

28.09

WE ARE ALL
CHAMPIONS



47. MARATON
WARSZAWSKI

NICE TO
FIT *you* | WARSZAWSKA
DYCHA



NICE TO
FIT *you* | MINI
MARATON



Marek Tronina

CEO Fundacji „Maraton Warszawski”

Tworząc ten tekst nie mam rzecz jasna pojęcia, ile osób dotrze 28 września do mety maratonu. Ale wiem, że już napisaliśmy historię, czy raczej początek nowego jej rozdziału.

Blisko 12 tysięcy zarejestrowanych uczestników maratonu! To, co dla kilku pokoleń polskich biegaczy było przez dekady marzeniem – jest Waszym udziałem. I część z Was może nawet nie zdawać sobie sprawy ze znaczenia tego faktu. Ci, którzy pierwszy raz staną na starcie, powinni jednak wiedzieć, że gdzieś w tym wielotysięcznym tłumie znajdują się osoby, które biegały w Maratonie Warszawskim już w roku 1979 (czyli w roku premierowego Maratonu Pokoju w Warszawie), a potem były tutaj – rok po roku – przez całe lata 80-te, 90-te, a potem jeszcze przez całą pierwszą ćwiartkę XXI wieku.

I pamiętaję czasy, gdy maratończyków było 400, 500, czy 600. Gdy tysiąc uczestników był... mrzonką. Poszukajcie ich w tłumie i zamieńcie z nimi choć dwa słowa.

Warto. Bo to bohaterowie. Prawdziwi mistrzowie. A potem – ruszajcie na trasę i nie oglądajcie się za siebie. W niedzielę wszyscy będziemy mistrzami. Nawet jeśli nasze mistrzostwo trzeba będzie sprowadzić do wykonania jeszcze kilku kroków w tempie niezbyt dziarskiego marszu.

Maraton to test. Nie tego, jak pracowaliście na treningach, ale tego jak bardzo tego chcecie. Bo cierpienie minie, a chwała pozostanie.

O ile tego chcecie - tak naprawdę. Jak co roku – czekamy na każdego na mecie.



Edyta Fundowicz

Członkini Zarządu Nationale-Nederlanden
Towarzystwa Ubezpieczeń S.A.

Kathrine Switzer, która była pierwszą kobietą w historii bostońskiego maratonu, powiedziała, że „maraton (...) to podróż, która uczy pokory, cierpliwości i siły”.

Te słowa doskonale oddają to, czym dla wielu z nas jest maraton: to nie tylko sportowe wyzwanie, ale też metafora życia. Dla jednych to bieg na 42 kilometry, dla innych – codzienne zmagania z wyzwaniami.

Choroba, stres, troska o bliskich – to przykłady dystansów, które wymagają siły, wytrwałości i odwagi.

Dlatego właśnie 47. Nationale–Nederlanden Maratonowi Warszawskiemu dedykujemy idei #MójMaraton.

W ten sposób chcemy, by każdy uczestnik wydarzenia poczuł, że jego własna droga, jego wysiłek i jego historia mają znaczenie.

Bo choć nie zawsze widać nasze zmagania, to każdy z nas mierzy się z czymś ważnym.

Zapraszamy Was do stref Nationale–Nederlanden, gdzie będziemy wspólnie cieszyć się atmosferą tego wyjątkowego wydarzenia i oderwiemy myśli od codziennych trosk.

Do zobaczenia 28 września!



Ubezpieczenie, które działa teraz – i na dłuższą metę

Program wydarzenia

26 września 2025, PIĄTEK

14:00 – 20:00 – Biuro Zawodów – odbiór numerów startowych

14:00 – 20:00 – Expo Sport&Fitness

PKiN, wejście od ul. Marszałkowskiej

27 września 2025, SOBOTA

10:00 – 20:00 – Biuro Zawodów – odbiór numerów startowych

10:00 – 20:00 – Expo Sport&Fitness

PKiN, wejście od ul. Marszałkowskiej

11:00 – 16:00 – Nice To Fit You Mini Maraton

11:00 – 16:00 – Marathon Fan Zone – miasteczko z atrakcjami

ul. Świętokrzyska i Park Świętokrzyski przy PKiN

12:00 – 16:00 – Pierogi Party

przy PKiN, Plac Defilad od strony ul. Marszałkowskiej

28 września 2025, NIEDZIELA

8:40 – start transmisji na YouTube

9:00 – 16:00 – Marathon Fan Zone

Park Świętokrzyski przy PKiN

9:00 – 16:00 – Gra miejska „Maraton Kibiców”

Punkty kibicowania na trasie biegu

47. Nationale-Nederlanden Maraton Warszawski

8:45 – rozgrzewka ze Zdrofitem, rozgrzewka dla zawodników na wózkach z Fundacją Avalon

