

25 września 2016

38. PZU MARATON
WARSZAWSKI



Maraton Warszawski

nieprzerwanie od 1979

INFORMATOR



Do przystanku w 17,9 sekundy? Dobry start do **maratonu**

Aktywność masz już w sobie. Każdy mały wysiłek to dobry, pierwszy krok, żeby zacząć uprawiać sport. Zrób krok dalej i na początek przybiegnij **25 września** kibicować uczestnikom **38. PZU Maratonu Warszawskiego**.

Więcej na pzuzdrowie.pl



Okładka foto: Leszek Fidusiewicz



5	SŁOWO WSTĘPNE: MAREK TRONINA
7	SŁOWO WSTĘPNE: DOROTA MACIEJA
8	UNIwersYTET WARSZAWSKI NA STARCIE MARATONU
11	PROGRAM WEEKENDU
12	MAPA TRASY
13	INFORMATOR DROGOWY
14	CHECK LISTA
15	PRZED STARTEM: INFORMACJE
19	STREFA METY: INFORMACJE
20	MARATON: INFORMACJE
22	SZTAFETA MARATOŃSKA: INFORMACJE
24	BIEG NA PIĄTKĘ: INFORMACJE
25	MINI MARATON: INFORMACJE
26	CIEKAWOSTKI: MARATON W LICZBACH
30	PACEMAKERZY
32	38. RAZ NA MECIE
34	EXPO
36	SEMINARIA MAGAZYNU BIEGANIE
38	PUNKTY KIBICOWANIA
40	FAWORYCI
43	BIEGAJ I ZWIEDZAJ
46	KOLEKCJA ADIDAS
48	MEDAL
50	BIEGAM DOBRZE
53	WOLONTARIUSZE
54	STOLECZNE BIURO TURYSTYKI
56	FMW RUNNERS



5	FOREWORD: MAREK TRONINA
7	FOREWORD: DOROTA MACIEJA
8	THE UNIVERSITY OF WARSAW AT THE START
11	WEEKEND AGENDA
12	ROUTE MAP
13	TRAFFIC INFO
14	CHECKLIST
15	BEFORE THE START: INFORMATION
19	MARATHON VILLAGE: INFORMATION
20	MARATHON: INFORMATION
22	MARATHON RELAY: INFORMATION
24	HIGH FIVE RACE: INFORMATION
25	MINI MARATHON: INFORMATION
26	TRIVIA: MARATHON FACTS AND FIGURES
30	PACEMAKERS
34	EXPO
36	SEMINARIES OF BIEGANIE MAGAZINE
38	CHEERING STATIONS
40	ELITE RUNNERS
43	DISCOUNT COUPONS
46	ADIDAS COLLECTION
48	MEDAL
50	BIEGAM DOBRZE
53	VOLUNTEERS
54	WARSAW TOURIST OFFICE
56	FMW RUNNERS



oficjalny sponsor
38. PZU Maratonu
Warszawskiego



Łukasz Oskierko, trener maratończyków,
biega w oficjalnym stroju startowym
38. PZU Maratonu Warszawskiego.



Marek Tronina

Dyrektor 38. PZU MARATONU WARSZAWSKIEGO
Director of the 38th PZU WARSAW MARATON



Uniwersytet Warszawski to jedna z najbardziej szanowanych i rozpoznawalnych instytucji w naszym kraju. To nie tylko wspaniała tradycja, ale przede wszystkim wysoki poziom kształcenia i jakość pracy naukowej ceniona również za granicą. Dlatego jest nam bardzo miło, że przy okazji 200-lecia uczelni mogliśmy włączyć się w obchody tego niezwykłego jubileuszu – tym bardziej, że spora część załogi FMW to studenci albo absolwenci Uniwerku.

Startujemy nie przez przypadek spod bramy uczelni, w miejscu pięknym i ważnym – na Krakowskim Przedmieściu. Po drodze czeka nas spotkanie z wieloma niezwykłymi punktami na mapie miasta. Będzie Trakt Królewski, fantastycznie kibicujący Ursynów, zielony Wilanów, Łazienki, klimatyczna Praga, dwa mosty, a także – po raz pierwszy po wieloletniej przerwie – serce Żoliborza, Plac Wilsona. Wszyscy spotkamy się zaś na mecie przy wspaniałym Parku Fontann.

Życzymy wszystkim świetnej atmosfery, idealnej pogody i jak najlepszych wyników. Powodzenia!



The University of Warsaw is one of the most respected and recognized institution in our country. This is not only a great tradition, but above all a high level of education and the quality of the scientific work which is also appreciated abroad. That is why we are very pleased that on the occasion of the 200th anniversary of the University we can be involved in the celebration of this remarkable jubilee – it is all the more important for us as the crew of the Warsaw Marathon Foundation mainly constitutes of students or graduates of the University.

It is no accident that we start by the gate of the University in a beautiful and important street – Krakowskie Przedmieście. Along the course we will have opportunity to visit many places that are exceptional on the map of Warsaw, namely the Royal Route (Trakt Królewski), Ursynów district know for the best cheering supporters, green Wilanów district, Łazienki Park, atmospheric Praga district, two bridges, as well as – for the first time after a long break – the heart of Żoliborz district, Wilson Square (Plac Wilsona). In the end, we will all meet at the finish line by the great Fountain Park.

We wish you all a great atmosphere, perfect weather and the best results. Good luck!!!

Marek Tronina



Dorota Macieja

Dyrektor ds. Sponsoringu i Prewencji



Dear runners, you are winners already. You accepted the challenge giving you a lot of joy but also demanding from you numerous sacrifices, a lot of training, determination and fortitude – you are running the PZU Warsaw Marathon.

I hope that the participation in the race will help you overcome your weaknesses, achieve new personal best and boost your self-esteem. You will cover a magnificent course starting from the main gate of the University of Warsaw, leading you through one of the most beautiful parks in Europe i.e. Łazienki Park, and having its end by new but one of the most popular places in our capital – Fountain Park. I am glad that – as professionals say – the course is fast and ideal for achieving new personal bests.

I keep my fingers crossed for you and wish you an unforgettable sport experience.



Drodzy Biegacze, już dziś jesteście zwycięzcami. Podjęliście wyzwanie, które daje Wam wiele radości, ale też wymaga wyrzeczeń, treningów, determinacji i hartu ducha – startujecie w PZU Maratonie Warszawskim.

Życzę, aby ten bieg pomógł Wam pokonać własne słabości, poprawić „życiówkę”, umocnić wiarę w siebie. Przed Wami przepiękna trasa, rozpoczynająca się przed bramą Uniwersytetu Warszawskiego, prowadząca przez jeden z najpiękniejszych parków w Europie, czyli Łazienki, z metą przy nowym, ale już popularnym miejscu w stolicy – Parku Fontann. Cieszę się, że – jak mówią fachowcy – trasa ta jest „szybka” i doszła do bicia życiowych rekordów.

Trzymam za Was mocno kciuki i życzę Wam niezapomnianych sportowych wrażeń!



KUP BIEGANIE W WERSJI MOBILNEJ

SZUKAJ NAS NA NEXTO.PL

Uniwersytet Warszawski na starcie Maratonu

The University of Warsaw at the start of the Marathon



W 2016 roku Uniwersytet Warszawski obchodzi jubileusz 200-lecia istnienia. To szczególny czas dla społeczności akademickiej UW. Aby uczcić tę ważną rocznicę, zorganizowaliśmy wiele wydarzeń urodzinowych. Chcemy nie tylko przypomnieć ważne momenty z historii uczelni, lecz także pokazać, jaki Uniwersytet jest dziś i jak chcielibyśmy, żeby wyglądał w przyszłości. 200. urodziny UW chcemy świętować również z uczestnikami Maratonu Warszawskiego, dlatego bardzo cieszy nas możliwość współpracy podczas jego organizacji.

Prof. dr hab. Tadeusz Tomaszewski

Przewodniczący Komitetu Jubileuszowego 200-lecia UW oraz członek Honorowego Komitetu Organizacyjnego 38. PZU Maratonu Warszawskiego

In 2016, the University of Warsaw celebrates 200th anniversary of its establishment. This is a special time for the academic community of the University. To celebrate this important anniversary, we have organized many events. We not only want to recall the important moments in the history of the University, but also show what the University is today and what we would like it to be in the future. We would like to celebrate the 200th anniversary of the University of Warsaw's birthday also with the participants of the Warsaw Marathon. Therefore, we are very pleased to be a partner during its organization.

Prof. dr Tadeusz Tomaszewski

Chairman of the Jubilee Committee of the 200th anniversary of the University of Warsaw and a Member of the Honorary Organizing Committee of the 38th PZU Warsaw Marathon.

1816 – NAUKOWE POCZĄTKI

Car Rosji i król Polski Aleksander I wydał edykt, na mocy którego 19 listopada powstał Uniwersytet Warszawski. Uczelnia miała 5 wydziałów: Prawa i Administracji, Lekarski, Filozoficzny, Teologiczny, Nauk i Sztuk Pięknych. Uroczysta inauguracja odbyła się w maju 1818 r. Kilka lat później na UW studiowało ok. 800 osób, a wykładało 40–50 profesorów.

1816 – RESEARCH BEGINNINGS

Tsar of Russia and king of Poland Alexander I issued an edict by which the University of Warsaw was established on November 19th.

1915 – WRACA POLSKI

Pierwsze stulecie działalności to trudny okres dla uczelni, którą po powstaniu listopadowym zamknięto na ponad 20 lat, a po powstaniu styczniowym w 1869 r. zmieniono na rosyjskojęzyczny Cesarski UW. Dopiero w 1915 r. reaktywowano polski Uniwersytet, na którym od tej pory mogły studiować również kobiety.

1915 – RETURN OF POLISH LANGUAGE

The first century of its operation was a difficult time for the university, which after the November Uprising was closed for more than 20 years and after the January Uprising in 1869 was replaced with a Russian-language Imperial University of Warsaw. It was reactivated as a Polish University in 1915 and from that time it accepted also female students.

1945 – TRUD ODBUDOWY

W czasie okupacji wszystkie polskie uczelnie zostały zamknięte. Jednak na UW przez całą wojnę organizowano tajne nauczanie. Uczestniczyło w nim 3,5 tys. osób. Po wojnie w odbudowę zniszczonych budynków uniwersyteckich zaangażowało się wielu wykładowców i studentów.

Po 1945 r. mimo trudnego okresu w historii Polski wielu uniwersyteckich naukowców prowadziło badania zauważane na całym świecie. Były wśród nich takie postaci jak: fizycy i astronomowie, m.in. Andrzej Trautman (badacz fal grawitacyjnych) i Leopold Infeld (współpracownik Einsteina), Jerzy Pniewski i Marian Danysz (odkrywcy pierwszego hiperjadra) czy archeolog Kazimierz Michałowski (prowadzący badania w Kairze).

1945 – STRUGGLE WITH RECONSTRUCTION

During the occupation period, all Polish universities were closed. However, the University of Warsaw organized secret teaching during the war. It was attended by 3.5 thousand people. After the war, the reconstruction of the destroyed university building engaged many teachers and students.

2016 – DWA STULECIA. DOBRY POCZĄTEK

UW świętuje 200. urodziny. Na Uniwersytecie kształcą się 48 tys. studentów i doktorantów, pracuje 7 tys. osób, w tym 3,5 tys. pracowników naukowych, którzy są w Polsce zdobywcami największej liczby grantów badawczych, w tym prestiżowych grantów Europejskiej Rady ds. Badań Naukowych. W ostatniej dekadzie powstały nowoczesne laboratoria i sale wykładowe. Wybudowano m.in. na Ochocie: Centrum Nauk Biologiczno-Chemicznych, Centrum Nowych Technologii i nową siedzibę Wydziału Fizyki. Celem UW na najbliższe lata jest stanie się w pełni uniwersyteciem badawczym, który będzie postrzegany na świecie jako atrakcyjne miejsce studiów i rozwoju kariery naukowej.

2016 – TWO CENTURIES. A GOOD START

The University of Warsaw celebrates its 200th birthday. The University has 48 thousand undergraduate and graduate students, employs 7 thousand people, including 3.5 thousand academics, who are the winners of the biggest amount of research grants in Poland, including a prestigious grant of the European Research Council. The goal of the University of Warsaw for the coming years is to become a full research university, which will be perceived in the world as an attractive place for study and career development.

200 LAT UW

1905 – PIĘCIU NOBLISTÓW

W tym roku Nobla otrzymał pierwszy z pięciu laureatów tej nagrody związany z UW. Był nim Henryk Sienkiewicz, który studia prawnicze rozpoczął w 1866 r. Na tym samym wydziale kształcił się później Czesław Miłosz, noblista z 1980 r. Trzej pozostali laureaci to: Menachem Begin (pokojowa Nagroda Nobla), Józef Rotblat (też nagroda pokojowa) i Leonid Hurwicz (Nobel z ekonomii).

1905 – FIVE NOBEL PRIZE WINNERS

In this year the Nobel Prize was awarded to the first of five winners of this award associated with the University of Warsaw. It was Henryk Sienkiewicz, who began law studies in 1866. At the same faculty studied later also, among others, Czesław Miłosz, the Nobel Prize winner of 1980.

1918–1939 – CORAZ WIĘKSZY

Przed II wojną światową UW stał się największą polską uczelnią, którą jest do dziś. W latach 30. każdego roku studiowało tu ok. 9,5 tys. osób. Na UW rozpoczęli też pracę wybitni naukowcy, m.in. językoznawca Jan Baudouin de Courtenay, filozofowie Tadeusz Kotarbiński i Władysław Tatarkiewicz, socjologowie kultury Maria i Stanisław Ossowsky, czy fizycy, m.in. Stefan Pieńkowski. Działała tu też znana na całym świecie warszawska szkoła matematyczna.

1918–1939 – GROW

Before World War II the University of Warsaw became the largest Polish university. It keeps this title till today.

1989 – POWRÓT WOLNOŚCI

Zmiana sytuacji politycznej w kraju miała również wpływ na odzyskanie całkowitej wolności i swobody wyrażania poglądów w środowisku akademickim. W latach 90. liczba studentów na Uniwersytecie Warszawskim znacząco wzrosła. W 1990 r. było ich 20 tys., dekadę później – już 50 tys.

