INFORMATOR DLA UCZESTNIKÓW



nationale nederlanden

45. NATIONALE-NEDERLANDEN
MARATON WARSZAWSKI

NICE TO FIT you | **WARSZAWSKA DYCHA**

BRIDGESTONE | **SZTAFETA MARATOŃSKA**

nationale nederlanden

NATIONALE-NEDERLANDEN
MINI MARATON

TEAMUP! EUROPE



To jest mój bardzo osobisty list do uczestników Wielkiego Biegu. Wybaczcie sentymentalny ton, ale w pewnym wieku…

Pamiętam siebie stojącego w ostatnią niedzielę września 2013 roku na płycie Stadionu Narodowego. To był mój dwunasty maraton w roli dyrektora i wtedy po raz pierwszy powiedziałem do siebie: właśnie tak to miało wyglądać. To miejsce, ta oprawa, ta atmosfera. Byłem dumny z drogi, jaką przebyliśmy w ciągu tych 12 lat i z miejsca, do którego wtedy dotarliśmy. Wzruszony? Na pewno.

Od tamtej pory minęło 10 lat, w czasie których wydarzyło się tak wiele, że dziś trudno uwierzyć, że aż tyle zdarzeń mogło się w jednej krótkiej dekadzie pomieścić. Sięgnijcie zresztą do zakamarków swojej pamięci i przypomnijcie sobie gdzie byliście przed dziesięciu laty. U nas zmieniło się niemal wszystko. Ale wiem, że kiedy 24 września rano staniemy na linii startu mierząc wzrokiem majestatyczne gmaszysko Pałacu Kultury to znów po dziesięciu latach wróci do mnie to niezwykłe poczucie satysfakcji, że właśnie tak to miało wyglądać. Start i meta w samym centrum Warszawy była naszym celem od początku. W roku 20-lecia Fundacji “Maraton Warszawski” i 45-lecia biegu dopięliśmy swego. I zaczynamy nowy rozdział w historii tej niezwykłej imprezy.

To będzie bardzo trudny bieg. Dla Was - ze względu na dystans. Dla nas - ze względu na całkowitą zmianę miejsca i kompletnie nową trasę. Oraz - ze względu na naszą ambicję, która każe nam chcieć wciąż więcej i lepiej. Ale tylko pod tym warunkiem - idąc wciąż do przodu - jesteśmy w stanie dawać sobie tę niezwykłą satysfakcję z postępu. A Wam - niezwykłe doznania.

Maraton może i jest stary i taki… mało poshowy. I boli. Ale wierzymy, że w nawałnicy “nowego i lepszego” stary, dobry Maraton Warszawski może dawać ludziom coś, co nie zestarzeje się nigdy - poczucie wspólnoty, radość z bycia razem i nadzieję na szczęśliwe zakończenie.

Marek Tronina
Prezes Fundacji „Maraton Warszawski”

SPIS TREŚCI

PROGRAM WYDARZENIA	6
MAPA TRASY	7
MAPA MIASTECZKA	9
NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE	10
EXPO SPORT&FITNESS	15
TEAM UP! EUROPE I TEAM UP! EVERYONE	16
JAK ŚLEDZIĆ WYDARZENIE?	17
PACEMAKERZY	19
ANALIZA TRASY NICE TO FIT YOU WARSZAWSKIEJ DYCHY	21
INFORMACJE DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAM	23
BRIDGESTONE SZTAFETA MARATOŃSKA	26
STREFY KIBICOWANIA	27
PRZEBIERZ SIĘ I UBIERZ SIĘ!	28
NATIONALE-NEDERLANDEN MINI MARATON	29
#BIEGAMDOBRZE	32
WPŁYW ŻYCIA CODZIENNEGO NA PRZYGOTOWANIE DO STARTU W MARATONIE	33
#DRUŻYNAWIELKIEGOBIEGU	34
WSPANIALI	35
WOLONTARIUSZE	36
SAVOIR VIVRE BIEGACZA	37
ANALIZA TRASY 45. NATIONALE-NEDERLANDEN MARATONU WARSZAWSKIEGO	40
FAWORYCI	42
ZDJĘCIA Z BIEGU	44
ZESPÓŁ	45



Warszawa

Szanowni Państwo,

w tym roku, po raz czterdziesty piąty Warszawa ma przyjemność gościć niezwykle popularną imprezę sportową jaką jest Maraton Warszawski. To jedna z największych imprez biegowych w Polsce, która na stałe wpisała się w sportowy kalendarz stolicy.

Od 2003 roku Miasto Warszawa wspiera Fundację Maraton Warszawski udzielając dotacji na organizację biegu.

Bieg na dystansie 42 kilometrów i 195 metrów zaplanowano głównymi arteriami stolicy. Trasa łączyć będzie ze sobą walory turystyczne oraz będzie sprzyjała osiąganiu rekordów życiowych. Impreza jest sportową wizytówką Warszawy na świecie.

Bieganie to najbardziej naturalna, najprostsza forma aktywności, dostępna dla każdego, niezależnie od wieku, płci czy aktualnej dyspozycji fizycznej. Pozwala na poznanie innych ludzi dzielących tę samą pasję. Organizatorzy z niezwykłym zapałem propagują wśród społeczeństwa bieganie i czynne kibicowanie jako doskonałe formy rekreacji, odpoczynku oraz pełnego emocji sportowego wydarzenia, a sportowcy dostarczają nam niezapomnianych wrażeń i okazji do podziwiania szlachetnej rywalizacji w duchu fair-play.

Maraton Warszawski jest jedną z najsłynniejszych, cyklicznych imprez rozpoznawalnych na świecie. Co roku startuje w nim liczna reprezentacja uczestników z wielu krajów, osiągając bardzo dobre wyniki.

Cieszę się z możliwości upowszechniania tej pięknej dyscypliny sportu jaką stwarza Maraton Warszawski dla mieszkańców naszego miasta.

Renata Kaznowska
Wiceprezydent m.st. Warszawy



nationale nederlanden

Drogie Biegaczki! Drodzy Biegacze!

Przed nami 45. Nationale-Nederlanden Maraton Warszawski, na który wszyscy od dawna czekaliśmy. To nie tylko największa impreza biegowa w Polsce, ale także najpiękniejsze święto biegaczy. Cieszę się, że nasza firma może być jego częścią i przyczynić się do popularyzacji biegania w naszym kraju.

24 września będziemy Wam kibicować pod hasłem „Dbanie o zdrowie to nie sprint – to maraton". Ta idea najlepiej oddaje podejście do profilaktyki, które promujemy jako Nationale-Nederlanden. Tak, jak pokonanie królewskiego, maratońskiego dystansu wymaga odpowiedniego przygotowania ducha i ciała, tak cieszenie się dobrym zdrowiem wymaga regularnej profilaktyki.

Ruch, spokój, dieta, badania i równowaga w życiu to filary #długodystansZDROWEJ piątki. Z pewnością znacie je dobrze jako osoby, które regularnie uprawiają sport i startują w zawodach biegowych. W ramach atrakcji, które przygotowaliśmy na expo, w miasteczku i strefach kibica, chcemy przybliżać te zasady też Waszym kibicom.

45. Nationale-Nederlanden Maraton Warszawski to nie tylko pretekst, aby dzielić się pozytywną energią i promować zdrowe nawyki, ale także okazja, aby zrobić coś dobrego dla innych. Dlatego wielu naszych pracowników i przedstawicieli bierze udział w akcji #BiegamDobrze, a my - jako marka – wspieramy finansowo największe zbiórki charytatywne, które zakładają biegacze.

Podczas tego biegu ubezpieczamy Was w razie nieszczęśliwego wypadku. A po biegu zapraszamy Was do naszej strefy aktywności, gdzie przygotowaliśmy szereg atrakcji dla Was i Waszych najbliższych.

Do zobaczenia na starcie,

Edyta Fundowicz
Chief Commercial Officer, Członek Zarządu
Nationale Nederlanden Polska

nationale nederlanden

Materiał marketingowy

Jednym z filarów #długodystansZDROWEJ piątki jest spokój. Zapewnia go ubezpieczenie od Nationale-Nederlanden – sponsora tytularnego **45. Nationale-Nederlanden Maratonu Warszawskiego**.

Jeśli podczas biegu **24 września**, w wyniku nieszczęśliwego wypadku, złapiesz kontuzję, możesz liczyć na wsparcie Nationale-Nederlanden.

Tak jak o zdrowiu, tak i o bezpieczeństwie na co dzień myślimy długodystansowo. Dlatego Nationale-Nederlanden Towarzystwo Ubezpieczeń S.A. przygotowało zniżki na ubezpieczenia majątkowe, np. podróżne czy rowerzysty. Warto zawczasu ubezpieczyć siebie, swoją rodzinę i mieszkanie - na wszelki wypadek.



kod: ALE_ODPOCZNE23



kod: JADE23



kod: CZUWAM23



kod: BEZPIECZNYDOM23



kod: WYJAZD23#M

Więcej informacji o ofercie Nationale-Nederlanden: www.nn.pl/maraton



Ubezpieczenia z użyciem kodu rabatowego trwa od dnia 23 marca 2023 r. do dnia 31 grudnia 2023 r. włącznie. Ze zniżek można skorzystać wielokrotnie w czasie trwania promocji. Zniżki nie łączą się z innymi kodami rabatowymi.

Szczegółowe informacje na temat zakresu ubezpieczenia, wyłączeń i ograniczeń naszej odpowiedzialności oraz warunków realizacji świadczeń znajdują się w Ogólnych Warunkach Ubezpieczenia dostępnych u organizatora wydarzenia (Fundacji Maraton Warszawski) oraz na www.nn.pl/maraton.

Nationale-Nederlanden Towarzystwo Ubezpieczeń S.A.; ul. Topiel 12, 00-342 Warszawa; www.nn.pl; Sąd Rejonowy dla m.st. Warszawy; XII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego KRS 0000647311, NIP: 525-26-85-595; Kapitał zakładowy – 39 000 000 zł, wpłacony w całości.



nationale nederlanden | 45. NATIONALE-NEDERLANDEN MARATON WARSZAWSKI

BRIDGESTONE | SZTAFETA MARATOŃSKA

NICE TO FIT you | WARSZAWSKA DYCHA

PROGRAM

22 WRZEŚNIA 2023, PIĄTEK
PKiN, wejście od ul. Marszałkowskiej

14:00-20:00 – Biuro Zawodów, odbiór pakietów startowych
14:00-20:00 – Expo Sport&Fintess

23 WRZEŚNIA 2023, SOBOTA
PKiN, wejście od ul. Marszałkowskiej

10:00-20:00 – Biuro Zawodów, odbiór pakietów startowych
10:00-20:00 – Expo Sport&Fintess

Miasteczko maratońskie pod PKiN
Dekoracje i spotkania odbywają się na scenie głównej

10:00 – 18:00 – Marathon Fan Zone – miasteczko z atrakcjami dla dzieci i wszystkich kibiców pod PKiN
10:00 – Oficjalne otwarcie Marathon Fan Zone przy Pałacu Kultury i Nauki
10:15 – Start wspólnego malowania „Wielkiego sportowego obrazu”
11:00 – 17:00 – Nationale-Nederlanden Mini Maraton (biegi rozgrywane w turach i kategoriach) Więcej przeczytacie na stronie: o biegu >>>
12:30 – Dekoracje Nationale-Nederlanden Mini Maratonu – Bąbel
12:50 – **Prezentacja drużyn Team Up! Europe**
13:45 – Dekoracje Nationale-Nederlanden Mini Maratonu – Krasnal
14:00 – **Omówienie trasy z Kubą Karaskiem (MagazynBieganie.pl)**
14:45 – Dekoracje Nationale-Nederlanden Mini Maratonu – Smyk
15:00 – **Spotkanie z Wandą Panfil**
15:30 – Dekoracje Nationale-Nederlanden Mini Maratonu – Urwis
16:00 – Dekoracje Nationale-Nederlanden Mini Maratonu – Zuch
16:15 – Dekoracje Nationale-Nederlanden Mini Maratonu – Junior
16:30 – Dekoracje Nationale-Nederlanden Mini Maratonu – Nastolatek
16:45 – **Spotkanie z pacemakerami 45. Nationale-Nederlanden Maratonu Warszawskiego**

24 WRZEŚNIA 2023 NIEDZIELA
Strefa startu i mety, ul. Emilii Plater

8:45 – rozgrzewka Nationale-Nederlanden z Piotrem Galusem
8:45 – rozgrzewka zawodników na wózkach z napędem bezpośrednim z Fundacją „Avalon”
8:57 – start zawodników na wózkach z napędem bezpośrednim na 42,195 km
9:00 – **start 45. Nationale-Nederlanden Maratonu Warszawskiego**
9:00 – start Bridgestone Sztafety Maratońskiej
9:20 – rozgrzewka Nationale-Nederlanden z Piotrem Galusem
9:20 – rozgrzewka zawodników na wózkach z napędem bezpośrednim z Fundacją „Avalon”
9:27 – start zawodników na wózkach z napędem bezpośrednim na 10 km
9:30 – start Nice To Fit You Warszawskiej Dychy
ok. 10:00 – finisz zwycięzców Nice to Fit You Warszawskiej Dychy
ok. 11:10 – finisz zwycięzców 45. Nationale-Nederlanden Maratonu Warszawskieg
15:30 – zamknięcie trasy 45. Nationale-Nederlanden Maratonu Warszawskiego

Marathon Fan Zone pod PKiN

9:00-16:00 – Marathon Fan Zone – miasteczko z atrakcjami dla dzieci i wszystkich kibiców

7:30-12:00 – funkcjonowanie depozytów Nice To Fit You Warszawskiej Dychy
7:30-16:00 – funkcjonowanie depozytów 45. Nationale-Nederlanden Maratonu Warszawskiego

Dekoracje, scena główna pod PKiN

10:30
– dekoracja zwycięzców Nice To Fit You Warszawskiej Dychy
– dekoracja zawodników na wózkach z napędem bezpośrednim w Nice To Fit You Warszawskiej Dysze
– dekoracja najlepszych zawodników NN Running Team w Nice To Fit You Warszawskiej Dysze

12:30
– dekoracja zwycięzców 45. Nationale-Nederlanden Maratonu Warszawskiego
– dekoracja TEAM UP! Europe
– dekoracja zwycięzców Bridgestone Sztafety Maratońskiej
– wręczenie nagrody za zwycięstwo w konkursie Bridgestone

13:00
– dekoracja zwycięzców klasyfikacji wiekowych 45. Nationale-Nederlanden Maratonu Warszawskiego K/M 20, K/M 30, K/M 40, K/M 50

13:45
– dekoracja zawodników na wózkach z napędem bezpośrednim w 45. Nationale-Nederlanden Maratonie Warszawskim
– dekoracja TEAM UP! Everyone – klasyfikacja drużynowa w 45. Nationale-Nederlanden Maratonie Warszawskim
– dekoracja zwycięzców klasyfikacji wiekowych 45. Nationale-Nederlanden Maratonu Warszawskiego K/M 60, K/M 70, K/M 80

14:00
– dekoracja najlepszych zawodników NN Running Team na 45. Nationale-Nederlanden Maratonie Warszawskim
– nagrodzenie liderów zbiórek #BiegamDobrze
– wręczenie dofinansowań Nationale-Nederlanden dla największych zbiórek #BiegamDobrze

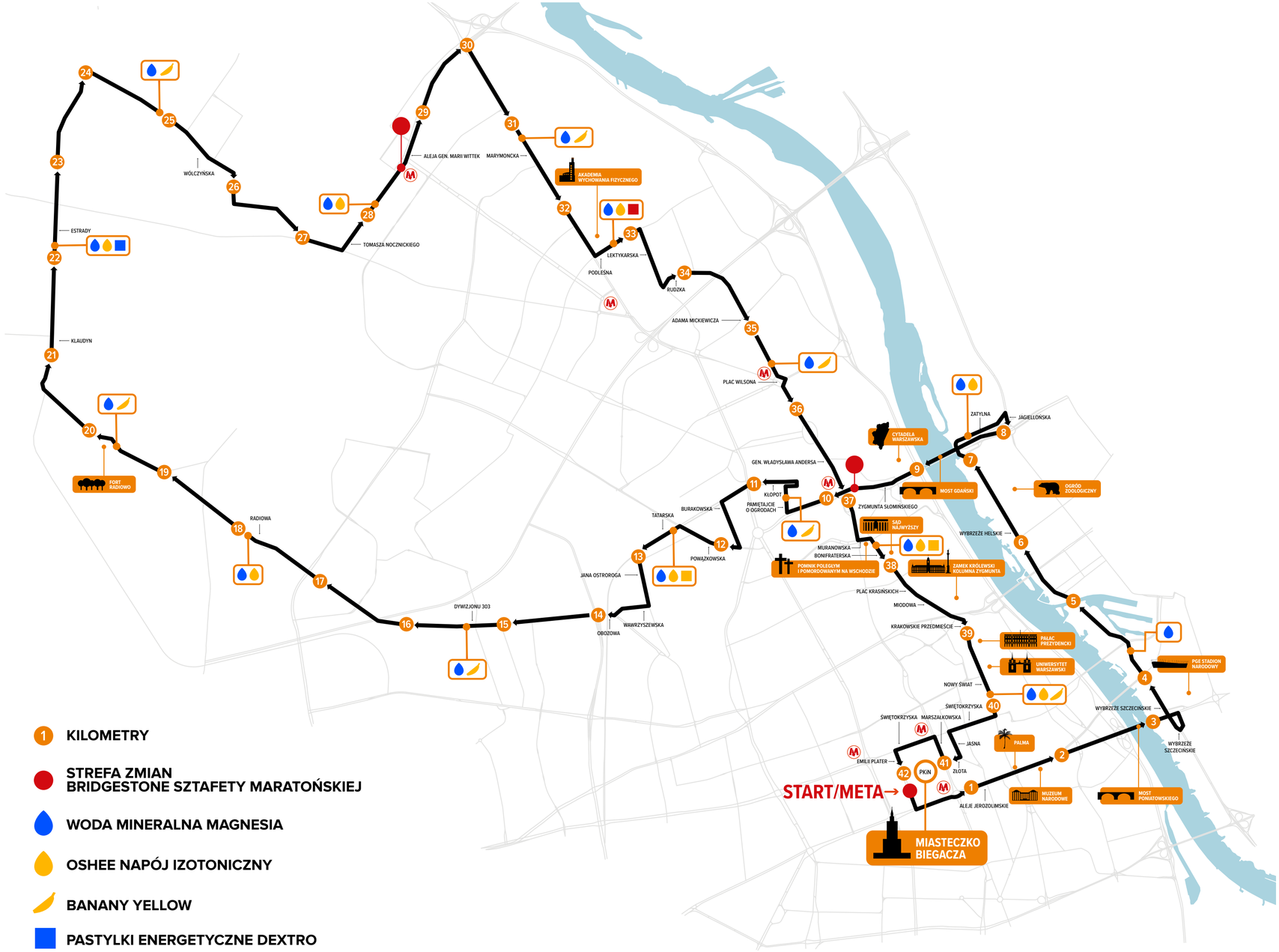
Maraton Warszawski to nie tylko bieg – to wydarzenie społeczne. To prawdziwe święto wszystkich biegaczy, ich bliskich, stołecznych kibiców sportu i miłośników radosnych, miejskich eventów.

