

**43. MARATON
WARSAWSKI**



**SZTAFETA
MARATOŃSKA**

**15. PÓŁMARATON
WARSAWSKI**



**BIEG
NA PIĄTKĘ**



INFORMATOR DLA UCZESTNIKÓW



Rok temu było ciężko, ale wierzyliśmy, że to wyjątkowy rok i wyjątkowa edycja Maratonu Warszawskiego. Minęło 12 miesięcy i nadal jest dziwnie. Normalniej, ale trochę nie wiadomo jak. Zaszczepieni, ale nie wiadomo czy bezpieczni. Ponad 10 tysięcy osób na starcie, ale nie wiadomo czy za dwa czy trzy tygodnie będzie jeszcze jakiś start. Trudny czas trwa.

Kiedy przed rokiem mówiliśmy, że Maraton Warszawski odbywa się mimo przeciwności rok po roku, to prawdę mówiąc nie sądziliśmy, że po kolejnych dwunastu miesiącach trzeba będzie powiedzieć to samo.

Ale takie są fakty: mimo przeciwności nasza impreza trwa. Dziękujemy Wam, że jesteście znowu na linii startu. Maratończycy, uczestnicy półmaratonu, innych biegów. Czekaliśmy na Was. Miło Was znowu zobaczyć.

Marek Tronina
Prezes Fundacji "Maraton Warszawski"



SPIS TREŚCI

PROGRAM WYDARZENIA	4
MAPA TRASY	6
NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE	8
DEPOZYTY	11
MAPA STARTU PÓŁMARATONU	11
MAPA MIASTECZKA BIEGACZA	12
NEW BALANCE BIEG NA PIĄTKĘ - MAPA	15
BRIDGESTONE SZTAFETA MARATOŃSKA - INFORMACJE	16
WYTATUJ SWÓJ CZAS Z AMAZFIT	17
MISTRZOSTWA ŚWIATA GŁUCHYCH	18
ZDJĘCIA Z BIEGU	19
EXPO SPORT&FITNESS	20
HIGIENA W BIEGU	21
NIE DLA DOPINGU	22
#BIEGAMDOBRZE	23
WOLONTARIUSZE	24

FRESH X
FOAM
1080



Fresh Foam 1080v11 dostępne na www.nbsklep.pl oraz w wybranych salonach New Balance.

Komfort na każdym kroku.



PROGRAM

PIĄTEK, 24.09.2021

Pałac Kultury i Nauki (Plac Defilad 1)

12:00-20:00 – Biuro Zawodów

12:00-20:00 – Expo Sport&Fintess

SOBOTA 25.09.2021

Pałac Kultury i Nauki (Plac Defilad 1)

10:00-20:00 – Biuro Zawodów

10:00-20:00 – Expo Sport&Fintess

NIEDZIELA 26.09.2021

ul. Konwiktorska/Sanguszki

8:00 – start 43. Maratonu Warszawskiego
(8:00 – I tura, 8:15 – II tura, 8:30 – III tura,
8:45 – IV tura)

8:00 – start Bridgestone Sztafety Maratońskiej

17:00 – start New Balance Biegu na Piątkę

ul. Moliera

12:00 – start 15. Półmaratonu Warszawskiego

(12:00 – I tura, 12:30 – II tura,

12:45 – III tura, 13:00 – IV tura)

Multimedialny Park Fontann - meta

ok. 10:00 – finisz pierwszych uczestników
43. Maratonu Warszawskiego

ok. 10:30 – finisz pierwszych uczestniczek
43. Maratonu Warszawskiego

ok. 13:05 – finisz pierwszych uczestników

15. Półmaratonu Warszawskiego

ok. 13:15 – finisz pierwszych uczestniczek

15. Półmaratonu Warszawskiego

Multimedialny Park Fontann

– scena główna, dekoracje

11:30

Mistrzostwa Świata Głuchych w Maratonie

Klasyfikacja generalna 43. Maratonu Warszawskiego

Klasyfikacja generalna Bridgestone

Sztafety Maratońskiej

14:00

Klasyfikacja zawodników na wózkach z napędem

ręcznym w 43. Maratonie Warszawskim

Klasyfikacje wiekowe 43. Maratonu Warszawskiego

15:15

Klasyfikacja generalna

15. Półmaratonu Warszawskiego

15:30

Klasyfikacja zawodników na wózkach z napędem

ręcznym w 15. Półmaratonie Warszawskim

Klasyfikacje wiekowe 15. Półmaratonu

Warszawskiego

17:30

Klasyfikacja generalna New Balance Biegu na Piątkę

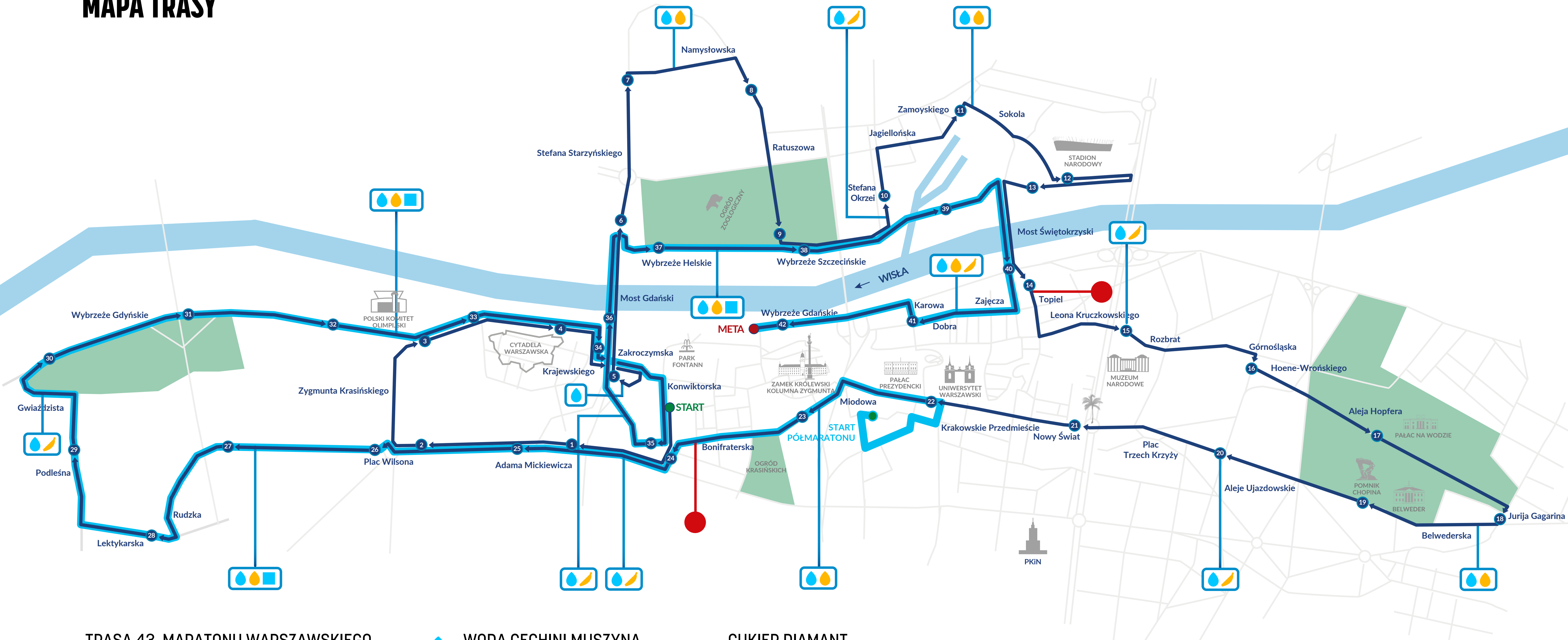




BRIDGESTONE
Partner Igrzysk
Olimpijskich



MAPA TRASY



TRASA 43. MARATONU WARSZAWSKIEGO
43rd WARSAW MARATHON COURSE

TRASA 15. PÓLMARATONU WARSZAWSKIEGO
15th WARSAW HALF MARATHON COURSE

WODA CECHINI MUSZYNA
CECHINI MUSZYNA WATER

IZOTONIK
ISOTONIC

CUKIER DIAMANT
DIAMANT SUGAR CUBES

BANANY YELLOW
YELLOW BANANAS

STREFA ZMIAN BRIDGESTONE SZTAFETY MARATOŃSKIEJ
BRIDGESTONE MARATHON RELAY EXCHANGE ZONE

Amazfit GTR 2

Klasyczna elegancja

Uniwersalny elegancki smartwatch o klasycznym okrągłym wyglądzie, funkcjach zdrowotnych i fitness oraz wyjątkowo długiej żywotności baterii