8:50 – start zawodników na wózkach z napędem bezpośrednim

9:00 – Start 47. Nationale-Nederlanden Maratonu Warszawskiego

ok. 11:00 – finisz pierwszych zawodników

ok. 15:30 – zamknięcie trasy

7:30 – 16:00 – godziny otwarcia depozytów

Nice To Fit You Warszawska Dycha

9:30 – rozgrzewka dla zawodników na wózkach z Avalon

9:35 – start zawodników na wózkach z napędem bezpośrednim

9:36 – rozgrzewka ze Zdrofitem

9:45 – start Nice To Fit You Warszawskiej Dychy

ok. 10:15 – finisz pierwszych zawodników

ok. 11:05 – zamknięcie trasy

7:30 – 12:00 – godziny otwarcia depozytów

Program wydarzenia

Dekoracje

10:45

Nice To Fit You Warszawska Dycha

Dekoracja klasyfikacji generalnej

Dekoracja klasyfikacji zawodników na wózkach z napędem ręcznym

Dekoracja Nationale-Nederlanden Running Team

12:00

47. Nationale-Nederlanden Maraton Warszawski

Dekoracja kwiatowa 45. PZLA Mistrzostw Polski Kobiet w Maratonie

Dekoracja kwiatowa 95. PZLA Mistrzostw Polski Mężczyzn w Maratonie

Dekoracja kwiatowa klasyfikacji generalnej

Dekoracje w kategoriach wiekowych K/M 20, K/M 30, K/M 40, M 50

13:45

47. Nationale-Nederlanden Maraton Warszawski

Dekoracja kwiatowa klasyfikacji zawodników na wózkach z napędem bezpośrednim

Dekoracja TEAM UP! Everyone

Dekoracje w kategoriach wiekowych K 50, K/M 60, K/M 70, K/M 80

14:15

Dekoracja liderów zbiórek akcji #BiegamDobrze

14:20

Dekoracja Nationale-Nederlanden Running Team

Scena główna, Marathon Fan Zone, Park Świętokrzyski

19:00 – 21:00 Wieczór Mistrzów

Wieczór Mistrzów, czyli medal party dla zawodników i kibiców. Podczas wydarzenia odbędą się dekoracje medalowe zwycięzców maratonu w klasyfikacjach generalnych.

Bulwary Wiślane, w pobliżu Pomnika Syrenki Warszawskiej. Stacja metra: Centrum Nauki Kopernik



Podstawowe informacje

Nie przegap tego przed startem!

Jak odebrać pakiet? Gdzie zostawić rzeczy? Jak dotrzeć na start i co czeka Cię na trasie?

Odpowiedzi są w jednym miejscu na stronie wydarzenia.

Dzięki temu dzień startu będzie prostszy, a Ty skupisz się wyłącznie na biegu.

Wszystko, co musisz wiedzieć przed startem
w **47. Nationale-Nederlanden
Maratonie Warszawskim**



Wszystko, co musisz wiedzieć przed
startem w **Nice To Fit You
Warszawskiej Dysze**



Biegnij z nami!



47. MARATON WARSZAWSKI



1 PUNKTY KIBICOWANIA

1. NICE TO FIT YOU FAN ZONE
3. NATIONALE-NEDERLANDEN FAN ZONE
4. HUAWEI FAN ZONE
5. FUNDACJA DLA DZIECI I DOROSŁYCH Z CUKRZYCĄ
8. ORKIESTRA HALS
9. BRASS FEDERACJA
10. PRAGA POŁUDNIE FAN ZONE
12. PARK PRASKI FAN ZONE
15. RICKY LION
17. BURAKOWSKA FAN ZONE
18. SKADYKTATOR
19. KOŁO FAN ZONE
20. VEGE BROTHERS
21. BEMOWO FAN ZONE
23. BLOCO CENTRAL
26. SAKSOFON KAROL CARLO
27. EGIS FAN ZONE
28. BIELANY FAN ZONE
29. BLOCO CENTRAL
30. LECH FREE FAN ZONE
32. HUAWEI FAN ZONE
35. TREC NUTRITION FAN ZONE
36. NATIONALE-NEDERLANDEN FAN ZONE
37. CHEER ANGELS CHEERLEADING
38. LUX MED FAN ZONE
39. ZDROFIT FAN ZONE
40. DRWITT FAN ZONE
42. NATIONALE-NEDERLANDEN FAN ZONE

1 PUNKTY KIBICOWANIA #BIEGAMDOBRZE:

2. #BIEGAMDOBRZE FAN ZONE
6. FUNDACJA CZERWONE NOSKI
7. FUNDACJA AVALON
11. POLSKA AKCJA HUMANITARNA
13. FUNDACJA CANCER FIGHTERS
14. AMNESTY INTERNATIONAL
16. FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ
22. FUNDACJA SPARTANIE DZIECIOM
24. FUNDACJA TWARZE DEPRESJI
25. FUNDACJA NA RATUNEK DZIECIOM Z CHOROBAJĄ NOWOTWOROWĄ
31. FUNDACJA SYNAPSIS
33. FUNDACJA WCZEŚNIAK
34. FUNDACJA RAK'N'ROLL
41. FUNDACJA DKMS

- 1 KILOMETRY
- WODA ŹRÓDLANA PRIMAVERA
- NAPÓJ IZOTONICZNY DRWITT
- YELLOW BANANAS
- CUKIER W KOSTKACH

Smakuj każdą chwilę



Pobierz
naszą apkę

-20% rabatu
z kodem
DYCHANTFY

NICE TO FIT *you*

CATERING DIETETYCZNY
Z WYBOREM MENU

Kod ważny do 03.10, wyłącza
program lojalnościowy z wyjątkiem
wspólnych dostaw.