Czekają nas dwa dni sportowych zmagań, spotkań z ciekawymi ludźmi, targów sportowych, akcji promujących zdrowie, bezpieczeństwo i aktywność fizyczną.

W sobotę i niedzielę będziecie mieli okazję odwiedzić strefy z atrakcjami, przebadać swój organizm i skorzystać ze stoisk kulinarnych. Czekają na Was konkursy z nagrodami, możliwość zdobycia gadżetów do kibicowania i popisania się umiejętnościami sportowymi i artystycznymi. Zapraszamy z całymi rodzinami!

Sprawdźcie szczegóły >>>

MAPA TRASY



- KILOMETRY
- STREFA ZMIAN BRIDGESTONE SZTAFETY MARATOŃSKIEJ
- WODA MINERALNA MAGNESIA
- OSHEE NAPÓJ IZOTONICZNY
- BANANY YELLOW
- PASTYLKI ENERGETYCZNE DEXTRO
- CUKIER W KOSTKACH
- BATON VITAMIN MUSLI OD OSHEE

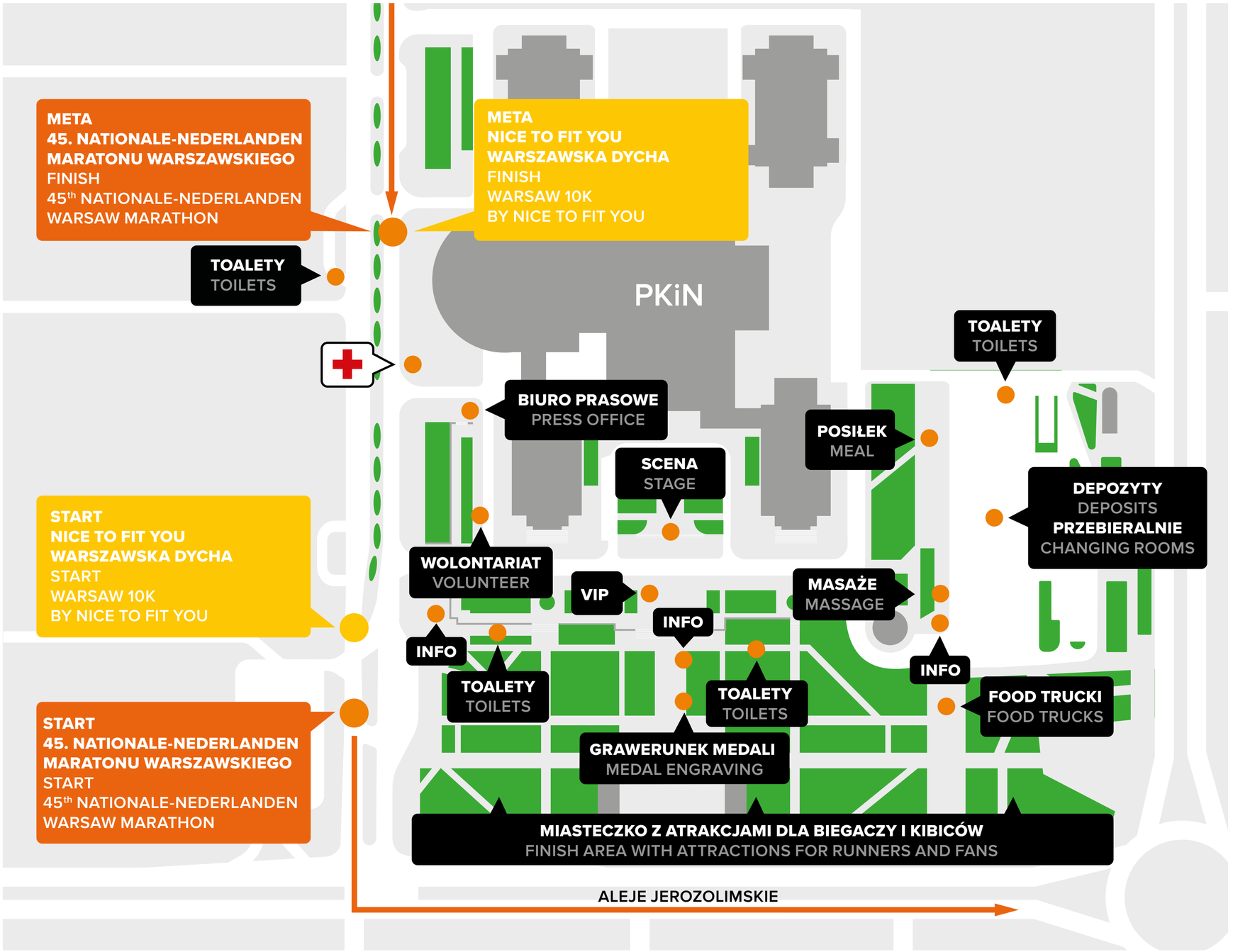
new balance
run club

NB
RC

Dołącz do New Balance Run Club



MAPA MIASTECZKA



NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE

ODBIÓR PAKIETU STARTOWEGO

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

Godziny otwarcia Biura Zawodów:
22 września 2023 (piątek) – 14:00 – 20:00
23 września 2023 (sobota) – 10:00 – 20:00

UWAGA! W dniu biegu Biuro Zawodów nie będzie czynne.

Pamiętaj – kolejki tworzą się w momencie otwarcia biura! Nie przychodź na sam początek działania Biura, jeśli nie musisz, aby uniknąć tłoku. Pracujemy cały dzień – na pewno zdążysz odebrać pakiet.

- Jeśli odbierasz pakiet startowy osobiście – pakiet zostanie wydany na podstawie dokumentu tożsamości ze zdjęciem.
- Jeśli chcesz, żeby ktoś odebrał pakiet startowy w Twoim imieniu – wydrukuj i podpisz kartę startową oraz dołącz ksero lub zdjęcie swojego dokumentu tożsamości ze zdjęciem. Na podstawie tych dwóch dokumentów, Twój pakiet startowy będzie mogła odebrać inna osoba.
- Pakiety startowe na Bridgestone Sztafetę Maratońską odbiera kapitan lub osoba pisemnie przez niego upoważniona na podstawie karty startowej z podpisami wszystkich uczestników sztafety.
- Pakiety startowe na Nationale-Nederlanden Mini Maraton odbiera osoba zapisująca dziecko.

SZCZEGÓŁY NA STRONIE BIEGU >>>

JAK POBRAĆ KARTĘ STARTOWĄ

1. Zaloguj się na stronie: https://rejestracja.maratonwarszawski.com/pl/
2. Wejdź w zakładkę TWOJE BIEGI.
3. Wybierz przycisk POBIERZ KARTĘ STARTOWĄ.

#BIEGAMDOBRZE

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!

Zbiórki osób, które zebrały kwotę minimalną (lub ją przekroczyły) trwają do 4 października 2023 r.

DOJAZD NA START BIEGU

Liczba miejsc parkingowych w bezpośredniej okolicy startu jest bardzo ograniczona.

W związku z organizacją wydarzenia parking pod PKiN nie będzie dostępny!

Rekomendujemy przyjazd w okolice startu komunikacją miejską do stacji CENTRUM (metro/tramwaj/autobusy). Pamiętaj, że w dniu rozgrywania biegu możesz poruszać się komunikacją miejską w I strefie biletowej bezpłatnie, na podstawie numeru startowego.

Bezpłatne „kartonikowe" wejściówki wielorazowego użytku umożliwiające wejście do metra przez barierki będą do pobrania w Biurze Zawodów przy punkcie INFO. Osoby, które zamówiły pakiet wysyłkowy kartoniki znajdą w kopercie z numerem startowym.



nationale nederlanden

45. NATIONALE-NEDERLANDEN
MARATON WARSZAWSKI

MAGNESIA®

OFICJALNA WODA 45. NATIONALE-NEDERLANDEN MARATONU WARSZAWSKIEGO

MARATHON FAN ZONE

Maraton Warszawski to święto nie tylko biegaczy, ale także ich rodzin, kibiców i wszystkich Warszawiaków. Razem z naszymi partnerami i zaproszonymi instytucjami przygotowaliśmy całą masę atrakcji w Miasteczku Biegowym dla wszystkich. Miasteczko otwarte będzie w sobotę oraz niedzielę. Znajdziecie w nim strefę gastro i rozrywek dla starszych i młodszych, scenę z bogatym harmonogramem, MedBusa od Nationale-Nederlanden, miejsce do odpoczynku i szansę na wygranie nagród w konkursach. Gorąco zachęcamy do zajrzenia do Miasteczka – niezależnie od tego, czy biegniecie w zawodach, czy kibicujecie.
SPRAWDŹ SZCZEGÓŁY

ZAWARTOŚĆ PAKIETU STARTOWEGO

W Biurze Zawodów uczestnicy otrzymują pakiety startowe zawierające m.in.: numer startowy z chipem do pomiaru czasu, agrafki, worek depozytowy oraz, w przypadku wybrania odpowiedniej opcji pakietu startowego, pamiątkową koszulkę.

Wszyscy uczestnicy biegów otrzymają też wodę mineralną Magnesia, napój izotoniczny OSHEE Isotonic Drink, bezalkoholowe piwo (0,0%) Lech Free Active Hydrate, napój energetyzujący MOYA energia, plastry opatrunkowe od Grupy LuxMed, vouchery zniżkowe od Nice To Fit You oraz OSHEE oraz voucher na wejście do klubu fitness od Zdrofit.

Dodatkowo w pakietach startowych znajdą się:
- na 45. Nationale-Nederlanden Maraton Warszawski – chusty wielofunkcyjne.
- na Bridgestone Sztafetę Maratońską – smycze od Bridgestone.

Zawartość pakietu na Nationale-Nederlanden Mini Maraton sprawdzicie we WPISIE >>>

NUMER STARTOWY

Numer startowy musi być umieszczony z przodu stroju. Nie może być zasłonięty ani w żaden sposób modyfikowany. Naruszenie tych zasad spowoduje dyskwalifikację. Numer startowy musisz okazać wchodząc do strefy startu. Na numerze znajdziesz oznaczenie swojej strefy startowej oraz numer samochodu, do którego możesz oddać swój depozyt

UWAGA! Koniecznie wypełnij rewers numeru startowego niezbędnymi danymi osobowymi!





GODZINY I MIEJSCE STARTU

– Starty Nationale-Nederlanden Mini Maratonu
– 23 września 2023 (sobota)
– od 11:00 do 16:45

– Start 45. Nationale-Nederlanden Maratonu Warszawskiego i Bridgestone Sztafety Maratońskiej
– 24 września 2023
– godzina 9:00

– Start Nice To Fit You Warszawskiej Dychy
– 24 września 2023
– godzina 9:30

– Uczestnicy poruszający się na wózkach z napędem bezpośrednim startują z pierwszej linii o godz. 8:57 w przypadku 45. Nationale-Nederlanden Maratonu Warszawskiego i 9:27 w przypadku Nice To Fit You Warszawskiej Dychy.

Wszystkie starty odbędą się z ulicy Emilii Plater.

ORGANIZACJA STARTU

Jeśli masz w zwyczaju zakładać przed startem dodatkową warstwę ubrań, to zachęcamy do założenia na strój biegowy cieplejszej warstwy odzieży, której nie będziesz już potrzebować. Dzięki takiej możliwości, możesz zadbać o poczucie komfortu w oczekiwaniu w strefie startowej. Przed startem zbędne ubranie wyrzuć za barierki – zbierze i zajmie się nimi organizacja **„Ubrania do Oddania”**. Zebrane rzeczy w ramach akcji **„#BiegamDobrze – Biegiem do szafy!”** zasilą zbiórkę środków na stojaki rowerowe potrzebne w warszawskich placówkach zgodnie z zasadą 1kg= 1zł. Masz więcej niepotrzebnych ubrań i chcesz pomóc? Świetnie się składa DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ >>>

Wszystkie ubrania pozostawione w strefie startu (na ziemi, barierkach etc.) zostaną sprzątnięte zaraz po starcie. Nie zostawiaj na ulicy ubrań, po które chcesz wrócić - skorzystaj z depozytu.

UWAGA! Ustaw się w wyznaczonej strefie zgodnie z oznaczeniem na Twoim numerze startowym – strefy wydzielone będą flagami wzdłuż startu. Przydział do konkretnej strefy następuje według zadeklarowanego przez Ciebie czasu, podanego w formularzu zgłoszeniowym. Pamiętaj, że osobom wnoszącym opłatę startową po 31 sierpnia 2023 r. nie gwarantujemy przydziału do strefy czasowej wynikającej z deklarowanego wyniku.

UWAGA! Ze względów bezpieczeństwa na trasie biegu obowiązuje zakaz poruszania się bez numeru startowego, a także na rowerze, z kijkami nordic walking, na deskorolce, hulajnodze i innych urządzeniach mechanicznych oraz ze zwierzętami. Osoby łamiące zakaz będą usuwane z trasy przez obsługę biegu. Wyjątek stanowią osoby mające przepustki wydane przez organizatora.

PUNKTY ODŻYWIANIA

Punkt odżywiania na Nice To Fit You Warszawskiej Dysze będzie zlokalizowany w okolicach 5 km. Na punkcie dostępna będzie woda mineralna Magnesia.
SZCZEGÓŁY ZNAJDZIESZ NA MAPIE TRASY >>>

Punkty odżywiania na 45. Nationale-Nederlanden Maratonie Warszawskim 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 oraz banany YELLOW.
SZCZEGÓŁY ZNAJDZIESZ NA MAPIE TRASY >>>

ZDROFIT
WIĘCEJ NIŻ FITNESS
NAJLEPIEJ
DBAĆ O FORMĘ ZA
5 ZŁ
w pierwszym miesiącu
SPRAWDŹ!
ZDROFIT.PL
Promocja dotyczy karnetu PRO 12M. Informacje o cenie obniżonej i najniższej z ostatnich 30 dni dostępne są na stronie zdrofit.pl oraz w recepcji klubu.

Pamiętaj, że każdy punkt odżywiania ma ok. 100 m. Nie musisz podbiegać od razu do pierwszego stołu – podbiegając do dalszych stołów można uniknąć „zakorkowania" się strefy.
Punkty odżywiania zawsze zaczynają się i kończą stołami z wodą. Szczegółową informację produktów dostępnych na poszczególnych punktach znajdziesz na mapach tras.

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.



WODA | **NAPÓJ IZOTONICZNY /BANANY** | **WODA**

Długość puntu: ok. 100m

UWAGA! Za każdym punktem żywieniowym, po tej samej stronie trasy będą ustawione „strefy zrzutu", gdzie będzie można wrzucić kubek. Bardzo prosimy o wrzucanie śmieci w oznaczonej strefie. Pozwoli to utrzymać porządek, a także uniknąć rzucania kubków pod nogi biegnących za Tobą biegaczy oraz zanieczyszczania pobocza.

TOALETY NA TRASIE MARATONU

W pobliżu każdego z punktów odżywiania, zarówno na trasie Maratonu, jak i biegu na 10 kilometrów, będą znajdowały się kabiny WC. Toalety dla osób poruszających się na wózkach z napędem bezpośrednim będą znajdowały się na trasie 45. Nationale-Nederlanden Maratonu Warszawskiego za punktami odżywiania nr: 4, 7, 10 i 13.

STREFY ZMIAN ORAZ DEPOZYTY BRIDGESTONE SZTAFETY MARATOŃSKIEJ

Zawodnik na pierwszej zmianie pokonuje około 9,5 kilometra, zawodnik na drugiej około 19,6 kilometrów, zaś biegacz z trzeciej zmiany około 13,6 kilometrów.

Strefy zmian Sztafety zlokalizowane będą w okolicy stacji metra – tak, by ułatwić powrót do Miasteczka Biegowego. Pierwsza strefa zmian znajdzie się przy stacji Dworzec Gdański, druga – Młociny.

Zobacz schematyczne mapy stref zmian na stronie WWW lub w dalszej części informatora.