Zakrzywiona konstrukcja 3D bez ramki | Wszechstronne monitorowanie zdrowia i kondycji | Przechowywanie i odtwarzanie muzyki | 14 dniowa bardzo długa żywotność baterii



Classic Edition

Obsydianowy czarny skórzany pasek
Obudowa ze stali nierdzewnej



Sport Edition

Czarny silikonowy pasek w kolorze obsydianu
Obudowa ze stopu aluminium

www.amazfitpolska.pl



NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE

ODBIÓR PAKIETU STARTOWEGO

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

24 września (piątek) – godz. 12.00 – 20.00

25 września (sobota) – godz. 10.00 – 20.00

**UWAGA! W dniu biegu biuro zawodów
nie będzie czynne.**

Pakiet startowy odbierzesz w biurze zawodów na podstawie dokumentu ze zdjęciem. Twój pakiet może odebrać inna osoba wyłącznie na podstawie podpisanej przez Ciebie karty startowej i kserokopii lub zdjęcia dokumentu tożsamości. Pamiętaj, że zgodnie z aktualnymi wytycznymi, w Biurze Zawodów obowiązuje noszenie maseczek.

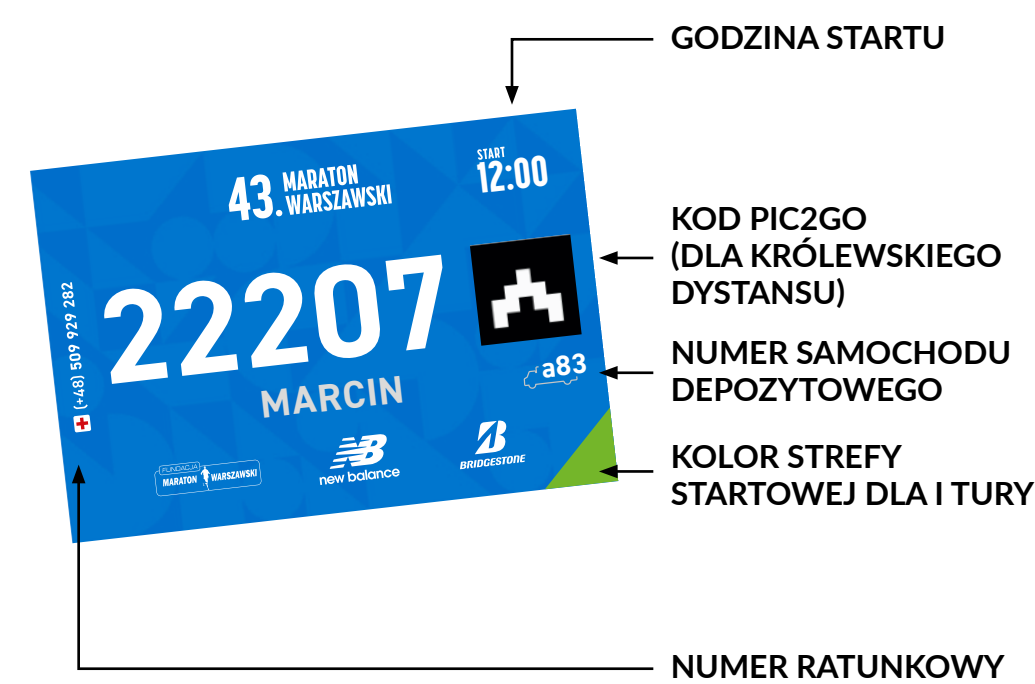
NUMER STARTOWY

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

DOJAZD NA START

Liczba miejsc parkingowych w bezpośredniej okolicy startu jest bardzo ograniczona. Rekomendujemy przyjazd w okolice startu komunikacją miejską. Na podstawie uchwały Rady m.st. Warszawy uczestnicy biegu mogą poruszać się komunikacją miejską w I strefie biletowej bezpłatnie, na podstawie numeru startowego.

Pamiętaj, że 26 września o godz. 8:00 na trasę wyrusza I tura Maratonu Warszawskiego. Przed przyjazdem na swój start sprawdź czasowe zmiany w organizacji ruchu w specjalnie przygotowanym [INFORMATORZE DROGOWYM](#).



CECHINI
MUSZYNA

MAGNEZ I WAPŃ

WZMOCNIENIE

ENERGIA

SIŁA I ODPORNOŚĆ

NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE

ORGANIZACJA STARTU

43. Maraton Warszawski wystartuje w 4 turach startowych: godz. 8:00, 8:15, 8:30, 8:45 z ul. Konwiktorskiej.

Bridgestone Sztafeta Maratońska wystartuje o godz. 8:00 z ul. Konwiktorskiej (razem z maratonem).

15. Półmaraton Warszawski wystartuje w 4 turach startowych: godz. 12:00, 12:30, 12:45, 13:00 z ul. Moliera.

New Balance Bieg na Piątkę wystartuje w jednej turze o godz. 17:00 z ul. Konwiktorskiej.

Godzina Twojej tury startowej jest oznaczona na Twoim numerze startowym.

Wejście do strefy startu będzie odbywać się na podstawie numeru startowego. Strefa startowa dla I tury maratonu i sztafety zostanie otwarta o godz. 7:40, a półmaratonu o godz. 11:40. Strefa dla uczestników kolejnych tur będzie otwierana po starcie poprzedniej tury.

Uczestnicy I tury ustawiają się na starcie w odpowiedniej strefie czasowej wyznaczonej przez flagi, zgodnej z kolorem oznaczonym w rogu numeru startowego.

Uczestnicy na wózkach z napędem ręcznym startują z pierwszej linii w II turze maratonu o godz. 8:15 i II turze półmaratonu o godz. 12:30.

Do strefy startu musisz wejść w maseczce, którą przed startem będzie można wyrzucić do koszy ustawionych w strefie na sygnał spikera.

PACEMAKERZY

W uzyskaniu wymarzonego czasu na mecie 43. Maratonu Warszawskiego i 15. Półmaratonu Warszawskiego pomogą Wam Pacemakerzy, którzy pobiegą na czasy:

Maraton Warszawski, I tura:

3:00, 3:15, 3:30, 3:45, 4:00, 4:15, 4:30

Maraton Warszawski, II, III, IV tura:

3:30, 3:45, 4:00, 4:15, 4:30

Półmaraton Warszawski, I II, III, IV tura:

1:30, 1:40, 1:50, 2:00, 2:10

PUNKTY ODŻYWIANIA

Punkty odżywiania na trasie Maratonu i Półmaratonu Warszawskiego będą rozstawione co 2,5 km. Znajdziesz na nich wodę Cechini Muszyna, napój izotoniczny, banany Yellow oraz cukier w kostkach Diamant.

Za każdym punktem żywieniowym po tej samej stronie trasy będą ustawione „strefy rzutu”, gdzie będzie można wrzucić kubek. Bardzo prosimy o wrzucanie śmieci w oznaczonych miejscach. Pozwoli to utrzymać porządek, a także uniknąć rzucania kubków pod nogi biegnących za Wami biegaczy oraz zanieczyszczania pobocza.