1989 – RETURN OF FREEDOM

On June 4th Poland held its first after World War II partly free parliamentary elections. The change of the political situation in the country had also an impact on the recovery of total freedom and freedom of expression in the academic environment.

POMOC MIERZONA
KILOMETRAMI



TY WYBIERASZ DYSTANS DO POKONANIA RAZEM POMAGAMY DZIECIAKOM

To podwójna satysfakcja! Z jednej strony udowadniasz, że jesteś w formie, z drugiej – Twoja forma niesie pomoc dzieciakom. Z każdym pokonanym przez Ciebie kilometrem zwiększa się pula pieniędzy, która powędruje do Fundacji TVN Nie jesteś sam. Razem możemy przekazać nawet milion złotych! Warto mierzyć wysoko!

Więcej na www.kilometrami.pl

 www.facebook.com/PomocMierzonaKilometrami

 www.instagram.com/PomocMierzonaKilometrami



Sony Xperia™ X

LIFE IS FOR SHARING.



W ZBIERANIU KILOMETRÓW POMAGAJĄ:



PROGRAM SCHEDULE



Biuro Zawodów oraz Expo Sport&Fitness znajdują się na Torze Wyścigów Konnych Służewiec, ul. Puławska 266.

PIĄTEK 23.09.2016

Tor Wyścigów Konnych Służewiec

12:00–20:00 – Biuro Zawodów

12:00–20:00 – Expo Sport&Fitness

SOBOTA 24.09.2016

Tor Wyścigów Konnych Służewiec

10:00–20:00 – Biuro Zawodów

10:00–20:00 – Expo Sport&Fitness

11:00–18:00 – Seminaria biegowe

11:00–18:00 – Mini Maraton

10:00–18:00 – Wielobój dziecięcy

14:00–19:00 – Pasta Party

14:00 – Dekoracja zwycięzców Pucharu Maratonu Warszawskiego

NIEDZIELA 25.09.2016

Krakowskie Przedmieście

8:20 – Rozgrzewka adidas

8:45 – Zamknięcie depozytów

9:00 – Start 38. PZU Maratonu Warszawskiego

9:00 – Start Sztafety Maratońskiej

9:30 – Start Biegu na Piątkę

MULTIMEDIALNY PARK FONTANN

ok. 9:45 – Finisz zwycięzcy Biegu na Piątkę

10:30 – Dekoracja zwycięzców Biegu na Piątkę

Wręczenie Pucharu 200-lecia UW

ok. 11:00 – Finisz zwycięzcy 38. PZU Maratonu Warszawskiego

12:00 – Dekoracja zwycięzców 38. PZU Maratonu Warszawskiego

12:45 – Finał akcji „Pomoc Mierzona Kilometrami”

13:15 – Dekoracje zwycięzców Sztafety Maratońskiej

Dekoracje zwycięzców Drużynowych Mistrzostw Polski w Maratonie

Dekoracje zwycięzców II Mistrzostw Polski Blogerów w Maratonie

Dekoracje FMW runners

Dekoracje w ramach akcji Firma Przyjazna Bieganiu

Dekoracja zawodników na wózkach

14:00 – Dekoracje w kategoriach wiekowych

38. PZU Maratonu Warszawskiego

Wręczenie Pucharów 200-lecia UW

14:45 – Dekoracje PZU Sport Team

15:30 – Zakończenie imprezy

Start znajduje się na Krakowskim Przedmieściu na wysokości bramy głównej Uniwersytetu Warszawskiego. Meta oraz miasteczko maratońskie znajdują się w Multimedialnym Parku Fontann przy Wisłostradzie.

UWAGA! Depozyty dla uczestników wszystkich biegów (maraton, sztafeta, 5 km) przechowywane są w ciężarówkach, które przejadą ze strefy startu do strefy mety (s. 19).



Race Office and Expo Sport&Fitness are located on the Służewiec Racecourse at ul. Puławska 266.

FRIDAY 23.09.2016

Służewiec Racecourse

12:00–20:00 – Race Office

12:00–20:00 – Expo Sport&Fitness

SATURDAY 24.09.2016

Służewiec Racecourse

10:00–20:00 – Race Office

10:00–20:00 – Expo Sport&Fitness

11:00–18:00 – Running seminars

11:00–18:00 – Mini Marathon

10:00–18:00 – All-round sports competition for children

14:00–19:00 – Pasta Party

14:00 – Medal ceremony of the Warsaw Marathon Cup

SUNDAY 25.09.2016

Krakowskie Przedmieście street

8:20 – Warm-up powered by adidas

8:45 – Closure of deposits

9:00 – Start of the 38th PZU Warsaw Marathon

9:00 – Start of the Marathon Relay

9:30 – Start of the High Five Race

MULTIMEDIA FOUNTAIN PARK

ca. 9:45 – Finish of the winner of the High Five Race

10:30 – Medal ceremony of the High Five Race

The presentation of the „Puchar 200-lecia UW” cup

ca. 11:00 – Finish of the winner of the 38th PZU Warsaw Marathon

12:00 – Medal ceremony of the 38th PZU Warsaw Marathon

12:45 – The final of „Pomoc Mierzona Kilometrami” charity action

13:15 – Medal ceremony of the Marathon Relay

Medal ceremony of the Polish Team Championship in Marathon

Medal ceremony of 2nd Polish Championship of Bloggers in Marathon

Medal ceremony of FMW runners

Medal ceremony of the „Running Friendly Company” action

Medal ceremony of athletes in wheelchairs

14:00 – Medal ceremony in individual age categories of the

38th PZU Warsaw Marathon

The presentation of the „Puchar 200-lecia UW” cups

14:45 – Medal ceremony of the PZU Sport Team

15:30 – The end of the event

The starting line is located on Krakowskie Przedmieście street by the main gate of the University of Warsaw. The finish line and the marathon village are located at the Multimedia Fountain Park by Wisłostrada.

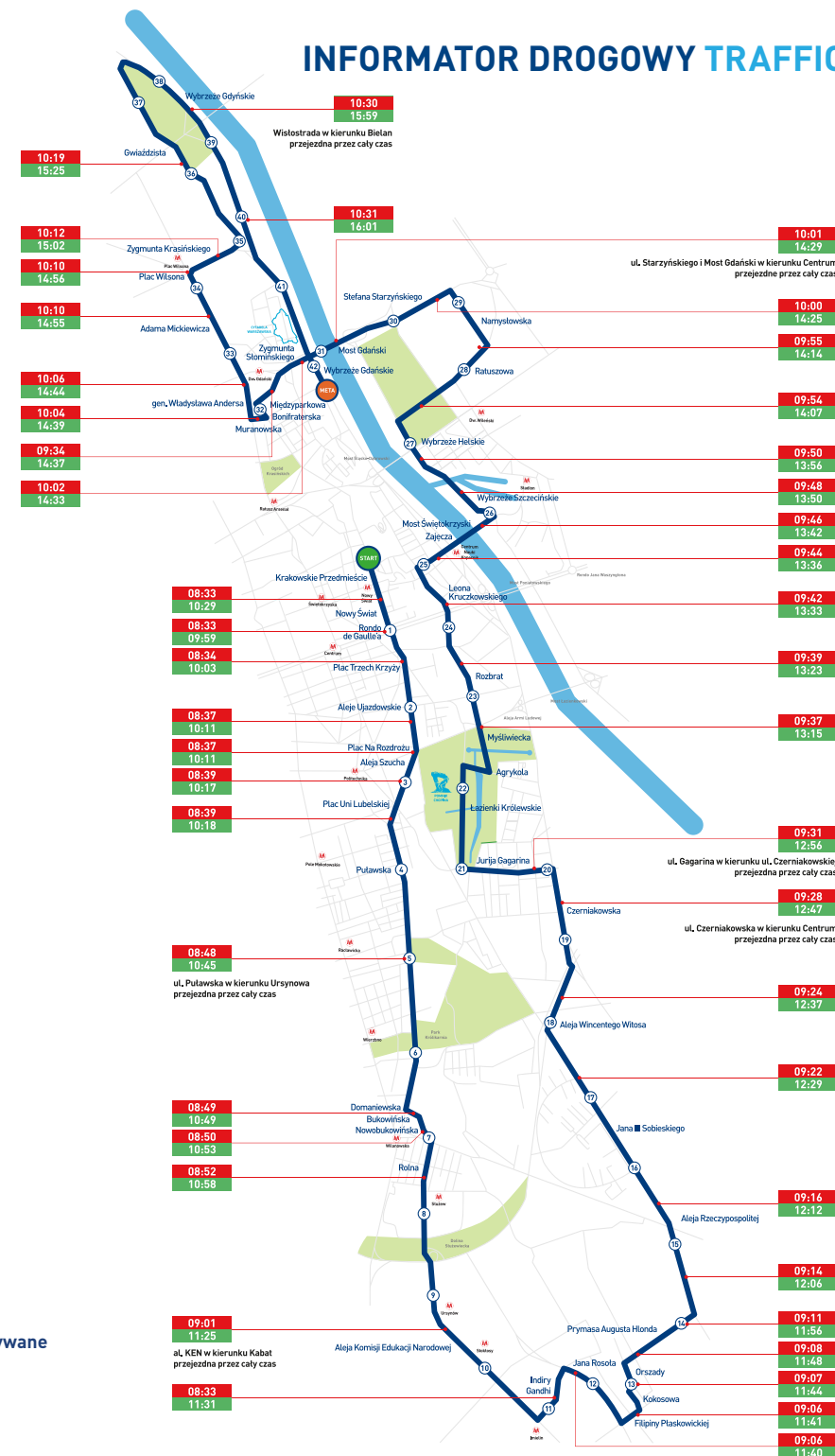
ATTENTION! The deposits for the participants of the races (marathon, relay and 5K race) are kept on trucks and will be transported from the starting line area to the finish line area (see page 19).

TRASA THE ROUTE




-  **KILOMETRY**
KILOMETERS
-  **STREFA ZMIAN SZTAFETY MARATOŃSKIEJ**
RELAY MARATHON BATON EXCHANGE ZONE
-  **ŻELE DIAMANT PRO SPORT**
DIAMANT PRO SPORT ENERGETIC GELS
-  **IZOTONIK 4MOVE**
4MOVE ISOTONIC
-  **WODA ID'EAU**
ID'EAU WATER
-  **BANANY**
BANANAS
-  **PASTYLKI ENERGETYCZNE DEXTRO**
DEXTRO ENERGY TABS
-  **KOSTKI CUKRU DIAMANT**
DIAMANT SUGAR CUBES
-  **FotoMaraton.pl**

INFORMATOR DROGOWY TRAFFIC INFO



-  **ZAMKNIĘCIE ULIC**
STREET CLOSE
-  **OTWARCIE ULIC**
STREET OPEN

Na mapie przedstawione są przewidywane godziny zamknięcia i otwarcia ulic. Szczegóły mogą ulec zmianie!



Zachęcamy do pobrania **nawigacji Waze**. Dzięki tej aplikacji można w bieżąco śledzić sytuację drogową w mieście oraz znaleźć trasę przejazdu uwzględniającą zamknięcia dróg w dniu biegu. Informacje o zmianach w organizacji ruchu znajdziecie również na www.pzumaratonwarszawski.com/drogowy.

 We invite you to use **Waze navigation app**. Thanks to the application you can follow the traffic situation; and it will also navigate you to go around the roads closed for the marathon. You can also find information about traffic changes on www.pzumaratonwarszawski.com/drogowy.



Sporządź swoją listę, a potem sprawdź dwa razy. Miej pewność, że wiesz: co, gdzie, kiedy oraz że o niczym nie zapomniałeś.

Nie daj się zaskoczyć i skup się na wielkim biegu!

- odbierz pakiet startowy
- weź udział w pasta party
- poznaj pacemakerów
- sprawdź zaopatrzenie i lokalizację punktów odżywiania
- sprawdź, jak dojedziesz na start
- sprawdź, gdzie szukać auta na twój depozyt (depozyty zamykamy o 8:45)
- ustal ze swoimi kibicami punkt spotkania po biegu
- wypełnij niezbędnymi danymi numer startowy i przypnij do koszulki (upewnij się, że masz agrałki)
- zamocuj chip do sznurówek
- naładuj zegarek, telefon
- przygotuj rzeczy do depozytu (w worku, w którym odebrałeś pakiet startowy)
- przygotuj ubranie i buty na bieg
- nastaw budzik
- wyśpij się
- zjedz śniadanie
- daj z siebie wszystko!



Make your list and double check it. Make sure you know what, where, when, and that you have not forgotten anything.

Do not be surprised and focus on the great race!

- collect the race kit
- take part in pasta party
- get to know the pacemakers
- check the equipment and the location of refreshment points
- check how you arrive at the start
- check where to find your deposit truck (deposits close at 8:45)
- set with your supporters the meeting point after the race
- fill in the race bib with necessary data and pin it to the shirt (make sure you have safety pins)
- attach the chip to the laces
- charge your watch, phone
- prepare things for the deposit (in a bag in which you collected the race kit)
- prepare your running clothes and shoes
- set the alarm clock
- sleep well
- eat breakfast
- do your best!



DOJAZD

Liczba miejsc parkingowych w okolicy startu jest ograniczona. Dla Twojej wygody zalecamy przybycie na start komunikacją miejską metrem (stacja Nowy Świat-Uniwersytet) lub tramwajem (przystanek Stare Miasto, Królewska lub Muzeum Narodowe).

W pobliże miasteczka maratonu możesz przyjechać tramwajem (przystanek Most Gdański, Stare Miasto) lub metrem (stacja Ratusz Arsenal). Aktualny rozkład jazdy i najszybsze połączenia komunikacyjne możesz sprawdzić w serwisie: ztm.waw.pl. Przypominamy, że na podstawie uchwały Rady m.st. Warszawy 25 września uczestnicy biegu mogą poruszać się komunikacją miejską bezpłatnie – za okazaniem numeru startowego.

Więcej informacji o dojeździe na: www.pzumaratonwarszawski.com.