DEPOZYTY

W pakiecie startowym otrzymasz worek umożliwiający zdeponowanie rzeczy przed biegiem. Aby oddać depozyt, na worek musisz przykleić naklejkę ze swoim numerem startowym, którą znajdziesz w swoim pakiecie. Do odbioru depozytu za strefą mety potrzebny będzie Ci numer startowy.

Depozyty będą znajdowały się na samochodach. Numer samochodu, do którego możesz oddać, a potem odebrać depozyt znajdziesz na numerze startowym. Auta z depozytami znajdą się na terenie Miasteczka – pod Pałacem Kultury i Nauki od ul. Marszałkowskiej. Dokładną lokalizację depozytów sprawdzisz na mapie Miasteczka Biegowego.

Depozyty uczestników Nice To Fit You Warszawskiej Dychy będą działały w godz. 7:30-12:00.

nationale nederlanden
45. NATIONALE-NEDERLANDEN MARATON WARSZAWSKI
OSHEE
OFICJALNY PARTNER 45. NATIONALE-NEDERLANDEN MARATONU WARSZAWSKIEGO



Depozyty uczestników
45. Nationale-Nederlanden Maratonu Warszawskiego będą działały w godz. 7:30-16:00.

Depozyty uczestników Bridgestone Sztafety Maratońskiej są depozytami “lotnymi” - szczegóły w dalszej części.

Za rzeczy wartościowe pozostawione w depozycie organizator nie bierze odpowiedzialności.

PRZEBIERALNIE

Przed biegiem i po biegu uczestnicy będą mieli możliwość skorzystania z przebieralni. Te znajdą się w pobliżu depozytów.

PRYSZNICE

Prysznice dla biegaczy będą dostępne w Pałacu Młodzieży PKiN (wejście od strony ul. Świętokrzyskiej) w godzinach od 11:00 – 16:00 na podstawie numeru startowego.

NOCLEG PRZED STARTREM

Osoby zainteresowane noclegiem z 23 na 24 września (sobota/niedziela) mają możliwość skorzystania z miejsca dedykowanego uczestnikom biegu.

Liczba miejsc ograniczona – dostępnych jest 20 miejsc. Decyduje kolejność zgłoszeń.

SPRAWDŹ SZCZEGÓŁY >>>

PACEMAKERZY

W uzyskaniu wymarzonego czasu na mecie biegów pomogą pacemakerzy.

45. Nationale-Nederlanden Maraton Warszawski: 03:00, 03:10, 03:15, 03:20, 03:25, 03:30, 03:40, 03:45, 03:50, 03:55, 04:00, 04:10, 04:15, 04:20, 04:30, 04:45, 05:00

Nice To Fit You Warszawska Dycha: 40:00, 42:30, 45:00, 47:30, 50:00, 55:00, 60:00

LIMITY CZASU

Nice To Fit You Warszawska Dycha: 1 godzina 20 minut, liczone od strzału startera

45. Nationale-Nederlanden Maraton Warszawski: 6 godzin 30 minut, liczone od strzału startera. Dodatkowe limity czasu wynoszą: 3 godziny 15 minut na półmetku i 4 godziny 45 minut na 30 km.

Bridgestone Sztafeta Maratońska: 6 godzin 30 minut, liczony od strzału startera. Dodatkowe limity czasu wynoszą 1 godzinę 30 minut na pierwszej strefie zmian i 4 godziny na drugiej strefie zmian.

Pomiar czasu odbywa się za pomocą chipa umieszczonego w Twoim numerze startowym. Pamiętaj, aby nie naruszyć chipa zabezpieczonego gąbeczką – uważaj na swój numer startowy.

Klasyfikacja generalna odbywa się na podstawie czasów rzeczywistych (netto – liczonych od przekroczenia linii startu). Wyjątkiem jest pierwszych 200 osób przekraczających linię mety – są oni klasyfikowani 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 odbywają się na podstawie czasów rzeczywistych (netto – liczonych od przekroczenia linii startu). Z wyjątkiem team up! Europe.

WYNIKI ONLINE

Wyniki 45. Nationale-Nederlanden Maratonu Warszawskiego i imprez towarzyszących będą dostępne online na stronie biegu.

Po biegu każdy uczestnik otrzyma również SMS ze swoim wynikiem.

ZA LINIĄ METY

Uczestnicy wszystkich biegów za linią mety otrzymują wodę mineralną Magnesia, napój izotoniczny OSHEE, piwo bezalkoholowe Lech Free Active Hydrate oraz banana Yellow. Uczestnicy Nice To Fit You Warszawskiej Dychy otrzymają także batona od Nice To Fit You. Warszawskiej Dychy.

Uczestnicy Nationale-Nederlanden Mini Maratonu otrzymają Mini Wafle ryżowe SONKO, zaś maratończycy będą mogli skorzystać z posiłku regeneracyjnego.

POSIŁEK

Na podstawie numeru startowego z 45. Nationale-Nederlanden Maratonu Warszawskiego możecie skorzystać z posiłku regeneracyjnego. Otrzymacie go w strefie zawodnika (przy depozytach).



LOVE CYPRUS

#RunningCyprus



EXPO SPORT&FITNESS

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

Pałac Kultury i Nauki
(Plac Defilad 1, wejście od strony
ul. Marszałkowskiej)
22 września (piątek) – godz. 14:00-20:00
23 września (sobota) – godz. 10:00-20:00

LISTA WYSTAWCÓW

Nationale-Nederlanden
New Balance
Nice to Fit You
Bridgestone
#RunningCyprus
Run Czech
Bieg z Radością
Dr. Łokieć
Tri Solution
DOZ Maraton
4action
SAT
IDC Trade
Sport Center
Full Life
4 action
Tristyle.pl
Saucony
Bogdan Grzeszczak
naturalfuel.pl
Garmin Polska
365 sportu
MEDICAL SPORT
Jerzy Skarżyński

Na Targach będziecie mieli także okazję odwiedzić stoiska naszych sponsorów, którzy przygotowali dla Was przedstartowe atrakcje. Nie zapomnijcie również o stoiskach #BiegamDobrze. Oto organizacje, które współpracują z nami przy największej w Polsce biegowej akcji charytatywnej:

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



nationale nederlanden
45. NATIONALE-NEDERLANDEN MARATON WARSZAWSKI
FREE LECH
MARKA WSPIERAJĄCA 45. NATIONALE-NEDERLANDEN MARATONU WARSZAWSKIEGO

TEAM UP! EUROPE I TEAM UP! EVERYONE - NOWY WYMIAR RYWALIZACJI W MARATONIE. O CO CHODZI?

24 września będziemy świadkami debiutu zupełnie nowego formatu rywalizacji maratońskiej. Wprowadzamy projekt, który może zrewolucjonizować europejskie biegi długodystansowe i uczynić je nie mniej emocjonującymi niż kolarskie toury!

TEAM UP! Europe to drużynowa rywalizacja teamów maratońskich. Jest jednak kilka niuansów wartych zgłębienia! **Po pierwsze** – drużyny w niej startujące są drużynami mieszanymi. **Po drugie** – do współpracy przy rozwijaniu projektu zostali zaproszeni menedżerowie z całej Europy i to oni, a nie organizator, odpowiadają w całości za składy poszczególnych zespołów. **Po trzecie** – drużyny będą składać się wyłącznie z zawodników z Europy. **Po czwarte** - podstawą wyniku końcowego jest nie sam czas członków zespołu, ale jego odpowiednik punktowy obliczony na podstawie oficjalnych przeliczników World Athletics. **Po piąte** - do wyniku końcowego każdej drużyny zalicza się wynik szybszego mężczyzny, wynik szybszej kobiety oraz wynik lepszy z dwóch pozostałych.

Na starcie tegorocznego biegu zobaczymy pięć teamów - to oni stworzą stawkę zawodowców na trasie. Kto zwycięży? Team węgierski, ukraiński, szwajcarski, belgijski czy Continental? Zapraszamy do śledzenia biegu!

Po szczegóły rywalizacji i opis drużyn zapraszamy na stronę www.TeamUpEurope.eu.

Bieganie to jednak nie tylko poziom PRO - naszą misją jest promowanie sportu amatorskiego! Z tego względu zaprosiliśmy Was do TEAM UP! Everyone - to odświeżona wersja znanej Wam „drużynówki". Dla najlepszego teamu amatorskiego przewidziana jest nagroda finansowa. Każdy, kto startuje w Maratonie miał możliwość założyć drużynę. Udział w akcji jest oczywiście darmowy i ma na celu dawanie biegaczom okazji do integrowania się, ma rozwijać wspólnotowość, zachęcać do dzielenia się swoją pasją. Przeżywanie wspólnych emocji i pokonywanie trasy pod wspólnym szyldem (lecz niekoniecznie wspólnie na trasie) to zupełnie inny wymiar udziału w zawodach - wie to każdy, kto „zaliczył" drużynowy start.

Drużyna amatorskie składają się z 3 lub 4 osób, w tym co najmniej jednej kobiety i co najmniej jednego mężczyzny. Czekamy na Wasze wspólne emocje - to świetna okazja, by zacieśniać więzi i dbać o relacje z biegowymi kumplami.

Podstawą do wyniku, zarówno w wersji Europe, jak i Everyone, jest przelicznik punktowy stosowany przez międzynarodową federację lekkoatletyczną World Athletics: https://caltaf.com/point-scalc/calc.html. Wchodząc w podany link każdy z Was może sprawdzić, ile punktów uzyska za pokonanie dystansu w zakładanym czasie. Zachęcamy do sprawdzenia!

Warto zaznaczyć, że czas osiągnięty na danym dystansie skutkuje innym wynikiem punktowym w zależności od płci uczestnika! W praktyce oznacza to, że dzięki formule TEAM UP! Europe zrównany zostanie wysiłek sportowy mężczyzn i kobiet. To może być znakomita rewolucja - sprawdźmy się!

45. NATIONALE-NEDERLANDEN MARATON WARSZAWSKI Z BLISKA I DALEKA - JAK ŚLEDZIĆ WYDARZENIE?

Wiemy, jak ważna jest możliwość śledzenia przebiegu wydarzenia sportowego! Dla wszystkich - niezależnie od tego, czy są biegaczami, kibicami, będą obserwować wydarzenia z bliska czy z domowego zacisza przygotowaliśmy ofertę pozwalającą na przeżycie Wielkiego Biegu z kilku perspektyw.



WYNIKI

Z okazji premiery rywalizacji zawodowców - TEAM UP! Europe, przygotowaliśmy dla kibiców specjalną formułę śledzenia wyników live elity. Czasy zawodników będą aktualizowane w czasie rzeczywistym co kilometr i pokazywane w specjalnym oknie widokowym na naszej stronie. Dedykowana aplikacja pozwala nie tylko na podgląd kolejności elity na trasie, ale też - co bardzo ważne - na stałe śledzenie zmian w klasyfikacji drużyn. Będziemy zatem wiedzieć, która z drużyn jest najbliżej wygranej.

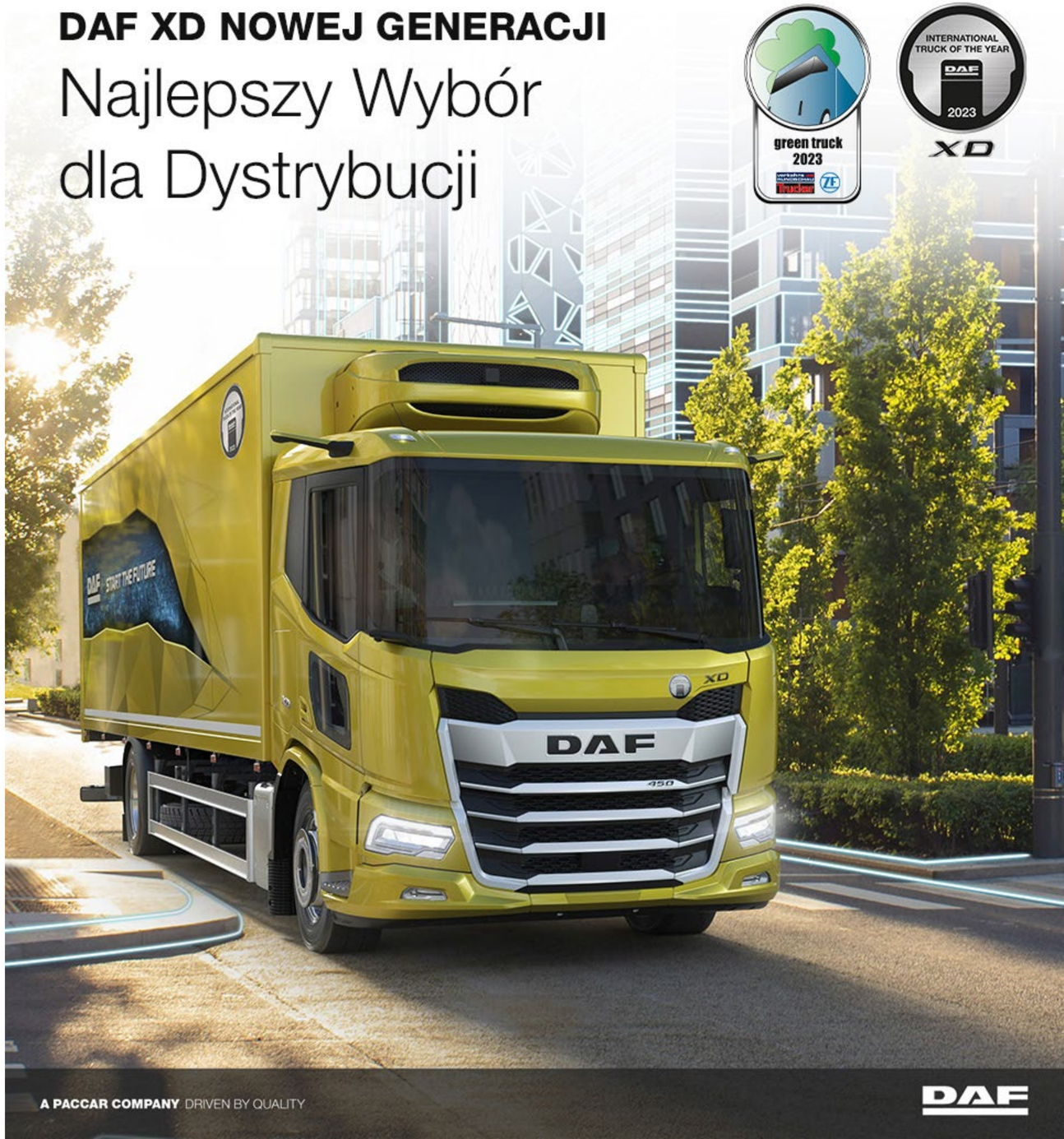
Wyniki wszystkich uczestników będą dostępne online na stronie biegu w znanej biegaczom formule. Każdy uczestnik także, od razu po biegu otrzyma SMS ze swoim wynikiem.

Wszystko znajdziecie na naszej stronie WWW.

OGLĄDAJ NAS!

Wydarzenie sportowe to nie tylko wynik - czas na mecie. To także cała masa momentów wartych zatrzymania w kadrze, nagrania, emocji i radości. Chcemy pokazać Wam Wielki Bieg z wielu perspektyw!

Jak co roku, na mecie biegu umieścimy kamerę, która upamiętni Wasz finisz. Materiał będzie emitowany na żywo - a potem dostępny do obejrzenia jako wideo.



Dodatkowo nasi lotni reporterzy, ich kamery i aparaty fotograficzne dostarczą Wam przez cały tydzień **(od 18 września do 24 września)** ogrom materiałów i relacji.

Do zobaczenia! Pamiętajcie, że najwięcej emocji przeżyjecie, gdy pojawicie się z nami w Miasteczku Biegacza, a nagrania, relacje i posty nadrobicie wieczorem. ;)

OBSERWUJCIE:

www.facebook.com/MaratonWarszawski

Tu czekają na Was informacje techniczne, ogłoszenia a w dniu biegu - w niedzielę - sesje reporterskie LIVE z trasy biegu. Po biegu zaś - galerie zdjęć od fotografów i bogate podsumowania oraz after movie - film, który wywołuje niemałe wzruszenie i nakręca do działania, jak nic innego!

https://www.instagram.com/magazynbieganie.pl

Zajrzyjcie tu, jeśli szukacie kadrów, które pokażą radość biegania i przemycą ciekawostki z rywalizacji na trasach biegów. PS... Magazyn Bieganie to skarbnica wiedzy o naszej pasji, nie przegapcie artykułów poradnikowych i wiedzy ze świata biegowego publikowanej przez okrągły rok!

https://www.instagram.com/team_up_europe

Tu możecie spodziewać się relacji z biegu zawodowców - nagrania live, wywiady, prezentacje i zakulisowe emocje towarzyszące walce o zwycięstwo w rywalizacji topowych zawodników w Europie. Relacja rozpocznie się wraz z przylotem biegaczy na warszawskie lotnisko!

https://www.instagram.com/maratonwarszawski

Nasz kanał to szansa, by zajrzeć za kulisy Maratonu. Na stories regularnie pokazujemy Wam od kuchni eventy sportowe, przybliżamy biegowe emocje, relacjonujemy wydarzenia i przypominamy o najważniejszych kwestiach oraz rozmawiamy z Wami. W piątek, sobotę i niedzielę będziecie mogli, oglądając nas, stanąć w centrum największej polskiej imprezy biegowej.



PACEMAKERZY



NICE TO FIT you | WARSZAWSKA DYCHA

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

nationale nederlanden

45. NATIONALE-NEDERLANDEN
MARATON WARSZAWSKI

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

NICE TO FIT you | WARSZAWSKA DYCHA

10 Lat na rynku



Wspieraj swoje treningi **zdrową i zbilansowaną** dietą!

