uniknąć „zakorkowania” się strefy.

WAŻNE: za każdym punktem żywieniowym po tej samej stronie trasy będą ustawione „strefy rzutu”, gdzie będzie można wrzucić kubek. Bardzo prosimy o wrzucanie śmieci do oznaczonych stref. Pozwoli to utrzymać porządek, a także uniknąć rzucania kubków pod nogi biegnących za Tobą biegaczy oraz zanieczyszczenia pobocza.

TOALETY

W pobliżu każdego z punktów odżywiania, zarówno na trasie 44. Maratonu Warszawskiego i jak i Pekao S.A. Warszawskiej Dychy, będą znajdowały się kabiny WC.

Toalety dla osób poruszających się na wózkach z napędem bezpośrednim będą znajdowały się na trasie 44. Maratonu Warszawskiego za punktami odżywiania nr: 3 (10km), 7 (20 km), 11 (30 km), 15 (40 km).

POMIAR CZASU

Pomiar odbywa się za pomocą czipa umieszczonego w numerze startowym. Wszystkie klasyfikacje prowadzone będą według czasów netto (od przekroczenia linii startu). Wyjątkiem jest pierwszych 200 osób przekraczających linię mety – są oni klasyfikowani na podstawie czasów oficjalnych (brutto – od strzału startera).

ZAKAZ PORUSZANIA SIĘ PO TRASIE

Ze względów bezpieczeństwa na trasie biegu obowiązuje zakaz poruszania się na rowerze,

z kijkami nordic walking, na deskorolce, hulajnodzie i innych urządzeniach mechanicznych oraz ze zwierzętami. Ze względów bezpieczeństwa osoby łamiące zakaz będą usuwane z trasy przez obsługę biegu. Wyjątek stanowią osoby mające przepustki wydane przez organizatora.

STREFA PO BIEGU - MIASTECZKO BIEGACZA

Uczestnicy wszystkich biegów za linią mety otrzymują wodę mineralną Magnesia, napój izotoniczny OSHEE, piwo bezalkoholowe Lech Free oraz banana Yellow. Maratończycy na podstawie numeru startowego, mogą skorzystać także z posiłku regeneracyjnego na terenie miasteczka biegowego oraz z masażu i pryszniców. Prysznicze będą dostępne w budynku Ośrodka Polonia, ul. Konwiktorska 6.

WYNIKI

Wyniki będą dostępne online na stronie biegu. Po biegu otrzymasz również SMS ze swoim wynikiem.

LIMIT CZASU

44. Maraton Warszawski:

6 godzin 30 minut

Pekao S.A. Warszawska Dycha:

1 godzina 20 minut

Bridgestone Sztafeta Maratońska:

6 godzin 30 minut*

*Dodatkowe limity czasu wynoszą: 2 godziny na pierwszej strefie zmian i 3 godziny 15 minut na drugiej strefie zmian.



DAF NOWEJ GENERACJI
Numer JEDEN
pod każdym
względem



XF XG XG+

A PACCAR COMPANY DRIVEN BY QUALITY

DAF

DEPOZYTY

Dzięki naszym partnerom logistycznym będziecie mogli zdeponować swoje rzeczy tuż przy starcie, a następnie odebrać je tuż za linią mety! Worki będziecie mogli złożyć w specjalnie oznaczonych naczepach Truck Care, które zostaną przetransportowane ciągnikami DAF Trucks Polska. Wszystko po to, abyście oddając swoje rzeczy w dobre ręce, mogli skupić się wyłącznie na pokonywaniu kilometrów.

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.

MARATON

Depozyty uczestników maratonu będą przyjmowane na ul. Sanguszki w godz. 7:00-9:00. Numer samochodu, do którego możesz oddać depozyt znajdziesz na numerze startowym.

Depozyt można odebrać do godz. 16:00 z tych samych aut, które przejadą na Wisłostradę i będą czekały na Ciebie tuż za strefą mety.

PEKAO S.A. WARSZAWSKA DYCHA

Depozyty uczestników Pekao S.A. Warszawskiej Dychy będą przyjmowane na ul. Sanguszki w godz. 8:00-9:30. Numer samochodu, do którego możesz oddać depozyt znajdziesz na numerze startowym.

Depozyt można odebrać do godz. 11:30 z tych samych aut.

BRIDGESTONE SZTAFETA MARATOŃSKA

Szczegóły dot. organizacji depozytów Bridgestone Sztafety Maratońskiej znajdziecie na str. 17.



TRUCK CARE
GRUPA CRÉDIT AGRICOLE

**Wynajem
długokomfortowy
pojazdów
użytkowych**

**POZNAJ NOWY
WYMIAR WYNAJMU**

+48 660 123 00

www.truckcare.pl

MIASTECZKO BIEGACZA



Zdrowie to Twoja wygrana

Ciesz się aktywnością fizyczną

44. MARATON WARSZAWSKI | **GRUPA LUXMED**
OFICJALNY PARTNER 44. MARATONU WARSZAWSKIEGO

PACEMAKERZY



44. MARATON WARSZAWSKI



PEKAO S.A.
WARSZAWSKA
DYCHA

03:00
03:10
03:15
03:20
03:25
03:30
03:35
03:40
03:45
03:50
03:55
04:00
04:10
04:15
04:20
04:30
04:40
04:50
05:00

40:00:00
42:30:00
45:00:00
47:30:00
50:00:00
52:30:00
55:00:00
57:30:00
60:00:00

TU CZEKAJĄ NA WAS KONTA Z BONUSEM

**Złoty Bankier 2022**

za najlepsze konto z najbardziej funkcjonalną aplikacją

Przyjazne aplikacje
PeoPay KIDS i PeoPay

Założ konta dla siebie i dziecka i odbierz dla Was bonusy!

Promocje trwają do 16.10.2022 r.

0 zł za konta,
karty i wypłaty
z bankomatów

premie nawet

400 zł

Premie do 400 zł oznaczają: dla rodzica do 200 zł za otwarcie konta online lub w aplikacji PeoPay w terminie od 1.09.2022 r. do 16.10.2022 r. oraz 200 zł dla dziecka, jeśli rodzic podpisze w terminie od 29.08.2022 r. do 16.10.2022 r. w imieniu dziecka umowę o otwarcie Konta Przekorzystnego oraz spełni wszystkie warunki określone w regulaminach promocji.

0 zł za prowadzenie Konta Przekorzystnego. 0 zł za obsługę karty do konta, jeśli w poprzednim miesiącu wpłaciłeś na to konto jednorazowo min. 500 zł oraz choć raz zapłaciłeś kartą do konta lub aplikacją PeoPay. Do ukończenia 26. roku życia nie zapłacisz za prowadzenie Konta Przekorzystnego i obsługę karty do konta. Pozostałe opłaty i prowizje znajdziesz w Taryfie Opłat i Prowizji.

Informacje tu zawarte nie są ofertą w rozumieniu Kodeksu cywilnego. Pozostałe informacje, w tym regulaminy promocji, znajdziesz w placówkach banku i na pekao.com.pl. | **Bank Pekao S.A.**



PEKAO S.A. WARSZAWSKA DYCHA

Maratoński dystans 42,195 kilometrów to dość sporo jak na osobę, która dopiero zaczyna swoją przygodę z bieganiem. Po raz pierwszy w historii przy Maratonie Warszawskim pobiegnie bieg towarzyszący Pekao S.A. Warszawska Dycha. To świetna okazja dla osób, które aspirują do ciągłego zwiększania swoich możliwości.