DYSTANS MARATONU

5 km – woda
7,5 km – woda + izotonik
10 km – woda + banany
12,5 km – woda + izotonik
15 km – woda + banany
17,5 km – woda + izotonik
20 km – woda + banany
22,5 km – woda + izotonik
25 km – woda + banany
27,5 km – woda + izotonik + cukier
30 km – woda + banany
32,5 km – woda + izotonik + cukier
35 km – woda + banany
37,5 km – woda + izotonik + cukier
40 km – woda + izotonik + banany

DYSTANS PÓLMARATONU

1,5 km – woda + izotonik
4 km – woda + banany
6,5 km – woda + izotonik + cukier
9 km – woda + banany
11,5 km – woda + izotonik + cukier
14 km – woda + banany
16,5 km – woda + izotonik + cukier
19 km – woda + izotonik + banany

OWOLOVO i dajesz z siebie wszystko!

wspieramy **43. MARATON WARSZAWSKI** **15. PÓLMARATON WARSZAWSKI**



Produkt Owolovo w każdym pakiecie startowym!

www.owolovo.eu



NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE

POMIAR CZASU

Odbywa się za pomocą czipa umieszczonego w numerze startowym. Wszystkie klasyfikacje prowadzone będą według czasów netto (od przekroczenia linii startu).

ZAKAZ PORUSZANIA SIĘ PO TRASIE

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

TOALETY

W pobliżu stref startowych, na terenie miasteczka biegowego oraz przy każdym punkcie odżywiania znajdują się toalety. Toalety dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami będą znajdować się na punktach odżywczych na 10, 20, 30, 40 km trasy maratonu oraz 9 i 19 km trasy półmaratonu.

STREFA PO BIEGU

Uczestnicy wszystkich biegów za linią mety otrzymują wodę Cechini Muszyna, napój izotoniczny, piwo bezalkoholowe Lech Free oraz banana Yellow. Maratończycy i półmaratończycy, na podstawie numeru startowego, mogą skorzystać

także z posiłku regeneracyjnego na terenie miasteczka biegowego. Z uwagi na obostrzenia sanitarne w tym roku nie będzie funkcjonowała strefa masaży.

LIMIT CZASU

43. Maraton Warszawski: 6,5 h

Bridgestone Sztafeta Maratońska: 6,5 h

15. Półmaraton Warszawski: 3,5 h

New Balance Bieg na Piątkę: 45 min.

WYNIKI

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

BEZPIECZEŃSTWO

Podczas wydarzenia o Wasze bezpieczeństwo zadba Medisept - największy polski producent środków do dezynfekcji w standardzie medycznym. Dozowniki z bezpieczną dezynfekcją zostaną ustawione m.in. w biurze zawodów, przy strefach sanitarnych, wejściach do stref startowych, depozytach, szatniach czy strefie posiłku za metą. Pamiętaj o obowiązku zakrywania ust i nosa w pomieszczeniach zamkniętych oraz w miejscach, gdzie niemożliwe jest zachowanie dystansu.



Kneipp

wspiera

**43. MARATON
WARSZAWSKI**

**15. PÓLMARATON
WARSZAWSKI**

DEPOZYTY

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

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

MARATON

Depozyty będą przyjmowane w pobliżu startu (na Wisłostradzie) od godz. 6:30. Numer samochodu, do którego możesz oddać depozyt znajdziesz na numerze startowym. Depozyt odbierzesz z tego samego samochodu, na podstawie numeru startowego, za linią mety do godz. 15:30.

PÓŁMARATON

Depozyty będą przyjmowane w pobliżu startu (ul. Moliera). Numer samochodu, do którego możesz oddać depozyt znajdziesz na numerze startowym. Depozyt odbierzesz z tego samego samochodu, na podstawie numeru startowego, za linią mety na Wisłostradzie.

I tura

przyjmowanie depozytów:
godz. 10:00 - 11:40
odbiór depozytów: 13:00 - 15:30

II, III, IV tura

przyjmowanie depozytów:
od godz. 10:00 do 13:00
odbiór depozytów: 13:30 - 16:30

NEW BALANCE BIEG NA PIĄTKĘ

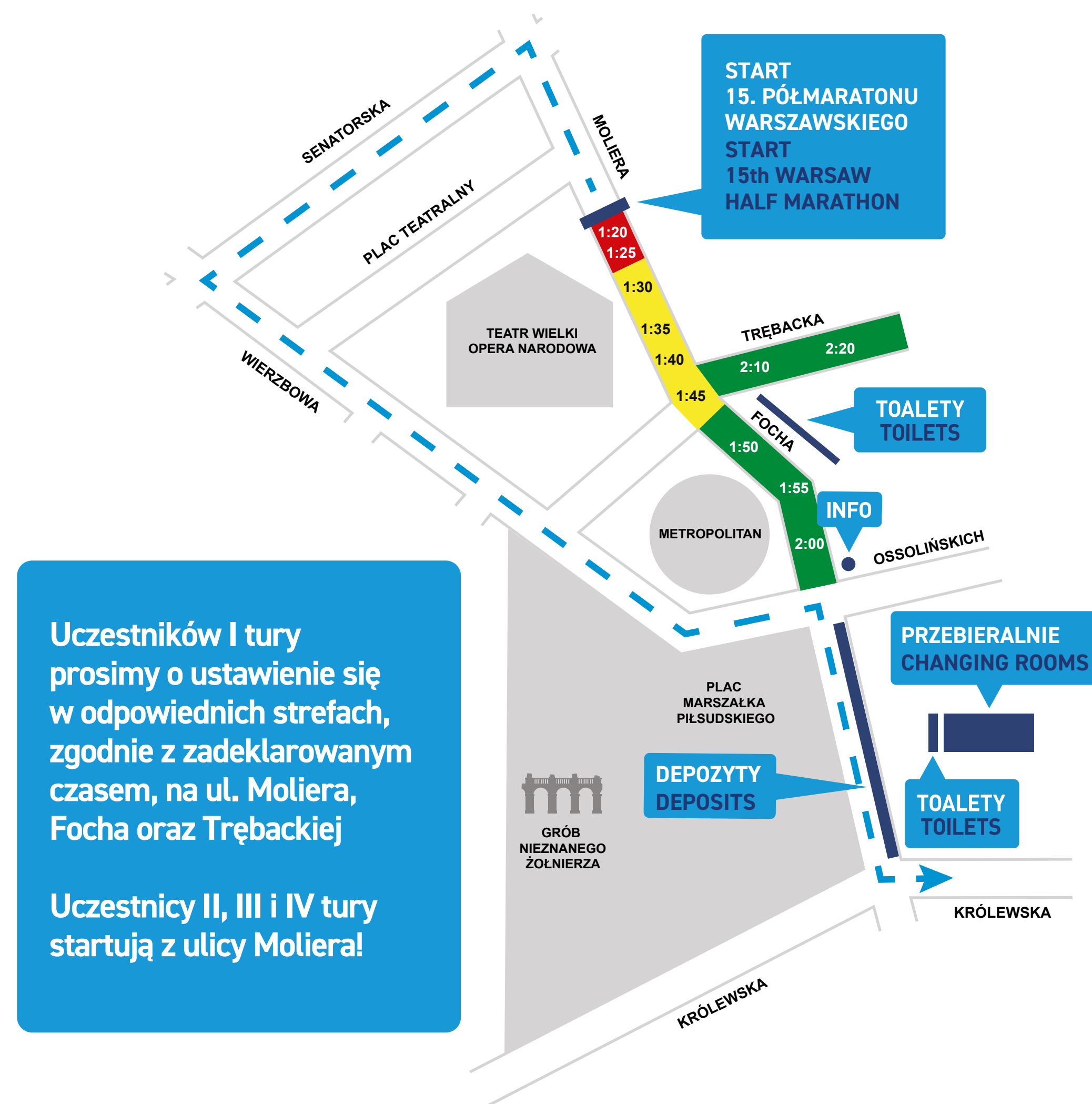
Depozyty będą przyjmowane w pobliżu startu (ul. Konwiktorska). Numer samochodu, do którego możesz oddać depozyt znajdziesz na numerze startowym. Depozyt odbierzesz z tego samego samochodu, na podstawie numeru startowego z tego samego miejsca, w którym został przyjęty.