Rabat 12% na dietę NTFY!

KOD: **BIEGAM12**

Zamawiam na **ntfy.pl**

Kod ważny do 30.09, nie łączy się z programem lojalnościowym



POBIERZ APLIKACJĘ

nationale nederlanden | 45. NATIONALE-NEDERLANDEN MARATON WARSZAWSKI

ANALIZA TRASY NICE TO FIT YOU WARSZAWSKIEJ DYCHY

NICE TO FIT you | WARSZAWSKA DYCHA

KUBA KARASEK, MagazynBieganie.pl

W samym centrum Warszawy – spod Pałacu Kultury i Nauki, wyruszą na trasę Nice To Fit You Warszawskiej Dychy tysiące biegaczy w niedzielę 24 września. Zupełnie nowa, szybka, płaska i ekscytująca trasa gwarantuje wiele pozytywnych doświadczeń zarówno zaawansowanym jak i początkującym biegaczom. Poznajcie dokładny przebieg trasy biegu na 10 km.

Wiele wskazuje na to, że tegoroczna Nice To Fit You Warszawska Dycha będzie świetną okazją do ustanowienia wielu nowych rekordów życiowych. Wskazuje na to nie tylko przebieg trasy, ale także ulokowanie startu i mety w sercu Warszawy – pod Pałacem Kultury i Nauki. W budynku będzie m.in. Biuro Zawodów, a w okolicach Miasteczko Biegacza i strefy kibicowania. W takim otoczeniu i przy wsparciu tysięcy gardeł nogi same będą niosły!

Dość głośno i emocjonująco będzie zapewne już na starcie, który zlokalizowany jest przy ul. Emilii Plater. Szeroka arteria to świetna wiadomość dla biegaczy, którym łatwiej będzie znaleźć dogodną pozycję startową i ustawić w swoich strefach. Po krótkim nabraniu prędkości na Emilii Plater, zawodnicy startujący na 10 km skręcą w lewo w Aleje Jerozolimskie. Już w tym momencie będą mogli solidnie się rozpędzić, bowiem czeka ich blisko 3-kilometrowa prosta. Biegnąc w kierunku wschodnim, uczestnicy miną m.in. Rondo Charles'a de Gaulle'a z charakterystyczną palmą na środku, będą mogli zobaczyć gmach Muzeum Narodowego czy część wystawy plenerowej Muzeum Wojska Polskiego.

Chociaż zgodnie z profilem, trasa w początkowym fragmencie prowadzi w dół, to lekkie nachylenie będzie można odczuć, wbiegając na Most Księcia Józefa Poniatowskiego (nie mylić z królem Stanisławem Augustem Poniatowskim, którego książę był bratankiem). Biegacze, którym zależeć będzie na wyniku, będą liczyli w tym miejscu na odświeżającą bryzę od wody, zaś ci, którym zależy na walorach turystycznych trasy, będą mieli okazję napawać się widokiem panoramy prawobrzeżnej Warszawy. Jednym z głównych widocznych obiektów będzie PGE Stadion Narodowy, który w dalszych fragmentach trasy biegacze będą mogli zobaczyć z bliższej odległości.

Po pokonaniu Mostu następuje dość ostry zbieg w kierunku Wybrzeża Szczecińskiego – można zatem założyć, że 4. kilometr będzie z tego powodu nieco szybszy. Biegnąc Wybrzeżem Szczecińskim w kierunku północnym, biegacze miną po prawej stronie Stadion Narodowy, a po lewej będą mieli okazję obserwować konstrukcję Mostu Świętokrzyskiego. W tym miejscu, tuż przed półmetkiem, zlokalizowany jest również jedyny na trasie punkt odżywiania.

Za punktem, uczestników Nice To Fit You Warszawskiej Dychy czeka jeszcze fragment biegu w kierunku północnym, nawrót, a następnie skręt w lewo w ulicę Zamoście. Zbiegając z niej w ul. Sokoła, będzie można zobaczyć w pobliżu trasy oznaczenie informujące o przebytym dystansie 5 kilometrów. Po pokonaniu kilkuset metrów ulicą Sokoła, uczestnicy wrócą Na Wybrzeże Szczecińskie, ale będą tym razem biec w przeciwnym kierunku.

Pożegnanie z Wybrzeżem Szczecińskim będzie oznaczało konieczność małej wspinaczki, by znaleźć się ponownie na Moście Poniatowskiego. Tutaj zapewne trzeba będzie oddać sekundy zyskane wcześniej na zbiegu. Powrót mostem na lewobrzeżną Warszawę to natomiast dobra okazja do kolejnego rzucenia okiem poza trasę i przyjrzenia się, jak z tej perspektywy wygląda dobieg do centrum stolicy.

Na tym fragmencie trasy czeka nas kolejna długa prosta, która łącznie ma ponad 2,5 km. Będzie nieco krótsza od tej, którą uczestnicy pokonywali w początkowym fragmencie biegu, bowiem czeka ich jeszcze skręt w prawo w ul. Kruczą, przechodzącą w ul. Szpitalną, a następnie skręt w lewo w Brokla i mały zawijas na ul. Złotej, by dobiec do Marszałkowskiej. W tym momencie do mety pozostanie już tylko 1 kilometr.

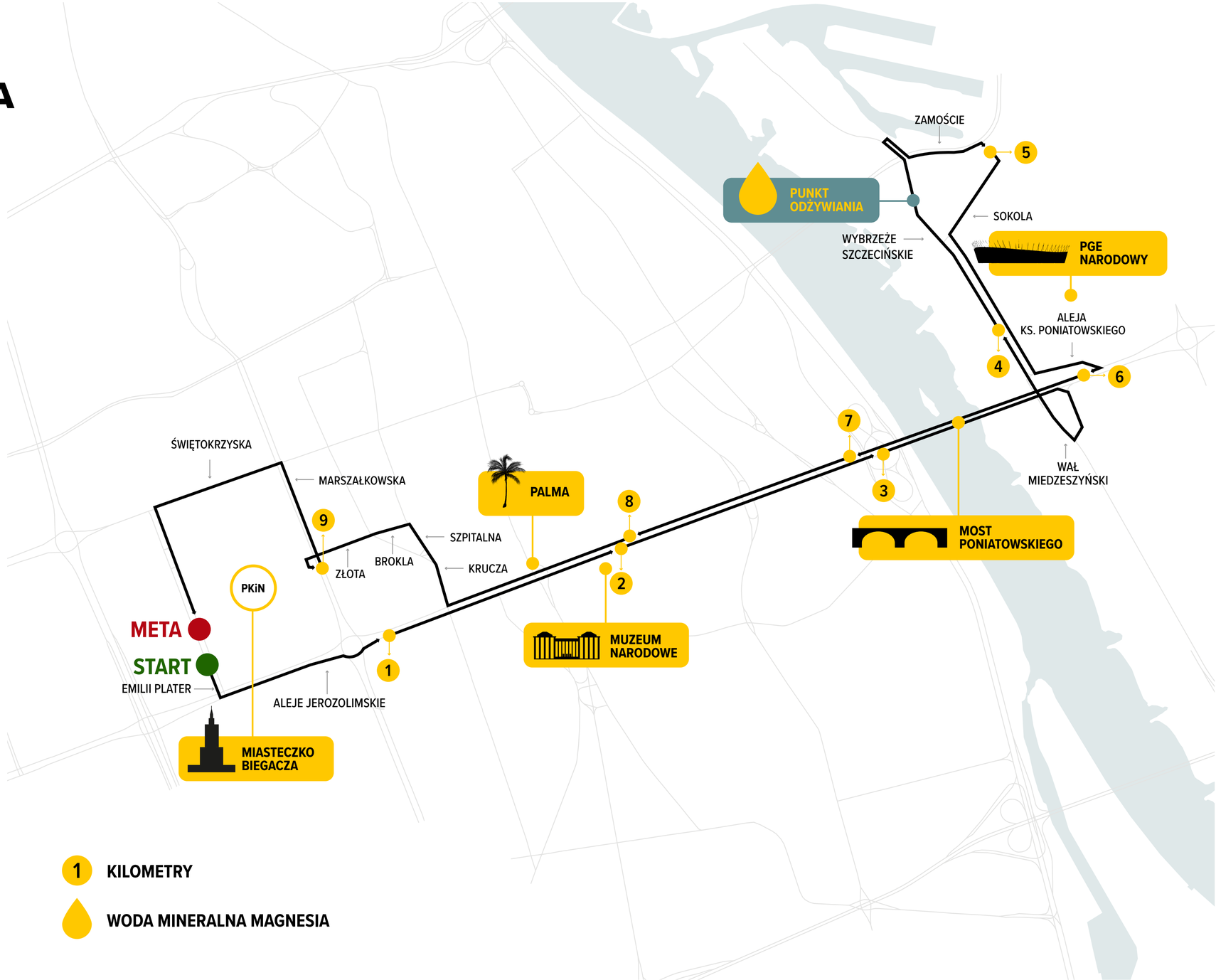
Końcowe fragmenty trasy prowadzą ulicami Marszałkowską, następnie Świętokrzyską i końcową długą prostą na ul. Emilii Plater. Tam można rzucić na szalę wszystkie siły, by przy gorącym dopingu kibiców, rześkim krokiem wbiec na metę Nice To Fit You Warszawskiej Dychy, ulokowaną na wysokości Pałacu Kultury i Nauki. Tam będzie można odebrać zasłużony medal i udać się do miasteczka biegowego, by skorzystać z przygotowanych tam atrakcji.

Trasa Nice To Fit You Warszawskiej Dychy jest bardzo ciekawa, pełna atrakcyjnych widoków, a także wydaje się być sprzyjająca osiąganiu dobrych rezultatów. Warto jednak pamiętać, że bieg na 10 km, chociaż wymagający, może stanowić świetne wyzwanie także dla początkujących biegaczy, czy nawet osób, które niekoniecznie biegają, ale po prostu są aktywne fizycznie. To także jedna z naprawdę niewielu okazji, by w ten sposób, na biegowo, móc poruszać się głównymi ulicami stolicy.

ZOBACZ FILM – ANALIZĘ TRASY OD ROBERTA KORZENIOWSKIEGO

NICE TO FIT you | WARSZAWSKA DYCHA

MAPA TRASY



1 KILOMETRY

WODA MINERALNA MAGNESIA

INFORMACJE DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI

PRZED 45. NATIONALE-NEDERLANDEN MARATONEM WARSZAWSKIM I NICE TO FIT YOU WARSZAWSKĄ DYCHĄ

Poniższy tekst to informacja dla OzN, która pozwoli przygotować się do startu. Artykuł powstał we współpracy z Fundacją Avalon.

ODBIÓR PAKIETÓW STARTOWYCH - BIURO ZAWODÓW:

Uwaga, od strony Marszałkowskiej przed Pałacem Kultury i Nauki jest remont. Najlepiej do Biura Zawodów kierować się od strony „Patelni” (Skrzyżowanie ul. Marszałkowskiej i Al. Jerozolimskich). Podjazd pod PKiN to kocie łby.

Wejście do Biura Zawodów jest od strony ul. Marszałkowskiej. Uczestnicy z niepełnosprawnością ruchową do Biura Zawodów mogą wjechać windą. Windę dla wózków przy schodach wejściowych do Pałacu Kultury i Nauki uruchamia ochrona obiektu. Po zjechaniu na poziom -1, należy udać się do wind i wjechać na 4. piętro.

START ZAWODNIKÓW NA WÓZKACH - Z NAPĘDEM BEZPOŚREDNIM

8:57 – 45. Nationale-Nederlanden Maraton Warszawski
9:27 – Nice To Fit You Warszawska Dycha
Pamiętaj o odpowiednio wcześniejszym pojawieniu się na linii startowej!

MIASTECZKO MARATOŃSKIE:

W Miasteczku przy planowanych depozytach i przebieralniach (od strony Marszałkowskiej) znajdują się kocie łby. Uwaga również na schody przed sceną od str. al. Jerozolimskich. Rekomendujemy dostać się tam idąc w kierunku E. Plater „na około” - jest tam mini podjazd. Jakość podłoża wzdłuż al. Jerozolimskich (droga od „Patelni” do dw. Centralnego) jest zmienna - kostka, kocie łby.

fundacja avalon





TRASA 45. NATIONALE-NEDERLANDEN MARATONU WARSZAWSKIEGO

Uczestników na wózkach z napędem bezpośrednim prosimy o zwrócenie uwagi na wymienione punkty trasy. Zachęcamy także do przyjrzenia się mapie trasy.

- Start na ulicy Emilii Plater w kierunku al. Jerozolimskich.
- Z al. Jerozolimskich skręt w lewo i przejazd przez tory tramwajowe.
- Przejazd przez tory tramwajowe na Rondzie Dmowskiego.
- Delikatny zjazd i podjazd pod górę na moście Poniatowskiego.
- Ślimak w dół i w prawo, uwaga na jakość nawierzchni i na Wał Miedzeszyński.
- Podjazd pod górę na wysokości portu Praskiego i zjazd przed ul. Okrzei.
- Na ul. Zatylnej za mostem Gdańskim lekki podjazd.
- Skręt w prawo w Jagiellońska - przejazd przez tory tramwajowe . Koleiny przed torami.
- Na rondzie Starzyńskiego skręt w prawo przez tory.
- Podjazd pod górę na most Gdański.
- Delikatny podjazd na ul. Słomińskiego za Dworcem Gdańskim.
- Ul. Pamiętajcie o Ogrodach próg na pół szerokości jezdni i lekki zjazd.
- Za Arkadią jeden próg na całej szerokości i zaraz po nim drugi na pół szerokości.
- Na ul. Kłopot 1 próg zwalniający podzielony na pół (przejazd po środku).
- Zła jakość nawierzchni przez 10 metrów na ul. Burakowskiej przed skrętem w prawo w Powązkowską.
- Słaba jakość nawierzchni na ul. Wawrzyszewskiej.
- Ul. Obozowa - zjazd i podjazd przed al. Prymasa Tysiąclecia i przejazd przez tory.
- 2 progi zwalniające na ul. Obozowej ze zwężeniem szerokości jezdni. Lekkie i długie nachylenie pod górę.
- Przejazd przez 3-4 tory tramwajowe na ul. Dywizjonu 303.
- Spory podjazd i zjazd. Po zjeździe znowu przejazd przez tory tramwajowe.
- Przejazd przez tory tramwajowe na skrzyżowaniu ul. Powstańców Śląskich i Radiowej.
- Ulica Radiowa - jeden próg zwalniający podzielony na pół z przejazdem po środku.
- Przejazd przez tory tramwajowe na rondzie płk. Adameckiego.
- Dwa progi zwalniające na ul. Radiowej przed Klaudynem.
- Przejazd przez tory kolejowe przed Klaudynem
- Bardzo niski próg zwalniający na ul. Estrady.
- Parę momentów z gorszą jakością nawierzchni na Wołczyńskiej. Następnie próg zwalniający i przejazd przez tory kolejowe.
- Skręt w Nocznickiego z przejazdem przez tory tramwajowe - bardzo wygodna nawierzchnia.
- Trasa mostu Skłodowskiej-Curie to lekki podjazd i zjazd. Następnie skręt w prawo w ulicę Marymoncką.
- Trasa na ulicy Marymonckiej jest z lekkim pochyłem w dół.
- Lekki ale długi podjazd na wysokości szpitala Bielańskiego.
- Z ulicy Marymonckiej - skręt w lewo w ulicę Podleśną z przejazdem przez tory tramwajowe.
- Ulica Podleśna to zjazd w dół plus połowicze progi zwalniające z miejscem po środku.
- Ul. Lektykarska z progami na całej długości.
- Ul. Rudzka i progi zwalniające z przejazdem po środku.
- Podjazd i zjazd nad Trasą Toruńską.
- Na ulicy Mickiewicza - przejazd przez tory tramwajowe i podjazd pod górę.
- Przejazd przez tory tramwajowe na placu Wilsona.
- Podjazd i zjazd wiaduktem nad dworcem Gdańskim.
- Skręt w lewo w ul. Stawki z przejazdem przez tory tramwajowe.
- Trzy progi zwalniające na ul. Miodowej.
- Krakowskie Przedmieście - cały czas lekko pod górę plus nawierzchnia “kostkowa”.
- Skręt w ulicę Złotą, zjazd w dół pod ulicę Marszałkowską - duże kocie łby. Uwaga - na początku zjazdu dziura na środku nawierzchni. Ten fragment to podjazd - cały czas po kocich łbach ze skrętem w lewo.

TOALETY NA TRASIE 45. NATIONALE-NEDERLANDEN MARATONU WARSZAWSKIEGO

Na trasie maratonu toalety dla osób poruszających się na wózkach znajdują się przy punktach odżywiania: 4, 7, 10 i 13.

TRASA NICE TO FIT YOU WARSZAWSKIEJ DYCHY:

- Start na ulicy Emilii Plater w kierunku al. Jerozolimskich.
- Z al. Jerozolimskich skręt w lewo i przejazd przez tory tramwajowe.
- Przejazd przez tory tramwajowe na Rondzie Dmowskiego.
- Delikatny zjazd i podjazd pod górę na moście Poniatowskiego.
- Następnie ślimak w dół i w prawo, momentami kiepska jakość nawierzchni.
- Nawrotka na Wybrzeżu Szczecińskim.
- Podjazd na most Poniatowskiego pod górę i prawo po skręcie w lewo z Wybrzeża Szczecińskiego.
- Na moście Poniatowskiego trasa z lekkim pochyleniem w dół, a następnie z długim podjazdem w kierunku ronda gen. Charles'a de Gaulle'a.
- Skręt w ulicę Złotą, zjazd w dół pod ulicę Marszałkowską - duże kocie łby. Uwaga - na początku zjazdu dziura na środku nawierzchni. Ten fragment to podjazd - cały czas po kocich łbach ze skrętem w lewo.