- Wielu uczestników, którzy podchodzili do towarzyszących biegów – „piątek” i „dych”, stopniowo zwiększało pokonywane dystanse, aż przebiegło swój pierwszy maraton – mówi **Magda Skrocka z fundacji „Maraton Warszawski”**. – To wszystko ma sens w kontekście rozwoju biegowej kariery – w marcu mamy New Balance Bieg Na Piątkę przy Półmaratonie Warszawskim, we wrześniu zaś Pekao S.A. Warszawską Dychę przy Maratonie. Takim cyklem można „rosnąć” jako biegacz. To naturalne stopniowanie i bardzo mądre podejście w kontekście rozwoju.

- Dziesięć kilometrów to odległość, która jest już sporym wyzwaniem, ale nadal dostępnym dla wszystkich biegaczy. Ma dwie, równie piękne strony: można przebiec ją zupełnie rekreacyjnie, ale równie dobrze można

powalczyć o świetny wynik i poczuć dystans w nogach. Biegając dychę trzeba powalczyć ze sobą, a biegacze właśnie tego oczekują. – dodaje **Marek Tronina z Fundacji „Maraton Warszawski”**. – To jest bardzo atrakcyjna opcja dla tych, którzy chcą spróbować poważniejszego biegania lub wrócić po przerwie.

To, co wyróżnia tegoroczną „dychę” to korzystna trasa, która nie zawiera dużych wzniesień ani problematycznych odcinków. Dla zaawansowanych zawodników to doskonała okazja, aby się rozpędzić i zaatakować rekord życiowy. Dla tych początkujących uczestników, to szansa na złapanie oddechu i napędzenie nóg raz jeszcze, tuż przed samym finiszem.

Pekao S.A. Warszawska Dycha to możliwość wzięcia udziału w prawdziwym święcie biegania w stolicy Polski. Oprawa trasy, punkty kibicowania, wspólne z Maratonem Biuro Zawodów i miasteczko biegowe sprawiają, że udział w biegu na 10 km będzie znakomitym przeżyciem zarówno dla wytrawnych, jak i początkujących biegaczy. To okazja, by poczuć emocje Wielkiego Biegu, by świętować wspólnie z maratończykami.



Sama wizyta w centrum sportowych emocji przy popularnych „Fontannach” potrafi wzruszyć – a bycie częścią Wielkiego Biegu to nie lada gratka.

Bierz życie za rogi – w tym roku Pekao S.A. Warszawska Dycha wystartuje po raz pierwszy i otwory piękną historię nowej trasy na 10 kilometrów. Twórz z nami nową tradycję!



BRIDGESTONE
POTENZA SPORT

—
POKONAJ DROGĘ, OBUDŹ SWOJE ZMYŚŁY

SPONSOR 44. MARATONU WARSZAWSKIEGO ORAZ SPONSOR TYTULARNY BRIDGESTONE SZTAFETY MARATOŃSKIEJ

BRIDGESTONE
Solutions for your journey

Uczestnicy Bridgestone Sztafety Maratońskiej - oto garść informacji dedykowanych Waszemu biegowi.

START

Uczestnicy Bridgestone Sztafety Maratońskiej wystartują wraz z uczestnikami maratonu o godzinie 9:00.

STREFY ZMIAN

Strefa zmian będzie wydzielona osobnym korytarzem, w którym będą czekać kolejni zawodnicy z Waszych drużyn. Zawodnik może rozpocząć bieg po tym, jak zostanie dotknięty przez osobę z zespołu, która kończy swoją zmianę.

Zawodnicy I i II zmiany otrzymują medal oraz napoje w strefie zmian.

DOJAZD

UWAGA! Zawodnicy z drugiej i trzeciej zmiany ustawiają się we wskazanych strefach zmian na trasie biegu. Zabronione jest dokonywanie zmian poza wyznaczonymi strefami zmian.

UWAGA! Zawodnicy z drugiej i trzeciej zmiany docierają do właściwych stref zmian we własnym zakresie.

LIMITY CZASOWE

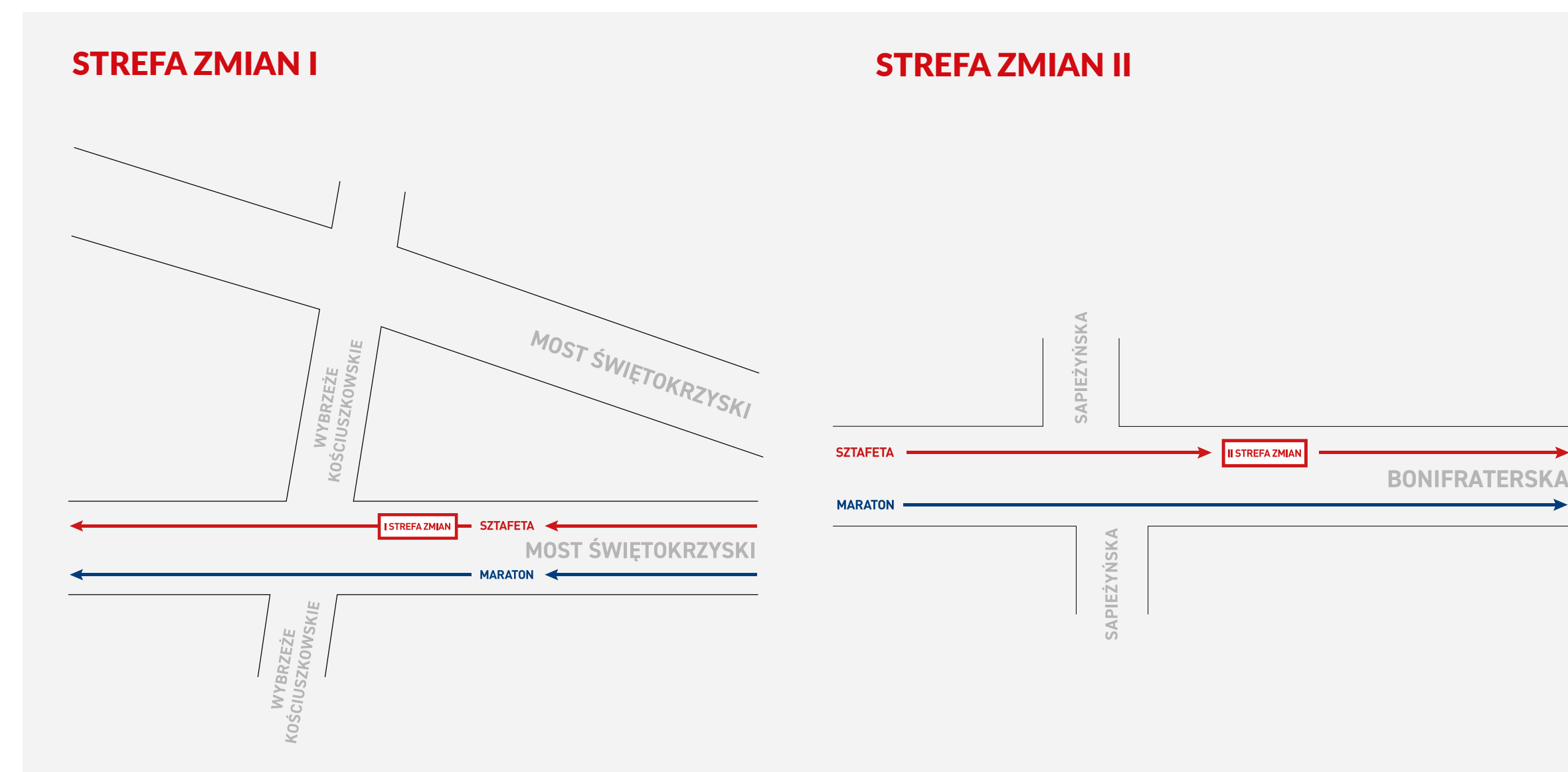
Uczestników obowiązuje limit czasu wynoszący 6 godzin 30 minut, liczony od strzału startera. Dodatkowe limity czasu wynoszą:

- 2 godziny na pierwszej strefie zmian
- 3 godziny 15 minut na drugiej strefie zmian

Pamiętaj – jeżeli zawodnik z poprzedniej zmiany nie zmieści się w wyznaczonym limicie, nie możesz kontynuować biegu!