BRIDGESTONE SZTAFETA MARATOŃSKA

Szczegóły dot. organizacji depozytów Bridgestone Sztafety Maratońskiej znajdziecie na str. 16



MAPA STARTU 15. PÓŁMARATONU WARSZAWSKIEGO



MIASTECZKO BIEGACZA



DAF



WYPRZEDZAMY PRZYSZŁOŚĆ TRANSPORTU



W POMIESZCZENIACH
ZAMKNIĘTYCH ISTNIEJE
OBOWIĄZEK NOSZENIA
MASECZEK.



ZE WZGLĘDÓW
BEZPIECZEŃSTWA
NIE PRZEDŁUŻAJ
NIEPOTRZEBNIE SWOJEGO
POBYTU W STREFIE METY.



NA BIEGU NIE BĘDZIE
STREFY MASAŻY.

Inspire. Empower. Deliver.

KUEHNE+NAGEL



My zadbamy
o logistykę,

a Wy pobijajcie swoje
rekordy!



new balance
run club



BIEGAJ Z NAMI I RÓB POSTĘPY

W New Balance Run Club wiemy,
jaka moc drzemie w grupie!
Razem wspieramy się i czerpiemy dobrą energię
ze wspólnych treningów, które motywują nas
do bycia lepszymi biegaczami.

 nbsklep.pl/new_balance_run_club

 [@newbalancerunclub](https://www.instagram.com/newbalancerunclub)



NEW BALANCE BIEG NA PIĄTKĘ

Pięć kilometrów to dystans idealny zarówno na początek przygody z bieganiem, jak i wyzwanie dla fanów krótszych biegów. To także doskonała okazja, aby poczuć magię i stać się częścią biegowego wydarzenia, jakiego nie znała dotąd Warszawa.



**BIEG
NA PIĄTKĘ**
26 września 2021

BRIDGESTONE SZTAFETA MARATOŃSKA

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

STREFY ZMIAN

Strefa zmian będzie wydzielona osobnym korytarzem, w których będą czekać kolejni zawodnicy z Waszych drużyn. Zawodnik może rozpocząć bieg po tym, jak zostanie dotknięty przez osobę z zespołu, która kończy swoją zmianę. Aby wrócić ze strefy zmian do miasteczka biegowego na terenie Multimedialnego Parku Fontann, można skorzystać z komunikacji miejskiej, która w dniu biegu jest bezpłatna na podstawie numeru startowego. Zawodnicy I i II zmiany otrzymują medal oraz napoje w strefie zmian.

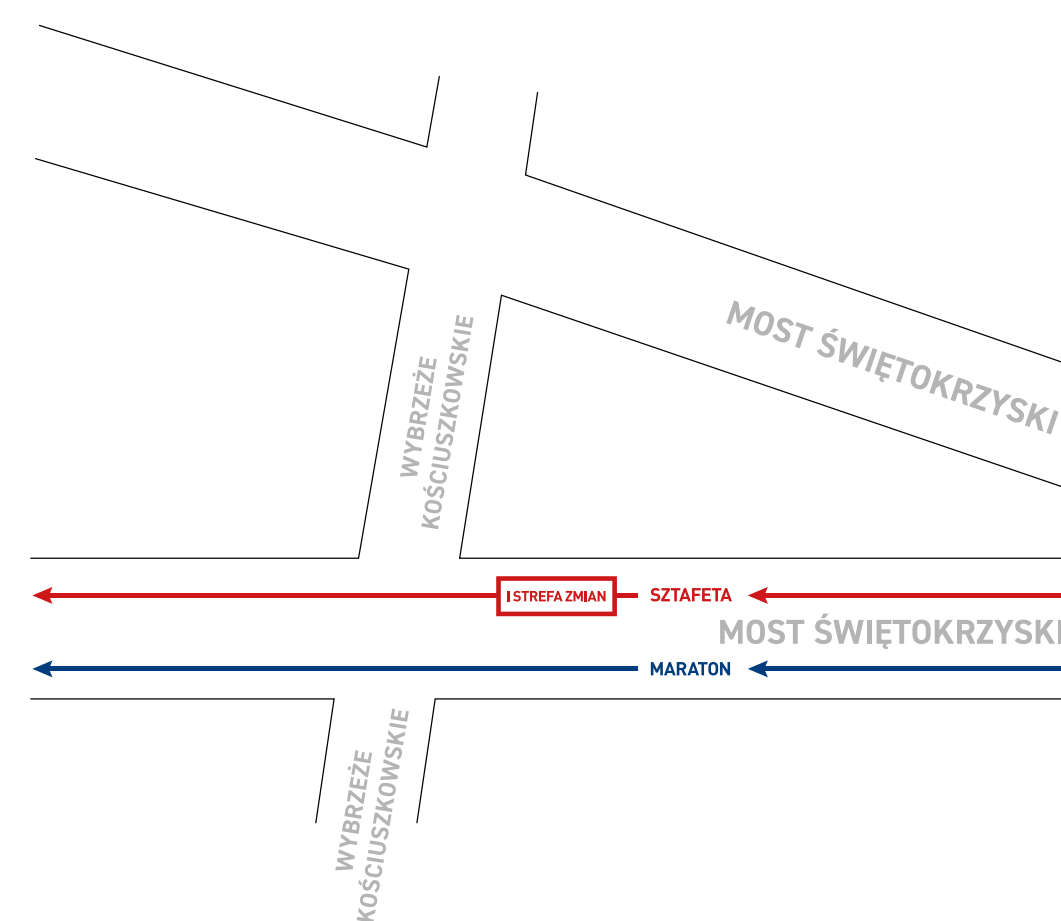
LIMITY CZASOWE

Drużynę obowiązuje limit czasu wynoszący 6,5 godziny.

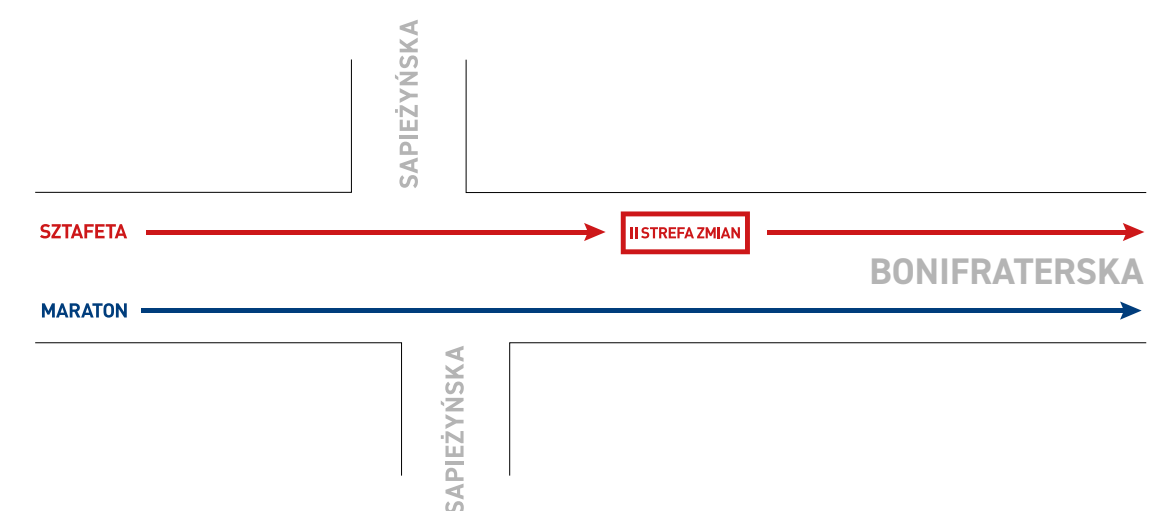
I strefa zmian zostanie zamknięta o godzinie 10:00.