ODBIÓR PAKIETU STARTOWEGO

Biuro Zawodów: Tor Wyścigów Konnych Służewiec, Trybuna II (ul. Puławska 266)
23 września (piątek) – 12:00–20:00
24 września (sobota) – 10:00–20:00

Biuro funkcjonuje pod powyższym adresem wyłącznie w dniach **23–24 września!**

Nie ma możliwości odbioru pakietu startowego w dniu biegu. Pakiet startowy odbierzesz w biurze zawodów na podstawie karty startowej lub dokumentu ze zdjęciem. Twój pakiet może odebrać inna osoba wyłącznie na podstawie podpisanej przez Ciebie karty startowej i kserokopii dowodu osobistego.

PAKIET STARTOWY

W pakiecie startowym znajdziesz m.in. numer startowy, agrałki i worek na depozyt. Szczegółowe informacje o tym, co otrzymasz w pakiecie, znajdziesz na kolejnych stronach.

NUMER STARTOWY

Pamiętaj, że numer startowy musi być umieszczony z przodu, na wysokości piersi.

Nie może być zasłonięty, ani w żaden sposób modyfikowany. Naruszenie tych zasad spowoduje dyskwalifikację.



HOW TO GET TO THE STARTING LINE?

The parking space in the vicinity of the starting line is limited. For your convenience, please use public transportation – preferably underground (station Nowy Świat-Uniwersytet) or tram (stops Stare Miasto, Królewska or Muzeum Narodowe).

To get to the marathon village use tram (stops Most Gdański, Stare Miasto) or underground (station Ratusz Arsenal). Public transportation timetables and travel planner are available on ztm.waw.pl. Remember that under a resolution of Warsaw City Council the participants of the races are allowed to use public transportation free of charge – on race number presentation.

More information about access routes on: www.pzumaratonwarszawski.com.

RACE KIT COLLECTION

Race Office: Służewiec Racecourse, Stand II (ul. Puławska 266)
September 23rd (Friday) – 12:00–20:00
September 24th (Saturday) – 10:00–20:00

The Race Office operates in the abovementioned location only on **September 23rd and 24th!**

There is no possibility to collect the race kit on the race day. You can collect the race kit on presentation of your personal race card or your personal document with a picture of you. Your race kit may be collected by another person on presentation on your personal race card with your signature on it and a copy of your ID.

RACE KIT

In the race kit you will find, among others, race bib, pins and deposit bag. More detailed information on what you will get is presented on following pages.

RACE BIB

Remember to pin your race bib on your chest. The race bib shall not be covered or modified in any way. Violation of the rules will result in disqualification.



UBRANIA NA STARCIE

PRZYJDŹ NA START W NIEPOTRZEBNYM UBRANIU, A NIGDY WIĘCEJ JUŻ GO NIE ZOBACZYSZ, ODDAMY JE NA CELE CHARYTATYWNE!

Zachęcamy Was do założenia na strój biegowy cieplejszej warstwy odzieży, której nie będziecie już potrzebować. W tym roku jest to wyjątkowo ważne – depozyty dla wszystkich dystansów zamykamy o godzinie 8:45! Dzięki takiej możliwości, możesz zadbać o poczucie komfortu w oczekiwaniu w strefie startowej i na pewno nie zmarzniesz. Przed startem zbędne ubranie wyrzuć za barierki, zbierzemy je i prześlemy na cele charytatywne.

CLOTHES AT THE START

COME TO START IN YOUR SPARE CLOTHES AND YOU WILL NEVER SEE THEM AGAIN, WE WILL GIVE THEM TO CHARITY!

We encourage you to wear on top of your race outfit a warmer layer of clothing, which you will no longer need. This year it is extremely important as the deposits for all distances close at 8:45 am! Thanks to this action, you can take care of your comfort while waiting in the starting corral and you will certainly not be cold. Just before the start, throw unnecessary clothing behind the fence – we will collect it and donate it to charity.

Koniecznie wypełnij rewers numeru startowego niezbędnymi danymi osobowymi!

Na numerze startowym znajdziesz oznaczenie swojej strefy startowej, oraz numer ciężarówki, do której możesz oddać swój depozyt.

Please remember to fill in the back side of your race bib with your personal data!

On the race bib you have an information on your starting corral and the deposit truck number, where you can deposit your belongings.

DEPOZYTY I PRZEBIERALNIE

W pakiecie startowym znajdziesz worek (oraz naklejkę z numerem na worek), umożliwiającą zdeponowanie rzeczy w ciężarówce w strefie startu. Do odbioru depozytu w strefie mety potrzebny Ci będzie numer startowy.

Depozyty przyjmowane będą w strefie startu do oznaczonych ciężarówek, po biegu depozyt będzie do odbioru z tych samych ciężarówek w strefie mety. Numer ciężarówki, do której możesz oddać swój depozyt, znajdziesz na numerze startowym.

Mapę z rozmieszczeniem poszczególnych pojazdów w strefie startu znajdziesz na stronie 17.

Mapę z rozmieszczeniem poszczególnych pojazdów w strefie mety znajdziesz na stronie 19.

Uwaga! O godzinie 8:45 zamykamy depozyty. Przyjdź na start odpowiednio wcześniej, jeśli chcesz pozostawić rzeczy w depozycie. Depozyty działają od godziny 7:00. Od godziny 8:45 organizator nie zapewnia możliwości deponowania rzeczy. Za rzeczy wartościowe pozostawione w depozycie organizator nie bierze odpowiedzialności.

DEPOSITS AND CHANGING ROOMS

In the race kit you get a deposit bag (and a special sticker with your starting number) in which you can deposit your belongings in the deposit trucks in the starting line area. To collect the deposit in the finish line area you need your race bib.

The deposits will be taken in specially marked trucks in the starting line area and after the race will be available to collect from the same trucks in the finish line area. On the race bib you have an information about the number of the deposit truck, where you can deposit your belongings.

A map with the locations of particular trucks in the starting line area is available on page 17.

A map with the locations of particular trucks in the finish line area is available on page 19.

Attention! We are closing the deposits at 8:45. Please come to the starting line area earlier if you want to deposit your belongings. The deposits are open from 7:00. After 8:45 the organizer does not provide the deposit. The organizer takes no liability for the things left at the deposit.

POMIAR CZASU

Pomiar czasu odbywa się za pomocą elektronicznego chipa mocowanego do buta.

Maraton: Klasyfikacja generalna odbywa się na podstawie czasów rzeczywistych (netto – liczonych od przekroczenia linii startu). Wyjątkiem jest pierwsze 200 osób, które przekroczą linię mety – są one klasyfikowane 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 (wiekowe, branżowe) prowadzone są na podstawie czasów rzeczywistych (netto – liczonych od przekroczenia linii startu).

Bieg na Piątkę: Klasyfikacja generalna odbywa się na podstawie czasów rzeczywistych (netto – liczonych od przekroczenia linii startu). Wyjątkiem jest pierwsze 50 osób, które przekroczą linię mety – są one klasyfikowane na podstawie czasów oficjalnych (brutto – od strzału startera), z zastrzeżeniem, że jeżeli wśród pierwszych 50 osób na mecie nie będzie co najmniej 3 mężczyzn i 3 kobiety, liczba 50 osób zostanie zwiększona tak, aby je obejmowała.

Sztafeta: Klasyfikacja generalna odbywa się na podstawie czasów rzeczywistych (netto – liczonych od przekroczenia linii startu). Wyjątkiem są pierwsze 3 sztafety przekraczające linię mety – są one klasyfikowane na podstawie czasów oficjalnych (brutto – od strzału startera).

ZAKAZ PRZEBYWANIA NA TRASIE

Pamiętaj! Ze względów bezpieczeństwa na trasie biegu obowiązuje zakaz poruszania się na rowerach, rolkach, deskorolkach, innych

TIMING

The time is measured by an electronic shoe-attachable chip.

Marathon: The general classification is based on real time (net – measured from crossing the starting line). The exception is the first 200 persons crossing the finish line – they are classified based on official times (gross – gun), provided that there are at least 8 men and 8 women within the first 200 people at the finish line. Otherwise the number will be extended to include them.

All additional classifications (age, professions) are based on real time (net – measured from crossing the starting line).

High Five Race: The general classification is based on real time (net – measured from crossing the starting line). The exception is the first 50 persons crossing the finish line – they are classified based on official times (gross – gun), provided that there are at least 3 men and 3 women within the first 50 people at the finish line. Otherwise the number will be extended to include them.

Marathon Relay: The general classification is based on real time (net – measured from crossing the starting line). The exception is the first 3 teams crossing the finish line – they are classified based on official times (gross – gun).

PROHIBITION FROM THE ROUTE

Remember! Due to safety reasons, there is an absolute prohibition on riding bicycles, roller blades, skateboards and other mechanical devices as well as taking animals. An exception to this rule are people who have individual permits from the Organizer. The use of nordic walking sticks is also forbidden. Individuals violating the rule will be removed from the route of the race.

urządzeniach mechanicznych oraz ze zwierzętami. Wyjątek stanowią osoby posiadające imienne zezwolenie Organizatora. Niedozwolone jest również korzystanie z kijków typu nordic walking. Osoby łamiące zakaz będą usuwane z trasy biegu.

TOALETY

Na terenie miasteczka znajdują się toalety (mapa), kabiny będą ustawione także na trasie maratonu w okolicy punktów odżywiania.

STREFA ZAWODNIKÓW PO BIEGU

Po biegu otrzymasz medal i napoje. Szczegółowe informacje o tym, co czeka na Ciebie na mecie, znajdziesz na kolejnych stronach. Masaże dla maratończyków oraz uczestników sztafet znajdują się na terenie miasteczka biegowego. Pamiętaj, żeby nie przebywać w strefie mety zbyt długo – zrób miejsce dla kolejnych osób.

WYNIKI

Wyniki będą na bieżąco wywieszane przy punkcie INFO zlokalizowanym w pobliżu sceny głównej. Końcowe wyniki znajdziesz na stronie pod adresem: www.pzumaratonwarszawski.com.

ZWROT CHIPA

Za linią mety zwróć wolontariuszom chip do pomiaru czasu!

START

ELITA	
3:00	
3:10	
3:15	
3:20	
3:25	
3:30	
3:35	
3:40	
3:45	
3:50	
3:55	
BIEG NA PIĄTKĘ	
4:00	
4:10	
4:15	
4:20	
4:30	
4:40	
4:50	
5:00	



TOILETS

Portable toilets will be available in the marathon village and along the marathon course near the refreshment points.

FINISHERS ZONE

After the race, you will receive a medal and beverages. More information on what to expect at the finish line is presented on following pages. Massages for marathon runners and relay participants are available in the marathon village. Please remember not to prolong your stay in the finishers zone, make free space for other runners.


RESULTS

The ongoing results will be displayed at the INFO point located near the main stage. The final results will be available at www.pzumaratonwarszawski.com

CHIP RETURN

Remember to give back the timing chip to the volunteers in the finishers zone.

PRZED STARTEM BEFORE START


 W niedzielę ciężko będzie o nudę. Nasi sponsorzy i partnerzy specjalnie dla Was i Waszych rodzin przygotowali moc atrakcji. Kibiców oczekujących na swoich zawodników zapraszamy do strefy PZU i udziału w akcji Podziel Się Kilometrem, gdzie za każdy przebiegnięty kilometr na bieżni mechanicznej firma PZU przekazuje 10 złotych na cele charytatywne.

Na amatorów jazdy na rowerach czeka strefa T-Mobile i akcja Pomoc Mierzona Kilometrami. Finał akcji będziecie mogli obejrzeć na scenie głównej o godzinie 12:45.

Firma adidas zaprasza do plenerowego sklepu, gdzie dostępne będą rzeczy z oficjalnej kolekcji 38. PZU Maratonu Warszawskiego.

Spragnieni będą mogli spróbować oficjalnej wody i izotonika imprezy – ID'EAU i 4MOVE.

Nasi partnerzy DHL i Carrefour zadbałi o najmłodszych – będzie malowanie buziek, tory przeszkód i quizy. Około godziny 11:00 przyjdzie na trybuny przy mecie, zrobimy wspólnie wielki hałas dla zwycięzcy 38. edycji Maratonu Warszawskiego.

 You will not get bored on Sunday. Our sponsors and partners have prepared a lot of attractions especially for you and your family. Supporters waiting for runners are invited to the PZU zone to participate in charity action "Podziel Się Kilometrem" – PZU will donate PLN 10 for charity for each kilometer you run on a treadmill.

Cycling amateurs can take part in another charity action "Pomoc mierzona kilometrami" organized by T-mobile. The final of the charity action will take place at the main stage at 12:45.

Adidas invites you to outdoor store where you will be able to buy clothes from the official collection of the 38th PZU Warsaw Marathon.

The thirsty ones will have an opportunity to try our official water and isotonic drink – ID'EAU and 4MOVE.

Our partners, DHL and Carrefour, took care of the youngest – there will be face painting, sports activities and quizzes. Around 11:00 am, you are invited to come to the stands at the finish line where we will together make a great noise for the winner of the 38th edition of the Warsaw Marathon.

RELACJA Z BIEGU

Finisz i wielkie emocje z mety. Ok. godz. 11:00 zapraszamy Was na transmisję z mety i miasteczka biegowego. Z biegaczami, kibicami i gośćmi specjalnymi 38. PZU Maratonu Warszawskiego będą rozmawiali Kamila Ryciak, Michał Sobkowski i Marcin Rosłoń. Być może Waszym kibicom, których nie będzie z nami na trasie, uda się wypatrzyć Was wbiegających na metę!

Relację dziennikarską z całego przebiegu rywalizacji na trasie będziecie mogli śledzić na żywo na portalu MagazynBieganie.pl.

Ale to nie wszystko...

#MARATONWARSZAWSKI

Podczas trwania imprezy do swoich wpisów na portalach społecznościowych dodawajcie #MaratonWarszawski. Komentarze, pozdrowienia od Waszych kibiców i gratulacje od kolegów z trasy będziecie mogli zobaczyć na telebimach w miasteczku maratońskim i podczas transmisji internetowej z mety. W dniu biegu specjalna aplikacja będzie wyszukiwała i przynosiła z sieci na duży ekran Wasze emocje.