DEPOZYTY

ZMIANA	ODDAWANIE DEPOZYTÓW	ODBIÓR DEPOZYTÓW
I Start: ul. Konwiktorska Finisz: Most Świętokrzyski/ul. Tamka ok. 14 km	Miasteczko maratońskie ul. Sanguszki 7:00–9:00	I strefa zmian Most Świętokrzyski/ul. Tamka 9:45–11:30
II Start: Most Świętokrzyski/ul. Tamka Finisz: ul. Bonifraterska ok. 10 km	I strefa zmian Most Świętokrzyski/ul. Tamka 9:00–10:10	II strefa zmian ul. Bonifraterska 10:30–13:30
III Start: ul. Bonifraterska Finisz: ul. Wybrzeże Gdańskie ok. 18 km	Miasteczko maratońskie ul. Sanguszki 7:00–16:00	Miasteczko maratońskie ul. Sanguszki 7:00–16:00





„NASTRÓJ SIĘ NA MUZYKĘ!”

KONKURS NA NAJLEPSZE PRZEBRANIE

To już tradycja, że w czasie Maratonu Warszawskiego i biegów towarzyszących uczestnicy mierzą się z trasą w nietypowych strojach superbohaterów, księżniczek i innych ulubionych postaci. Kreatywność nie zna granic. Obecność przebrańców powoduje radosne poruszenie wśród kibiców i innych biegaczy.

W czasie biegu w ten sposób wyrażacie siebie, wyróżniacie się, dobrze bawicie. Lubimy to nagradzać,

dlatego razem z Oficjalnym Partnerem 44. Maratonu Warszawskiego, firmą Jabra, ogłaszamy konkurs „NaSTRÓJ się na muzykę!” na najlepsze przebranie w trakcie biegu. Dla najbardziej oryginalnych i zwariowanych przebrańców czekają sportowe słuchawki Jabra Elite 4 Active.

Jeśli przebierasz się na bieg - weź udział!

Zasady są proste!

1. Pobiegnij w 44. Maratonie Warszawskim, biegu Pekao S.A. Warszawska Dycha lub Bridgestone Sztafecie Maratońskiej w pomysłowym STROJU.
2. Wyślij swoje zdjęcie z biegu w przebraniu do 3 października do godziny 23:59 na adres: konkurs@maratonwarszawski.com.
3. Nagrody zostaną przyznane przez jury Fundacji „Maraton Warszawski” i firmy Jabra oraz w głosowaniu na Facebooku.

NAGRODY:

Nagrodzimy 4 najlepsze osoby! Każdy laureat wygrywa sportowe bezprzewodowe douszne słuchawki Jabra Elite 4 Active. 2 osoby wybierze jury i 2 osoby nagrodzicie Wy głosując na najlepsze przebranie w opublikowanej na Facebooku Maratonu Warszawskiego galerii zdjęć.

Finałowe zdjęcia zostaną umieszczone w konkursowej galerii „NaSTRÓJ się na muzykę!” na portalu Facebook na profilu Maraton Warszawski najpóźniej do 15 października 2022 r.

Do zobaczenia... w przebraniu!

Jabra GN

Biegaj z ulubioną muzyką i sportowymi słuchawkami od Jabra

Jabra, należąca do światowej czołówki w segmencie rozwiązań audio i wideo, przygotowała dla zawodników i kibiców szereg atrakcji gwarantujących sportowe i muzyczne emocje, między innymi:

- **rozgrzewkę powered by Jabra** przed startem maratonu w wykonaniu profesjonalnych trenerów **Agaty Dąbrowskiej** i **Bartka Palucha**
- **konkurs dla biegaczy** „NaSTRÓJ się na muzykę” na najlepsze przebranie.

Zapraszamy do Strefy Jabra w miasteczku maratońskim, a tam:

- konkursy, w których do wygrania będą m.in. sportowe słuchawki Elite 4 Active i Elite 7 Active z aktywną redukcją hałasu (ANC)
- zabawy dla sportowców i animacje dla najmłodszych
- możliwość przetestowania słuchawek Jabra z serii Elite.

Elite 4 Active i Elite 7 Active są wodoodporne, odporne na pot, a także idealnie dopasowane do ucha, co pozwala cieszyć się komfortem, wygodą i pewnością, że nie wypadną nawet podczas intensywnych aktywności. Czyste, energetyczne i personalizowane brzmienie, stanowi doskonałe wsparcie podczas każdego treningu biegowego.

**44. MARATON
WARSZAWSKI**

Jabra GN

OFICJALNY PARTNER 44. MARATONU WARSZAWSKIEGO

MINI MARATON

Mały Wielki Bieg czeka na dzieci i młodzież, które chcą poczuć smak rywalizacji i przede wszystkim dobrej, sportowej zabawy!

Zawody odbędą się w sobotę, 24 września na Stadionie Polonii. Po raz pierwszy w historii młodzi uczestnicy MINI MARATONU będą ścigać się na murawie boiska przy płynącym z trybun dopingu swoich rodzin.

Start w Mini Maratonie to nie tylko świetna zabawa, ale i niezapomniane wspomnienia na lata. Każdy uczestnik otrzyma na mecie pamiątkowy medal, a wynik biegu mierzony będzie w pełni profesjonalnie – za pomocą elektronicznego pomiaru czasu. Czy udział w tych zawodach okaże się początkiem pięknej biegowej przygody?

Mini Maraton podzielony jest na kategorie wiekowe – w zależności od wieku uczestnicy pobiegą na różnych dystansach. Najmłodsza kategoria wiekowa – dzieci do lat trzech, startuje wraz z opiekunami. Limit wieku uczestników wynosi 17 lat. Dla najlepszych w każdej kategorii wiekowej przewidziano pamiątkowe puchary.

KATEGORIE WIEKOWE, DYSTANS I GODZINA BIEGU

Stadion Polonii, ul. Konwiktorska 6
24 września 2022 (sobota)

Informację o dokładnej godzinie startu swojego dziecka otrzymasz w wiadomości e-mail na ok. tydzień przed biegiem.