II strefa zmian zostanie zamknięta o godz. 11:30. Pamiętaj - jeżeli zawodnik z poprzedniej zmiany nie zmieści się w wyznaczonym limicie, nie możesz kontynuować biegu.

STREFA ZMIAN I



STREFA ZMIAN II



DEPOZYTY

ZMIANA	ODDAWANIE DEPOZYTÓW	ODBIÓR DEPOZYTÓW
I Start: ul. Konwiktorska Finisz: Most Świętokrzyski/ul. Tamka ok. 14 km	Miasteczko maratońskie ul. Sanguszki 6:30-8:00	I strefa zmian Most Świętokrzyski/ul. Tamka 8:45-10:00
II Start: Most Świętokrzyski/ul. Tamka Finisz: ul. Bonifraterska ok. 10 km	I strefa zmian Most Świętokrzyski/ul. Tamka 8:00-9:30	II strefa zmian ul. Bonifraterska 9:45-11:30
III Start: ul. Bonifraterska Finisz: ul. Wybrzeże Gdańskie ok. 18 km	Miasteczko maratońskie ul. Sanguszki 6:30-15:30	Miasteczko maratońskie ul. Sanguszki 6:30-15:30



**SZTAFETA
MARATOŃSKA**
26 września 2021



Zmierz się
z czasem!

 AMAZFIT

Amazfit to jeden z największych producentów produktów typu wearables. Specjalnością marki są inteligentne zegarki i opaski - zarówno do codziennego użytku jak i aktywności sportowych. W ofercie znajdują się także inteligentne urządzenia wspierające zdrowy tryb życia i utrzymanie dobrej kondycji zdrowotnej. Produkty Amazfit charakteryzują się wysoką jakością, a do ich produkcji wykorzystywane są zaawansowane, autorskie technologie i oprogramowanie. Bazując na wieloletnim doświadczeniu i wychodzeniu naprzeciw potrzebom konsumentów, zegarki Amazfit są odpowiedzią na potrzeby wszystkich grup konsumentów.

Wyjątkowe wzornictwo i precyzja wykonania, zostały docenione przez wiele światowych organizacji - produkty Amazfit otrzymały m. in. nagrodę German iF Industrial Design Award i Red Dot Design Award.

DLACZEGO AMAZFIT ZASTĄPI W PRZYSZŁOŚCI TRADYCYJNE ZEGARKI?

Amazfit to więcej niż zegarek - to Twój personalny trener, lekarz i asystent. Najbardziej zaawansowane modele posiadają 90 zapisanych trybów sportowych, które pozwolą Ci w pełni monitorować swoje wyniki i postępy. Zegarki wyposażone są w GPS, akcelerometr, pulsometr, barometr, magnetometr, czujnik światła oraz wysokościomierz barometryczny, co czyni je wielofunkcyjnym narzędziem.

Zegarki Amazfit oferują o wiele więcej niż zwykłe zegarki sportowe. Wygodne kontrolowanie multimediów takie jak sterowanie muzyką czy kontrola innych odtwarzaczy, bez wyjmowania telefonu możesz z łatwością sprawdzać swoje maile, smsy czy przychodzące połączenia, co sprawia, że znacząco ułatwiają nasze codzienne życie. Dodatkowe funkcje takie jak alarm wibracyjny, budzik, kalendarz, mapy i nawigacja, prognoza pogody, stoper czy timer czynią z produktów Amazfit urządzenie wielofunkcyjne i wszechstronne.

AMAZFIT NA MARATONIE WARSZAWSKIM WYTATUJ SWÓJ REKORDOWY CZAS Z AMAZFIT!

Czy to jest właśnie ten maraton, w którym ustanowisz nową życiówkę? A może samo ukończenie maratonu czy powtórzenie wyniku z poprzednich lat będzie dla Ciebie sukcesem? Nie ma znaczenia ponieważ każdy czas jest dobry - Amazfit zaprasza Was do wspólnej zabawy z czasem!

W dniach 24-25 września podczas targów towarzyszących wydawaniu pakietów startowych na Maraton Warszawski, na stoisku Amazfit drukowane będą spersonalizowane tatuaże z międzyczasami dla dystansów 21 i 42 km. Każdy biegacz, który we wspomnianym terminie odwiedzi stoisko, otrzyma tatuaż z wytypowanym przez siebie czasem i estymacją międzyczasów, w jakich powinien pokonać dystans 5, 10, 15, 20 km, a w przypadku maratonu także 25, 30, 35 i 40 km.

Tatuaż z łatwością będzie można nanieść na przedramię obok zegarka lub dowolne inne miejsce, by w trakcie zawodów bez trudności kontrolować i korygować tempo biegu. To doskonała alternatywa dla kartki papieru, aplikacji w telefonie czy notowania długopisem na ręce lub dłoni.

 AMAZFIT

OFICJALNY PARTNER POMIARU CZASU

**43. MARATON
WARSZAWSKI** **15. PÓLMARATON
WARSZAWSKI**

MISTRZOSTWA ŚWIATA GŁUCHYCH W MARATONIE

Po raz pierwszy w historii Maraton Warszawski jest sceną rywalizacji o mistrzostwo świata. O złote medale w biegu maratońskim będą się zmagać zawodnicy i zawodniczki - członkowie Międzynarodowej Federacji Sportu Głuchych (IDSF). Lekkoatletyczne Mistrzostwa Świata Głuchych odbywają się w cyklu czteroletnim, po raz pierwszy impreza ta odbyła się w roku 2008 w tureckim Izmirze. Po kanadyjskim Toronto i Starej Zagorze w Bułgarii, gospodarzem mistrzostw 2020 została Polska. Z powodu pandemii przeniesiono ją na rok 2021, a gospodarzem części stadionowej był Lublin.

Podczas rozegranych przed pięciu laty zawodów mistrzowskich w Bułgarii złote medale w maratonie zdobyli Japończyk Toshiyuki Yoshida i Niemka Nele Alder-Baerens. Zawodniczka zza naszej zachodniej granicy broni tytułu w Warszawie, ale niestety Japończyka zabraknie na starcie.

Polskę będzie reprezentowało sześcioro zawodników: Tomasz Gawroński, Tomasz Pick i Rafał Nowak oraz Małgorzata Mejka, Agata Kosztowny i Monika Nowak. Tomasz Gawroński jest aktualnym brązowym medalistą mistrzostw Europy na dystansie maratonu.

Rekordzistą świata Głuchych w maratonie jest Kenijczyk Daniel Kiptum, który w roku 2011 pokonał dystans 42,195 km w czasie 2.11.31. Rekord w rywalizacji kobiet należy do wymienionej wcześniej Niemki Nele Alder-Baerens, która przed ośmiu laty pokonała ten dystans w czasie 2.46.07. Niemka jest zresztą jedną z najlepszych Głuchych lekkoatletek w historii, dwukrotną złotą medalistką igrzysk Głuchych.





ZDJĘCIA Z BIEGU

Dobrze wiemy, że zdjęcia z biegu to miła pamiątka. Wierzymy, że ostatnia niedziela września będzie dla nas wszystkich niezapomnianym wydarzeniem. Z tą myślą wraz z naszymi partnerami przygotowaliśmy dla Was niespodzianki, dzięki którym uwiecznimy każdego z Was!