Zamów na **NTFY.pl**



Nice To Fit You Warszawska Dycha

Niezależnie od tego, czy start w Nice To Fit You Warszawskiej Dysze to Twój debiut na wielkiej imprezie, czy masz już na koncie wiele startów – pamiętaj o kilku prostych zasadach, które sprawią, że Twój bieg będzie spokojny i komfortowy.

W DNIU BIEGU

Umieść numer startowy

Przypnij go z przodu stroju, w widocznym miejscu – nie zasłaniaj ani nie modyfikuj.

To Twój bilet do strefy startu.

Na numerze znajdziesz numer samochodu depozytowego.

Koniecznie wypełnij też rewers – wpisz dane osobowe, które mogą być potrzebne w nagłych sytuacjach.

Przyjedź odpowiednio wcześniej

Warszawa tego dnia żyje biegiem, dlatego lepiej zaplanuj dojazd z zapasem czasu.

Dzięki temu spokojnie skorzystasz z depozytu, przebieralni i toalet, a do startu podejdziesz bez pośpiechu i stresu.

W miasteczku i w strefie startu słuchaj komunikatów obsługi – a jeśli czegoś nie wiesz, zapytaj wolontariuszy.

Ustaw się w swojej strefie startowej

Strefy startowe to gwarancja bezpieczeństwa i komfortu dla wszystkich.

Pamiętaj – w wynikach liczy się czas netto, czyli od momentu przekroczenia linii startu.

Nie musisz więc przepychać się do przodu ani wyrywać się na dźwięk startera – Twój bieg zaczyna się dokładnie wtedy, gdy ruszasz przez bramę.

Ciesz się swoim biegiem!

Szczegółowe informacje



NIVEA

**PIEŁĘGNACJA,
KTÓRA
DOTRZYMUJE TEMPA!**

WZMACNIA OCHRONĘ SKÓRY PRZED PODRAŻNIENIAMI

PROWITAMINA B5

NOWOŚĆ

**72H
OCHRONY**

CZYSTY KWAS
HIALURONOWY

#BiegamDobrze

Już od 2015 roku uczestnicy biegów Fundacji „Maraton Warszawski” udowadniają, że bieganie może mieć jeszcze większy sens. Dzięki projektowi #BiegamDobrze na rzecz kilkunastu organizacji dobroczynnych udało się zebrać ponad 11 milionów złotych. To tysiące historii wsparcia – od pomocy dzieciom i osobom chorym, po działania na rzecz klimatu czy zwierząt.

Każdy, kto zdecydował się pobiec charytatywnie, staje się częścią tej wyjątkowej społeczności. To właśnie dzięki Wam dobro rośnie z każdym krokiem. Dziękujemy wszystkim pomarańczowym bohaterom! Pamiętajcie - w słusznej sprawie biegnie się łatwiej.

ZEBRALIŚMY JUŻ:

11 530 700,50 zł

POBIEGŁO DOBRZE:

13 918 OSÓB

#Biegam
Dobrze

Dr **Łokieć**



KLINIKA
FIZJOTERAPII
I REHABILITACJI

**A PO BIEGU...
CZAS NA MASAŻ**

Odwiedź strefę Dr Łokieć!