Bieg Bąbla – do 3 lat (2019-2021)

– ok. 100 metrów – starty od ok. 11:00 do 11:40

Bieg Krasnala – 4-5 lat (2017-2018)

– ok. 160 metrów (½ okrążenia stadionu) – starty od ok. 11:40 do 12:35 (½ okrążenia stadionu)

Bieg Smyka – 6-7 lat (2015-2016)

– ok. 160 metrów (½ okrążenia stadionu)
– start od ok. 12:35 do 13:30

Bieg Urwisa – 8-9 lat (2013-2014)

– ok. 325 metrów (1 okrążenie stadionu)
– start od ok. 13:30 do 14:10

Bieg Zucha – 10-11 lat (2011-2012)

– ok. 650 metrów (2 okrążenia stadionu)
– start od ok. 14:10 do 14:45

Bieg Juniora – 12-13 lat (2009-2010)

– ok. 1300 metrów (4 okrążenia stadionu)
– start od ok. 14:45 do 15:00

Bieg Nastolatka – 14-17 lat (2005-2008)

– ok. 1300 metrów (4 okrążenia stadionu)
– start ok. 15:15



Partnerem biegu jest AKTYWNA WARSZAWA. Projekt jest współfinansowany ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki.

ODBIÓR PAKIETU STARTOWEGO

Pakiety startowe odbierać można już w piątek (23 września) w biurze zawodów 44. Maratonu Warszawskiego lub w dniu Mini Maratonu (24 września) na Stadionie Polonii.

Pałac Kultury i Nauki, Pl. Defilad 1

23 września 2022 (piątek) – 14:00 – 20:00

Biuro Zawodów Stadion Polonii

24 września 2022 (sobota) – od 10:00.

Najpóźniej na 30 min. przed startem
Twojej tury.

FAWORYCI 44. MARATONU WARSZAWSKIEGO

Już kilka lat minęło od ostatniego w historii Maratonu Warszawskiego rekordu imprezy. Dla przypomnienia: dokładnie 11 lat temu, 25 września 2011 Kenijczyk Sammy Kibet pokonał dystans maratoński w czasie 2:08:17, zaś trzy lata temu jego rodaczka Rebecca Korir uzyskała czas 2:29:04.

Od tamtego czasu świat stał się świadkiem tego, jak wprowadzono zakaz wejścia do lasu, a nastoletnia Polka stała się królową światowego tenisa. Pora najwyższa napisać nowy rozdział także w naszej historii. Nie ukrywajmy, że z całego sportu najbardziej podoba nam się jak wygrywają nasi. W tym roku nie będzie o to łatwo (a w rywalizacji mężczyzn - wręcz ekstremalnie trudno), ale za to u kobiet? Czemu nie?

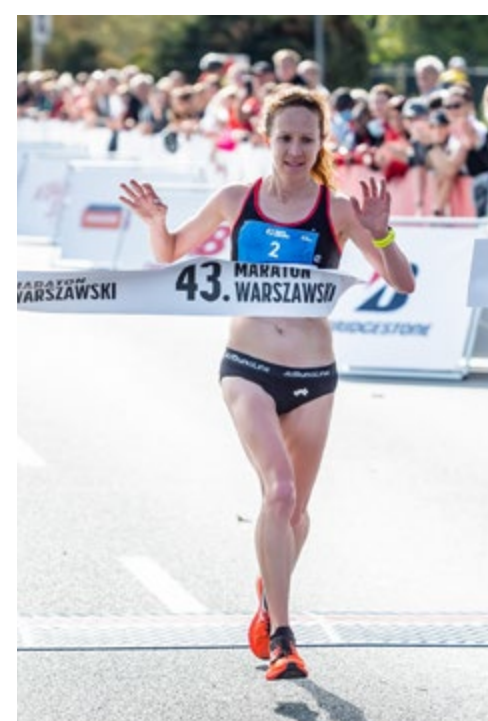
Drugim najlepszym wynikiem w całej żeńskiej stawce legitymuje się Iwona Bernardelli (2:27:47). W dodatku Polka nie ukrywa, że chce pobic SZYBKO. Od jej maratońskiego debiutu (oczywiście w Warszawie) mija 12 lat. Pięknie byłoby okrasić powrót na swoje śmieci życiówką. O zwycięstwo na pewno łatwo nie

będzie, bo tak samo szybko jak Iwona zaczną na pewno Kenijki: Betty Chepkwony i Salina Jebet (obie z taką samą życiówką - 2:30:28) oraz Etiopki Askale Alemayehu (2:27:32) i Demissie Abera (2:29:30).

A panowie? David Metto, zwycięzca z roku 2018 (2:09:45), Etiopczycy Danel Terese (2:10:09), Shambel Jimma (2:10:28) oraz Kenijczyk Felix Kirui (2:11:26) - to na papierze faworyci. Tu o rekordowy wynik będzie trudniej, ale jeśli dodać do tego jeszcze co najmniej czterech innych zawodników z Czarnego Łądu z wynikami poniżej 2:14 to może okazać się, że tegoroczny bieg będzie najbardziej wyrównany od lat. Startujemy w niedzielę punktualnie o 9:00. Niech się dzieje!



Zwycięzca 43. Maratonu Warszawskiego Yared Shegumo (Polska) 02:14:37



Zwyciężczyni 43. Maratonu Warszawskiego Monika Andrzejczak (POL) 2:31:11

OFICJALNY DOSTAWCA ŻELI ENERGETYCZNYCH NA
44. MARATON WARSZAWSKI



Na hasło: Pro Sport
10% RABATU!
www.sklep.diamant.pl

delio
Supermarket online

Ten oszczędny



Spokojnie,
zaoszczędzisz
czas i pieniądze



-450 zł z kodem:
DELIO

+ darmowa dostawa nawet w godzinę

Wejdź na delio.com.pl



delio firmą wspierającą
44. Maraton Warszawski

ROZBIEGÓWKA

CZYLI SPOTKAJMY SIĘ PRZED MARATONEM
WARSZAWSKIM

Przyjdź w sobotę, 24 września 2022 do Pałacu Kultury i Nauki w Warszawie, pocuj atmosferę Wielkiego Biegu. W naszej strefie wystawowej spotkasz swojego pacemarkera, poznasz elitę zawodników, dowiesz się jak z głową przebiec 42 km i 195 m. Nasi specjaliści opowiedzą o przygotowaniu dietetycznym, regeneracji oraz bieganiu bez kontuzji. Czekają na Ciebie wirtualna prezentacja trasy Maratonu Warszawskiego i konkursy z nagrodami! Będzie dobrze, bo będą z nami również liderzy zbiórek organizowanych w ramach akcji charytatywnej #BiegamDobrze. O odpowiednią atmosferę rozbiegówki przed maratonem zadba dziennikarz radiowej Czwórki - Piotr Galus.

scenka Expo Sport&Fitness na

1. piętrze targów sobota, 24 września 2022

11:00 – Projekcja filmu „42,195. Maraton Warszawski – historia, która trwa”

12:00 – Omówienie trasy maratonu z ekspertami MagazynBieganie.pl

13:00 – Omówienie trasy maratonu

14:00 – Dekoracja liderów akcji #BiegamDobrze

15:00 – Omówienie trasy maratonu

16:00 – Prezentacja faworytów 44. Maratonu Warszawskiego

16:30 – Omówienie trasy maratonu

17:00 – Spotkanie z Pacemakerami

18:00 – Projekcja filmu „42,195. Maraton Warszawski – historia, która trwa”



EXPO SPORT&FITNESS

Zapraszamy do odwiedzenia Expo Sport&Fitness. Tuż przy Biurze Zawodów w Pałacu Kultury i Nauki znajdziesz stoiska z bogatą ofertą producentów sprzętu sportowego, gadżetów biegowych i odżywek. To też dobra okazja, aby porozmawiać z ekspertami i zrobić ostatnie przedstartowe zakupy.