Fotomaron.pl to prawdziwa skarbnica sportowych wspomnień. Serwis jest z nami od lat i nie zabraknie go także na trasie Maratonu, Półmaratonu Warszawskiego oraz Bridgestone Sztafety Maratońskiej i New Balance Biegu na Piątkę. W serwisie dzięki zaawansowanej wyszukiwarce twarzy bez trudu odnajdziecie bogaty pakiet zdjęć, który będziecie mogli zakupić w wysokich rozdzielczościach.

ZDJĘCIA DLA UCZESTNIKÓW NEW BALANCE BIEGU NA PIĄTKĘ I 15. PÓLMARATONU WARSZAWSKIEGO OD NEW BALANCE

Wbiegnięcie na metę biegu to najbardziej emocjonująca i warta uwiecznienia chwila. Dla startujących w 15. Półmaratonie Warszawskim oraz New Balance Biegu na Piątkę New Balance ufundował niespodziankę w postaci bezpłatnych zdjęć z mety, które będą dostępne w serwisie fotomaron.pl. Aby je otrzymać wystarczy skorzystać z wyszukiwarki twarzy.

ZDJĘCIA DLA UCZESTNIKÓW BRIDGESTONE SZTAFETY MARATOŃSKIEJ I 43. MARATONU WARSZAWSKIEGO OD BRIDGESTONE

Dzięki sponsorowi marce Bridgestone uczestnicy 43. Maratonu Warszawskiego oraz Bridgestone Sztafety Maratońskiej otrzymają darmowy pakiet zdjęć w jakości internetowej w usłudze Pic2Go! Aby cieszyć się swoimi zdjęciami wystarczy zadbać o widoczność kodu QR umieszczonego na numerach startowych podczas zawodów, a po biegu skorzystać ze strony <https://maratonwarszawski.com/pic2go/> i wpisać w wyznaczone miejsce swój numer startowy. Zdjęcia będą służyć na konto już w trakcie biegu.

PREZENT DLA STAŁYCH UCZESTNIKÓW

Wśród Was są osoby, które zapisane były zarówno na 15. Półmaraton i 43. Maraton Warszawski, które w tym roku wyjątkowo odbędą się w jednym terminie. Chcieliśmy im szczególnie podziękować i dodatkowo nagrodzić zdjęciami wykonanymi przez Fotomaron.pl. Po biegu otrzymacie od nas zdjęcia w rozdzielczości 1500 pixeli z trasy i mety.

Wraz z fotografami liczymy na tysiące Waszych szerokich uśmiechów na trasie, jak i mecie biegów. Do zobaczenia!



W biegu od rana?
Zjedz banana!

yellowbananas.pl



EXPO SPORT&FITNESS

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

EXPO SPORT&FITNESS

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

24 września (piątek) – godz. 12:00-20:00

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

LISTA WYSTAWCÓW

NEW BALANCE
4ACTION
ALTRA
BIEG Z RADOŚCIĄ

COMPRESSPORT
GARMIN
HELLY HANSEN
HiGEEN
IDC TRADE
JERZY SKARŻYŃSKI
JUJU
MEDICAL SPORT
MELO ME
MOVO
NASTOPY.PL
ON-RUNNING
POC
PRETTY FITTY
PURO MEDICA
RADELLO SPORT
ROYAL BAY
RUDY PROJECT
SPORT CENTRE – POWER BAR, SIS, ALE
uFIZJO
X-BIONIC

#BiegamDobrze

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

SZYBCIEJ, DALEJ, LEPIEJ

Z ENERGIA OD DIAMANT!

 **PODSTAWOWE ELEKTROLITY**

 **RÓŻNE POSTACI WĘGLOWODANÓW**

 **NATURALNY AROMAT
GREJPFROTOWY**



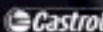
www.sklep.diamant.pl

NOWE RENAULT ARKANA hybrydowe z natury



już od
849 zł/mies.
(RRSO 4,34%)
sprawdź, jak korzystny jest wybór hybrydy
zapisz się na 24-godzinną jazdę testową

RRSO dla Kredytu Renault Easy Box wynosi 4,34% dla następującego reprezentatywnego przykładu: cena auta 122 900 zł, okres 37 miesięcy, wpłata własna 24 580 zł, oprocentowanie stałe nominalne w skali roku 1,90%, finansowanie prowizja bankowa 1160,76 zł i ubezpieczenie kredytu 4443,99 zł. Miesięczna rata kredytowa 987,46 zł. Ostatnia rata 74 108,70 zł. Całkowita kwota kredytu 98 320 zł. Całkowita kwota do zapłaty 109 057,87 zł. Kredyt oferowany jest przez RCI Banque S.A. Oddział w Polsce i elastyczny u pośredników kredytowych wykonujących czynności faktycznie związane z zawieraniem umów kredytowych na podstawie umowy z RCI Banque S.A. Oddział w Polsce z siedzibą w Warszawie. Stan oferty na 8.06.2021 r. Szczegóły dostępne w salonach i na reault.pl. Wartości zużycia paliwa dla modelu Renault Arkana w zależności od wariantu i wersji wynoszą w cyklu mieszanym od 4,9 do 6,1 l/100 km, a emisja CO2 od 112 do 138 g/km (dane na podstawie świadectw homologacji typu). Zużycie i emisja CO2 zostały określone zgodnie z procedurą WLTP. Podane wartości mogą się różnić od rzeczywistych, na które wpływają m.in. styl i warunki jazdy, dodatkowe wyposażenie samochodu zainstalowane po rejestracji pojazdu, jego stan techniczny. Sprawdź szczegóły u Autoryzowanych Partnerów Renault lub na stronie wlp.renault.pl. Informacje dotyczące odzysku i recyklingu pojazdów wycofanych z eksploatacji na stronie www.renault.pl.

Renault zaleca  renault.pl

RRG
Embracing your
mobility

RRG Warszawa
www.rrgwarszawa.pl
tel. 22 5 444 444

HIGIENA W BIEGU, CZYLI KILKA SŁÓW O DEZYNFEKCJI RĄK

Biegaczu! Zmaganie z dystansem, czasem, ale głównie z samym sobą wymaga najlepszego możliwego zabezpieczenia – również w kwestii higieny. Jednymi z najprostszymi i najbardziej efektywnymi sposobami na zmniejszenie ryzyka zakażeń różnego rodzaju chorobami są mycie i dezynfekcja rąk. Dlaczego naprawdę mają znaczenie podczas wydarzeń sportowych i uprawiania sportu na co dzień?

Aż 80% wszystkich infekcji jest spowodowanych przez niedostateczną higienę rąk – to właśnie dłonie w dużej mierze są nośnikami zarazków. I chociaż dziś prawidłowa higiena rąk większości Polaków kojarzy się jedynie z przeciwdziałaniem wirusowi SARS-CoV-2, to w rzeczywistości zapobiega również innym chorobom, np. zatruciom pokarmowym powodującym biegunki uciążliwe podczas zawodów czy grypie, która może nieźle namieszać w planie treningowym biegacza.

Zasada jest prosta – kiedy masz dostęp do bieżącej wody, dokładnie umyj ręce. Jeśli natomiast nie masz takiej możliwości, np. przed zjedzeniem posiłku za metą, zdezynfekuj ręce, wcierając w nie płyn przez 30 sekund i zwracając uwagę na przestrzenie między palcami i kciuk. Prawidłowo dezynfekując ręce, możemy liczyć na bardzo wysoką skuteczność – w przypadku środków MEDISEPT sięgającą nawet

99,999%, czyli poziomu bezpiecznego, kiedy mikroorganizmy chorobotwórcze nie są w stanie zakazić człowieka.

Podczas Maratonu Warszawskiego ogólnodostępne dozowniki z bezpieczną dezynfekcją zostaną ustawione m.in. przy strefach sanitarnych, wejściach do stref startowych, depozytach, szatniach czy strefie posiłku za metą.