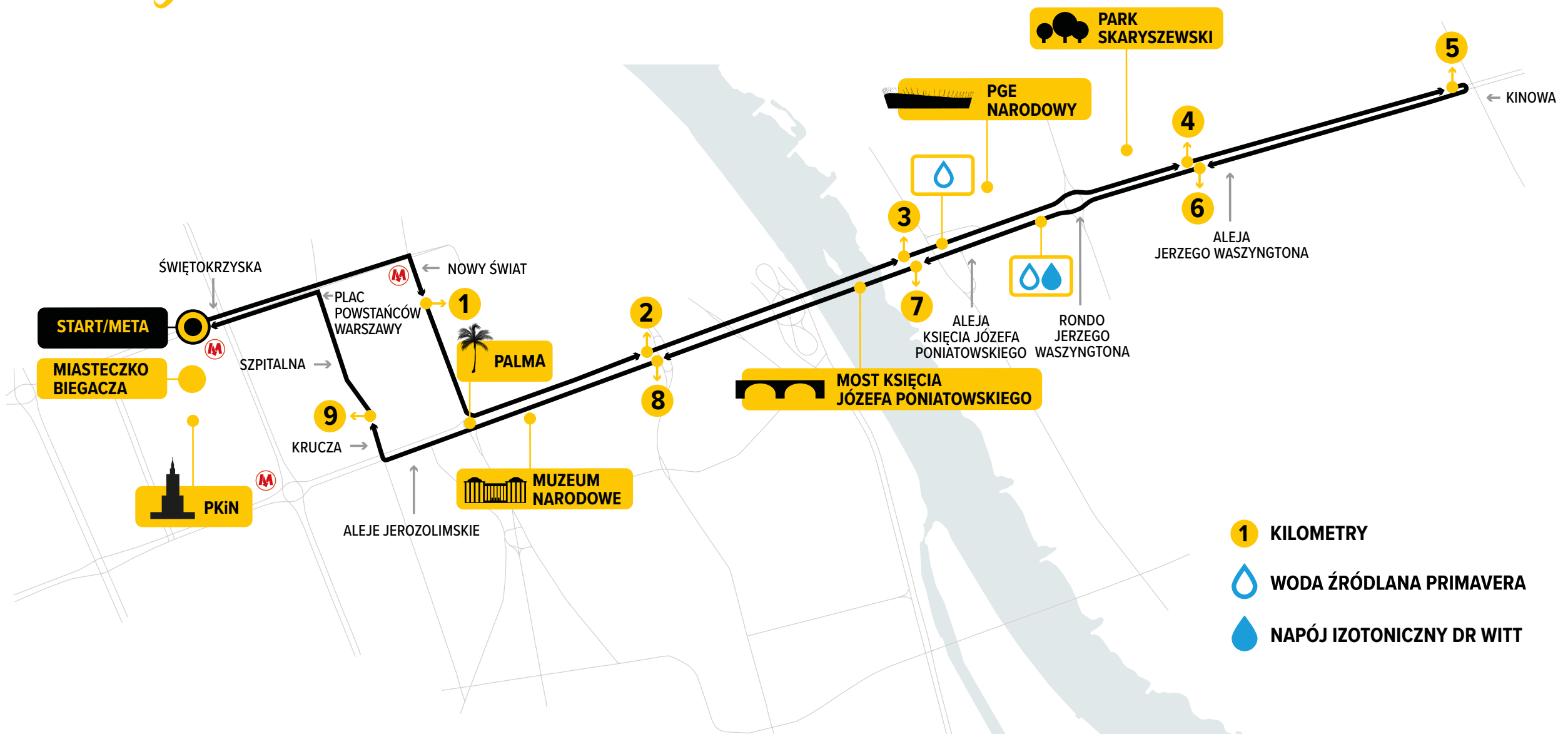


28 września, Strefa Masażu,
okolice Pałacu Kultury i Nauki

Więcej o nas: www.drlokiec.pl

NICE TO
FITyou

WARSZAWSKA
DYCHA



Zdrowie to
Twoja wygrana

Ciesz się aktywnością fizyczną

 **nationale
nederlanden**
47. MARATON
WARSZAWSKI



**GRUPA
LUXMED** 

PARTNER MEDYCZNY WYDARZENIA

fuelcell rebel v5



More your speed.



Nice To Fit You Mini Maraton...

...to sportowe emocje w najmniejszym, ale jakże wielkim wydaniu! To wyjątkowa okazja, by najmłodszy mogli poczuć magię biegania w samym sercu Warszawy. Spotykamy się 27 września 2025 r. pod Pałacem Kultury i Nauki – dzień przed Wielkim Biegiem!

Każde dziecko znajdzie tu swój dystans – od maluszków, które mogą wystartować z rodzicem, po młodzież do 16. roku życia. Na mecie czekają piękne, pamiątkowe medale, które będą dumą każdego młodego biegacza.

Nice To Fit You Mini Maraton

27 września 2025, sobota

Starty od 11:00

Biegi rozgrywane są w kategoriach i turach – przez cały dzień.

Miejsce: ul. Świętokrzyska

Okolice Pałacu Kultury i Nauki, Warszawa
– samo centrum miasta.

**Długość tras od 50 do 1200 metrów.
Dystanse dostosowane są do wieku uczestników.**

Szczegółowe informacje



Cypr. Odkrywaj tak, jak lubisz.

Bez względu na porę roku, Cypr oferuje niezliczone możliwości odkrywania czegoś nowego, ciekawego i ekscytującego – od wyjątkowych atrakcji i wydarzeń, po tradycje i miejsca, które są charakterystyczne tylko dla tej wyspy.



www.visitcyprus.com



47. MARATON
WARSZAWSKI



MARKA WSPIERAJĄCA WYDARZENIE



[®] **dr Wt**

I S O T O N I C D R I N K

BE A LEGEND

Robert Lewandowski signature

ROBERT
LEWANDOWSKI



Strefa kibiców

**Maraton Warszawski to nie tylko bieg.
To wydarzenie społeczne!**

Nasza impreza to święto wszystkich biegaczy, ich bliskich, kibiców, dzieci i miłośników radosnych, miejskich eventów. Nie możecie tego przegapić!

Wsparcie mieszkańców i bliskich osób na trasie dodaje mocy!

**I uwierzcie nam – łąduje energią!
To działa w dwie strony.**

Zapraszamy Was do dołączenia do Wielkiego Biegu – wybierzcie, jak chcecie uczestniczyć w święcie biegania.

Marathon Fan Zone z atrakcjami pod PKiN? Gra miejska dla kibiców? Zorganizowane punkty kibicowania?

Jest ich na trasie aż 42 – tyle, ile kilometrów...
Zapoznajcie się ze szczegółami wydarzeń i bawcie się dobrze!



Szczegółowe informacje



HYDRO ENERGY GEL TWOJE WSPARCIE PODCZAS BIEGU

- ▶▶ **Nie wymaga popijania**
- ▶▶ **Pyszne, naturalne smaki**
- ▶▶ **Wygodne opakowanie**

SPRAWDŹ TEŻ INNE PRODUKTY
DLA BIEGACZY NA TREC.PL



BARTOSZ OLSZEWSKI
TRENER BIEGANIA

SPECJALNA FORMUŁA
IZOTONICZNA



22G
WĘGLOWODANÓW
W OPAKOWANIU

ŻEL Z KOFEINĄ
I SODEM



26G
WĘGLOWODANÓW
W OPAKOWANIU

ŻEL ENERGETYCZNY
Z MINERAŁAMI



24G
WĘGLOWODANÓW
W OPAKOWANIU

SUPLEMENTY DIETY



MARATON KIBICÓW

Przygotowaliśmy dla Was Grę Miejską – Maraton Kibiców! Czas na grę macie do godziny 16:00 w dniu biegu.