EXPO SPORT&FITNESS

Pałac Kultury i Nauki (Plac Defilad 1,
wejście od strony ul. Marszałkowskiej)

23 września (piątek) – godz. 14:00-20:00

24 września (sobota) – godz. 10:00-20:00

LISTA WYSTAWCÓW

New Balance
Bank Pekao S.A.
Amazfit
Bridgestone
Nice To Fit You
Saucony
Hoka
Altra
Tri Centre
Sport Centre
Loco Sport
RunCzech
Garmin
Eurobut
JUJU
IDC Trade
FullLife.eu
nastopy.pl
Garmin
Wind Sport
Medical Sport
4Action
Loco Sport
Jerzy Skarżyński
AronPharma
Radello Sport
Bripox
#RunningCyprus

ORGANIZACJE #BIEGAMDORZE

Fundacja Rak'n'Roll
Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę
Polska Akcja Humanitarna
Fundacja Na Ratunek Dzieciom z Chorobą Nowotworową
Amnesty International
Fundacja Non Iron
Fundacja Spartanie Dzieciom
Fundacja Synapsis
Fundacja Wcześniak

SPRÓBUJ NA MECIE ORZEŹWIAJĄCA MOC NAWODNIENIA

44. MARATON WARSZAWSKI

Roztwory węglowodanowo-elektrolitowe zwiększają wchłanianie wody podczas ćwiczeń fizycznych.

#Biegam
Dobrze



Czy wiesz, że biorąc udział w naszych wydarzeniach możesz wesprzeć działanie organizacji dobroczynnych? Do tej pory, tysiące uczestników akcji #BiegamDobrze zebrało 7 milionów złotych, które pomogły realizować ważne cele społeczne.

JAK TO DZIAŁA?

W ramach zapisów na Półmaraton, Maraton Warszawski i biegi towarzyszące wybierasz jedną z organizacji dobroczynnych i zakładasz w systemie #BiegamDobrze swoją wirtualną zbiórkę. Zachęcając swoich bliskich i znajomych do wpłat na ważny dla Ciebie cel, zasilasz swoją skarbonkę. Po zebraniu określonej kwoty w prezencie od wspieranej organizacji otrzymujesz pakiet startowy na bieg.

STAJĄC SIE DOBROCZYNNYM BOHATEREM OTRZYMUJESZ W PREZENCIE:

- pakiet startowy
- wyjątkowy pomarańczowy numer z logo wspieranej organizacji
- podziękowania od tych, dla których biegniesz
- podwójną satysfakcję na mecie biegu

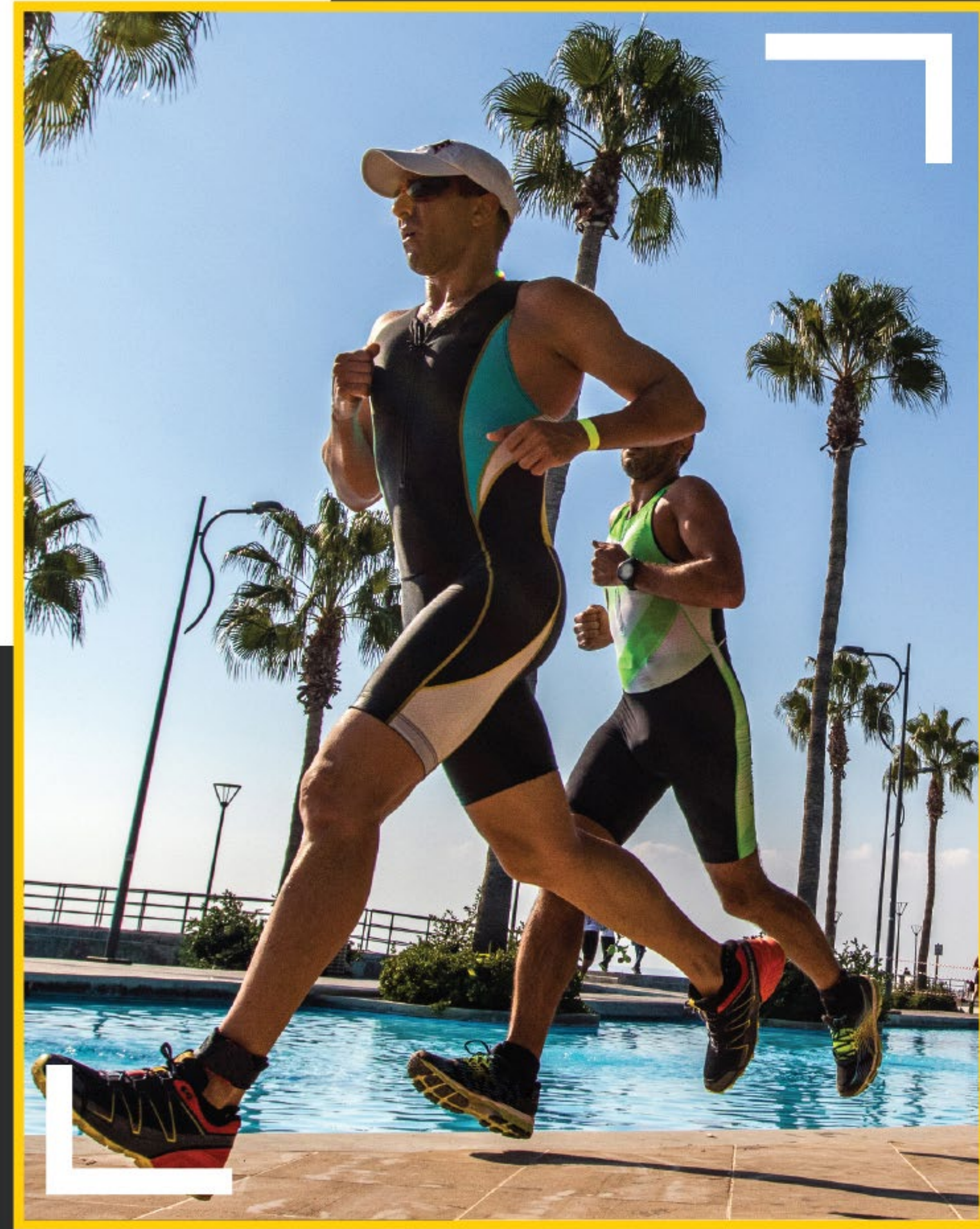
Zapisując się na kolejne wydarzenie Fundacji „Maraton Warszawski” pamiętaj:
W słusznej sprawie biegnie się lżej!

Dziękujemy wszystkim uczestnikom #BiegamDobrze za Wasze wsparcie i zaangażowanie.

W ramach 44. Maratonu Warszawskiego i biegów towarzyszących zebraliśmy już wspólnie 240 tysięcy złotych.