Powodzenia na trasie! Do zobaczenia!

fundacja avalon



BRIDGESTONE
POTENZA SPORT

/ MASTER YOUR JOURNEY, AWAKEN YOUR SENSES

TITLE SPONSOR OF THE BRIDGESTONE MARATHON RELAY

BRIDGESTONE
Solutions for your journey

SZTAFETA MARATOŃSKA

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

START

Uczestniczy 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.

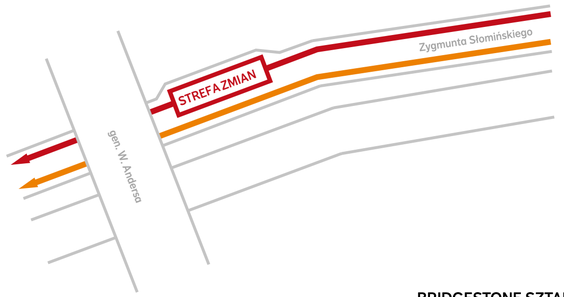
UWAGA! Zawodnicy z drugiej i trzeciej zmiany docierają do właściwych stref zmian we własnym zakresie.

LIMITY CZASOWE

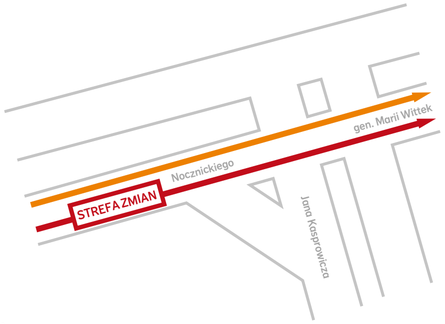
Uczestników obowiązuje limit czasu wynoszący 6 godzin 30 minut, liczony od strzału startera.
Dodatkowe limity czasu wynoszą:
- 2 godziny na pierwszej strefie zmian
- 3 godziny 15 minut na drugiej strefie zmian

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

I STREFA ZMIAN
I TRANSITION ZONE



II STREFA ZMIAN
II TRANSITION ZONE



BRIDGESTONE SZTAFETA MARATOŃSKA
BRIDGESTONE MARATON RELAY

45. NATIONALE-NEDERLANDEN MARATON WARSZAWSKI
45th NATIONALE-NEDERLANDEN WARSAW MARATHON

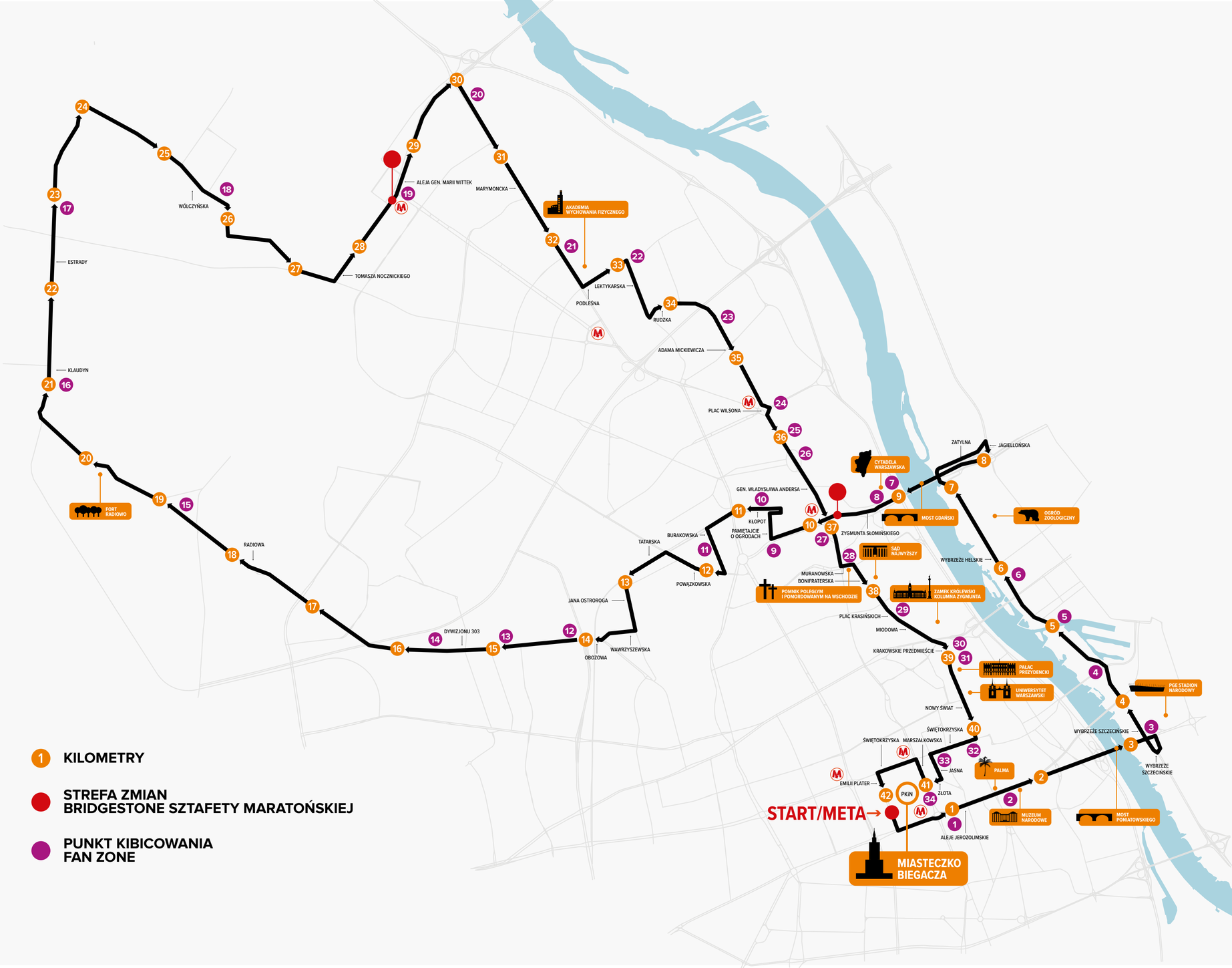
DEPOZYTY

ZMIANA	ODDAWANIE DEPOZYTÓW	ODBIÓR DEPOZYTOW
I START: Emilii Plater (Metro Centrum) KONIEC: Słomińskiego przed wiaduktem przy Dworcu Gdańskim DYSTANS OK. 9,5 km	MIASTECZKO BIEGACZA Plac Defilad 7:30 – 9:00	I STREFA ZMIAN Słomińskiego przed wiaduktem przy Dworcu Gdańskim 9:30 – 10:30
II START: Słomińskiego przed wiaduktem przy Dworcu Gdańskim (Metro Dworzec Gdański) KONIEC: ul. Nocznickiego przed skrzyżowaniem z Kasprowicza (Metro Młociny) DYSTANS OK. 19,1 km	I STREFA ZMIAN Słomińskiego przed wiaduktem przy Dworcu Gdańskim 9:00 - 10:00	II STREFA ZMIAN Nocznickiego przed skrzyżowaniem z Kasprowicza 10:30 - 13:15
III START: Nocznickiego przed skrzyżowaniem z Kasprowicza (Metro Młociny) KONIEC: Emilii Plater (Metro Centrum) DYSTANS OK. 13,6 km	II STREFA ZMIAN Nocznickiego przed skrzyżowaniem z Kasprowicza 10:00 - 12:30	MIASTECZKO BIEGACZA Plac Defilad 13:00 – 16:00

STREFY KIBICOWANIA

Zapraszamy do wspólnego kibicowania!

1. Fundacja Ready2Run
2. Nice To Fit You Fan Zone
3. Polska Akcja Humanitarna
4. Nationale-Nederlanden Fan Zone
5. Fundacja Na Ratunek Dzieciom z Chorobą Nowotworową
6. HALS Orkiestra Dziecięca
7. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę
8. Ukraiński Dom/ Український дім
9. Amnesty International
10. Fundacja Spartanie Dzieciom
11. Burakowska Fan Zone
12. Skadyktator
13. Fundacja Synapsis
14. Obozowa Fan Zone
15. Radiowa Fan Zone
16. Domofonia
17. Twoosty Mayonez
18. -S-
19. Metro Młociny Fan Zone
20. Lech Free Fan Zone
21. Fundacja Twarze Depresji
22. Bielany Fan Zone
23. Fundacja Wcześniak
24. Plac Wilsona Fan Zone
25. Fundacja DKMS
26. Lux Med Fan Zone
27. Fundacja Rak'n'Roll
28. Magnesia Fan Zone
29. Bridgestone Fan Zone
30. Nationale-Nederlanden Fan Zone
31. Nationale-Nederlanden Fan Zone
32. Nationale-Nederlanden Fan Zone
33. Zdrofit Fan Zone
34. New Balance Fan Zone



PRZEBIERZ SIĘ I UBIERZ SIĘ!







KTO ZASKOCZY NAS TYM RAZEM?

Z wielkimi emocjami i zaciekawieniem będziemy wypatrywać na trasach 45. Nationale-Nederlanden Maratonu Warszawskiego, Bridgestone Sztafety Maratońskiej i Nice To Fit You Warszawskiej Dychy wszystkich i wszystkiego o nietypowych kształtach, kolorach i sposobie poruszania się. Mowa oczywiście o przebierańcach, którzy swoją kreatywnością i wytrwałością z imprezy na imprezę zawieszają poprzeczkę coraz wyżej. Wasze nietuzinkowe metamorfozy nie zawsze pozwalają na wykręcenie życiówki, ale wszyscy dobrze wiemy, że w bieganiu nie tylko o wyniki chodzi.

Doceniamy waszą pomysłowość, oryginalność, odwagę, wyróżnianie się z tłumu i wysiłek włożony w pokonanie trasy w stroju innym niż biegowy, dlatego po raz kolejny chcemy Was nagrodzić!

Nasz konkurs “Przebierz się i ubierz się” to już tradycja!

Jesteśmy bardzo ciekawi, kto z Was rozbije bank przebierańców 24 września 2023 roku!

ZASADY SĄ PROSTE:

1. Pokonaj trasę 45. Nationale-Nederlanden Maratonu Warszawskiego, Bridgestone Sztafety Maratońskiej lub Nice To Fit You Warszawskiej Dychy w przebraniu.

2. Osobiście zgłoś się do konkursu - wyślij nam swoje zdjęcie z trasy do 2 października do godz. 23:59 na adres: konkurs@maratonwarszawski.com.

UWAGA! Zdjęcie musi być zrobione w dniu biegu na starcie, trasie, mecie lub w Miasteczku Biegacza i musi być widoczny numer startowy.
3. Zwycięzą dwie osoby - jednego zwycięzcę wyłoni Jury FMW, drugiego internauci w głosowaniu na Facebooku. Głosowanie rozpocznie się 4 października i potrwa do 10 października do 23:59.

NAGRODY:

W konkursie zwyciężą dwie osoby, obie otrzymają spodenki oraz koszulkę sportową New Balance.
Wyniki konkursu ogłosimy 11 października o 12:00.

Regulamin znajdziecie na naszej stronie WWW: https://nnmaratonwarszawski.com/aktualnosci/przebierz-sie-i-ubierz-sie/



NATIONALE-NEDERLANDEN MINI MARATON

Zapraszamy do udziału w Małym Wielkim Biegu – biegowej rywalizacji dla dzieci i młodzieży, która może być początkiem pięknej sportowej pasji i szansą na dobrą zabawę.

W tym roku po raz pierwszy w historii najmłodsi wystartują w samym centrum Warszawy – na ulicy Emilii Plater. Nationale-Nederlanden Mini Maraton odbędzie się w sobotę 23 września w tym samym miejscu, w którym następnego dnia na trasę wyruszą dorośli uczestnicy 45. Nationale-Nederlanden Maratonu Warszawskiego, Nice To Fit You Warszawskiej Dychy oraz Bridgestone Sztafety Maratońskiej!

Mini Maraton podzielony jest na kategorie wiekowe – w zależności od wieku uczestnicy pobiegną na różnych dystansach. Najmłodsza kategoria wiekowa – dzieci do lat trzech, wystartować mogą wraz z opiekunem. Górny limit wieku wynosi 16 lat. Wszyscy otrzymają na mecie piękne, pamiątkowe medale, a dla najlepszych w każdej kategorii przewidziano pamiątkowe puchary. Trasa będzie wyłączona z ruchu samochodowego, a uczestnicy będą mogli cieszyć się wyjątkową, maratońską oprawą.



TERMIN BIEGÓW:
Zawody odbędą się w sobotę, 23 września.
Starty rozłożone są na tury – godziny oraz trasy biegów przedstawia mapa. Podane godziny mają charakter orientacyjny.

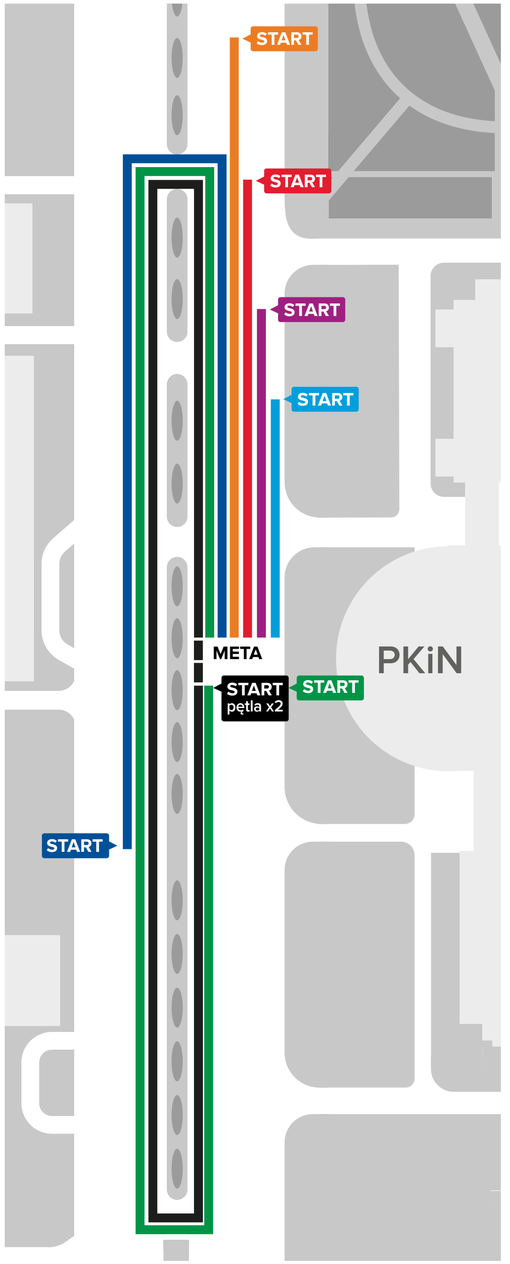
MIEJSCE BIEGÓW:
Ul. Emilii Plater – w okolicach Pałacu Kultury i Nauki.

BIURO ZAWODÓW:
Numery startowe na bieg odbierać będzie można w Biurze Zawodów – Pałac Kultury i Nauki, Pl. Defilad 1, Warszawa.

GODZINY PRACY BIURA ZAWODÓW:
22 września 2023 (piątek) – 14:00 – 20:00
23 września 2023 (sobota) – od 10:00 do 30 minut przed startem danej tury

JAK ODEBRAĆ NUMER STARTOWY:
Pakiet startowy dziecka należy odebrać odpowiednio wcześniej przed startem (w piątek lub w sobotę, jednak nie później niż 30 min przed startem danej tury).

Do odbioru pakietu na Mini Maraton konieczne jest samodzielne wydrukowanie Karty Startowej (Karta jest do pobrania z profilu osoby zgłaszającej – TWOJE BIEGI->KARTA STARTOWA).
Karta Startowa musi być podpisana przez rodzica/opiekuna prawnego dziecka, nawet jeśli zapisywał je ktoś inny (na przykład opiekun szkolny).
Uwaga! Bez podpisanej przez rodzica/opiekuna prawnego Karty Startowej numery startowe nie będą wydawane!



nationale nederlanden

NATIONALE-NEDERLANDEN
MINI MARATON

Kategoria, dystans i godzina startu uzależnione są od wieku dziecka:

Bieg Bąbla – do 3 lat (2020-2023) – ok. 80 metrów
I tura, 11:00 – numery od A**101**
II tura, 11:15 – numery od A**201**
III tura, 11:30 – numery od A**301**
IV tura, 11:45 – numery od A**401**
V tura, 12:00 – numery od A**501**

Bieg Krasnala – 4-5 lat (2018-2019) – ok. 100 metrów
I tura, 12:15 – numery od B**101**
II tura, 12:30 – numery od B**201**
III tura, 12:45 – numery od B**301**
IV tura, 13:00 – numery od B**401**
V tura, 13:15 – numery od B**501**

Bieg Smyka – 6-7 lat (2016-2017) – ok. 150 metrów
I tura, 13:30 – numery od C**101**
II tura, 13:45 – numery od C**201**
III tura, 14:00 – numery od C**301**
IV tura, 14:15 – numery od C**401**

Bieg Urwisa – 8-9 lat (2014-2015) – ok. 200 metrów
I tura, 14:30 – numery od D**101**
II tura, 14:45 – numery od D**201**
III tura, 15:00 – numery od D**301**

Bieg Zucha – 10-11 lat (2012-2013) – ok. 400 metrów
I tura, 15:15 – numery od E**101**
II tura, 15:30 – numery od E**201**

Bieg Juniora – 12-13 lat (2010-2011) – ok. 750 metrów
I tura, 15:45 – numery od F**101**

Bieg Nastolatka – 14-16 lat (2007-2009) – ok. 1500 metrów
I tura, 16:00 – numery od G**101**

RODZICU, TO WAŻNE!