Diabeł tkwi w... jakości środka do dezynfekcji

Środki do dezynfekcji dostępne na tegorocznym maratonie to preparaty w standardzie medycznym, czyli najwyższej możliwej jakości – skuteczne w walce z zarazkami i bezpieczne dla skóry, na co dzień używane przez lekarzy i pielęgniarki.

Często słyszy się opinie, że środki do dezynfekcji niszczą skórę i wydzielają duszący zapach. W przypadku dezynfektantów właściwości preparatu są uzależnione właśnie od jakości środka. Preparaty w standardzie medycznym zdają test skuteczności w najtrudniejszych warunkach – szpitalnych – i stąd wiemy, że nie zawiodą też w życiu codziennym czy podczas imprez sportowych.

Do ich produkcji wykorzystuje się surowce najwyższej jakości, więc nie wydzielają duszącego zapachu. Ponieważ są powszechnie stosowane w służbie zdrowia, to przed wprowadzeniem na rynek przechodzą badania laboratoryjne i testy dermatologiczne, a dzięki emolientom są przyjazne dla skóry dłoni.



MEDISEPT

Prawdziwa dezynfekcja

zabezpiecza

43. MARATON WARSZAWSKI



#NIEDLADOPINGU, CZYLI O SZERZENIU POSTAWY FAIR- PLAY WŚRÓD BIEGACZY AMATORÓW

Każdy, kto podejmuje się rywalizacji pragnie zwyciężyć. Bo zwycięstwo kusi. Pojawia się poklask, splendor, endorfiny. A w sporcie zawodowym dochodzą jeszcze pieniądze. Co jednak w sytuacji, gdy zwycięstwo jest tylko utudą i nie ma nic wspólnego z prawdą? Gdy jest to dopingowe oszustwo? Fundacja „Maraton Warszawski” i Polska Agencja Antydopingowa podjęły w tym roku współpracę, na rzecz podnoszenia świadomości biegaczy amatorów i szerzenia wśród nich postawy #NIEDladopingu.

Polska Agencja Antydopingowa od początku istnienia mocno stawia na edukację sportowców w zakresie dopingu. Do tej pory robiła to głównie wśród zawodowców, ale od pewnego czasu stara się wypełniać lukę także w sporcie amatorskim. W 2019 roku powołała do życia kampanię „Gramy Fair”, której celem jest uświadamianie i edukowanie na temat szkodliwości zażywania dopingów czy stosowania niebezpiecznych dla zdrowia metod, jak choćby infuzji dożylnych. Dostęp do substancji zabronionych staje się coraz łatwiejszy. Dlatego, po raz pierwszy na tak szeroką skalę, POLADA chce się spotkać ze sportowcami podczas 43. Maratonu Warszawskiego.

Bo świadomi amatorzy to świadome społeczeństwo. – Sport amatorski jest znacznie mniej kontrolowany od sportu zawodowego. Wynika to przede wszystkim z braku rozwiązań systemowych, ale także kosztów, jakie musieliby ponieść organizatorzy imprez masowych. Dlatego podjęcie współpracy z Fundacją jest dla nas niezwykle ważne, bo stanowi szansę na przekazanie wiedzy pasjonatom aktywności fizycznej w temacie zagrożeń płynących z dopingów. To także pierwszy krok do zmiany ich podejścia w tym zakresie. Chcielibyśmy odwrócić trend pogoni za wynikami w sporcie amatorskim. Uważamy, że amatorzy powinni uprawiać sport dla zdrowia, dla radości, dla czystej przyjemności a nie dla rekordów – wyjaśnia Michał Rynkowski dyrektor Polskiej Agencji Antydopingowej.

Korzystanie z dopingów, przez zawodowców sportowców, nazywane jest wprost kradzieżą. Gdy wygrywają oszuści, odzierani z marzeń są ci uczciwi. Na własnej skórze doświadczyła tego ambasadorka projektu „Gramy Fair” Angelika Cichocka – W momencie, kiedy dowiaduję się, że ktoś z kim rywalizowałam na bieżni wpadł na doping, czuję złość i bezsilność. Bo ja zrobiłam wszystko, dałam z siebie 100 procent, a i tak przegrałam. Było tak, chociażby, na Igrzyskach Wojskowych. Zdobyłam tam brązowy medal, a później się okazało, że dwie dziewczyny przede mną zdobyły medale w nieczysty sposób. Mogłam mieć złoto. Mogłam... Podobne zdanie na temat dopingów w sporcie ma także przedstawiciel akcji „Gramy Fair” Marcin Lewandowski – Ciężko jest rywalizować z ludźmi, którzy wspomagają się nielegalnymi środkami. Ja jednak patrzę na siebie i robię, co mogę by wygrywać z tymi zawodnikami. Jak się okazuje, często mi się to

udaje. Cieszy mnie to bardzo, bo to pokazuje, że na czysto można osiągnąć światowe wyniki.

Z jednej strony doping jest sportowym oszustwem, z drugiej stanowi poważne zagrożenie dla zdrowia zawodników. Substancje dopingujące podawane bez kontroli i często pozyskiwane z nielegalnych czy niesprawdzonych źródeł stają się realnym niebezpieczeństwem dla sportowców. Doping w ścisłym znaczeniu to jednak nie jedyny problem amatorów. Równie poważnym są suplementy diety i codzienne, nieracjonalne żywienie.

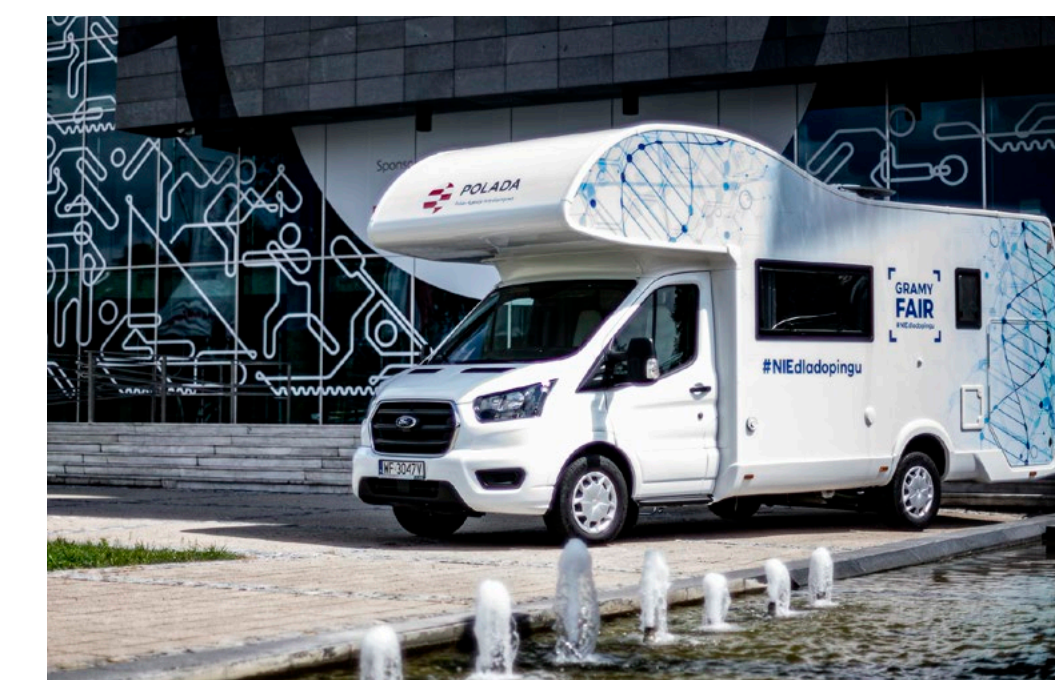
– Jednym z największych problemów sportu amatorskiego jest niedostateczna wiedza na temat niebezpieczeństwa stosowania suplementów diety. Są one powszechnie stosowane, dostępne i często nabywane z niesprawdzonego źródła. Osoby aktywne fizycznie, niepodlegające na co dzień kontroli antydopingowej, nie zawsze mają świadomość, że produkty takie mogą być zanieczyszczone lub zafałszowane środkami dopingującymi – dodaje dr n. farm. Andrzej Pokrywka z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

W latach 2010 i 2012 anonimowe badanie ankietowe przeprowadzone wśród uczestników dwóch największych maratonów w Polsce – Poznań Maratonu i Maratonu Warszawskiego wykazało wzrost z 2% do 4% ankietowanych gotowych zaryzykować zdrowie dla osiągnięcia lepszego wyniku sportowego, a liczba badanych, którzy mieli kontakt z substancjami zabronionymi wzrosła z 3% w roku 2010 do 13% w 2012! Co więcej aż 70% z 1419 biegaczy badanych w roku 2012 podejrzewało o stosowanie dopingów swoich rywali... Jednocześnie

prawie wszyscy ankietowani całkowicie sprzeciwiają się legalizacji dopingów.