LOVE
CYPRUS



#Running Cyprus



PARTNER
OF PROMOTION
ART OF PR

To już 15 rok z rzędu
zwycięzamy
w niezależnych rankingach
agencji public relations

www.partnersi.com.pl

Strategiczne myślenie

zapewniliśmy obsługę mediową 24 wielkich
biegów Fundacji Maraton Warszawski

Odpowiedzialność

wspieramy rozwiązania służące
bezpieczeństwu uczestników

Wytrzymłość

zorganizowaliśmy 25 konferencje prasowe

Siła

osiągnęliśmy ponad 44 000 000 zł
ekwiwalentu reklamowego

Systematyczność

wysłaliśmy 380 informacji prasowych

Autentyczność

jesteśmy z Maratonem już 12 lat



BIEGACZU, PAMIĘTAJ O REGENERACJI!

44. Maraton Warszawski zbliża się wielkimi krokami. Z pewnością większość z Was treningowo zrobiła już tyle, ile można było. Pytanie czy na pewno? Czy jest jeszcze coś, co może Wam pomóc w osiągnięciu celu? Tak! To prawidłowa regeneracja zarówno przed samym biegiem, jak i bezpośrednio po jego zakończeniu.

Wśród maratończyków dominują dwie szkoły przedstartowej regeneracji. Wyznawcy pierwszej z nich trenują właściwie do samego końca. Ostatnie mocne jednostki wykonują nawet trzy dni przed samym startem. Z kolei w tym drugim przypadku mamy do czynienia z biegaczami, którzy wolą startować „na totalnym luzie”. W ostatnim tygodniu odpoczywają, dbają o sen i odżywianie i chętnie stosują zabiegi regeneracyjne, o których będzie mowa w dalszej części tekstu.

Na pytanie, w której grupie jesteś musisz odpowiedzieć sobie sam. Ale pamiętaj, że ważny tutaj jest aktualny stan Twojego ciała. Czy przygotowania były ciężkie do samego końca? A może jednak zdążyłeś zrobić wszystkie elementy treningu i na spokojnie schodziłeś z obciążeń?

Doświadczeni biegacze znają swoje ciała i ich możliwości. Początkujący jednak nie powinni rzucać się na ćwiczenia regeneracyjne. Lepiej podejść do tematu na spokojnie i nabrać sił przed czekającym wyzwaniem. Po tygodniach wyczerpującego treningu, mocnych jednostkach wykonywanych nierzadko skoro świt lub późno w nocy teraz jest dobry czas na to, żeby podarować swojemu ciału trochę luzu.

Większość z Was poza bieganiem prowadzi normalne życie poza bieganiem, macie stałą pracę, rodzinę i inne obowiązki. Pewnie nie będzie to łatwe zadanie, ale postarajcie się w tygodniu poprzedzającym start spać co najmniej osiem godzin. Wielu biegaczy z utęsknieniem

czeka na tak zwany „carbon loading”, czyli możliwość zjedzenia większej ilości węgla na kilka dni przed startem. Nie ma w tym nic złego, ale warto zachować przy tym umiar i zdrowy rozsądek. Tona słodyczy i hektolitry słodkich napoi nie przyniosą pożądanego efektu. Lepiej wprowadzić do przedstartowego menu bardziej odżywcze produkty takie jak makarony czy kasze.

Poniżej przygotowałem dla Was sześć konkretnych czynności, których wykonywanie może korzystnie wpłynąć na regenerację:

PO PIERWSZE: ROLOWANIE!

Jak wynika z moich rozmów z biegaczami większość nie lubi się rolować, ale na te kilka dni przed startem warto przeprószyć się z rolerem i potraktować nim swoje nogi nie tylko.

PO DRUGIE: NOGAWKI KOMPRESYJNE!

Niezwykle skuteczny sposób na uzyskanie „lekkości w nogach”. Co to jest? To drenaż limfatyczny, który poprzez pompę generuje ciśnienie w specjalnych rękawach wyciskając limfę z nóg. Rozwiązanie to bardzo dobrze sprawdza się szczególnie u osób, które mają tendencję do obrzęków. Z takich nogawek możecie skorzystać m.in. w Klinice Dr Łokieć.

PO TRZECIE: SAUNA!

To kolejny świetny zabieg „oczyszczający” organizm. Stosuje się go najpóźniej na tydzień przed startem, gdyż jednak mocno obciąża organizm. Niektórzy uważają, że sauna to dodatkowa jednostka treningowa. Daje naprawdę dobre rezultaty.

PO CZWARTE: ELEKTROSTYMULATORY!

To urządzenia znane już od kilku lat. Ich cena waha się od 200 złotych nawet do kilku tysięcy. Co najważniejsze, nie angażują większych partii mięśni, tylko działają

punktowo. Wystarczy przykleić elektrody, podłączyć urządzenie i reszta robi się sama. Na taki zabieg możecie umówić się w naszej klinice.

PO PIĄTE: CIEPŁO-ZIMNO!

Wystarczy najprostszy prysznic w domu. W ramach tej metody regeneracji należy polewać mięśnie naprzemiennie zimną i ciepłą wodą. Pojedyncza sekwencja powinna trwać około 30 sekund i obejmować na przykład 3 powtórzenia.

PO SZÓSTE: BASEN!

To najbardziej uniwersalna metoda regeneracji. Jak powszechnie wiadomo, nasze ciało w wodzie uzyskuje „stan nieważkości”. Samo pływanie zdecydowanie mniej obciąża stawy i zmusza inne mięśnie do pracy niż podczas biegania.

Po samym biegu również nie zapominajcie o regeneracji. Zadbajcie o uzupełnienie płynów i przyjmijcie lekki posiłek. Natomiast jeżeli chodzi o regenerację ruchową, przebiegnijcie kilometr lub dwa około 20 minut po zakończonym maratonie. Pozwoli to całkowicie usunąć mleczany z mięśni, dzięki czemu na drugi dzień powinniście odczuwać zdecydowanie mniejszy ból.