Mały Wielki Bieg to doskonały sposób na zachęcenie dziecka do aktywności fizycznej. Ta nie musi się bowiem kojarzyć z przymusem. Podczas imprezy biegowej malec ma okazję spotkać rówieśników, spędzić z nimi wspólnie czas, ale też po prostu doskonale się bawić na trasie.



Tego typu wydarzenie pozostawia po sobie dobre wspomnienie, masę pozytywnych emocji i chęć doświadczenia tego jeszcze raz. Efekt? Dziecko samo będzie garnęło się do sportu! To pociąga za sobą oczywiście same korzyści: budowanie pewności siebie, lepsza motoryka i wytrzymałość, zdolność koncentracji, prewencja przed chorobami cywilizacyjnymi.

Jak rodzic może wesprzeć dziecko w tej sportowej ścieżce i pomóc mu rozkochać się w sporcie?

Przede wszystkim... poskromić swoje emocje. Presja i chęć wygranej nie powinna w żaden sposób przyćmić czystej radości z biegu. Celem nadrzędnym powinna być dobra zabawa. Sam udział, bez względu na wynik, jest już ogromną wartością. Wszak w biegu dziecięcym nie liczy się zwycięstwo. Wygraną jest bowiem pozytywne skojarzenie z aktywnością fizyczną.

Zawczasu opowiedz więc dziecku, co go będzie czekało w dniu biegu. Przygotujcie się do niego jak “profesjonaliści”. Wspólnie wybierzcie ubranie na zawody, wykonajcie rozgrzewkę. Na trasie kibicuj tak głośno, jak tylko potrafisz. A za metą po prostu uściśnij swoją pociechę i pogratuluj ukończenia zawodów. To moment, który zapamiętacie na długo!

PARTNER
OF PROMOTION
ART OF PR

Fundacja “Maraton Warszawski” zbudowała
WIELKI BIEG
Bo jest ekspertem od biegania

Partnersi współtworzą wizerunek
WIELKIEGO BIEGU
Bo jesteśmy ekspertem od wizerunku



Składamy serdeczne życzenia w związku z 20. jubileuszem powstania FMW. Cieszymy się na dalszą współpracę i trzymamy kciuki za organizację Wielkiego Biegu!

~CEO Partner of Promotion Paweł Trochimiuk~

Bieg główny
Dystans 10 km



Mila Niepodległości
Dystans 1918 m



Nordic walking
Dystans 6,5 km



33. BIEG NIEPODLEGŁOŚCI

11 listopada 2023

WARSZAWA

Warszawa

AKTYWNA WARSZAWA

FUNDACJA MARATON WARSZAWSKI

#BiegamDobrze

#BiegamDobrze to największa w Polsce biegowa akcja charytatywna. Aby wziąć w niej udział należy podczas zapisu na bieg wybrać ścieżkę dobroczynną i zdecydować, którą z organizacji dobroczynnych chcesz wesprzeć.Twoja wirtualna skarbonka zakładana jest natychmiast.

Zachęcając swoich bliskich i znajomych do wpłat na ważny dla Ciebie cel, będziesz zasilać swoją zbiórkę. Po zebraniu kwoty minimalnej w prezencie od wspieranej organizacji otrzymasz pakiet startowy z wyjątkowym, pomarańczowym numerem z logo wspieranej fundacji.

Nie ma lepszego sposobu na opowieść o dobroczynności, niż prezentacja kilku bohaterów, którzy #BiegająDobrze!



Jak już przebiegniesz swoje maratony, zdobędziesz korony, pobijesz rekordy i odzyskasz sportowa sylwetke (a to wszystko dzięki najprostszej formie aktywności fizycznej), to szukasz nowych wyzwań... Pomaganie słabszym, chorym czy bezbronnym - czy może być lepsze połączenie naszej pasji z robieniem czegoś dobrego? A w nagrodę, oprócz pomarańczowego numeru dostajesz w pakiecie szum anielskich skrzydeł które niosą Cię do mety!

Marcin Kukla



Kilka lat temu miałem poważny wypadek. Na koniec leczenia usłyszałem od pani doktor zdanie „maratonów pan już biegać nie będzie". A w tym roku biegnę Maraton Warszawski! Udział w akcji #BiegamDobrze jest dla mnie czymś naturalnym. Uważam, że każda inicjatywa mająca na celu niesienie realnej pomocy innym i każda osoba biorąca w niej udział, tworzą nasz świat lepszym. Może to banał, ale... jestem młodym tatą i chciałbym pokazać światu, w tym moim dzieciom, że niesienie pomocy nie boli, a wręcz leczy!
Moim rozwiązaniem na treningi to bieganie z wózkiem biegowym i małym pasażerem w środku oraz z ukochanym psem. Do zobaczenia na ścieżkach treningowych!

Paweł Będkowski



Moja motywacja do udziału charytatywnego w biegu maratońskim wynika z potrzeby pomocy innym. Wierzę, że nawet najmniejsze zaangażowanie, by dzielić miłość z innymi, wspierać w ich potrzebach – zmienia świat. Udział w akcji to nie tylko moje zaangażowanie, ale przede wszystkim tych, którzy zachęceni przeze mnie do akcji dołączają. Ich entuzjazm i szczerość w wyrażaniu emocji jakie im w tym towarzyszą, za każdym razem utwierdza mnie w przekonaniu, że warto było to zrobić!

Mariusz Dobrzycki



Kilka lat temu gdy rozgrzewałem się przed treningiem, podszedł do mnie mężczyzna i wskazując na logo akcji #BiegamDobrze na mojej koszulce, zapytał, czy będę startował w tym roku w Maratonie Warszawskim. Odpowiedziałem, że tak - i to po raz kolejny! Tym razem dla Fundacji Rak'n'Roll.
Od słowa do słowa opowiedział mi, że dopadł Go rak - tylko w Rak'n'Roll znalazł pomoc. To właśnie dla nich, dla nieznanych mi pacjentów od lat męczę nogi. Tamto spotkanie potwierdza, że warto #BiegaćDobrze...
Do zobaczenia na trasie!

Piotr „Sypi" Sypniewski



Zaczęłam biegać w tym roku, po 17. Nationale-Nederlanden Półmaratonie Warszawskim. To był impuls, pomyślałam sobie: „czemu ciebie tam nie było?". Kupiłam więc buty do biegania i zrobiłam moje pierwsze 10 km. Już wtedy zrozumiałam, dlaczego bieganie uzależnia. To potężny zastrzyk endorfin i idealny odpoczynek dla głowy. To też świetny pomysł na wspólną realizację pasji z moimi kolegami i koleżankami z pracy!
W Nationale-Nederlanden mamy pomaganie we krwi - na co dzień pomagamy setkom ludzi w trudnych sytuacjach w życiu. Wspieramy też jako firma wiele fundacji. Utworzyłam więc zbiórkę charytatywną w ramach #BiegamDobrze i postawiłam sobie wyzwanie. Moja zbiórka osiągnęła cel (hurra!!), więc 24 września pobiegnę przebrana za lalkę Barbie. Do zobaczenia na starcie i mam nadzieję na mecie!

Kasia Korulczyk

Od początku akcji wspólnie zebraliśmy już **ponad 8 milionów** złotych, które pomogły w realizacji działań organizacji charytatywnych.

W tym roku kwota zbiórek przekroczyła już **440 tysięcy!**

Akcja trwa do 4 października!

WPŁYW ŻYCIA CODZIENNEGO NA PRZYGOTOWANIE DO STARTU W MARATONIE

45. Nationale-Nederlanden Maraton Warszawski zbliża się wielkimi krokami. Szykuje się prawdziwe święto biegania w stolicy z maratonem w roli głównej i towarzyszącymi mu biegami – drugą edycją Nice To Fit You Warszawskiej Dychy i ósmą Bridgestone Sztafety Maratońskiej. Cieszymy się, że już od kilku lat jako oficjalny partner Fundacji „Maraton Warszawski" możemy być razem z Wami na mecie i w razie potrzeby, w strefie masażu nieść ulgę Waszym zmęczonym mięśniom.

Więźniowie fotela

Niezależnie od tego, jaki dystans wybierzecie, dla każdego z Was będzie to wielka przygoda, do której przygotowywaliście się całymi tygodniami. Każdy amator, który staje na starcie biegu zasługuje na uznanie i szacunek. A wiecie dlaczego? Bo to niełatwa sprawa połączyć treningi z obowiązkami zawodowymi. Obok biegowej pasji jest jeszcze praca. Niestety ten drugi element często znacząco wpływa na to, jakimi jesteśmy sportowcami.

Niewielu z nas wie, że spędzanie więcej niż dwie godziny siedząc, bez zmiany pozycji, zaczyna działać destrukcyjnie na nasze ciało oraz mięśnie. Tymczasem od naszych pacjentów często słyszymy, że potrafią zalegać w biurowym fotelu po cztery, pięć godzin bez przerwy. Rekordziści w tej pozycji pracują bez ustanku po osiem godzin, a pewnie i dłużej. Jak doliczymy do tego dojazd do pracy, plus czas spędzony na kanapie wieczorem to okazuje się, że niektórzy „dobijają" nawet do dwunastu godzin spędzonych w pozycji siedzącej. Efekty tego coraz częściej widzimy w Klinice Dr Łokieć, gdy zgłaszają się do nas pacjenci z typowymi kontuzjami, których źródło tkwi właśnie w takim stylu życia.

Ruszaj się w pracy

Spróbujcie zrobić mały rachunek sumienia. Spójrzcie na codzienne życie i zacznijcie zmieniać nawyki na lepsze. Nawet jeśli regularnie biegacie, to jeżeli to jest możliwe starajcie się rezygnować z samochodu lub komunikacji miejskiej na rzecz roweru lub spaceru. Pamiętajcie też, żeby w pracy przynajmniej co godzinę wstać, przejść się, lub jeśli nie macie takiej możliwości to chociaż na krześle wykonać skłon w przód, na boki; skręcić głowę w bok. Zawsze doradzamy też naszym pacjentom, żeby nie brali całej butelki wody do swojego stanowiska pracy. Lepiej nalać sobie wodę do szklanki. Gdy zostanie wypita, to zawsze jest jakiś bodziec, aby pójść do kuchni, aby ją napełnić.

Pamiętaj o regeneracji

Największym problemem u osób trenujących i nie tylko, wciąż jest brak rozciągania i właściwej regeneracji. Często wydaje nam się, że jeżeli nie jesteśmy aktywni sportowo lub w pracy to nie potrzebujemy regeneracji. Nic bardziej mylnego.



Należy pamiętać, że jeśli nie używamy naszych mięśni regularnie w pełnym ich zakresie, to niestety nawet bez aktywności zaczynają się przykurczać. Dodatkowym czynnikiem, który powoduje spięcia mięśni jest stres. Przy coraz szybszym tempie życia, wysokiej inflacji i wojnie tuż za naszą granicą, stał się jednym z naszych najpoważniejszych przeciwników.

Zmień nawyki na dobre

Dlatego przed wysiłkiem, który Was czeka za kilka dni zachęcamy do większego dbania o siebie, nie tylko od święta biegania. Lepiej zmienić nawyki na dobre. Zresztą sami to policzcie. Jeśli przyjmiemy, że aktywność sportowa zajmuje nam 10 godzin w tygodniu, to przy pracy na pełny etat w biurze spędzimy ponad 40 godzin. Jeśli doliczymy do tego czas dojazdu do pracy, to bilans bycia aktywnym w stosunku do czasu spędzonego w statyce, działa mocno na naszą niekorzyść. Warto zmienić ten bilans!

Powodzenia i do zobaczenia na mecie!
Dr Łokieć

#DrużynaWielkiegoBiegu

- POZNAJ ICH!

To Wy - kibice, biegacze tworzycie opowieść o Maratonie Warszawskim. Każdy uczestnik - jego indywidualna przygoda i jego droga to część większej całości. Całości, którą wyróżnia jedno marzenie i jeden cel. Łączy nas wielka pasja i wytrwałość!

Cenimy Wasze codzienne - i większe i lokalne, zaangażowanie w rozwój społeczności biegowej, dlatego powołaliśmy do życia #DrużynęWielkiegoBiegu.

Oto przyjaciele Fundacji “Maraton Warszawski”, których zaprosiliśmy do pierwszej edycji naszej akcji. Motywują do podejmowania wyzwań, opowiadają o własnych sportowych celach, zachęcają do rozpoczęcia lub rozwijania swojej przygody z aktywnością fizyczną.

Sport to nie tylko wielkie imprezy, ale przede wszystkim sposób na dbanie o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne. Wspólnymi siłami chcemy dawać dobry przykład na wielką skalę!

Poznajcie #DrużynęWielkiegoBiegu oraz... dajcie się zaprosić do kolejnych odsłon akcji. Oznaczajcie nas w social mediach, pokażcie swoją pasję - dajcie się zobaczyć!



Jestem po prostu Paula. Na pierwszy biegowy trening wyszłam w 2015 i tak już zostało. Od 2019 r. jestem członkinią drużyny ASICS Frontrunner. Choć w ostatnim czasie najwięcej biegam za trójką dzieci, to w moim planie dnia zawsze jest miejsce na trening. Wyznaję zasadę, że nie biegam na czas, a mam czas na bieganie!

@poprostupaula



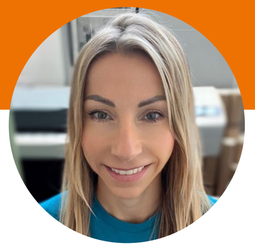
Bartek Piekarski - autor książki „15 złotych zasad, jak postępować w życiu”. Mentor zmiany nawyków i trener mentalny. Aktor. Praktyk, który rozwój osobisty dostrzega w każdej dziedzinie życia. Zaczął biegać w wakacje 2022 roku, choć dosłownie tego nienawidził. Teraz ma na swoim koncie kilka mniejszych biegów i swój pierwszy maraton. Czas na kolejne cele, bo dzięki nim może się rozwijać i stawać lepszą wersją samego siebie.

@bartekpiekarski_



Cześć. Nazywają mnie „Biegowy Wariat”, biegam już od ponad 9 lat, a swój pierwszy maraton przebiegłem oczywiście w Warszawie. Jestem zdobywcą światowej korony maratonów World Marathon Majors. Bieganie to moja pasja i sposób na życie. Na co dzień pracuję w sklepie biegacza jako doradca, prowadzę swoje media społecznościowe oraz bloga. Dodatkowo trenuję ludzi i pomagam im w zdobywaniu marzeń. Podczas jubileuszowego 45. Nationale-Nederlanden Maratonu Warszawskiego biegnę bieg towarzyszący - Nice to Fit You Warszawską Dychę.

@biegowywariat



Sylwia Kućmierczyk, entuzjastka biegania, instruktor PZLA oraz miłośniczka zdrowego stylu życia. Moja przygoda z bieganiem sięga dzieciństwa. Po kontuzji w 2019 roku, która przerwała moje biegowe wysiłki, postanowiłam zgłębić wiedzę na temat fizjologii wysiłku i treningu. I tak zrodziła się moja pasja do dzielenia się sportem i zdrowym stylem życia na kanałach społecznościowych, na których występuje jako Grażyna Biegania. Moją misją jest motywowanie innych do podjęcia aktywności fizycznej, budowania bazy wydolnościowej i czerpania radości z każdego treningu. Chcę pokazać kobietom, które szukają aktywności, że bieganie to nie tylko sport, ale także hobby poprawiające samopoczucie, zdrowie i pewność siebie.

@grazynabiegania



25-letni biegacz ekstremalny, który ma na swoim koncie kilka niezwykłych wypraw. Przebiegł przez całą Polskę (z Zakopanego do Gdyni), pobiegł z Polski do Rzymu i Barcelony, a w tym roku pokonał 3 600 km na trasie ze Stadionu Śląskiego do Maratonu w Grecji i z powrotem. Każdemu z tych biegów towarzyszył charytatywny cel, a dwie wyprawy doczekały się uwiecznienia w postaci książki. Jego kolejny plan - niczym Forrest Gump przebiec przez Stany Zjednoczone! Na co dzień prowadzi prelekcje w całej Polsce i trenuje w Sekcji Lekkoatletycznej Piasta Gliwice.

@tomaszsobania



“Nazywam się Angelika, biegam od 6 lat, ale trenuję od niespełna roku. Dzięki bieganiu udało mi się zrzucić 44 kilogramy po ciąży. Maraton Warszawski to mój debiut na tym dystansie po urodzeniu dziecka w ubiegłym roku. Marzy mi się na mecie czas 3:59:59.

@gecaangelika



Mam na imię Aneta. Moja biegowa przygoda rozpoczęła się w 2014 roku. Początkowo byłam biegaczem typowo asfaltowym. Jednak jak tylko spróbowałam biegów górskich- przepadłam :) To tam czuję się najlepiej - głęboko oddycham, cieszę oczy pięknymi widokami, walczę ze słabościami i przesuwam swoje granice... Od 2022 roku jestem członkinią drużyny ASICS FrontRunner. Biegam dla czystej przyjemności z biegania. Każdego dnia wyznaję zasadę: w zdrowym ciele - zdrowy duch.

@blondyna_w_biegu

Przez cały rok organizujemy i na naszych kanałach relacjonujemy wydarzenia sportowe. Robimy to już 20 lat!

Obserwuj nas po zakulisowe ciekawostki, najważniejsze informacje i dawkę motywacji.