To doskonała okazja, by bawić się, kibicować i zgarniać upominki. Podczas maratonu Warszawa zamieni się w ogromną planszę do gry, a Ty możesz stać się aktywnym uczestnikiem akcji.

Wskakuj do metra, łap Veturilo albo przemieszczaj się pieszo – Twoim zadaniem jest odwiedzenie minimum 3 punktów kibicowania, zdobywanie stempelków i... doping na 100%!

1. Karta Kibica – Odbierz ją na Expo Sport&Fitness w Pałacu Kultury i Nauki w punkcie INFO. Znajdziesz ją również na naszej stronie [akcji](#).
2. Rusz na trasę 28 września, odwiedzaj strefy i kibicuj na całego!
3. Zbieraj stempelki za doping – w punktach kibicowania wyznaczona osoba przybija pieczątki.
4. Odbierz upominek – po zebraniu co najmniej 3 stempli wróć pod Pałac Kultury i na stoisku Maratonu Kibiców odbierz drobny prezent.

ROWERZYŚCI TEŻ BIEGAJĄ!

Dojedź na bieg
rowerem Veturilo
Pobierz aplikację



nextbike 

Zapraszamy na wyjątkową ucztę węglowodanową (i nie tylko) w polskim stylu!



Spróbuj smaków przygotowanych przez koła gospodyń wiejskich z całego Mazowsza.
Poznaj bogactwo kulinarne naszego regionu!

Menu (wybrane potrawy):



Koło Gospodyń Wiejskich w Zakręcie

- Pierogi z mięsem, soczewicą, szpinakiem, pierogi tarte
- Leczo
- Placki ziemniaczane



Pan Torcik – wyroby artystyczne

- Zupa pomidorowa
- Pierogi ruskie, z pesto
- Ciasteczka owsiane, drożdżówki



Koło Gospodyń Wiejskich „Gulczewianki”

- Pierogi z soczewicą, mięsem i cukinią, zielone pierogi z kurczakiem, pierogi z mięsem, ruskie, z serem i buraczkami
- Zupa Gajowego, zupa-krem czosnkowy, pasztet z cukinii
- Jabłecznik, sernik



Koło Gospodyń Wiejskich „Boleścianka”

- Pierogi wiejskie, pierogi z mięsem i soczewicą
- Młoda kapusta zasmażana
- Racuchy z makiem



Koło Gospodyń Wiejskich „Białki”

- Pierogi z mięsem, szpinakiem, serem, kapustą i grzybami, pierogi chłopskie, pierogi pieczone
- Kartacze z mięsem, krokiety z kapustą i grzybami



Koło Gospodyń Wiejskich „Żurawinki” w Łazie

- Pierogi (różne rodzaje)
- Żurek kurpiowski
- Ciasta i muffinki, fafernuchy i racuchy

Płatność bezpośrednio u wystawców gotówką lub BLIKiem.

Sobota, 12:00-16:00, Plac Defilad, tuż przed Pałacem Kultury i Nauki

WIECZÓR MISTRZÓW

28 września wieczorem wszyscy będziemy mistrzami!

Dlatego w niedzielę po biegu zapraszamy Cię na Wieczór Mistrzów
– spotkanie, podczas którego będziemy dzielić się emocjami
i cieszyć się wielkimi i małymi zwycięstwami!

Niedziela, 28 września, godz. 19:00–21:00,
przy pomniku Warszawskiej Syrenki
(stacja metra Centrum Nauki Kopernik), na barce Kalima.

Co się będzie działo?

Uroczysta dekoracja zwycięzców
47. Nationale-Nederlanden Maratonu Warszawskiego
i medalistów Mistrzostw Polski;
chilloutowa muzyka i retransmisja maratonu na telebimie;
pomaratońskie pogaduszki i... cieszenie się chwilą!

Po prostu - Medal Party!

Jak wejść?

Wstęp jest bezpłatny, wystarczy wpaść nad Wisłę.
A jeśli masz medal z Maratonu lub Warszawskiej Dychy
– czeka na Ciebie 25% zniżki na jedzenie
i napoje na Barce Kalima.

Wieczór Mistrzów. We All Are Champions!

Transmisja z maratonu

Nadchodzi wielka gratka dla miłośników biegania!

W ramach 47. Nationale-Nederlanden Maratonu Warszawskiego powraca transmisja na żywo!

Dzięki niej każdy – nawet z dala od stolicy – będzie mógł poczuć atmosferę największego maratonu w historii Polski. 28 września na trasie, obok rywalizacji o zwycięstwo, rozegrają się również Mistrzostwa Polski kobiet i mężczyzn w maratonie. Przygotowaliśmy pełną emocji relację: kilkanaście kamer, ujęcia z lotu ptaka, studio ze specjalnymi gośćmi (prowadzenie: Jakub Karasek), komentarz Marcina Nagórka i Kuby Pawlaka oraz reporterskie wejścia Kamili Ryciak. Transmisję obejrzycie bezpłatnie na YouTube Maratonu Warszawskiego.