RACE COVERAGE

Finish and the great excitement of the finish line. Approximately at 11:00, we invite you to watch the coverage from the finish line and marathon village. Kamila Ryciak, Michael Sobkowski and Marcin Rosłoń will talk with runners, supporters and special guests of the 38th PZU Warsaw Marathon. Perhaps your supporters who will not be with us along the course will manage to spot you at the finish line!

On the portal MagazynBieganie.pl, you will be able to follow live journalistic coverage from the entire course of the race.

But that's not it...

#MARATONWARSZAWSKI

During the event please add #MaratonWarszawski to your posts on social networks. Comments, greetings from your supporters and congratulations from race mates from the course will be displayed on the big screens in the marathon village and online coverage from the finish line. On the race day, a special application will find and transfer your feelings from the network to the big screens.



Trzymamy kciuki Zofia z rodziną.
@ZofiaEnergetyka



W dniach 23–25 września pokaż informator biegu w wymienionych lokalach i otrzymaj 20% zniżki.*

*szczegóły promocji w lokalu



Bobby Burger
ul. Nowy Świat 28



Kawiarnia Kafka
ul. Oboźna 3

PAŃSTWOMIASTO

Państwomiasto
ul. Andersa 29



WARSZAWA POWIŚLE

Warszawa Powiśle
ul. Kruczkowskiego 3B



START

Start 38. PZU Maratonu Warszawskiego odbędzie się o godzinie 9:00 z Krakowskiego Przedmieścia, na wysokości bramy głównej Uniwersytetu Warszawskiego. Dokładną lokalizację startu znajdziesz na mapce na stronie 17.

STREFY STARTOWE

Umieszczenie stref startowych znajdziesz na mapce na stronie 17. W imieniu wszystkich uczestników prosimy o ustawienie się w odpowiednich strefach w zależności od planowanego wyniku. To nie tylko dowód kultury osobistej i szacunku dla szybszych biegaczy, ale również troska o bezpieczeństwo i zasady fair play.

DEPOZYTY

Konieczne zapoznaj się z zasadami organizacji depozytów, które zostały opisane na stronie 16.

PACEMAKERZY

Pacemakerzy będą prowadzić uczestników na następujące czasy (netto): **3:00, 3:10, 3:15, 3:20, 3:25, 3:30, 3:35, 3:40, 3:45, 3:50, 3:55, 4:00, 4:10, 4:15, 4:20, 4:30, 4:40, 4:50, 5:00.** Pacemakerzy przed startem będą wyposażeni w tabliczki z czasem, a w czasie biegu będą wyraźnie oznakowani. Na stronie 30 znajdziesz fotografie wszystkich 41 pacemakerów.

PO BIEGU

Na mecie otrzymasz medal, a także wodę oraz izotonik. Możesz skorzystać z posiłku regeneracyjnego w miasteczku maratońskim.

LIMIT CZASOWY

6,5 godziny

DEKORACJE ZWYCIĘZCÓW

12:00 – Dekoracja zwycięzców 38. PZU Maratonu Warszawskiego
 13:15 – Dekoracje zwycięzców Sztafety Maratońskiej
 Dekoracje zwycięzców II Mistrzostw Polski Blogerów w Maratonie
 Dekoracje zwycięzców Drużynowych Mistrzostw Polski w Maratonie
 Dekoracje FMW runners
 Dekoracje w ramach akcji Firma Przyjazna Bieganiu
 Dekoracje zawodników na wózkach
 14:00 – Dekoracje w kategoriach wiekowych 38. PZU Maratonu Warszawskiego
 Wręczenie Pucharów 200-lecia UW

Jeżeli spodziewasz się, że staniesz na podium, sprawdzaj na bieżąco wyniki. Będą one wywieszane przy punkcie INFO i we właściwym czasie udaj się pod scenę główną.



START

Start of the 38th PZU Warsaw Marathon will take place at 9:00 am from Krakowskie Przedmieście street by the main gate of the University of Warsaw. Exact location of the starting line is marked on the map on page 17.

STARTING CORRALS

Locations of the starting corrals are marked on the map on page 17. On behalf of all the participants, we would like to ask you to stand in the respective corrals depending on your planned result. This is not only a sign of personal culture and respect for faster runners but also expresses your care about safety and fair play.

DEPOSITS

Please read thoroughly the information on deposit organization presented on page 16.

PACEMAKERS

Pacemakers will lead participants to achieve the following (net) times: **3:00, 3:10, 3:15, 3:20, 3:25, 3:30, 3:35, 3:40, 3:45, 3:50, 3:55, 4:00, 4:10, 4:15, 4:20, 4:30, 4:40, 4:50, 5:00.** Pacemakers will be equipped with signs indicating the target time and will be marked distinctively during the race. On page 30, there are pictures of all 41 pacemakers.

AFTER THE RACE

Get your medal, water and izotonik. You can have a recovery meal in the marathon's village.

TIME LIMIT

6.5 hours

MEDAL CEREMONIES

12:00 – Medal ceremony of the 38th PZU Warsaw Marathon
 13:15 – Medal ceremony of the Marathon Relay
 Medal ceremony of 2nd Polish Championship of Bloggers in Marathon
 Medal ceremony of the Polish Team Championship in Marathon
 Medal ceremony of FMW runners
 Medal ceremony of the „Running Friendly Company” action
 Medal ceremony of athletes in wheelchairs
 14:00 – Medal ceremony in individual age categories of the 38th PZU Warsaw Marathon
 The presentation of the „Puchar 200-lecia UW” cups

If you think you may have finished in the top 3 in any category please check the ongoing results. They will be available at the INFO point and proceed to the main stage in due time.

SZTAFETA MARATOŃSKA MARATHON RELAY

START

Start sztafety nastąpi o godzinie 9:00 razem ze startem maratonu z Krakowskiego Przedmieścia, dokładnie na wysokości bramy głównej Uniwersytetu Warszawskiego. Osoby startujące w sztafecie powinny ustawić się w strefach startowych zgodnych z przewidywanym czasem drużyny.

DŁUGOŚĆ POSZCZEGÓLNYCH ZMIAN

- I – ok. 11 km
- II – ok. 21 km
- III – ok. 10 km

LIMITY CZASOWE

Drużyny obowiązują limit wynoszący 6,5 godziny.
I strefa zostanie zamknięta o godzinie 10:40.
II strefa zostanie zamknięta o godzinie 13:10.

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

STREFY ZMIAN

Strefa zmian będzie wydzielona osobnym korytarzem, w którym będą oczekiwać zawodnicy kolejnych zmian. Zawodnik może rozpocząć bieg po tym, jak zostanie dotknięty przez osobę z drużyny, 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 maratonu jest bezpłatna na podstawie numeru startowego. Osoby z I i II zmiany sztafety mają wstęp do strefy zawodnika na mecie. Zawodnicy z I i II zmiany otrzymają medal w strefie zmian.

START

The marathon relay starts at 9.00 am together with the marathon from Krakowskie Przedmieście street by the main gate of the University of Warsaw. Relay participants shall stand in starting corrals corresponding to the planned result time of the team.

LEG DISTANCES

- I – ca. 11 km
- I – ca. 21 km
- I – ca. 10 km

TIME LIMITS

The time limit for each team is 6.5 hours.
Zone I will be closed at 10.40.
Zone II will be closed at 13:10.

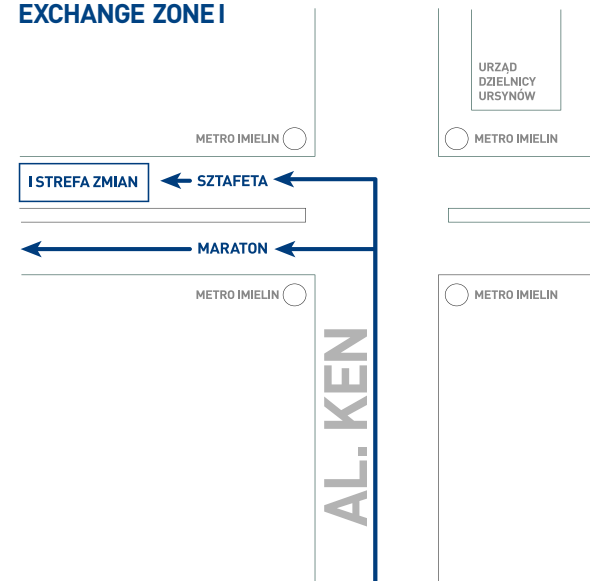
Remember – if the team member from the previous leg does not fit in the designated time limit, you cannot continue the race.

EXCHANGE ZONES

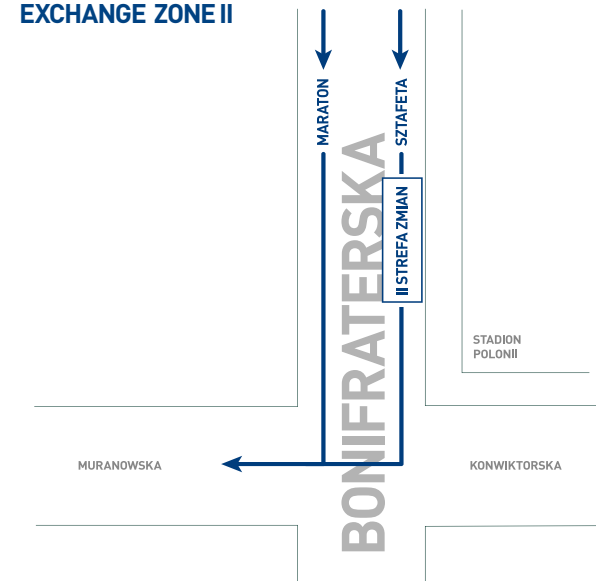
Changeover zones will be separated corridors where runners of next leg will wait for the change. The participants can start running after they were touched by the person from the team who finished the leg.

In order to come back from the exchange zone to the marathon village, you can use public transportation which is free of charge on the day of the marathon (with your race bib). Participants from legs I and II are allowed to enter the finishers zone located at the finish line. Participants covering legs I and II receive their medals in changeover zone.

STREFA ZMIAN I EXCHANGE ZONE I



STREFA ZMIAN II EXCHANGE ZONE II



POMIAR CZASU

Pomiar czasu odbywa się za pomocą elektronicznego chipa mocowanego do buta. Chip należy zwrócić wolontariuszom po przebiegnięciu swojego dystansu. Wyniki poszczególnych osób będą udostępnione wieczorem w dniu biegu.

STREFA METY

Zawodnicy z I i II zmiany na podstawie numeru startowego mogą wejść do strefy depozytów oraz skorzystać z posiłku regeneracyjnego w miasteczku biegowym.

DEKORACJA ZWYCIĘZCÓW

Dekoracja zwycięzców Sztafety Maratońskiej odbędzie się o godz. 13:15.

Jeżeli spodziewasz się, że Twoja drużyna stanie na podium, sprawdzaj na bieżąco wyniki, które będą wywieszane przy punkcie INFO i we właściwym czasie udajcie się całym zespołem pod scenę główną.

PO BIEGU

Na mecie otrzymasz medal, a także wodę oraz izotonik. Możesz skorzystać z posiłku regeneracyjnego w miasteczku maratońskim.

DEPOZYTY

SZTAFETA	Miejsce oddania depozytu	Miejsce odbioru depozytu
I zmiana	Strefa depozytów – Browarna	I strefa zmian – Ghandi
II zmiana	I strefa zmian – Ghandi	Meta – Wybrzeże Gdańskie
III zmiana	Meta – Wybrzeże Gdańskie	Meta – Wybrzeże Gdańskie

TIMING

The time is measured by an electronic shoe-attachable chip. The chip shall be given back to the volunteers after finishing the leg. The results of team members will be available in the evening on the race day.

FINISHERS ZONE

Participants covering legs I and II are allowed to enter the deposits area on presentation of their race bib and enjoy a regeneration meal in the marathon village.

MEDAL CEREMONY

Medal ceremony of the Marathon Relay will take place at 13:15. If you think your team may have finished in the top 3 please check your ongoing result which will be available at the INFO point and proceed to the main stage in due time.

AFTER THE RACE

Get your medal, water and izotonik. You can have a recovery meal in the marathon's village.

DEPOSITS

MARATHON RELAY	Deposit leave point	Deposit collection point
Leg I	Deposit area – Browarna street	Exchange Zone I – Ghandi street
Leg II	Exchange Zone I – Ghandi street	Finish line – Wybrzeże Gdańskie street
Leg III	Finish line – Wybrzeże Gdańskie street	Finish line – Wybrzeże Gdańskie street

BIEG NA PIĄTKĘ HIGH FIVE RACE



START

Start biegu nastąpi o godzinie 9:30, z Krakowskiego Przedmieścia na wysokości ul. Karowej.

DEPOZYTY

Koniecznym zapoznaj się z zasadami organizacji depozytów, które zostały opisane na stronie 16.

LIMIT CZASOWY

Meta biegu zostanie zamknięta o godzinie 10:15.

DEKORACJE ZWYCIĘZCÓW

10:30 Klasyfikacja generalna kobiet
Klasyfikacja generalna mężczyzn
Wręczenie pucharów 200-lecia UW

PO BIEGU

Na mecie otrzymasz medal, a także wodę, izotonik oraz owoc.



START

The start of the race will take place at 9:30 am from Krakowskie Przedmieście street near Karowa street.

DEPOSITS

Please read thoroughly the information on deposit organization presented on page 16.

TIME LIMIT

The finish line of the race will be closed at 10:15.

MEDAL CEREMONIES

10:30 General women classification
General men classification
The presentation of the "Puchar 200-lecia UW" cups

AFTER THE RACE

Get your medal, water, isotonic and fruit.