@maratonwarszawski

FUNDACJA MARATON WARSZAWSKI

WSPANIALI

– OTO ONI BĘDĄ Z NAMI PO RAZ 45! MAJĄ NA KONCIE WSZYSTKIE EDYCJE MARATONU WARSZAWSKIEGO!



Wyobrażacie sobie, jakie to uczucie nie opuścić żadnej edycji Maratonu Warszawskiego od 1979 roku? Oni wiedzą, jak to jest!

Oto lista wspaniałych maratończyków – mają w swoich nogach wszystkie edycje Maratonu Warszawskiego! Wiemy to – w tym roku będą z nami po raz 45! Obok nazwisk zobaczycie czas, w jakim pokonali ubiegłoroczną edycję Maratonu.

Jerzy Głowacki (Poznań) – 06:29:05
Jacek Gnysiński (Sieradz) – 03:52:15
Franciszek Kąkol (Chojnice) – 04:46:57
Stanisław Mróz (Łabowa) – 05:14:10
Stanisław Orlicki (Rudze) – 04:19:32
Stanisław Osiński (Warszawa) – 04:33:43
Wojciech Pasek (Końskie) – 06:03:48
Michał Strzałkowski (Siedlce) – 06:44:29
Andrzej Szałowski (Warszawa) – 04:17:49

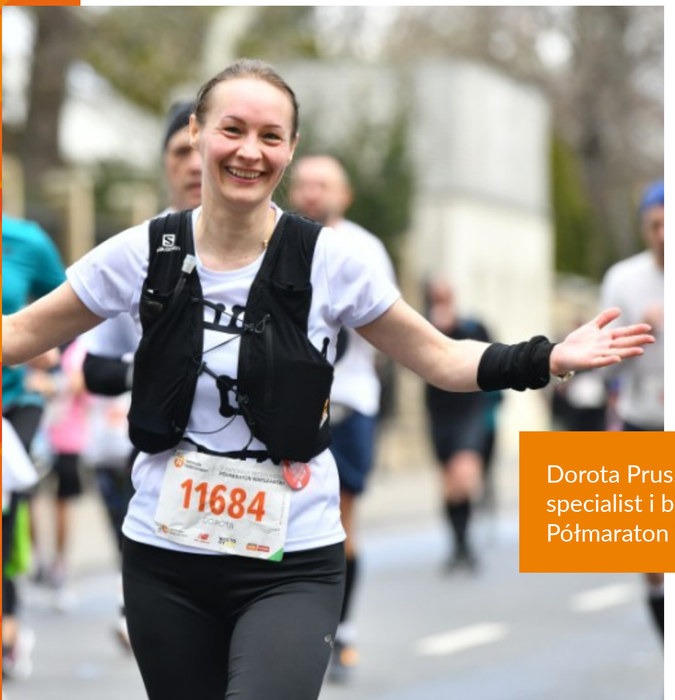
Najwyższy szacunek! Na mecie tegorocznej edycji Panowie zostaną nagrodzeni pamiątkowymi pucharami. Ubiegłoroczny – 44 finisz Maratonu Warszawskiego w wykonaniu Pana Michała Strzałkowskiego (na zdjęciu) można obejrzeć – uwieczniły to nasze kamery.

#BiegamDobrze
ubrania do oddania
Biegiem do szafy!
Oddaj niepotrzebne ubrania i postaw z nami stojaki rowerowe dla szkół i przedszkoli.
1 kg = 1 zł
Dowiedz się więcej >

WOLONTARIUSZE - BOHATEROWIE KAŻDEGO BIEGU!

Bez wolontariuszy nie odbędzie się żadna impreza biegowa! Powtarzamy to od kiedy tylko powstała Fundacja "Maraton Warszawski". Dziś, by przybliżyć Wam ideę zaangażowania w organizację naszych biegów, oddajemy głos właśnie jednej z tysięcy postaci, które tworzą #FMWCrew.

Kto raz był na wolontariacie FMW, ten przepadł na zawsze!



Dorota Prus, wolontariuszka, asystentka biznesowa, LinkedIn specialist i biegaczka. Ukończyła 17. Nationale-Nederlanden Półmaraton Warszawski - biega regularnie i walczy o życiówki.

Każdy biegacz wie, że bez wolontariuszy nie odbędą się żadne zawody. Widać ich na trasie, na starcie, mecie, w depozytach, udzielają informacji, są też w sercu każdego biegu, czyli w Biurze Zawodów. Jest też taka grupa, której nie widać, bo przecież ktoś te tysiące pakietów startowych musi przygotować i spakować oraz objechać całe miasto i zabezpieczyć trasę. A przede wszystkim – ktoś to wszystko musi posprzątać. Cóż, nie każdy bohater nosi pelerynę.

Do Fundacji "Maraton Warszawski" trafiłam w 2021 roku. Odkąd zaczęła się moja przygoda z bieganiem, zawsze powtarzałam, że jeśli kiedyś zdrowie lub życie mnie zablokują, to pójdę na wolontariat. Tak się stało. I choć do biegania wróciłam, to bez wolontariatu już żyć nie umiem.
Najbardziej polubiłam Biuro Zawodów i już tak zostało. Tony papierów, setki przełożonych pudeł, dziesiątki tysięcy przerzuconych kopert, niezliczona ilość spakowanych i wydanych pakietów – ale nie to się liczy. Tak samo jak nie liczy się zmęczenie i sprzątanie biura po zamknięciu do późnych godzin nocnych. Każdy wolontariusz też ma w nogach dystans maratonu. W Biurze Zawodów jednego dnia można zrobić nawet kilkanaście kilometrów.

Magia wolontariatu to tysiące uśmiechów, uścisków, możliwość spotkania znanych ludzi albo dawno niewidzianych znajomych, to wdzięczność biegaczy – tych doświadczonych i tych początkujących, tych zagubionych i zestresowanych oraz tych, którzy celebrują moment odebrania pakietu, startu, ukończenia biegu. Nie trzeba biegać, by naładować się endorfinami i atmosferą panującą wokół zawodów. To uczucie dodaje energii na kilka następnych dni.

Wolontariat FMW to przede wszystkim ludzie. Podczas jednej imprezy jest ich prawie dwa tysiące!

W takim tłumie można znaleźć bratnią duszę, nawiązują się nowe znajomości, przyjaźnie, a nawet związki na lata. I nie ma znaczenia wiek, bo każdego traktuje się równo i z szacunkiem. To świetna okazja, by wymienić się wiedzą i doświadczeniami międzypokoleniowo. A do tego każdy wolontariusz doceniony jest za swoją pracę.
Czy warto być wolontariuszem FMW? Niech odpowiedzią będzie to, że co roku na każde zawody przychodzą do pomocy te same osoby i przyprowadzają znajomych. Niech odpowiedzią będzie to, że wielu wolontariuszy po zamknięciu Biura Zawodów idzie się przygotować do porannego startu. Są też tacy, którzy po przekroczeniu mety zmieniają koszulkę na wolontariacką i rozdają medale.

A jeśli chcesz wiedzieć, dlaczego kanapki najlepiej smakują na wolontariacie – dołącz do naszej fundacyjnej rodziny.



SAVOIR VIVRE BIEGACZA

Biegasz? Pamiętaj, aby w trakcie wysiłku i walki o czas zachować się tak, jak należy! Bądźmy sportowcami z dobrymi manierami! Przygotowaliśmy listę, której znajomość i wdrażanie w życie przyniesie wszystkim wiele dobrego:

LEWA WOLNA!

Chcesz wyprzedzić? Zrób to lewą stroną, a zanim zaczniesz manewr, uprzedź biegacza będącego przed Tobą. Sam też uważaj - szczególnie biegając w słuchawkach - i pamiętaj, że ktoś może chcieć Cię wyprzedzić. Biegnij jedną linią i nie rób gwałtownych "skoków w bok".

STREFY ZRZUTU I CZYSTOŚĆ

Za punktami odżywiania znajdują się strefy zrzutu - wyrzuć swój kubeczek lub żel właśnie tam - nie na pobocze lub ulicę! Zachowuj czystość także w Biurze Zawodów, na EXPO i Miasteczku Biegacza. Szukaj koszy na odpady - są one zawsze w zasięgu wzroku.

SPOKÓJ I OPANOWANIE

Zachowaj spokój, bądź cierpliwy i nie awanturuj się. Na biegu pracuje tysiące osób, a uczestniczy w nim kilkanaście tysięcy biegaczy - bądźmy dla siebie wyrozumiali i rozważni. Jeśli czekasz na depozyt, na odbiór pakietu lub w kolejce do toalety - zachowaj spokój! Słuchaj komunikatów spikerów - oni dzielą się tym, co najważniejsze.

LICZY SIĘ CZAS!

Tak samo, jak planujesz czas biegu, zaplanuj czas na wizytę w Biurze Zawodów i oddanie depozytu. Nie działaj na ostatnią chwilę - bądź wcześniej, aby nie musieć się stresować i śpieszyć.

ZDOBĄDŹ ORDER UŚMIECHU

Nie zapominaj o tym, że bieganie to pasja i powinna ona nam sprawiać radość. Weekend, w którym odbywają się zawody to finał przygotowań i ciężkiej pracy - czerp z niego radość i zobacz, jak pasja łączy tysiące ludzi! Bądź uprzejmy i oczekuj uprzejmości. To będzie święto biegania!

ZAPROŚ ZNAJOMYCH

Podziel się swoją pasją ze znajomymi - zaproś do Miasteczka Biegacza i na trasę. Niech ich doping Cię niesie. Zbudujmy razem kulturę kibicowania! Dopingowanie biegaczy to świetne przeżycie. A świętowanie w gronie bliskich to podwójna radość z ukończonych zawodów.

ZOBACZ ATRAKCJE W MIASTECZKU BIEGACZA >>>



SUPER MOYA
moya
sieć stacji paliw
-15 gr/l
-10 gr/l
-20 gr/l
SUPER MOYA
Zbieraj i wymieniaj punkty na RABATY!
ODBIERZ RABAT!
SUPER RABATY
W APLIKACJI
SUPER MOYA
POBIERZ APLIKACJĘ
www.supermoya.pl







nationale nederlanden | 45. NATIONALE-NEDERLANDEN MARATON WARSZAWSKI

BRIDGESTONE | SZTAFETA MARATOŃSKA

NICE TO FIT you | WARSZAWSKA DYCHA



18. PÓŁMARATON WARSZAWSKI

Wiosna startuje w Warszawie!

Kolejna edycja Półmaratonu Warszawskiego odbędzie się 24 marca 2024 roku.

Rozpocznij wiosenny sezon startowy wielką biegową imprezą sportową w stolicy Polski!

ANALIZA TRASY 45. NATIONALE-NEDERLANDEN MARATONU WARSZAWSKIEGO

KUBA KARASEK, MagazynBieganie.pl

Całkowicie nowa, zróżnicowana, ekscytująca i pełna niespodzianek. Taka jest trasa 45. Nationale-Nederlanden Maratonu Warszawskiego. Ma zupełnie nowy przebieg, a start i meta ulokowane są w samym sercu stolicy. Po raz pierwszy w historii maratończycy ruszą spod Pałacu Kultury i Nauki. Co jeszcze czeka uczestników biegu przez 42,195 km? Poznajcie trasę, którą tysiące osób pobiegnie już 24 września 2023 r.

Tak duże wydarzenie biegowe, jakim jest Maraton Warszawski, to nie tylko impreza sportowa i walka o laury, ale także ogromne przedsięwzięcie o charakterze promocyjnym dla miasta. Dlatego niebagatelne znaczenie ma przebieg trasy biegu. Z jednej strony musi być ona atrakcyjna dla biegaczy, którym zależy na dobrych wynikach, z drugiej powinna oferować widoki zapadające w pamięć tym uczestnikom, którzy pragną przede wszystkim podziwiać piękno miasta. W tym roku uczestnicy powinni docenić wiele walorów nowej trasy 45. Nationale-Nederlanden Maratonu Warszawskiego.

Już sam fakt zlokalizowania Biura Zawodów w Pałacu Kultury i Nauki pokazuje, że mamy do czynienia z nową jakością. Ścisłe centrum stolicy gwarantuje ogromne możliwości dotarcia na bieg transportem publicznym. Będzie to zapewne dużym udogodnieniem dla uczestników. Podobnie, jak lokalizacja startu, który nastąpi z szerokiej ulicy Emilii Plater. Już po pierwszym skręcie w lewo i wbiegnięciu w Aleje Jerozolimskie, czeka na maratończyków oraz uczestników Bridgestone Sztafety Maratońskiej bardzo długa, licząca ok. 3 km prosta. Co istotne, trasa cały czas będzie bardzo szeroka, co ma duże znaczenie dla komfortu uczestników na początku tak licznego biegu.

W początkowej części biegu, poruszając się w kierunku Stadionu Narodowego, uczestnicy przebiegną przez główne skrzyżowanie miasta – Alei Jerozolimskich i ul. Marszałkowskiej, zostawiając po swojej lewej budynek Rotundy. Później miną słynne rondo z palmą (Rondo de Gaulle'a), gmach Muzeum Narodowego i wbiegną na Most Poniatowskiego, przeprawiając się na prawobrzeżną Warszawę. Tuż za mostem następuje dość długi zbieg w kierunku Wybrzeża Szczecińskiego, którym podążając na północ, uczestnicy pokonają kolejne ok. 4 km.

Na Wybrzeżu Szczecińskim pomiędzy 4. a 5. kilometrem trasy zlokalizowany zostanie pierwszy punkt z wodą. Kolejne są rozlokowane na trasie co 2,5 km aż do samej mety. Mając po swojej lewej Wisłę, maratończycy nawet nie zorientują się, kiedy Wybrzeże Szczecińskie naturalnie przejdzie w Wybrzeże Helskie. Cechą charakterystyczną może być widok warszawskiego ZOO, jeżeli w okolicach 7. kilometra spojrzymy w prawo.

Chwilę później zacznie się nieco urozmaicenia, ze względu na kilka skrętów do wykonania. Zbiegając z Wybrzeża Helskiego, najpierw nieco w lewo, następnie w prawo, uczestnicy skierują się ulicą Zatylną, gdzie będzie kolejny punkt z wodą, a w tym przypadku także izotonikiem. Następnie biegacze dotrą do ul. Jagiellońskiej i Ronda Starzyńskiego. Z ronda natomiast trasa prowadzi na Most Gdański. Konieczność wbiegnięcia na most oznacza, że będzie to fragment prowadzący nieco pod górę, o czym warto pamiętać, patrząc na wskazania tempa. Przebiegając przez Most Gdański, będzie można podziwiać po lewej piękną panoramę Starego Miasta, który to widok świetnie znają uczestnicy wielu poprzednich edycji Maratonu i Półmaratonu Warszawskiego. Zbieg z Mostu oznacza, że minęliśmy 9. kilometr trasy.

Ten fragment trasy to kolejna ponad 2-kilometrowa prosta i, istotna informacja dla uczestników Bridgestone Sztafety Maratońskiej, gdyż tuż przed skrzyżowaniem z ul. Gen. Andersa kończy się pierwsza sztafetowa zmiana. Jak ci, którzy skończą już rywalizację w tym punkcie mają wrócić do Biura Zawodów? Najlepiej skorzystać z bezpłatnej tego dnia dla biegaczy komunikacji miejskiej i ze stacji metra Dworzec Gdański dojechać do Centrum.
Z ul. Słomińskiego biegacze skręcą w prawo tuż przed budynkiem Centrum Handlowego Westfield Arkadia. To miejsce związane z bieganiem choćby ze względu na historyczny przebieg tras Maratonu Warszawskiego (w 2003 i 2004 r. w tych okolicach startował bieg), a także ze względu na pobliskie miejsce startu i mety Biegu Niepodległości w Warszawie. Po wspomnianym skręcie, na ul. Pamiętajcie o Ogrodach, będzie można skorzystać z kolejnego punktu odżywczego – tym razem oferującego wodę oraz banany.

Następnie maratończycy wbiegną w ul. Kłopot, gdzie potencjalnym największym kłopotem będzie lekka nawrotka. Stamtąd uczestnicy przebiegną w ul. Burakowską i z niej skręcą w Powązkowską, biegnąć wzdłuż murów chyba najsłynniejszego cmentarza w Polsce – Cmentarza Powązkowskiego. Co ciekawe, to również ważny fragment dla biegu z innego powodu – pomiaru czasu. Otóż ul. Tatarska, której fragmentem również pobiegną uczestnicy 45. Nationale-Nederlanden Maratonu Warszawskiego – dość długa i przede wszystkim prosta, służyła do wyznaczania tak zwanego odcinka kalibracyjnego, na którym legendarny atestator tras biegów – Tadeusz Dziekoński – sprawdzał rzeczywisty obwód rowerowego koła. Następnie na tym rowerze dokonywał pomiaru trasy, co decydowało o przyznaniu jej atestu. Z organizacyjnego punktu widzenia, to naprawdę ważny fragment.

Kolejne ulica na trasie: Ostroroga, Wawrzyszewska, Obozowa, czy Dywizjonu 303 to nowości dla Maratonu Warszawskiego. Wbiegnięcie na Bemowo oznacza jednak, że za nami już 1/3 dystansu.
A w tym momencie kolejne kilometry powinny mijać dość szybko, dzięki temu, że znów będzie to odcinek pozbawiony zakrętów, gwałtownych zmian kierunku biegu czy też istotnych wzniesień. Otoczenie trasy również zmieni nieco swój charakter, gdyż pojawi się nieco więcej przestrzeni dookoła, a z czasem także sporo zieleni. Będzie można to dostrzec już na ul. Radiowej. Trasa prowadzi także w pobliżu Wojskowej Akademii Technicznej, która już tydzień po biegu będzie tętnić studenckim życiem.