Start o godz. 8:40 – bądźcie z nami i przeżyjcie to biegowe święto!

ZDROFiT

+110

KLUBÓW W POLSCE

140

FORMATÓW TRENINGOWYCH ORAZ SIŁOWNIE I SAUNY



Pacemakerzy

Po raz pierwszy w Polsce zapewnimy tak szeroki zakres pacemakerów, aby każdy biegacz, niezależnie od poziomu zaawansowania, mógł powalczyć o swój wymarzony wynik!

Pacemaker, często nazywany potocznie „zającem” lub „pejsem”, to doświadczony biegacz, którego zadaniem jest utrzymanie określonego tempa przez cały dystans biegu.

Cel? Pomóc innym uczestnikom biegu w osiągnięciu konkretnego czasu na mecie. Od czasu 2:30 aż do 5:30 – możecie liczyć na naszą pomoc!

Czasy na które pobiegna Zające są następujące:
2:30, 2:35, 2:40, 2:45, 2:50, 2:55
3:00, 3:05, 3:10, 3:15, 3:20, 3:25, 3:30, 3:35,
3:40, 3:45, 3:50, 3:55
4:00, 4:10, 4:20, 4:30, 4:40, 4:50
5:00, 5:30

Pacemakerzy biegna z oznaczeniami wskazującymi docelowy czas netto – są widoczni na trasie dzięki specjalnym flagom.

Więcej informacji



UTRZYMAJ
SWOJE
TEMPO

HUAWEI WATCH GT 6 Series



UTRZYMAJ SWOJE TEMPO

2:30

2:35

2:40

2:45

2:50

2:55

3:00

3:05

3:10

3:15

3:20

3:25

3:30

3:35

3:40

3:45

3:50

3:55

4:00

4:10

4:20

4:30

4:40

4:50

5:00

5:30

Z KIM POBIEGNIESZ

PO NOWĄ

ŻYCIÓWKĘ?



nationale
nederlanden

47. MARATON
WARSZAWSKI



HUAWEI

UTRZYMAJ SWOJE TEMPO

34:00

36:00

38:00

40:00

POBIEGNIJ Z ZAJĄCEM

48:00

46:00

44:00

42:00

PO NOWĄ

50:00

52:00

54:00

56:00

ŻYCIÓWKĘ!

70:00

65:00

60:00

58:00

Race Director Program

W całej Europie biegi osiągają zaplanowane przez organizatorów limity zapisów, a kultura biegania kwitnie — a mimo to wiele znanych imprez wciąż ma trudności z przebicciem się do świadomości biegaczy.

Fundacja „Maraton Warszawski”, we współpracy z Akademią Leona Koźmińskiego i przy wsparciu Warsaw Convention Bureau, organizuje wydarzenie, które zgromadzi 20 organizatorów biegów z całej Europy. Podczas tego wyjątkowego wydarzenia podzielimy się efektywnymi strategiami, przestudiujemy przypadki udanych transformacji oraz odkryjemy wspólnie kulisy

jednego z najszybciej rozwijających się biegów na kontynencie – Nationale-Nederlanden Maratonu Warszawskiego.

Od strategicznych koncepcji, przez wymianę doświadczeń, po zakulisowe wizyty i możliwość nawiązywania kontaktów – program oferuje narzędzia i inspirację, których potrzebujesz, aby na nowo wyobrazić sobie swój bieg i zapoczątkować prawdziwą zmianę.

Więcej informacji



Sudocrem®
Dla tych, którzy
chcą się otrzeć
tylko o **życiówkę**

Stosuj w miejscach podatnych na otarcia:

- ✓ stopy (między palcami oraz pięty),
- ✓ pachwiny,
- ✓ wewnętrzna strona ud,
- ✓ pachy.

Sudocrem®
EXPERT KREM BARIEROWY

Stosowanie w trakcie i po infekcji:
Relaksującego Odparczenia Skóry • Otarć
Zapewnia Skórę Związane
z Wierzymaniem Moczem
wzrost ochrony skóry na obrzękach ran

teva

nationale nederlanden
47. MARATON WARSZAWSKI

Sudocrem®
EXPERT KREM BARIEROWY

PARTNER WYDARZENIA

Promotor: Teva Pharmaceuticals Polska Sp. z o.o. Producent: Merckle GmbH SUD-PL-00704-07-2025

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

Cykl, dzięki któremu
dostaniesz skrzydeł!

ZŁOTA SERIA⁴²

KRK — WAW — POZ

WWW.ZLOTASERIA.PL

2025



zlotaseria.pl

Strefa debiutanta

Przygotowania do maratonu to długa droga, ale na finiszu czeka nie tylko niedzielne 42,195 km, lecz także weekendowe EXPO – serce Maratonu Warszawskiego. To właśnie tam, w Strefie Debiutanta, znajdziesz wszystko, by poczuć się pewnie przed swoim pierwszym startem!

Po odebraniu pakietu startowego zapraszamy Cię do naszego stoiska – spotkasz tam Kubę Karaska, trenera i redaktora MagazynBieganie.pl, oraz Olę Mądzik, zdobywczynię trofeum World Marathon Majors. Oboje też kiedyś debiutowali i chętnie podzielą się doświadczeniem.