MINI MARATON MINI MARATHON

PROGRAM BIEGÓW

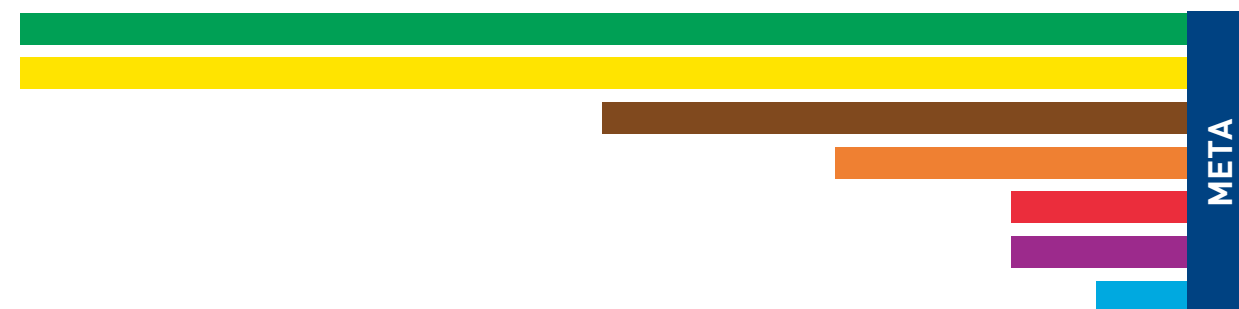
Uczestnicy Mini Maratonu pobiegą na następujących dystansach:

- Bieg Bąbla – do 3 lat (2013-2015)
– ok. 100 metrów – starty od 11:00
- Bieg Krasnala – 4-5 lat (2011-2012)
– ok. 200 metrów – starty od 12:00
- Bieg Smyka – 6-7 lat (2009-2010)
– ok. 200 metrów – starty od 13:10
- Bieg Urwisa – 8-9 lat (2007-2008)
– ok. 400 metrów – starty od 14:20
- Bieg Juniora – 10-11 lat (2005-2006)
– ok. 750 metrów – starty od 15:35
- Bieg Małolata – 12-13 lat (2003-2004)
– ok. 1500 metrów – starty od 16:35
- Bieg Nastolatka – 14-16 lat (2000-2002)
– ok. 1500 metrów – starty od 17:05

RODZICE

Opiekunowie kibicują na trasie biegu oraz na mecie. Ze względów bezpieczeństwa dzieci pokonują dystans samodzielnie – rodzice i opiekunowie nie będą wpuszczani na trasę (z wyłączeniem Biegu Bąbla, w którym dzieci mogą startować z rodzicem/opiekunem).

TOR WYŚCIGÓW KONNYCH SŁUŻEWIEC



EVENT SCHEDULE

The participants of the Mini Marathon will cover following distances:

- Crawlers Race – up to 3 years old (2013-2015)
– ca. 100 meters – starts from 11:00
- Toddlers Race – 4-5 years old (2011-2012)
– ca. 200 meters – starts from 12:00
- Wobblers Race – 6-7 years old (2009-2010)
– ca. 200 meters – starts from 13:10
- Twisters Race – 8-9 years old (2007-2008)
– ca. 400 meters – starts from 14:20
- Juniors Race – 10-11 years old (2005-2006)
– ca. 750 meters – starts from 15:35
- Rascals Race – 12-13 years old (2003-2004)
– ca. 1500 meters – starts from 16:35
- Challengers Race – 14-16 years old (2000-2002)
– ca. 1500 meters – starts from 17:05

PARENTS

Parents and guardians cheer along the course and at the finish line. Due to safety reasons children run on their own – parents and legal guardians will not be allowed to enter the course (except „Crawlers Race”, where children are allowed to start with parent/legal guardian).

4,5 km

barierek zabezpieczających trasę
kilometers of fences



48 godzin

pakowania pakietów startowych
hours of race kits packing



28 830

litrów 4Move
liters of 4Move



300

rolek taśmy wygradzeniowej
rolls of barrier tape



25 000

pastylek Dextro
Dextro tablets



Tadeusz Baranowski

79 lat

wiek najstarszego uczestnika
the oldest runner's age
age of the oldest runner



50 000

kostek cukru
sugar cubes



53

pojazdy na depozyty
deposit vehicles



15 000

liczba żeli Diamant na punktach
odżywiania i w pakietach
Diamant energy gels



88

statuetek
statuettes



Najpopularniejsze
imiona biegaczek: Anna,
Katarzyna, Małgorzata

Most common female names
among participants: Anna,
Katarzyna, Małgorzata



180 000 zł

zebraliśmy na cele dobroczynne
thousand złoty collected for charity

**BIEGAM
DOBRY**

4320 kg

bananów na trasie i mecie
weigh of bananas



300 000

kubków na punktach odżywiania
cups at the refreshment stations



1122

kilogramy medali
kilograms of medals



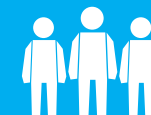
56 200

litrów wody ID'EAU
liters of ID'EAU water



2000

wolontariuszy
pomagających w organizacji
volunteers



57

państw
countries



Najlepsi są z nami, bo jesteśmy najlepsi.



2010 r.



Marzec 2010 r.
Półmaraton Warszawski:
3 528 zawodników



Wrzesień 2010 r.
Maraton Warszawski:
3 323 zawodników

W ramach
obsługi FMW
agencja
zapewniła:

15 konferencji
prasowych

600 wypracowanych
kontaktów z dziennikarzami

20 mln ekwiwalentu

250 informacji prasowych

2200 akredytacji mediowych

obsługę mediową 13 wielkich
biegów FMW

Marzec 2015 r.
Półmaraton Warszawski:
12 958 zawodników



Wrzesień 2015 r.
Maraton Warszawski:
6 506 zawodników

TERAZ
w 38. PZU Maratonie Warszawskim
i z Uniwersytetem Warszawskim



**WSPÓLNIE
Z NAJLEPSZYMI**

Partner of Promotion jest największą agencją public relations w Polsce, od 8 lat zajmujemy pierwsze miejsce w dorocznym rankingu Book of Lists. Dostarczamy usługi w zakresie szeroko rozumianego public relations, content marketingu i social mediów dla klientów ze wszystkich segmentów polskiego rynku komercyjnego oraz publicznego. Specjalizujemy się w prowadzeniu projektów w ramach komunikacji korporacyjnej, PR produktu, PR kryzysowego i w doradztwie strategicznym. Zrealizowane przez nas kampanie wielokrotnie były wyróżniane w najważniejszych krajowych i międzynarodowych konkursach branżowych, takich jak SABRE Awards, IPRA World Awards, European Excellence Awards, Magellan Awards, Złote Spinacze i wielu innych.

info@partnersi.com.pl

www.partnersi.com.pl

Gabinet masażu
i rehabilitacji FIZMED
www.fizmed.eu
ul. Okopowa 25a lok 7, Warszawa

FIZMED
MASAŻ, REHABILITACJA, TRENINGI

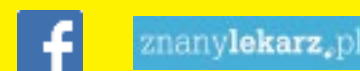
Zajmujemy się m.in. kompleksową opieką osób uprawiających biegi krótkodystansowe, maratony, biegi ultra oraz na dłuższych dystansach. Sami biegamy, dzięki czemu posiadamy autorską metodę treningu stabilizacyjnego, zwiększającą prawdopodobieństwo uniknięcia kontuzji.

"z nami wygrasz z kontuzją"



Wszystkich maratończyków serdecznie zapraszamy
na nasze stanowiska w strefie masażu
podczas 38. PZU Maratonu Warszawskiego
oraz
do naszego gabinetu
ul. Okopowa 25a lok 7, Warszawa

znajdź nas na:



NTFY
Nice To Fit You

catering dietetyczny
z wyborem menu już od
39 zł dziennie!

- dowolna liczba posiłków
- codziennie wybieraj dania, na które masz ochotę
- stwórz menu GLUTEN FREE



Warszawa | Wrocław
Poznań | Kraków | Łódź
Agglomeracja Śląska

www.ntfy.pl



794-210-005



Maciej 3:00:00

Maciej 3:00:00

Mariusz 3:10:00

Konrad 3:15:00

Piotr 3:20:00

Piotr 3:20:00

Agnieszka 4:20:00

Konrad 3:25:00

Bartek 3:25:00

Andrzej 3:30:00

Zbigniew 3:30:00

Pawel 3:30:00

Andrzej 3:35:00

Marcin 3:35:00

Jakub 3:35:00

Dariusz 3:40:00

Przemek 3:40:00

Rafal 3:40:00

Boguslaw 3:45:00

Michal 3:45:00

Michal 3:45:00

Krzysztof 3:50:00

Bogdan 3:50:00

Tomasz 3:50:00

Marek 3:55:00

Waldemar 3:55:00

Marzena 3:55:00

Robert 4:00:00

Michal 4:00:00

Michal 4:00:00

Lidia 4:00:00

Wojciech 4:10:00

Iza 4:10:00

Iwona 4:15:00

Marcin 4:15:00

Andrzej 4:20:00

Filip 4:30:00

Marcin 4:30:00

Pawel 4:30:00

Maciej 4:40:00

Asia 4:50:00

PACEMAKERZY

Na stronie 21 znajdziesz informacje o pacemakerach. On page 21, you will find information about Pacemakers.

Średni wiek uczestnika 38. PZU MW to 34 lata. W 1979 r., kiedy odbywał się pierwszy w historii Maraton Pokoju, większości uczestników tegorocznego PZU Maratonu Warszawskiego nie było jeszcze na świecie! Przedstawiamy Wam prawdziwe legendy 38. PZU Maratonu Warszawskiego, najbardziej wytrwałą i waleczną jedenastkę. 11 mężczyzn, którzy znają tę imprezę najlepiej – za kilka dni zmierzą się z jej trasą po raz trzydziesty ósmy. Poprosiliśmy o słowo komentarza, a z usłyszanych opowieści moglibyśmy napisać książkę.



Stanisław Osiński

Biegam przez całe życie, a systematycznie od czerwca 1970 r. Były w przeszłości mniejsze i większe sukcesy (nagrody), ale nie miałem „papieru” (dyplomu) potwierdzającego, że biegałem. Mieszkam w Warszawie, więc gdy dowiedziałem się, że odbędzie się tutaj maraton, a uczestnicy otrzymają dyplomy, bez najmniejszego wahania zgłosiłem się. I tak się zgłaszam przez 38 lat!
W 1984 r. (start spod stadionu Legii) chciałem przebiec maraton po 3:30 min/km, co daje na mecie 2:27 (chciałem zejść poniżej 2:30). Plan był realizowany przez kilkanaście kilometrów, do momentu, kiedy nie napiłem się na punkcie odżywiania. Woda podawana wówczas zawodnikom była gazowana i... było po biegu. Bieg ukończyłem w około 3 godzinę.



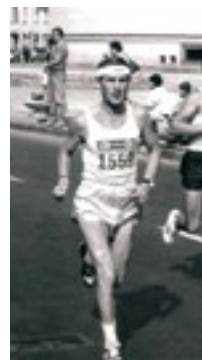
Zdzisław Karpiński

Oczywiście był to debiut imprezy. Była: spontaniczność, radość uczestników, trema, dużo niewiadomych, jak biec, trochę improwizacji i amatorstwa ze strony organizacji.
Wystartowałem mocno. Zero doświadczenia. Do 15. km przeliczałem, że biegnąc w tym tempie uzyskam czas 2:40–2:50. Te mrzonki skończyły się już ok. 20. km. Na punkcie odżywczym po 20. km siedziałem ok. 15 min i niewiele mnie interesowało oprócz jedzenia. Były oczywiście kielbaski, parówki, bułeczki – wszystko gęsto popijane herbatą. Skończyło się wynikiem ok. 3:25.



Jerzy Głowacki

Bieganie teraz i w latach '80 dzielią przeogromne różnice, zarówno jakościowe, jak i ilościowe. Zmiany ilościowe dotyczą rosnącej z roku na rok liczby biegaczy i imprez biegowych. Bieganie stało się „trendy” i „cool”.
Ubóstwo sprzętowe lat osiemdziesiątych jest niewyobrażalne w porównaniu z dzisiejszą ofertą. Powszechny jest dziś dostęp do informacji, literatury i prasy fachowej, odżywek, odzieży funkcyjnej czy zaawansowanego technologicznie obuwia. To jakby porównać dzień do nocy.



Franciszek Sojka

O organizowanym Maratonie Pokoju – tak początkowo nazywała się warszawska impreza, dowiedziałem się z pisma studenckiego „ITD” na siedem miesięcy przed datą zawodów (30 września 1979 r.). To była nowość dla mnie, gdyż do tej pory w Polsce nie było wspólnych startów zawodowców i amatorów. Wśród organizatorów byli: dr Zbigniew Zaremba, który działał na rzecz lekkoatletyki, oraz znany propagator sportu Tomasz Hopfer. Do obu tych osób miałem ogromny szacunek. Do startu przekonał mnie jeden ze współpracowników, Tadeusz Szpilewski. Do momentu startu w dzienniczku treningów miałem odnotowanych wówczas tylko 735 kilometrów treningowych. W debiucie zająłem 258. miejsce z czasem 3:03:23. Starterem pierwszego maratonu była córka Tomasza Hopfera – Monika.

- Zdzisław Karpiński, 1942, Kraków
- Franciszek Sojka, 1942, Władysławowo
- Krzysztof Kicek, 1944, Radom
- Michał Strzałkowski, 1949, Siedlce
- Stanisław Mróz, 1950, Łabowa
- Jerzy Głowacki, 1951, Poznań
- Stanisław Osiński, 1951, Warszawa
- Andrzej Szałowski, 1953, Warszawa
- Stanisław Orlicki, 1959, Rudze
- Wojciech Pasek, 1959, Końskie
- Jacek Gnysiński, 1960, Sieradz

Wszystkim Panom życzymy zdrowia oraz świetnej formy pozwalającej na przekraczanie mety Maratonu Warszawskiego co najmniej przez kolejnych 38 lat.