Obecnie POLADA we współpracy z Fundacją przygotowuje kolejną ankietę dla sportowców – amatorów. Ankieta będzie w pełni anonimowa i nie będzie miała żadnego przełożenia na osiągnięte wyniki sportowe czy udział w zawodach. Służy ona, tylko i wyłącznie, celom naukowym i statystycznym, ale także poszerzaniu wiedzy na temat dopingów wśród samych uczestników biegów masowych.

Już 26 września, pierwszy raz tak szerokiej publiczności, Polska Agencja Antydopingowa zaprezentuje mobilną stację kontroli antydopingowej. Kamper stanowi najnowocześniejsze rozwiązanie w walce o czysty sport w Polsce. Tam również, od godziny 13.00 przedstawiciele POLADA odpowiedzą na pytania dotyczące kontroli antydopingowej, substancji i metod zabronionych, a także codziennej suplementacji czy zażywanych leków. Wisienką na torcie będzie spotkanie z wybitnymi lekkoatletami: Angeliką Cichocką i Marcinem Lewandowskim.





#BIEGAMDOBRZE, CZYLI POMARAŃCZOWE NUMERY

Kilka tygodni temu u nas w biurze padło pytanie: Czy numery #BiegamDobrze w tym roku muszą być pomarańczowe?

Bo wiecie, dla nas – organizatorów, to nie jest łatwe wydarzenie. 4 biegi, trzy różne starty, przepisy, obostrzenia, tury, ankiety, dziesiątki drobnych kwestii, które po blisko 20 latach organizacji są dla nas nowymi wyzwaniami. Kilkadziesiąt wzorów numerów startowych, więc może by coś uprościć.

W ramach 43. Maratonu Warszawskiego i 15. Półmaratonu Warszawskiego zebraliście

ponad 600 tysięcy złotych na cele dobroczynne. 600 tysięcy złotych!, a przecież #BiegamDobrze, to nie jest akcja napędzana przez jednorazowy zryw serca, nagłą, wzruszającą potrzebę.

Ona potrzebuje setek ludzi, którzy wykonają konkretną pracę przekonując innych, że cel, który jest dla nich ważny jest wart wsparcia, a to co robią – wyjątkowe.

Tak, Wasze numery startowe będą w tym roku pomarańczowe i wyjątkowe. Będą pomarańczowe tak długo, jak długo ulicami Warszawy będziecie biegać Wy i Ci, którzy do Was dołączają.

Wszyscy niżej podpisani ogromnie Wam dziękujemy. Wspaniale, że jesteście.



Circle K to sieć stacji paliw, której misją jest sprawić, aby życie klientów było odrobinę łatwiejsze każdego dnia. Dlatego na ponad 380 stacjach oferujemy najwyższej jakości paliwo, aromatyczną kawę i świeże przekąski, takie jak nasze kultowe Hot Dogi.

Na co dzień odpowiadamy na potrzeby klientów, wprowadzając nowe rozwiązania takie jak płatności za tankowanie i myjnię z poziomu aplikacji mobilnej czy możliwość zamawiania naszych przekąsek oraz zakupów z dostawą do domu. Nasz biznes prowadzimy w sposób odpowiedzialny, dbamy o środowisko i o lokalne społeczności. Dzięki zaangażowaniu naszych klientów i pracowników, od początku 2020 roku wraz z Polskim Czerwonym Krzyżem dostarczyliśmy tysiące paczek żywnościowych seniorom, we współpracy z Fundacją Dajemy Dzieciom Siłę zapewniliśmy ponad 600 godzin pomocy psychologicznej dla dzieci i młodzieży a także wsparliśmy Wielką Orkiestrę Świątecznej Pomocy.

Sport i troska o zdrowie są nam bliskie, dlatego zostaliśmy oficjalnym partnerem 43. Maratonu Warszawskiego. Będziemy Wam kibicować na całej długości biegu i spotkamy się z Wami w strefie odżywiania i kibicowania Circle K. Do zobaczenia!





WOLONTARIUSZE DZIAŁAMY? TAK!

Widząc znajome imiona i nazwiska wśród zgłoszeń, ogarnia nas prawdziwe wzruszenie. Odbieramy liczne wiadomości i telefony pełne radości, że znowu działamy. Dowiadujemy się jak bardzo brakowało Wam spotkania z ludźmi i atmosfery towarzyszącej biegowi. A co najważniejsze - tego morza endorfin. Czujemy się ogromnie wdzięczni za Wasze zaufanie. Z drugiej strony rekrutacja nowych wolontariuszy to dla nas duże wyzwanie. Po tak długiej przerwie budujemy naszą społeczność na nowo. Niepewność związana z bezpieczeństwem, obawa przed pracą z nieznanymi ludźmi – to nie sprzyja decyzji o spróbowaniu swoich

sił w wolontariacie. Wiemy, że z podobnym wyzwaniem mierzą się też inne organizacje pozarządowe.

Może wolontariat potrzebuje porządnej rozgrzewki? Wiemy, że wśród Was są ludzie, którzy sprawią, że ten bieg będzie wyjątkowy nie tylko dla uczestników, ale także tych, którzy zdecydowali się pierwszy raz pomóc przy jego organizacji. I że znowu dacie z siebie wszystko. Bez Was nie dalibyśmy rady zorganizować biegu.

Brawa dla Was! Dziękujemy, że jesteście z nami i miło Was znowu widzieć.

PIERWSZA POMOC ♥ WOLONTARIAT ♥ AKTYWNOŚĆ

POKOJOWY PATROL®

DOŁĄCZ DO NAS!

Gramy z WOSP
cały rok

OD 16 LAT

BIEGAMY

ZAWSZE RAZEM ♥ ZAWSZE WYTRWALE

43. MARATON WARSZAWSKI

PASJONUJĄCA PRZYGODA ZACZYNA SIĘ NA

POKOJOWYPATROL.PL

wielka orkiestra
świątecznej
pomocy



PARTNER
OF PROMOTION
ART OF PR

To już 14 rok z rzędu
zwycięzamy
w niezależnych rankingach
agencji public relations

www.partnersi.com.pl

Strategiczne myślenie

zapewniliśmy obsługę mediową 22 wielkich
biegów Fundacji Maraton Warszawski

Odpowiedzialność

wspieramy rozwiązania służące
bezpieczeństwu uczestników

Wytrzymałość

zorganizowaliśmy 23 konferencje prasowe

Siła

osiągnęliśmy ponad 34 milionów zł
ekwiwalentu reklamowego

Systematyczność

wystaliśmy 350 informacji prasowych

Autentyczność

jesteśmy z Maratonem już 11 lat



SPONSORZY



PROJEKT WSPÓŁFINANSUJE



PARTNERZY MEDIALNI

ORGANIZATOR

PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MINISTERSTWA KULTURY, DZIEDZICTWA NARODOWEGO I SPORTU ORAZ M.ST. WARSZAWY