Nie bój się pytać – rozwieć wątpliwości, zainspiruj się historiami innych i poczuć, że nie jesteś sam.

Strefa Debiutanta to Twoje miejsce na ostatnie przygotowania i pewny krok w stronę pierwszego maratonu!

➔ **Magazyn
Bieganie.pl**

Medal

Oto medal 47. Nationale-Nederlanden Maratonu Warszawskiego! Powstał z Twoich wczesnych poranków i późnych wieczorów, z deszczu na treningu, z cichych „dam radę”.

To tymi momentami codziennie wykuwasz swoje mistrzostwo – determinacją, planem, marzeniami.

A obok Ciebie ktoś podtrzymywał iskrę. Najbliższa osoba, która akceptując Twoje biegowe dziwactwa powtarzała „wierzę w Ciebie”. Dziecko, dla którego jesteś bohaterem, trener, nauczyciel, przyjaciel, ktoś, kto pojawił się w porę. Tym medalem możesz się podzielić!

W pakiecie startowym znajdziesz drugą wstążkę. Możesz rozdzielić medal i 28 września podarować część temu, kto był Twoją siłą na drodze do maratonu. Możesz też zostawić go w całości – jako pełny symbol Twojej własnej drogi.

We are all champions.



Mistrzostwa Polski

Tegoroczny Maraton Warszawski po raz pierwszy w historii będzie równocześnie areną mistrzostw Polski kobiet i mężczyzn na królewskim dystansie.

Warto przyjrzeć się faworytom tej rywalizacji.

Wśród Polek najmocniejsza wydaje się Monika Olejarz (de domo Jackiewicz) – jedyna z życiówką poniżej 2:30 (2:29:51 w 2022 r.), medalistka drużynowych ME. Coraz lepsze wyniki notuje Emilia Mazek, zwyciężczyni maratonu w Łodzi (2:32:55), która zapowiada atak na 2:30. Do gry o podium włączy się też Anna Bańkowska (Gosk) – jej rekord to 2:31:16. Polki pobiegą zapewne w towarzystwie Kenijki Pauline Thitu (2:29:25).

Rywalizacja mężczyzn zapowiada się jako starcie Arkadiusza Gardzielewskiego i Kamila Karbowiaka, choć ich obecna forma jest zagadką. Gardzielewski wraca po ponad 3 latach przerwy od maratonu, a Karbowiak od czasu życiówki sprzed 4 lat nie zbliżył się do tamtego wyniku. W grze o medal może być także Artur Olejarz. Polacy powinni biec w grupie celującej w 2:12.

W klasyfikacji open prym wieść będą zapewne zawodnicy zagraniczni: Japończyk Ryoma Takeuchi (2:08:38 w debiucie), Duńczyk Thijs Nijhuis (2:10:57) i Turek Ömer Alkanoglu (2:12:57).



**PZLA
MISTRZOSTWA POLSKI
W MARATONIE
WARSZAWA 2025**



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Badań Naukowych (REA). Unia Europejska ani organ przyznający dotację nie ponoszą a nie odpowiedzialności. Aby uzyskać wskazówki dotyczące zrównoważonej i zdrowej diety, zapoznaj się z zaleceniami Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH-PIB.



Stwórzcie duet,
który biegnie w jednym
rytmie!

11 października 2025

DOŁĄCZ



Biegaj i zwiedzaj

Oferta Biegaj i Zwiedzaj została przygotowana we współpracy z Mazowiecką Regionalną Organizacją Turystyczną oraz Warszawską Organizacją Turystyczną.



Są to specjalne oferty turystyczne, które czekają na uczestników naszych biegów i ich rodziny.

Niezależnie od tego, czy jesteś doświadczonym biegaczem, czy debiutantem – nasze propozycje umożliwią Ci zobaczenie najpiękniejszych zakątków miasta i regionu.

Biegaj i zwiedzaj!

Kliknij i dowiedz się więcej!



GO WITH THE FLOW



Raport wpływu

Akademia Leona Koźmińskiego, najlepsza uczelnia biznesowa w Europie Środkowej, przygotowała na zlecenie Fundacji „Maraton Warszawski” pierwszy w Polsce raport oddziaływania ekonomicznego imprez biegowych.

Dokument zawiera twarde dane pokazujące wpływ Maratonu i Półmaratonu Warszawskiego na gospodarkę stolicy.

Najważniejsze liczby:

Maraton Warszawski generuje ponad 31 mln zł, a Półmaraton – 28 mln zł bezpośredniego wpływu na lokalną gospodarkę. Warszawa otrzymała od uczestników ocenę 9/10, a 77% biegaczy zadeklarowało chęć ponownego odwiedzenia miasta.

Badanie przeprowadzono zgodnie z metodologią Brand Finance stosowaną przy największych maratonach świata.

Wyniki plasują Maraton Warszawski w pierwszej 50-tce imprez z największym wpływem ekonomicznym globalnie.