THE BEST TRAINERS RECOMMEND
4MOVE



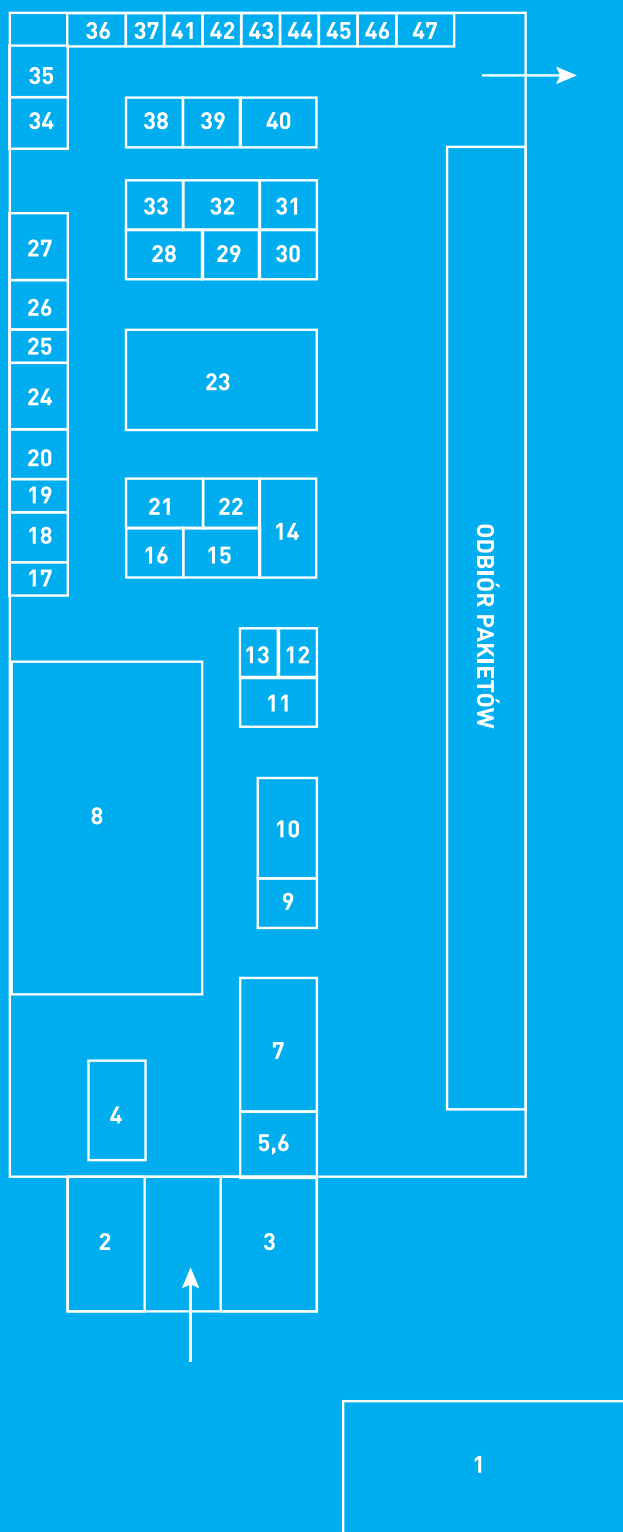
DEXTRO ENERGY



ODPOWIEDŹ NA POTRZEBY SPORTOWCÓW



Zapraszamy do odwiedzenia targów Sport&Fitness. Tuż przy Biurze Zawodów znajdziesz stoiska z bogatą ofertą producentów sprzętu sportowego, odżywek i gadżetów biegowych. Zapraszamy, będzie okazja, żeby porozmawiać z ekspertami i zrobić ostatnie przedstartowe zakupy.



Feel free to visit the Sports&Fitness Autumn. Next to the Race Office, you can find stands with a broad range of sport equipment, supplements and running accessories. Make sure you visit us: this is an excellent opportunity to talk to experts and make some last shopping before the start.

1. PZU
2. PZU
3. Fundacja MW
4. TOM TOM
- 5/6. FIZ MED.
7. SKLEP BIEGACZA
8. ADIDAS
9. RADELLO SPORT
- 10/11. ENERVIT / X-SOCKS
12. WIESZAKINAMEDALE.PL
13. TORQ
14. COMPRESSPORT / SQUEEZY
15. BLACKROLL POLSKA
16. POWER BAR
17. TREVISO MARATHON
18. KINGRUNNER/GIRLS
19. RUNCZECH
20. INTERNATIONAL MARATHON RAVENNA – CITY OF ART
21. ROYAL BAY
22. MALAVI/BUFF
23. ASICS POLSKA / SKLEP BIEGOWY „ERGO”
24. SKINACTIVE / MAGICAL SHOES
25. CYPRYJSKA ORGANIZACJA TURYSTYCZNA
26. NASTOPY.PL
27. GARMIN
28. ATLANTA POLAND
29. HIGEEN.PL
30. NEWLINE
31. PLATRONICS
32. SPORTEUM
33. SP
- 34/35. POLAR
36. POLKA SPORT
37. WARSZAWSKIE HOSPICIUM DLA DZIECI
38. HIGH LEVEL CENTER
39. BRUBECK
40. CEP POLSKA
41. FUNDACJA „MARATON WARSZAWSKI” – SKLEPIK
42. STOWARZYSZENIE AMNESTY INTERNATIONAL
43. FUNDACJA „WCZEŚNIAK RODZICE RODZICOM”
44. FUNDACJA „RAK’N’ROLL – WYGRAJ ŻYCIE
45. FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ
46. FUNDACJA WWF POLSKA
47. FUNDACJA SYNOPSIS

STREFA ADIDAS



Adidas zaprasza do specjalnej strefy, w której będzie można zaopatrzyć się w produkty z najnowszej kolekcji biegowej adidas oraz limitowanej kolekcji dedykowanej Maratonowi. W strefie czeka na Was mnóstwo atrakcji, m.in. badanie ruchu stopy oraz zmywalne tatuaże z międzyczasami. Każdy, kto weźmie udział w konkursie #whyirunwarsaw, będzie mógł na miejscu wydrukować swoje zdjęcie i wygrać cenne nagrody od firmy adidas.
Więcej – www.pzumaratonwarszawski.com/whyirunwarsaw.

PASTA PARTY



Jeśli przy rejestracji na bieg wykupiłeś udział w Pasta Party, odbierając pakiet startowy dostaniesz żeton, dzięki któremu otrzymasz posiłek. W dniach 23 i 24 września będzie możliwość wykupienia Pasta Party w kasie Biura Zawodów w cenie 15 zł (do wyczerpania limitu porcji). Na Pasta Party odbywające się w ramach Expo 38. PZU Maratonu Warszawskiego zapraszamy 24 września od godziny 14:00 do godziny 19:00 (2. piętro). Każda porcja to: pasta (do wyboru penne bolognese, penne pesto, penne z kurczakiem i pieczarkami), sałatka (grecka lub z tuńczykiem), deser (panna cotta z czarną porzeczką, czekoladowy pudding lub mascarpone z malinami). Woda ID'EAU i napój BLACK VITAMIN.



If you bought the Pasta Party ticket during the registration process, with your race kit you will get a token for the meal. On 23rd and 24th of September, there will be a possibility to buy Pasta Party ticket in the Race Office for PLN 15 (up to the limit of the portion). The Pasta Party, held as part of Expo of 38th PZU Warsaw Marathon, will be open on September 24th from 14:00 to 19:00 (2nd floor). Each meal consists of: pasta (penne bolognese, penne pesto or penne with chicken and mushrooms), salad (greek or with tuna) dessert (panna cotta with black currant, chocolate pudding or mascarpone with raspberries). ID'EAU water and drink BLACK VITAMIN.



Bieganie

Magazyn BIEGANIE zaprasza na wykłady, panele dyskusyjne i spotkania w ramach biegowego weekendu 38. PZU Maratonu Warszawskiego

Maraton przebiegnięty i... co dalej? Jak się prawidłowo regenerować, żeby bieganie nadal sprawiało przyjemność? Jak się odżywiać, żeby uniknąć efektu jo-jo? Jakie wnioski można wyciągnąć z wyniku biegu i jak zbudować kolejny plan treningowy? Odpowiedzi na te i wiele innych pytań będzie można usłyszeć w sobotę, 24 września, w budynku Warszawskich Wyścigów Konnych na Służewcu. W ramach EXPO przed 38. PZU Maratonem Warszawskim od godz. 12:00 do 18:00 eksperci – goście magazynu BIEGANIE, podzielą się wiedzą potrzebną przed startem, w trakcie biegu oraz po zakończonych zawodach.

Program seminariów został skonstruowany z myślą o biegaczach zaawansowanych, ale również o tych z nas, którzy dopiero łknęli bakcyła biegania i są na etapie odkrywania różnorodnych aspektów tej przygody. Ci, którzy jeszcze nie mierzyli się z maratonem, będą mogli dowiedzieć się praktycznych rzeczy przydatnych podczas startów, jak również w dniu powszednim biegacza-amatora. Specjalnie z myślą o nich przygotowaliśmy spotkania inspirujące, na których dowiedzą się, jak bieganie może pomóc w odzyskaniu zdrowia i sylwetki, czy spełnianiu marzeń o dalekich podróżach.

Udział we wszystkich zajęciach jest bezpłatny. Zapraszamy!

PROGRAM

12:00–12:45 – O treningu mentalnym biegacza od zapisu do startu – Natalia Koperska, psycholog sportowy i trener rozwoju osobistego

13:00–13:45 – O ekstremalnej przygodzie na krawędzi możliwości ludzkiego organizmu i przełamywaniu własnych słabości w obliczu pustynnych warunków – Daniel Lewczuk, ultramaratończyk, inwestor i Anioł Biznesu

14:00–14:45 – O bieganiu od kuchni, diecie, mikro- i makroelementach oraz smakach – Katarzyna Biłous, dietetyczka Dietovita.pl

15:00–15:45 – O trudnej sztuce prawidłowej regeneracji zmęczonego organizmu – Mateusz Dziegielewski, fizjoterapeuta z Kliniki Rehabilitacji Sportowej Ortoreh

16:00–16:45 – O rozsądnym trenowaniu, planowaniu i efektywnym wdrażaniu planów – Marcin Nagórek, trener, ekspert magazynu BIEGANIE

17:00–17:45 – O życiu w rytmie slow, japońskim sposobie na bieganie i zdrowie – profesor Hiroaki Tanaka z Uniwersytetu w Fukuocce, twórca Slow Joggingu, treningu sportowego o niskiej intensywności Niko Niko („z uśmiechem”)



10 WRZEŚNIA 2017 R.
WILNO, LITWA



NIESZABLONOWY
NIEBANALNY
NIEZAPOMNIANY

MARATON

PÓLMARATON

BIEG NA 10KM

www.vilniusmarathon.lt

PUNKTY KIBICOWANIA CHEERING STATIONS



1. HASAO cheerleaders
2. Kibice z flagami państw
3. Bloco Central
4. Drumbastic
5. Sereia de Warszawa
6. Ursynowska Strefa Kibicowania
7. Lenive
8. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę
9. Fundacja Wcześniak
10. Domofonia
11. Open Space
12. Fundacja Rak'n'Roll
13. Chór UW
14. SKAadyktator
15. Amnesty International
16. Warszawa Powiśle
17. Fundacja SYNAPSIS
18. WWF Polska
19. Punkt kibicowania warszawskiego ZOO
20. Z.A.P.P.A.
21. Pogotowie Energetyczne
22. Strefa kibicowania ID'EAU
23. Radio Kampus
24. The Plants
25. Żoliborska Strefa Kibicowania
26. Bielańska Strefa Kibicowania
27. Królduch
28. Start Over
29. Mixbass DJ
30. Strefa Kibicowania Carrefour
31. Strefa Kibicowania T-Mobile



Przygotowując się do biegu, zrobiłeś wszystko co w Twojej mocy. Trzymałeś się planu, a teraz wiesz, czego się spodziewać po sobie w niedzielę. Ale nawet nie przypuszczasz, czego możesz spodziewać się po najlepszych kibicach w Polsce.

Każdy z Was przebiegnie obok 30 zorganizowanych punktów kibicowania, w które zaangażowanych jest blisko 200 osób, po to, żeby stworzyć wyjątkową atmosferę i zadbać o Waszą motywację w drodze do celu. Możecie być pewni, że dostaniecie energię, która pomoże Wam w pięknym stylu przekroczyć metę Wielkiego Biegu.

Zespoły, które od lat wspierają biegaczy w zmaganiach z trasą Maratonu Warszawskiego i Półmaratonu Warszawskiego, są pomysłowe, twórcze i doskonale wiedzą, co zrobić, żebyście na długo zapamiętali Wasz start w stolicy.

Zachęćcie swoich bliskich do kibicowania w zorganizowanych strefach. Doping na trasie to cenna sprawa, dlatego:

- umów się, w którym miejscu bliscy powinni Cię wypatrywać,
- uprzedź, w co będziesz ubrany,
- podaj prognozowane tempo biegu.



You did everything you could to prepare yourself to the race. You had a plan and now you know what to expect from your body on Sunday. Yet you do not even know what you can expect from the best Polish supporters.

Each of you will run next to 30 cheering stations organized by almost 200 people willing to create the best atmosphere and care for your motivation along the course. You can be sure you will receive a great deal of positive energy to finish the Great Race in the best style.

The bands which have been supporting the runners of Warsaw Marathon and Warsaw Half Marathon are creative, inventive and know very well what to do to make your run in Warsaw a memorable event.

Encourage your family and friends to cheer in the special zones. Supporters along the course are very valuable so:

- arrange with them where they should look for you,
- tell them what you will be wearing,
- inform them about your planned pace and be proud that they will support you in such an important day!



Foto: Piotr Dymus

NASZE BIEGI

OUR OTHER RACES

🇵🇱 Wrześniowy Maraton Warszawski zamyka sezon organizowanych przez nas imprez. Rok 2016 z pewnością zapamiętamy jako rok nowych wyzwań i spotkań z fantastycznymi ludźmi. Czas, w którym energia i entuzjazm biegaczy były wiatrem wiejącym w nasze żagle. Dziękujemy, że jesteście naszymi kibicami i motywujecie nas do podważania wysiłku, aby organizowane przez nas imprezy były wyjątkowe. Dlatego już dziś zachęcamy Was, żebyście byli z nami również w 2017 roku.

🇬🇧 The Warsaw Marathon in September closes the season of events we organize. The year 2016 will be remembered as the year of new challenges and meeting fantastic people. The time in which the energy and enthusiasm of the runners was the wind blowing in our sails. Thank you for being our fans and motivating us to put more and more effort into making our events exceptional. That is why today we invite you to be with us also in 2017.