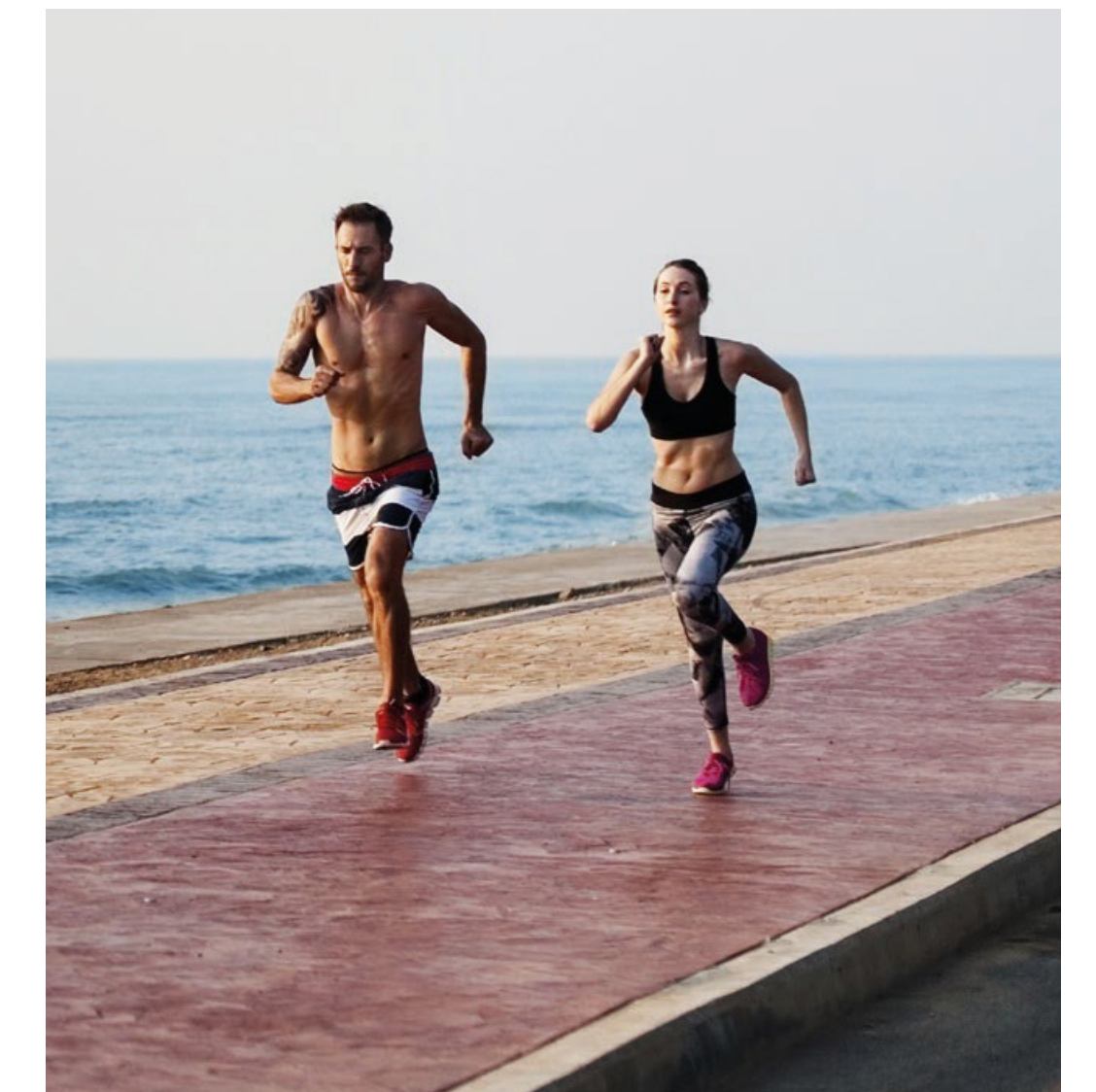
Jeśli chodzi o rolowanie i rozciąganie po maratonie, to przez dwa dni jest to niewskazane. Uszkodzenia mięśni po takim wysiłku są często na tyle duże, że lepiej nie dokładać więcej bodźców. Jedynym odstępstwem od tej reguły może być odczuwalny skurcz jakiegoś mięśnia, uniemożliwiający normalne funkcjonowanie. Lepiej zażywajcie gorące kąpiele, na przykład z dodatkiem soli i innych mikroelementów poprawiają regenerację.

Pamiętajcie, że tydzień po biegu Wasze ciało powinno wrócić do równowagi. To taki stan, w którym żaden mięsień Was nie boli. Nie oznacza to oczywiście, że

jesteście już gotowi na kolejny maraton. Może się jednak zdarzyć, że po 7 dniach w niektórych partiach ciała utrzymuje się ból, który mimo upływu czasu wcale się nie zmniejsza. Warto wtedy pomyśleć o wizycie u specjalistów, którzy pomogą rozwiązać ten problem i przygotują Was do kolejnych wyzwań.

Powodzenia!

Dr Łokieć - Klinika Fizjoterapii i Rehabilitacji Sportowej
www.drlokiec.pl



ANALIZA TRASY 44. MARATONU WARSZAWSKIEGO

KUBA KARASEK, MagazynBieganie.pl

Maraton Warszawski to impreza, która doskonale potrafi wyważyć element rywalizacji sportowej z turystyczno-rekreacyjnymi walorami biegania. Świetnie pokazuje to np. trasa biegu. Z jednej strony jest na tyle szybka, że pozwala na walkę o naprawdę wartościowe rezultaty, z drugiej zapewnia możliwość zobaczenia wielu charakterystycznych miejsc stolicy. Poznajcie szczegóły trasy 44. Maratonu Warszawskiego.

Biegacze biegający w stolicy zdążyli w ostatnich latach przyzwyczać się już do tego, że Maraton Warszawski startuje z ulicy Konwiktorskiej w pobliżu stadionu Polonii. To szczególne miejsce związane z wojenną historią Warszawy, a zwłaszcza Powstaniem Warszawskim, bowiem w tych okolicach w sierpniu 1944 r. toczyły się zacięte walki. Po przebiegnięciu z Konwiktorskiej w Muranowską, chwilę później skręcamy w ulicę Andersa i biegniemy w kierunku Żoliborza aż do Placu Wilsona. Stamtąd biegniemy w prawo w kierunku Wisły, by następnie Wybrzeżem Gdynińskim dobiec w okolice Cytadeli Warszawskiej, czyli kolejnego charakterystycznego punktu na mapie Warszawy.

Kiedy oczom biegaczy ukaże się Cytadela, będzie to sygnał do tego, by przygotować się mentalnie na pierwszy poważniejszy podbieg na trasie.

Będziemy bowiem stopniowo „wspinać się” na Most Gdański, a to oznacza, że w nogach będziemy już mieli 5 km. Tutaj zostanie zlokalizowany także pierwszy punkt z wodą mineralną Magnesja – warto złapać kubeczek, by regularnie, małymi porcjami, uzupełniać płyny.

Gdy już będziemy na Moście Gdańskim, przed nami sekwencja dłuższych prostych i stosunkowo płaski fragment trasy. Pokonanie ulic Starzyńskiej, Namysłowskiej, Ratuszowej i odcinka Wybrzeża Szczecińskiego doprowadzi nas do 10. kilometra. Warto wspomnieć, że na ul. Namysłowskiej, gdy mamy w nogach niespełna 7,5 km, czeka na nas kolejny punkt – tym razem z wodą oraz izotonikiem OSHEE. Natomiast w punkcie na 10. kilometrze znajdziemy oprócz wody również banany Yellow.

Następny etap trasy prowadzi ulicami Stefana Okrzei, Jagiellońską, Zamoyskiego, Sokoła, Zamoście i znów Wybrzeżem Szczecińskim. W tym momencie biegacze będą zbliżać się do Stadionu Narodowego, gdzie zawrócą, by po chwili wbiec na Most Świętokrzyski. Przebiegając przez niego po raz pierwszy, będziemy mieli na koncie już niemal 1/3 trasy.



Ważna informacja dla uczestników Bridgestone Sztafety Maratońskiej: tuż po zbiegu z mostu czeka na Was pierwsza strefa zmian.

Powróciwszy na zachodnią stronę Wisły, maratończycy po chwili znów będą kierować się na południe. Po chwili znajdą się w samym centrum biegowej Warszawy – okolice stadionu Agrykola oraz Parku Łazienkowskiego. Biegnąc ulicą Myśliwiecką będziemy mieli stadiony po obu stronach trasy – z prawej stadion lekkoatletyczny Agrykola, z lewej stadion Legii Warszawa. Z Myśliwieckiej skręcimy w ulicę Agrykola i naszym oczom okaże się słynny, długi podbieg. Jednak nie będziemy go pokonywać, bo tuż przed jego rozpoczęciem skręcimy w lewo, wbiegając do parku Łazienki Królewskie.