**KOZ
MIN
SKI**
UNIVERSITY

32 MLN
ZŁOTYCH



29 MLN
ZŁOTYCH

116 123.
**PÓLMARATON
WARSZAWSKI**

Vision Express 



**Każdy krok to pełna
swoboda widzenia!**



Soczewki kontaktowe są wyrobem medycznym stosowanym na powierzchni zdrowych oczu przeznaczonym do korygowania wad wzroku. Podmiotem prowadzącym reklamę jest „Vision Express SP” Sp. z o.o. z siedzibą w Warszawie. Lista producentów wyrobów medycznych objętych akcją znajduje się pod adresem <https://visionexpress.pl/porady/info/>.

**To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie
z instrukcją używania lub etykietą.**

Wolontariusze

Maraton to tysiące kroków biegaczy, ale też tysiące rąk i serc, które wspierają ich na każdym etapie wydarzenia – to wolontariusze.

W tym roku będzie ich blisko 2000! To 2000 osób, które postanowiły poświęcić swój czas i energię, by inni mogli realizować swoje biegowe marzenia. To oni stoją na punktach nawadniania, wydają numery startowe, kierują Was na trasie i dopingują w chwilach zwątpienia. To oni są pierwsi na miejscu i często ostatni wychodzą do domu. Bez nich nie byłoby mety, medali ani tej wyjątkowej atmosfery.

Kiedy mijacie wolontariusza, przybijcie piątkę, poślijcie uśmiech, powiedzcie „dzięki!”. Ten gest dodaje skrzydeł, a Wam – siły do biegu. Bo choć różne są role, to cel mamy wspólny: tworzymy razem wydarzenie, które zostaje w pamięci na lata.

Wolontariusze – dziękujemy, że jesteście!

Wasze zaangażowanie to coś więcej niż pomoc – to kapitał społeczny, który buduje wspólnotę, zaraża dobrą energią i sprawia, że Maraton Warszawski staje się prawdziwie wyjątkowy.



NA START. NA WYSIŁEK. NA ULGĘ.

SKURCZE? STANY ZAPALNE?

Gdy spowalnia Cię przewlekły ból,
wybierz krem rozgrzewający

DIP HOT



Rozgrzewa miejsce bólu
i przyspiesza gojenie – z nim
szybciej wrócisz na trasę.



ZWICHNIĘCIE? SKRĘCENIE? OPUCHLIŻNA?

Gdy spowalnia Cię ostry ból,
wybierz żel chłodzący

DIP RILIF

Działa przeciwzapalnie
i przeciwbólowo, by zawsze
dotrzeć na metę.



Na podstawie: CHARAKTERYSTYKA PRODUKTU LECZNICZEGO DIP RILIF, CHARAKTERYSTYKA PRODUKTU LECZNICZEGO DIP HOT Rozgrzewający.

Dip Rilif (Ibuprofenum, Mentolum). Skład, postać i dawka substancji czynnej: Żel, 1 gram żelu zawiera 50 mg ibuprofenu i 30 mg mentolu. Wskazania: Miejscowe leczenie przeciwzapalne i przeciwbólowe. Bóle reumatyczne, w tym bóle stawów spowodowane zmianami zapalnymi i zwyrodnieniowymi, bóle pleców, lumbago (postrzał), bóle mięśniowe, bóle w tkance włóknistej, ścięgna i więzadła. Ból i obrzęk wskutek uszkodzeń powysiłkowych, urazów stawów z naderwaniem więzadeł (skręcenia stawów), kontuzji sportowych. Podmiot odpowiedzialny: The Mentholatum Company (Ireland) Limited, Ground Floor, 71 Lower Baggot Street, Dublin, D02 P593, Irlandia. Lek wydawany bez recepty. Dodatkowych informacji o leku udziela: EGIS Polska Sp. z o.o., ul. Komitetu Obrony Robotników 45D, 02-146 Warszawa, tel. +48 22 41 79 200, faks +48 22 41 79 292, www.egis.pl [09.2024]

**To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania.
Zwróć uwagę na przeciwwskazania. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.**

DIP/OTC/OTCA/OT/2025/08/00058

Ośmiu Wspaniałych

Od pierwszego startu w 1979 roku minęło niemal pół wieku, a oni wciąż są z nami.

„8 Wspaniałych” to wyjątkowa grupa biegaczy, którzy wystartowali i ukończyli każdą edycję Maratonu Warszawskiego. Rok po roku, niezależnie od pogody, życiowych planów czy biegowych form, stają na starcie i zapisują kolejne karty historii tej imprezy. Są dowodem na to, że maraton to nie tylko sport, ale także konsekwencja, przyjaźń i pasja budowana dekadami. Dla wielu uczestników stali się symbolem wytrwałości i inspiracją – pokazują, że prawdziwe mistrzostwo rodzi się w codziennym wysiłku, a nie tylko na mecie. Wspólnie z tysiącami biegaczy tworzą legendę Maratonu Warszawskiego, której fundamentem jest ich niezłomna obecność.

205 - Michał Strzałkowski

206 - Stanisław Mróz

208 - Stanisław Osiński

209 - Andrzej Szałowski

210 - Franciszek Kąkol

211 - Stanisław Orlicki

212 - Wojciech Pasek

✦ 213 - Jacek Gnysiński



SPONSOR TYTULARNY



SPONSORZY



PARTNERZY



PARTNERZY MEDIALNI



PROJEKT WSPÓŁFINANSUJĄ



PATRONAT HONOROWY

W RAMACH WYDARZENIA



JESTEŚMY CZĘŚCIĄ



ORGANIZATOR