12. Półmaraton Warszawski

26 marca 2017
zapisy od listopada 2016

12th Warsaw Half Maraton

26th March 2017
registration starts on November 2016

XIII Ekiden Maraton Sztafet

maj 2017
zapisy w pierwszym kwartale 2017

13th Ekiden Marathon Relay

May 2017
registration in the first quarter of 2017

🇵🇱 Przed rokiem rywalizacja o zwycięstwo w 37. PZU Maratonie Warszawskim stała na bardzo wysokim poziomie. Zwycięzcy – Ezekial Omullo i Ruth Wanjiru uzyskali drugie w historii naszej imprezy wyniki. Jaki to ma wpływ na poziom tegorocznej rywalizacji? Olbrzymi! Zarówno Ezekial, jak i Ruth znowu stają na starcie Maratonu Warszawskiego! Czy wygrają ponownie? Przekonamy się.

Zwłaszcza Ezekial nie będzie miał łatwo, bo ma bardzo groźnych rywali. Najgroźniejszy z nich – Albert Matibor – legitymuje się życiówką lepszą niż wszyscy inni rywale (2:05:45), a przed rokiem wygrał maraton w Łodzi. Na pewno przygotowuje się do walki o kolejną wygraną.

No i dla nas najważniejsza postać – Yared Shegumo. Wielki pechowiec, który wskutek problemów komunikacyjnych niemal spóźnił się na start olimpijskiego maratonu w Rio, co niestety pozbawiło go szansy na dobry wynik, postanowił udowodnić, że był do sezonu przygotowany doskonale. Czy znow – podobnie jak w 2013 roku – przetrnie linię mety jako pierwszy? Przekonamy się już w niedzielę.

To będzie wielki bieg...

🇬🇧 Last year's competition for the win in 37th PZU Warsaw Marathon was on a very high level. The winners – Ezekial Omullo and Ruth Wanjiru gained second best results in the history of our event. How does this affect the level of this year's competition? Extremely! Both Ezekial and Ruth are again at the start of the Warsaw Marathon! Will they win again? We'll see.

Especially Ezekial will not have it easy because he has very dangerous rivals. The most dangerous one – Albert Matibor – has a personal best better than all other rivals (2:05:45). He won last year's marathon in Łódź. Surely, he is preparing to fight for another win.

And well, the most important figure for us – Yared Shegumo. The victim of misfortune who due to communication problems almost missed the start of the Olympic marathon in Rio, what unfortunately deprived him of the chance for a good result, decided to prove that he was well prepared for the season. Will he once again – as in 2013 – cross the finish line as first? We'll find out on Sunday.

It's going to be a great race...

Puchar Maratonu Warszawskiego

kwiecień–sierpień 2017

Warsaw Marathon Cup

April–August 2017

Wakacyjny obóz w Szklarskiej Porębie

lipiec 2017

Holiday camp in Szklarska Poręba

July 2017



DHL PARCEL TAK JAK CHCESZ

Wygodne rozwiązania dla kupujących w internecie

Robiąc zakupy on-line możesz wybrać wygodną usługę kurierską, w której dostawa dopasowuje się do Ciebie. W DHL Parcel możesz:



Przekierować paczkę on-line do innego miejsca lub na inny dzień



Odebrać paczkę w punkcie DHL Parcelshop lub automacie DHL Parcelstation



Określić adres alternatywny - np. u Sąsiada, pod który kurier doręczy paczkę, jeśli nie będzie Cię w domu

Kupując w Internecie, szukaj sklepów współpracujących z DHL Parcel - dla swojej wygody!

DHL Parcel w liczbach:



1 400
punktów odbioru
w całej Polsce



3 000
kurierów



42 mln
dostarczonych paczek
w 2015 roku



25 lat
obecności na polskim
ryнку

www.dhlparcel.pl

BIEGAJ I ZWIEDZAJ RUN AND EXPLORE



Kolejny raz zadaliśmy, aby Warszawa przywitała biegaczy nie tylko wyjątkową trasą, ale i dodatkowymi atrakcjami.

Biegaj i Zwiedzaj to projekt, którego partnerami w tym roku zostali: Muzeum Narodowe w Warszawie, Pałac Kultury i Nauki, Titanic the Exhibition i Zamek Królewski w Warszawie.

Dzięki naszej współpracy, wszystkie te ważne dla Warszawy miejsca uczestnicy 38. PZU Maratonu Warszawskiego, Sztafety Maratońskiej oraz Biegu na Piątkę mogą odwiedzić na specjalnych warunkach.

Wystarczy, że zostawicie w kasie specjalny kupon, na każdym z nich umieściliśmy szczegółowe warunki dające możliwość skorzystania ze zniżek.

Serdecznie dziękujemy wszystkim instytucjom, które włączyły się do akcji. Bardzo cieszymy się, że PZU Maraton Warszawski jest ważnym elementem warszawskiego krajobrazu kultury miejskiej, a jego uczestnicy mogą skorzystać z wyjątkowej oferty.



We've made sure that Warsaw will greet runners not only with a unique route.

Run and Explore is a project joined this year by: the National Museum, the Museum of Sports and Tourism, the Palace of Culture and Science, Titanic the Exhibition and the Royal Castle.

Thanks to our cooperation, participants of 38th PZU Warsaw Marathon, Marathon Relay and High Five Run will be able to visit all these important places in Warsaw on special conditions.

You just have to give special coupon from info booklet to the cashier. Each coupon contains detailed information on offer conditions.

We thank all the institutions which have contributed to the action.

We are very pleased that PZU Warsaw Marathon is an important part of cultural life in Warsaw and that participants can take advantage of the special offer.



MUZEUM NARODOWE W WARSZAWIE

Drugi bilet wstępu na wystawę stałą gratis*
w dniach 23-25.09
*do wyczerpania puli 7000 biletów
www.mnw.art.pl



MUZEUM SPORTU I TURYSTYKI

Darmowy wstęp w dniach 23-26.09
www.muzeumsportu.waw.pl



Pałac Kultury i Nauki Warszawa

PAŁAC KULTURY

Bilet wstępu w cenie 15 zł na wjazd
na Taras Widokowy na 30. piętrze
w dniach 23-25.09
www.pkin.pl/taras-widokowy/



Pałac Kultury i Nauki Warszawa

HORYZONT HISTORII

10% zniżki od ceny regularnej
w dniach 23-25.09
www.pkin.pl



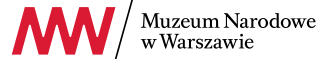
TITANIC THE EXHIBITION

Bilet wstępu na wystawę w cenie 25 zł
w dniach 23-26.09
www.wystawatitanic.com.pl



ZAMEK KRÓLEWSKI W WARSZAWIE - MUZEUM

Bilet wstępu w cenie 1 zł dla biegacza
oraz ulgowe dla osób mu towarzyszących
w dniach 23.09-1.10
www.zamek-krolewski.pl



THE NATIONAL MUSEUM IN WARSAW

Second ticket for the permanent exhibition free of charge* 25-27.09

*The number of tickets limited to 7,000

www.mnw.art.pl



THE MUSEUM OF SPORTS AND TOURISM

Free entry 23-26.09

www.muzeumsportu.waw.pl



Pałac Kultury i Nauki Warszawa

THE PALACE OF CULTURE AND SCIENCE

Ticket for PLN 15 to enter the observation deck on level XXX 23-25.09

www.pkin.pl/taras-widokowy/



Pałac Kultury i Nauki Warszawa

HISTORY HORIZON

10% discount from the regular price

23-25.09

www.pkin.pl



TITANIC THE EXHIBITION

Ticket to the exhibition for PLN 25

23-26.09

www.wystawatitanic.com.pl



THE ROYAL CASTLE IN WARSAW

Ticket for PLN 1 for the runner, and reduced ticket for people accompanying him/her

23.09-1.10

www.zamek-krolewski.pl

#biegajizwiedzaj

POKOJOWY PATROL

wielka orkiestra
świątecznej
pomocy



FUNDACJA WIELKA ORKIESTRA ŚWIĄTECZNEJ POMOCY



Oficjalna kolekcja adidas na 38. PZU Maraton Warszawski



Julita Kotecka
@julitakotecka_runner

Bartek Olszewski
@warszawskibiegacz

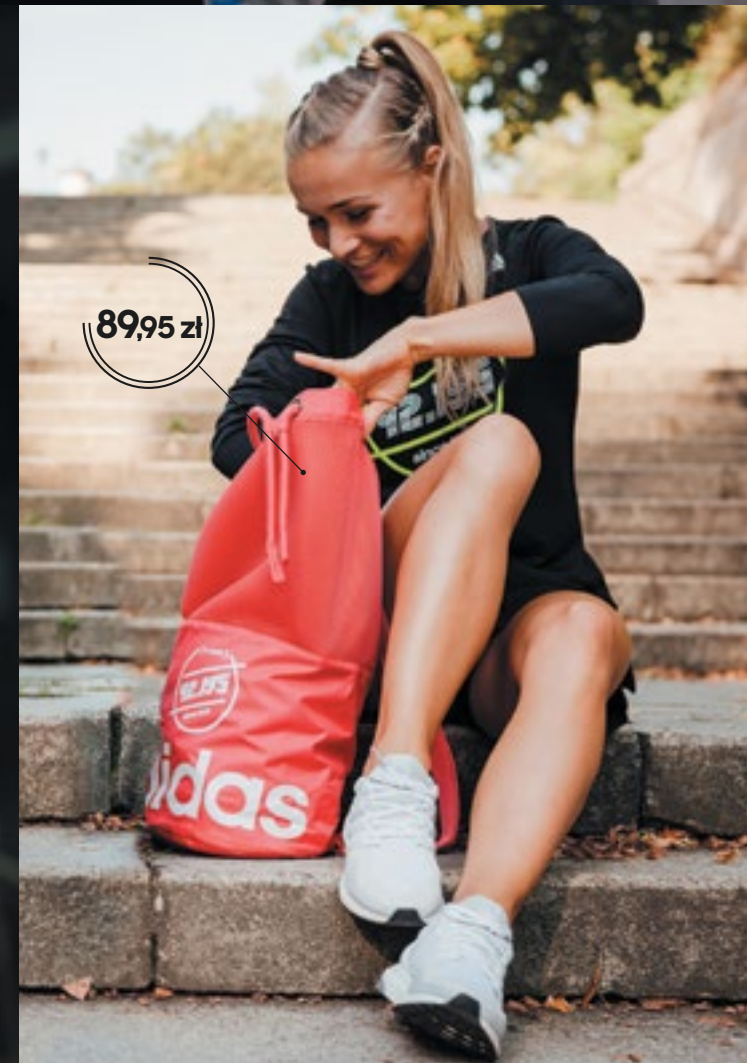
219 zł



129 zł

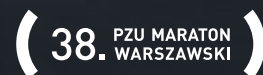


99,95 zł



89,95 zł

Produkty będzie można kupić:
na stoisku adidas podczas targów
Expo Sport&Fitness na torze wyścigów konnych Służewiec:
23 września w godz. 12:00 – 20:00 oraz
24 września w godz. 10:00 – 20:00
w internetowym sklepie Fundacji Maraton Warszawski:
www.pzumaratonwarszawski.com/sklep



MEDAL



Ma 7 cm średnicy, waży około 100 gramów, ma wstążkę długości 90 cm, a zaraz po przekroczeniu mety zawiesznie na Twojej szyi. Medal 38. PZU Maratonu Warszawskiego tradycyjnie jest okrągły (w 36-letniej tradycji dekorowania uczestników MW medalami, tylko w 2002 r. medal był w kształcie kwadratu). Projekt medalu to ogromne wyzwanie, każdego roku staramy się stanąć na wysokości zadania, nawiązujemy do ważnych i przełomowych wydarzeń w historii kraju. W tym roku wybór był oczywisty. W związku z przypadającą 200. rocznicą Uniwersytetu Warszawskiego, na medalu postanowiliśmy uwiecznić neobarokową bramę uczelni, zaprojektowaną pod koniec XIX w. przez Stefana Szyllera – jeden z najbardziej rozpoznawalnych w Polsce symboli UW. Bez względu na to, czy będzie to pierwszy, czy kolejny medal w Twojej kolekcji, włożyłeś dużo wysiłku, żeby przekroczyć metę jednego z najstarszych maratonów w Europie i będzie Ci on przypominał o drodze, jaką pokonałeś, by go zdobyć. Doskonale wiemy, że nie możesz się doczekać, a w głowie pojawia się wiele pytań o to, jak będą wyglądały ostatnie 42,195 km twojej długiej drogi do celu.

W tym roku za sprawą firmy Decathlon produkcja jednego z medali wymknęła się spod kontroli. Wyczarowali dla nas egzemplarz medalu 38. PZU Maratonu Warszawskiego w skali 27:1. Co oznacza, że ma on 2 m średnicy!

Wyjątkowy medal powstał dzięki wyjątkowym ludziom i będzie niezaprzeczalną ozdobą i atrakcją Expo. Pokaż, że masz wielkie serce – dorzuć swoją cegiełkę na akcję #BiegamDobrze i zrób sobie zdjęcie z wielkim medalem.

It has a diameter of 7 cm, weighs 100 grams, has a 90-cm-long ribbon and will hang on your neck immediately after you cross the finish line. The medal of 38th PZU Warsaw Marathon is traditionally round (in 36-year-long tradition of awarding the participants of the Warsaw Marathon only in 2002 the medal was in the shape of a square). The project of the medal is a huge challenge. Each year we try to stand up to the task. We refer to the important and crucial events in the history of the country. This year, the choice was obvious. In connection with the 200th anniversary of the establishment of the University of Warsaw, we decided to put on the medal a silhouette of the neo-baroque gate of the University designed in the late nineteenth century by Stefan Szyller – one of the most recognizable symbols of the University of Warsaw in Poland. No matter, whether it will be your first medal or an addition to your big collection, you put a lot of effort into finishing one of the oldest marathons in Europe and the medal will remind you of the way you went to achieve it. We know that you cannot wait, and you have many questions about what the last 42.195 kilometers of your way to the goal will look like. This year, thanks to Decathlon, the production of one of the medals got out of control. They made for us a copy of the medal of the 38th PZU Warsaw Marathon in scale 27:1 It means that it has a diameter of 2 meters!

The unique medal was created by exceptional people and will be an undeniable attraction and ornament of the Expo. Show that you have a big heart – donate to our charity action #BiegamDobrze and take a picture with the huge medal.