Biegnąc przez Las Bemowski, uczestnicy na pewien czas opuszczą granice administracyjne Warszawy i będzie to dopiero 2. taki przypadek w 45-letniej historii imprezy. Poprzednio biegacze

wybiegali poza miasto w 1979 r., czyli podczas 1. edycji Maratonu Pokoju. Mając na uwadze otoczenie ul. Estrady, będzie pewnie można nawet na chwilę zapomnieć, że uczestniczymy w ogromnym biegu rozgrywanym w stolicy Polski.

W okolicach 24. kilometra biegacze skręcą na południowy-wschód w ul. Wólczyńską. To będą jedne z ostatnich kilometrów w tak wyraźnym otoczeniu przyrody. Wkrótce, na Bielanach miejski charakter biegu znów zacznie o sobie dawać mocniej znać. Po skręcie w ul. Nocznickiego między 27. a 28. kilometrem biegu, przyspieszyć powinni zwłaszcza uczestnicy Bridgestone Sztafety Maratońskiej, gdyż to ostatnia prosta dla tych, którzy biegną 2. zmianę. W okolicy stacji Metro Młociny przekażą pałeczkę swoim koleżankom lub kolegom, a sami będą mogli, właśnie korzystając z bliskości metra, udać się do centrum i czekać w okolicach mety na ostateczny rezultat drużyny.

Startujący na 3. zmianie sztafety oraz maratończycy ul. Marii Wittek dotrą do ul. Marymonckiej, gdzie miną stadion Hutnika Warszawa, a następnie będzie na nich czekał znów nieco bardziej zalesiony fragment, ze względu na bliskość lubianego przez stołecznych biegaczy Lasku Bielańskiego. To także oznacza, że trasa wbiega w okolice innej wyższej warszawskiej uczelni, czyli Akademii Wychowania Fizycznego. Niedługo po minięciu bramy głównej szkoły, trasa skręca w ul. Podleśną, później Lektykarską i prowadzi w kierunku Żoliborza.

Biegnąc już po Żoliborzu, ul. Mickiewicza, uczestnicy dotrą do jednego z najbardziej charakterystycznych punktów lokalizacyjnych dzielnicy, czyli Placu Wilsona. Następnie, przebiegając przez Plac Inwalidów, wrócą w okolice Dworca Gdańskiego, tym razem jednak nadbiegając z północy ul. Gen. Andersa. W ostatnich latach uczestnicy poprzednich edycji Maratonu Warszawskiego często biegali w tych okolicach, jednak w przeciwnym kierunku. Przebiegając przez ul. Muranowską w kierunku Bonifraterskiej, pewnie wiele osób przywoła wspomnienia z minionych edycji imprezy. Pod warunkiem, że będą jeszcze na to siły, bowiem do mety maratonu pozostanie już tylko niespełna 5 kilometrów!

A ostatnie fragmenty trasy prowadzić będą turystyczną wizytówką stolicy, czyli okolicami Starego Miasta: Plac Krasińskich, ul. Miodowa a następnie Krakowskie Przedmieście będą zapewne pełne kibiców. A na pewno będzie co podziwiać dookoła – warto wspomnieć tylko, że z trasy dostrzec będzie można Zamek Królewski, Pałac Prezydencki czy budynki oraz bramę główną Uniwersytetu Warszawskiego. W okolicach pomnika Mikołaja Kopernika Krakowskie Przedmieście Przechodzi w Nowy Świat, którym uczestnicy pobiegną jednak tylko przez chwilę, bowiem zaraz skręcą w prawo w ul. Świętokrzyską. To już końcowe fragmenty trasy, która na chwilę opuszcza ul. Świętokrzyską, na rzecz ul. Jasnej, Złotej i Marszałkowskiej, by potem na nią wrócić i pokonać ostatni zakręt – zbieg w ul. Emilii Plater, gdzie zlokalizowana jest linia mety. To tam, na wysokości Pałacu Kultury i Nauki rywalizację zakończą uczestnicy 45. Nationale-Nederlanden Maratonu Warszawskiego oraz Bridgestone Sztafety Maratońskiej, mając za sobą wyjątkową, niepowtarzalną trasę.

ZOBACZ WYKRES WYSOKOŚCI ORAZ FILM Z TRASY

W przygotowaniach do 17 Nationale-Nederlanden Półmaratonu Warszawskiego wspierał Was:

Magazyn Bieganie.pl

Mój sposób na dobry czas.



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

www.magazynbieganie.pl

45. NATIONALE-NEDERLANDEN MARATON WARSZAWSKI – WŁĄCZAMY SPORTOWE EMOCJE



Zaprosiliśmy do rywalizacji biegaczy z całej Europy, ale zaproponowaliśmy im wyjątkową formułę - rywalizację drużynową. Od tego roku będzie ona tak samo ważna jak indywidualna walka o zwycięstwo, bo i nagrody są w tej rywalizacji wyjątkowe. Piszemy o niej w innym miejscu, tutaj - przedstawimy faworytów.

Kto będzie walczył o zwycięstwo i kto jest faworytem? Na pierwszy rzut oka wydaje się, że bardzo silny zespół wystawiła Ukraina, w której wyróżnia się Olga Niżnik (znana bardziej pod panieńskim nazwiskiem Skrypak) z życiówką 2:27:58. W teorii powinna być murowaną faworytką, ale... to jest maraton. Tym bardziej, że zawodniczka wraca do maratońskiego dystansu po macierzyńskiej przerwie.

Za jej plecami - ale tylko na papierze - czai się bowiem kilka innych zawodniczek z dużymi ambicjami. Największą niewiadomą i najpoważniejszą kandydatkę do sprawienia niespodzianki jest Włoszka Benedetta Coliva, która ma zaledwie 22 lata, w grudniu ubiegłego roku zadebiutowała na królewskim dystansie i od razu dała pokaz mocy wygrywając maraton w Pizie w czasie 2:35.43. Do czasu Ukrainki co prawda brakuje jej paru minut, ale... to jest maraton. Dla nas zaskoczeniem będzie raczej nieobecność Włoszki na podium niż jej wysokie miejsce.
Tylko o sekundę wolniej pobiegła w ubiegłym roku jedyna Polka w stawce - Ewa Jagielska. Ewa zrobiła to w Warszawie, dało jej to trzecie miejsce oraz satysfakcję z poprawienia życiówki o... 6 minut! Ewa Jagielska planuje w tym roku atak na rekord Polski w kategorii +40, a że razem z Benedettą stanowią połowę jednego teamu (międzynarodowej ekipy Continental) to na pewno na trasie będą mogły liczyć na wzajemną pomoc.

No i jest jeszcze Hannah Vandenbussche z Belgii. Życiówka 2:34.44 upoważnia ją niewątpliwie do myślenia o podium. Tyle, że zaczyna się już robić ciasno, bo nie wspomnieliśmy przecież o drugiej z zawodniczek z Ukrainy - Marinie Niemczenko. Z wynikiem 2:35.31 stanowi doskonałe uzupełnienie dla równie szybkich rywalek, ale i... świetny back-up dla Olgi Niżnik.

A CO U PANÓW?

Ponownie na pierwsze miejsce wśród faworytów wysuwa się zawodnik reprezentujący kraj naszych wschodnich sąsiadów - Vitalij Szafar. Szafar przed siedemnastu laty wygrał Maraton Warszawski w czasie 2:12:26, co było wtedy rekordem imprezy. Dziś biega niewiele wolniej i na pewno liczy na wygraną, co byłoby historycznym triumfem. Ale czy ta sztuka mu się uda? Za plecami faworyta na pewno będzie ciasno i gęsto. Na czoło walki o pokrzyżowanie planów Ukraińca wysuwa się kilku zawodników. Brytyjczyk Dan Nash przyjeżdża do Warszawy z wynikiem 2:15.34, co jak na amatora - a tak o sobie sam Dan mówi - jest imponującym rezultatem. 2:16.35 to wynik Węgra Levente Szemereia, przy czym warto zwrócić uwagę, że na niedawnych mistrzostwach świata w Budapeszcie Levi pobiegł tylko i minutę wolniej od naszego Adama Nowickiego i to w tropikalnych warunkach. Uwagę warto zwrócić także na niepozornego na pierwszy rzut oka Belga Enzo Noela, który dopiero w tym roku na poważnie zajął się treningami biegowymi i zaowocowało to nie tylko mistrzostwem kraju na 10 km, ale i półmaratońską życiówką 1:04.12. Dodajmy do tego szykującego się pierwszego poważnego startu w maratonie Polaka Artura Olejarza, Belga Yohana Zaradzkiego i drugiego z Węgrów Petera Jenkeia oraz Ukraińca Mykoly Mevshy (debiut w maratonie w 2:17) - i mamy ciekawy zestaw kandydatów do walki o podium.

A drużynowo? Faworytem są niewątpliwie zawodnicy Ukrainy, ale o drugie miejsce walka będzie się zapewne toczyć do samego końca. Belgia, Węgry, Team Continental - tu sprawa jest otwarta. Trochę mniejsze szanse dajemy ekipie Szwajcarii, ale na pewno Helweci mogą przy odrobinie szczęścia powalczyć z Węgrami. A wystarczy że do tego jedno z Belgów będzie miało kłopoty i już rosną szanse teamu z Alp nawet na miejsce na podium.

POKOJOWY PATROL – PASJONUJĄCA PRZYGODA

Pokojowy Patrol, czyli wolontariusze Fundacji WOŚP, będzie wspierał zabezpieczenie 45. Nationale-Nederlanden Maratonu Warszawskiego. Ludzi w czerwonych koszulkach spotkacie na całej trasie. Ich zadaniem będzie dbanie o bezpieczeństwo, kierowanie ruchem oraz udzielanie informacji.

Patrolowcy swoje umiejętności i doświadczenie zdobyli w Centrum Wolontariatu WOŚP oraz podczas licznych wydarzeń i projektów realizowanych przez Fundację „Maraton Warszawski". Realizujemy szkolenia, które obejmują treningi pracy zespołowej i komunikacji, a także - a może przede wszystkim - praktyczny kurs pierwszej pomocy.

Wolontariuszem Pokojowego Patrolu może zostać każdy, kto ukończył 18 lat i chce aktywnie pomagać w działaniach Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, takich jak np. Pol'and'Rock Festival.

Chcesz dołączyć lub dowiedzieć się więcej o naszych działaniach?

Odwiedź nas na http://pokojowypatrol.pl



ZDJĘCIA Z BIEGU

Udział w maratonie to niezwykłe sportowe przeżycie dla każdego biegacza. Wyjątkowe emocje towarzyszą zawodnikom niezależnie od tego, czy pokonują dychę lub królewski dystans w pojedynkę, czy dzielą go ze swoją drużyną w sztafecie. Utrwalone na zdjęciach będą niezwykłą pamiątką!

FOTOMARATON - NIEZAWODNY SERWIS ZNOWU Z NAMI

Fotomaraton.pl to prawdziwa skarbnica sportowych wspomnień. Serwis jest z nami od lat i nie zabraknie go także na trasie 45. Nationale-Nederlanden Maratonu Warszawskiego, Bridgestone Sztafety Maratońskiej i Nice To Fit You Warszawskiej Dychy.

W serwisie dzięki zaawansowanej wyszukiwarce twarzy bez trudu odnajdziecie bogaty pakiet zdjęć, który będziecie mogli zakupić w wysokich rozdzielczościach. Wejdź po biegu na Fotomaraton.pl i wybierz swój pakiet pamiątkowych zdjęć w wysokiej jakości.

FOTOMARATON.PL >>>

ZDJĘCIA Z MARATONU I SZTAFETY

Bridgestone, we współpracy z Pic2Go, zapewni pamiątkowe zdjęcia uczestnikom tegorocznej Bridgestone Sztafety Maratońskiej oraz 45. Nationale-Nederlanden Maratonu Warszawskiego. Jeśli startujesz w tych biegach możesz uzyskać bezpłatny dostęp do platformy Pic2Go z Twoimi zdjęciami z trasy i publikować je na swoim profilu Facebookowym, dzieląc się przeżyciami z biegu. Jak to działa?

SPRAWDŹ SZCZEGÓŁY >>>



shim-pol®

Dystrybutor aparatury
do badań analitycznych
i Marka Wspierająca
45. Nationale-Nederlanden
Maraton Warszawski
życzy wspaniałych
wyników sportowych!

www.shim-pol.pl

ZESPÓŁ



Marek Tronina
CEO



Magdalena Skrocka
COO



Alicja Sobczak-Tronina
CFO



Paweł Szymczak
Event Logistics Director



Filip Karczmarczyk
Sponsorship Manager



Radosław Mysłek
Event Manager



Magdalena Sprawka
Online Communication Manager



Katarzyna Grochowalska
Charity&Entertainment Coordinator



Kamila Jaszczuk
Volunteer Coordinator



Marta Kaznowska
Customer service Coordinator



Magda Wagner-Pioch
Accounting



Krzysztof Wojciechowski
MagazynBieganie.pl Editor



Martyna Lewandowska
Pace-setters Coordinator



Karol Koszniec
Graphic Designer



Mateusz Fijałkowski
IT and Race Office Specialist



Mikołaj Zieliński
Event Info Point Coordinator



Szymon Głąb
Registration & Database Manager

ORAZ

JAKUB SOBCZAK
KATARZYNA ŁYSZCZARZ
ŁUKASZ BŁASZCZAK
MICHAŁ MIKA
PIOTR ŚWIERCZ
DOMINIKA OBUCHOWSKA
JAKUB KARASEK
OLA WIZOR
MAREK SZPANOWSKI

**Bartek Abramczyk, Agnieszka Andryszczyk,
Anna Antosz, Ewa Antosz, Małgorzata Antosz,
Adrian Baj, Lucyna Bieńkowska, Nela Borkowska,
Tomek Borodzicz, Jarek Brokopp, Anna Brzozowska,
Marta Bućko-Łubińska, Anna Ceroń, Tomek Chałubiński,
Kamila Chudzyńska, Milena Czerniawko,
Katarzyna Czerwińska, Jakub Czuchański,
Michał Dabiach, Adam Dudkiewicz, Łukasz Filipski,
Marcin Garczyński, Tomasz Gilewski,
Paulina Goszczyk-Mościcka, Jacek Grześkowiak,
Przemysław Górski, Elżbieta Herse, Karol Herse,
Aleksander Hnat, Anna Jakubik, Gabriela Jakubik,
Renata Jaros, Iwona Jaroszek, Ewelina Jaszczuk,
Wojciech Jędrzejczak, Marcin Józefow, Marcin Kaleta,
Paweł Kapusta, Honorata Kłosowska,
Małgorzata Kopczyńska, Anna Korczak, Sławomir Kowalski,
Karolina Krawczyk, Katarzyna Krużel, Ewa Krzyżanowska,
Marcin Kuźma, Paulina Kwaśniczko,
Agnieszka Lipowska - Kuźba, Ewa Łopieńska,
Zuzanna Łubińska, s. Magdalena, Agnieszka Markiewicz,
Anna Masłowska, Michał Mel, Konrad Michalski,
Zuzanna Mrówczyńska, Rafał Maćkowiak,
Eliza Mroczkowska, Piotr Mościcki, Wiola Marczewska,
Joanna Marzec, Katarzyna Molga, Katarzyna Milanowska,
Aneta Mróz, Lidia Mirecka, Kamila Nabiałek,
Tomasz Neumueller, Monika Osipiak, Aleksandra Patoka,
Monika Patoka, Damian Pawłowski,
Agnieszka Podmagórska, Małgorzata Porzycka, Dorota Prus,
Krzysztof Ptasiński, Anna Pławczyk, Anna Rajewska,
Monika Rosa, Melanya Romanova, Łukasz Rubin-Szymański,
Julia Safiejko, Elżbieta Sicińska, Mateusz Siess,
Edyta Skibińska-Makowska, Mikołaj Słoński,
Joanna Sperczynska, Magdalena Steć, Piotr Steć,
Katarzyna Strzelec, Tomasz Stolka, Agata Szajna,
Malwina Szefer, Aleksander Szeląg, Alicja Szelest,
Ania Szorc, Aleksandra Szorc, Jan Szorc,
Aleksandra Szpular, Karina Szulim, Zuzanna Szymaniak,
Agnieszka Tomaszewicz, Agnieszka Włodarska,
Łukasz Wieczorek, Natalia Wyszywacz,
Małgorzata Wilczyńska, Katarzyna Zwierzchowska,
Karolina Załoga, Marcin Zaradniak, Agnieszka Zienkiewicz,
Monika Zabielska, Anna Żukowska, Jola Żmijewska**

SPONSOR TYTULARNY / TITLE SPONSOR

nationale nederlanden

SPONSORZY / SPONSORS

BRIDGESTONE

new balance

NICE TO FIT you

PARTNERZY / PARTNERS

ACCREO

DAF A PACCAR COMPANY

GRUPA LUXMED

MAGNESIA

OSHEE

Pałac Kultury i Nauki Warszawa

PARTNER OF PROMOTION ART OF PR

ZDROFIT WIĘCEJ NIŻ FITNESS

PARTNERZY MEDIALNI / MEDIA PARTNERS

ams

BIEGANIE.PL

radio eska

eska ROCK

interia

Magazyn Bieganie.pl

NW. NOWAWARSZAWA.pl

polsat news

nam! naszemiasto.

PROJEKT WSPÓŁFINANSUJE / CO-FINANCED BY

Ministerstwo Sportu i Turystyki

PATRONAT HONOROWY / HONORARY PATRONAGE

Warszawa

Prezydent miasta stołecznego Warszawy

ORGANIZATOR / ORGANIZER

FUNDACJA MARATON WARSZAWSKI