W tych pięknych okolicznościach przyrody dobiegniemy do ulicy Gagarina, by wkrótce skręcić w Belwederską i skorzystać z wody i izotonika na punkcie nawadniania. Chociaż uniknęliśmy podbiegu pod Agrykolę, to kierując się na północ trzeba nadrobić różnicę wysokości, dlatego to tutaj zacznie się najpoważniejsza wspinaczka na całej trasie. Warto wówczas swoje myśli skupić na podziwianiu Belwederu czy pomnika Marszałka Józefa Piłsudskiego, biegnąc już Alejami Ujazdowskimi.

Na tym etapie czeka nas kolejny punkt z wodą i bananami, możemy więc nieco zregenerować siły po wyczerpującym podbiegu. Chwilę później będziemy mijać ścisłe centrum Warszawy – Plac Trzech Krzyży, rondo gen. Charlesa de Gaulle'a, a następnie ulicami Nowy Świat i Krakowskim Przedmieściem pobie-

gniemy aż pod Zamek Królewski. Na tym etapie trasy niemal każdy mijany budynek będzie miał historyczny charakter, więc to na pewno gratka dla biegających turystów. Dość powiedzieć, że będziemy mijać m.in. budynek Muzeum Narodowego, Uniwersytetu Warszawskiego czy Pałac Prezydencki.

Bliskość Zamku Królewskiego oznaczać będzie, że do końca biegu pozostało mniej niż połowa dystansu. Ale wciąż jeszcze wiele ciekawych atrakcji do podziwiania przed nami. Wbiegniemy m.in. na plac Krasińskich, gdzie będzie można zobaczyć Pałac Krasińskich, zobaczyć pomnik Powstania Warszawskiego, a także budynek Sądu Najwyższego i Sądu Apelacyjnego. Na ulicy Bonifraterskiej zlokalizowana jest także druga strefa zmian Bridgestone Sztafety Maratońskiej.

Na tym etapie trasy wracamy w znane nam już rejony – ponownie kierujemy się na północ do Placu Wilsona. Tym razem jednak dłużej pobiegniemy ulicą Mickiewicza zwiedzając nie tylko „Zielony Żoliborz”, ale także Bielany. Pobiegniemy tam m.in. ulicą Podleśną, mijając w pobliżu tereny warszawskiej Akademii Wychowania Fizycznego. Stamtąd ulicą Gwiazdzistą skierujemy się ponownie na Wybrzeże Gdyńskie, mijając kolejny punkt z wodą i bananami, a to oznaczać będzie, że do mety zostanie już tylko 12 kilometrów!

Biegnąc Wybrzeżem Gdyńskim znów nadarza nam się okazja do tego, by podziwiać Wisłę. Nieco dalej, tuż za kolejnym punktem z wodą i izotonikiem, będziemy po naszej lewej stronie mogli zobaczyć gmach Muzeum Sportu i Turystyki, które mieści się

w budynku Polskiego Komitetu Olimpijskiego. Kiedy go minimy, ponownie trafimy na znany nam już fragment trasy w pobliżu Cytadeli Warszawskiej. Tym razem jednak wbieg na Most Gdański poprowadzony jest nieco większym kręgiem ulic Konwiktorskiej, Bonifraterskiej, Międzyparkowej i Słomińskiego.

Zbieg z Mostu Gdańskiego będzie gratką dla miłośników zwierząt. Trasa na tym etapie prowadzi bowiem wzdłuż granicy ogrodu zoologicznego. Tam czeka nas kolejna długa prosta i okazja do podziwiania Wisły z drugiej strony. Będziemy mieli również świetny widok na warszawskie Stare Miasto. Dobieg do Mostu Świętokrzyskiego i ponowne jego pokonanie to natomiast znak, że jesteśmy już naprawdę na końcówce. W nogach będziemy mieć już 40 kilometrów!

Aby nie myśleć za bardzo o zmęczeniu, warto podziwiać również uroki warszawskiego Powiśla. Zobaczymy nie tylko odnowione budynki, jak np. Elektrownię Powiśle, ale także mający już ponad 20 lat, ale wciąż nowoczesny gmach Biblioteki Uniwersytetu Warszawskiego. Z ulicy Dobrej skręcimy w prawo w Karową, by po chwili zbiec z niej na Wybrzeże Kościuszkowskie. A to już ostatnia prosta do mety. Meta 44. Maratonu Warszawskiego, tak, jak całe miasteczko biegowe, znajdować się będzie w pobliżu innej turystycznej atrakcji Warszawy, czyli Multimedialnego Parku Fontann. Chociaż w ciągu dnia nie będziemy mieli okazji obserwować świetnego pokazu, to wciąż jest to doskonałe miejsce, by zachwycić się widokami. A przede wszystkim, by zasłużyć odpocząć po trudach walki z królewskim dystansem. Do zobaczenia na trasie 25 września!

W przygotowaniach do 44. Maratonu Warszawskiego wspierał Was:

➔ Magazyn
Bieganie.pl

Mój sposób
na dobry czas.



- artykuły poradnikowe
- zapowiedzi biegów
- testy sprzętu
- plany treningowe
- recenzje video
- aktualności

www.magazynbieganie.pl



WOLONTARIUSZE

Wolontariusze od lat są nierozłączną częścią wszystkich biegów organizowanych przez Fundację „Maraton Warszawski”. Dzięki ich pomocy i zaangażowaniu tworzymy wspólną historię Maratonu Warszawskiego. Setki ochotników co roku działają przy wydarzeniach biegowych – w tym miejscu pragniemy za to podziękować i zachęcić do wolontariatu nieprzekonanych.

Wiek nie gra roli – dla każdego znajdzie się odpowiednia grupa zadaniowa. Poziom zaangażowania i dostępność czasowa jest kwestią, którą dostosowujemy do zakresu obowiązków i aktualnej potrzeby. Emocje i doświadczenie, atmosfera i poczucie wspólnoty – tego nie da się opisać. Bycie w sercu wydarzenia

i realny wpływ na jego przebieg, możliwość spotkania z biegaczami elity, szansa by swoją pracą dodać otuchy i pomóc biegaczom na punktach odżywiania, wruszenie w strefie wręczania medali na mecie.

Każdy uczestnik biegu może samodzielnie odpowiedzieć sobie na pytanie: Czym byłaby impreza sportowa bez wolontariuszy? Czy mogłaby się odbyć?

Sądzymy, a nawet jesteśmy pewni, że nie! Wolontariusze – dziękujemy za Wasze wsparcie. Biegacze, pamiętajcie, że każdy ochotnik pomagający przy zawodach to sprzymierzeniec i nie szczędźcie ciepłych myśli i słów w ich stronę. Wszystkich, którzy chcieliby przeżyć swoją wolontariacką przygodę – zapraszamy do nas!



ZAWSZE RAZEM ♥ ZAWSZE WYTRWALE
WOLONTARIAT ZACZYNA SIĘ NA [POKOJOWYPATROL.PL](https://pokojoy patrol.pl)



WSPIERAMY
44. MARATON
WARSZAWSKI

POKOJOWY
PATROL 
Dołącz do nas!

SPONSORZY



PARTNERZY



PARTNERZY MEDIALNI



PROJEKT WSPÓLFINANSUJE



ORGANIZATOR



PROJEKT WSPÓLFINANSOWANY Z FUNDUSZY MINISTERSTWA SPORTU I TURYSTYKI ORAZ MIASTA STOŁECZNEGO WARSZAWY