**BIEGAM
DOBRO**



Trenuj dla zdrowia

Carrefour Partnerem 38. PZU Maratonu Warszawskiego

Carrefour realizuje kampanię „Z miłości do Zdrowia”, promując aktywność sportową wśród swoich klientów i pracowników oraz zachęca do zdrowego odżywiania się poprzez liczne akcje edukacyjne.

W swoich sklepach oferuje również szeroki wybór produktów spożywczych wspomagających dietę osób uprawiających sport oraz dbających o swoje zdrowie.



W SŁUSZNEJ SPRAWIE BIEGNIE SIĘ LŹEJ!

Bieganie i zbieranie pieniędzy
na cele charytatywne jeszcze
nigdy nie było tak popularne!

- ponad 800 000 zł
- 16275 wpłat
- 1064 biegaczy
- 110 sztafet
- 1692 zbiórek
- setki wyzwań, z których
biegacze musieli się
wywiązać

jedna akcja – #BiegamDobrze



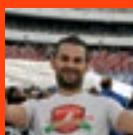
**Miki
Jabłkowska**
FDSS

Jestem przekonana, że powodem, dla którego warto biegać zbierając na cele charytatywne, jest to, że trening do maratonu jest nudny i trudny! Zbieranie pieniędzy na szczytny cel pomaga usprawiedliwić trudności w przygotowaniu do maratonu.



Piotr Choroś
AMNESTY
INTERNATIONAL

Aby wspierać wybraną organizację w ramach akcji Biegam Dobrze, trzeba szczerze powiedzieć, dlaczego to się robi i poprosić znajomych o zaangażowanie finansowe. Zabawne są reakcje znajomych, komentarze i ich wsparcie. Czasami udaje się też dzięki tej akcji odnowić stare znajomości.



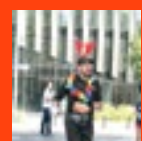
**Aleksander
Chromik**
FUNDACJA SYNAPSIS

Decyzja o udziale w akcji Biegam Dobrze to dopiero pierwszy krok – ten najłatwiejszy. Od tego momentu trzeba energii, pomysłu i inicjatyw, aby kwota zbiórki rosta, bo nie jest tak, że wrzucisz jeden, dwa posty na facebooka, wyślesz parę maili, czy wspomnisz wśród znajomych o akcji i zbiórka sama się będzie „nakręcać”. Pieniądze same nie będą wpływały. Najlepiej jest wyznaczyć jakiś cel – wyzwanie, po osiągnięciu którego zrobisz coś szalonego, śmiesznego, nieszablonego.



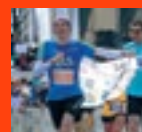
**Jakub
Graczykowski**
FDSS

Jesteśmy zasypywani ofertami dotyczącymi pomocy, zbiórek, numerami kont do przelewów, zdjęciami chorych ludzi. Większość z nas już tego w ogóle nie czyta. Usuwa, wrzuca do spamu. Powiedziałem, że pobiegnę w stroju dziecka, jeśli uzbieram tyle złotych, ile ma dystans maratonu. Udało się, rozśmieszyłem znajomych, zaciekałem, z uśmiechem wrzucali pieniądze do puszek :-).



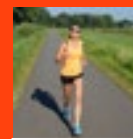
Krzysztof Łoś
AMNESTY
INTERNATIONAL

W akcji biorę udział po raz drugi – ale też drugi raz biorę udział w PZU Maratonie Warszawskim i w ogóle po raz drugi w życiu chcę przebiec maraton. Od około 15 lat staram się działać na rzecz praw człowieka. Widząc możliwość wsparcia Amnesty International przy okazji swojego startu w maratonie, nie miałem nawet chwili zastanowienia. Wiedziałem, że trzeba to zrobić!



Daniel Pluta
FUNDACJA WCZEŚNIAK

Daje mi to ogromną satysfakcję. Świadomość tego, że moja pasja może pomóc innym, jest nie do opisania. Zrobić ze swojego biegania coś więcej niż tylko kolejny wyścig, to naprawdę wielka rzecz.



**Izabela
Raiwa-Rietbroek**
AMNESTY INTERNATIONAL

To mój pierwszy udział w akcji Biegam Dobrze. Co więcej, to mój pierwszy maraton na pełnym dystansie i pierwsze zawody biegowe w Polsce! Na stałe mieszkam w Holandii i przez minione lata uczestniczyłam głównie w triathlonach. Ale od czasu, gdy zostałam mamą trzech chłopców i mam mniej czasu na trening multidyscyplinarny, skupiłam się na bieganiu.



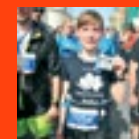
**Daniel
Sztomber**
SYNAPSIS

Trzeba to robić z sercem, wtedy wychodzi. Na pewno nie wystarczy założyć stronę i czekać z założonymi rękoma na wpłaty innych. Moim zdaniem, trzeba wyjść do ludzi. Spodobał mi się pomysł podzuczony na stronie www.biegamdobrze.pl, polegający na wytypowaniu mojego wyniku w biegu. I bardzo się cieszę, że ten pomysł akurat wypalił, bo dzięki temu udało się zebrać trochę złotych.



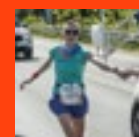
Łukasz Dymek
FUNDACJA RAK'N'ROLL
WYGRAJ ŻYCIE

To moja pierwsza czynna przygoda z Biegam Dobrze. W kwietniu miałem możliwość po raz pierwszy wystartować w Półmaratonie Warszawskim i tam usłyszałem o akcji. Nie mogłem opuścić sobie okazji, aby nie wziąć udziału w czymś tak szczytnym jak Biegam Dobrze.



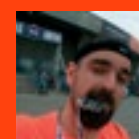
Anna Wojewódzka
WWF

Dlaczego warto? Odpowiedź jest prosta – trzeba pomagać tym, którzy potrzebują naszego wsparcia. A co mi to daje? Satysfakcję, że moje zmęczenie podczas biegu ma sens i że nie pójdą na marne miesiące moich przygotowań do tego biegu. Trzeba wierzyć w swój sukces.



**Paulina
Prugar-Fukowska**
FUNDACJA WCZEŚNIAK

Najważniejsze, że mogę pomóc innym. Niedawno urodziłam zdrową córeczkę – w szpitalu widziałam, jak ciężko jest rodzicom wcześniaków. Każdy dzień to dla nich święto. Uważam, że dostałam od życia wielki dar – mam zdrowie, kochaną rodzinę, fajną pracę, przyjaciół – dlatego chciałabym podzielić się tym, co mam i okazać moją wdzięczność.



Bartosz Banasik
FDSS

Rodzina i znajomi oczywiście byli i są bardzo pomocni. Gdyby nie oni, cała ta akcja nie miałaby najmniejszego sensu. Przecież to dzięki nim zbieram pieniądze. Przyznam, że zbiórka zawsze mnie jednak bardzo zaskakuje. Na przykład bliscy przyjaciele albo rodzina udostępniają moją zbiórkę na facebooku, ale zapominają wpłacić jakiegokolwiek datkę; natomiast często dalsze osoby (np. moja fryzjerka albo majster, który 5 lat temu remontował nam kuchnię) wpłacają rekordowo duże kwoty.



Twoje sportowe wspomnienia

FotoMaraton.pl

Your sports memories

Pakiety zdjęć cyfrowych

Filmy wideo

Dyplomy ze zdjęciem

f Twitter YouTube



DZIEKUJEMY



Treviso Marathon 1.4 & 2nd Treviso Half Marathon

Run in a land of art, nature and wine.



www.trevisomarathon.com

Foto: Piotr Dymus

Kilkanaście lat temu, kiedy organizowaliśmy swoje pierwsze biegi, niewiele osób wiedziało, kim jest wolontariusz. Sprawy nie ułatwiał fakt, że niewiele osób wiedziało też, czym jest maraton. Ogłoszenie „Poszukujemy wolontariuszy do organizacji maratonu” budziło głód wiedzy, który zazwyczaj wyrażany był pytaniem: „Czyli o co chodzi?”.

Struktury wolontariatu opierały się więc na naszych znajomych, znajomych znajomych i kilku przypadkowych osobach, które dały się przekonać nieśmiertelnym argumentem: „Chodź, będzie fajnie”. Początki były trudne i jak to z początkami bywa – zbudowane z połączenia wielkich chęci i nie mniejszej naiwności. Wyobraźcie sobie taką sytuację. Dzień przed maratonem zabieramy się za ustawienie strefy mety. Na miejsce przyjeżdża ciężarówka z kilkudziesięcioma metalowymi płotami, które mamy ustawić wzdłuż ostatniej prostej. Stawia się też umówiona do pomocy grupa harcerzy-wolontariuszy. 20 dziewczynek w wieku ok. 10 lat. No cóż, chłopcy nie mogli...

Dzisiaj społeczność maratońskich wolontariuszy to blisko 2 tysiące osób. Gdybyśmy chcieli zaprosić Was wszystkich do biura, w którym pracujemy na co dzień w kilkanaście osób, to... to by się nie dało. Niniejszy tekst miał mieć tytuł „Co by było, gdyby nie było wolontariuszy”. Fakty są takie, że nie byłoby niczego. Jesteśmy dumni, że chcecie tworzyć z nami tę imprezę. Niezależnie od tego, jaka jest Twoja motywacja – czy pomagasz nam dzisiaj, bo wolontariat i sport to Twoja pasja, bo to szansa na lepszą ocenę z zachowania, czy robisz to od tak dawna, że zapomniałeś już, jak tego nie robić. Dziękujemy!

PS Gdybyście w przyszłości chcieli zachęcić swoich znajomych do udziału w wolontariacie – polecamy sprawdzoną metodę: „Chodź, będzie fajnie”. Podobno da się na niej zbudować wielkie rzeczy.

Several years ago, when we organized our first races, only a few people could define a "volunteer". The fact that also only a few people knew what marathon was did not make the things easier. Announcement "We are looking for volunteers to organize a marathon" created the thirst for knowledge, which was usually expressed by: "So what exactly?".

The volunteers team consisted of our friends, friends of friends and a few random people convince by the immortal slogan: "Come on, it'll be fun". The beginnings were difficult and as it happens with the beginnings – built from a combination of great desire and not smaller naivety. Imagine this situation. The day before the marathon we're beginning to set the finish zone. A truck arrives with dozens of metal fences we have to set up along the final straight. And here comes a group of volunteers-scouts to help. 50 approximately ten-year-old girls. Well, boys could not come...

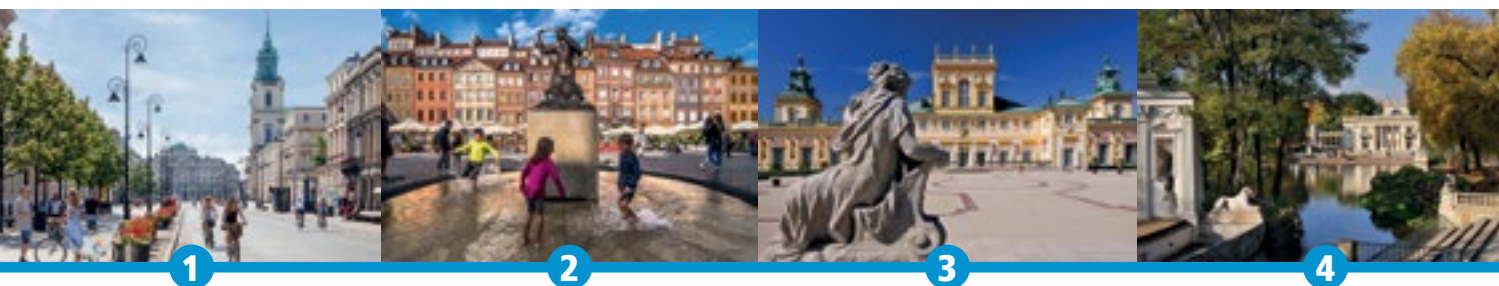
Today, the community of our marathon volunteers consists of nearly 2,000 people. If we wanted to invite all of you to the office, where we work every day in a dozen people, it... it would not work. This text was supposed to be entitled "What would happen if there were no volunteers". The fact is that there would be nothing. We are proud that you are willing to create this event with us. No matter what is your motivation – if you help us today, because volunteering and sport are your passion, because it is a chance to score extra points to high school, or because you are doing it for so many years that you have forgotten already how not to do it. Thank you!

PS And if you want to encourage your friends to become volunteers in the future – we recommend the proven method: "Come on, it'll be fun". Apparently you can build great things like that.

MIEJSCA W WARSZAWIE

PRZY KTÓRYCH WARTO ZWOLNIĆ, JEŚLI ...

...FASCYNUJE CIĘ HISTORIA



Podczas Maratonu Warszawskiego będziesz miał na co popatrzeć! Trasa zawodów biegnie przez najpiękniejsze zakątki polskiej stolicy. Zaczyna się w historycznej części Warszawy, tuż obok zabytkowego kampusu Uniwersytetu Warszawskiego **1** na Krakowskim Przedmieściu. Po drodze zobaczysz m.in. Starówkę **2**, wpisaną na listę światowego dziedzictwa UNESCO.

Przebiegniesz także nieopodal pałacu w Wilanowie **3**, przez zachwycające Łazienki Królewskie **4** i zielony Żoliborz. Walcząc o jak najlepszy rezultat nie zapomnij więc od czasu do czasu się rozejrzeć.

...JESTEŚ MIŁOŚNIKIEM SZTUKI



42 kilometry to imponujący dystans! Zmieści się na nim sporo pięknych miejsc i kulturalnych ciekawostek... na przykład kilka znakomitych muzeów. Na trasie Maratonu Warszawskiego przebiegniesz m.in. obok Muzeum Narodowego **1**, w którym zwiedzić można Galerię Fargas – jedyną w Europie kolekcję sztuki nubijskiej z okresu chrześcijańskiego.

Miniesz także Zamek Królewski **2** pełen płócien słynnego Canaletta oraz Muzeum Chopina **3**, a w nim mnóstwo pamiątek po słynnym kompozytorze. W parku przy Królikarni **4** będziesz miał okazję mknąć między zabytkowymi rzeźbami. Po biegu koniecznie odwiedź te i wiele innych fascynujących miejsc w Warszawie!

...SZUKASZ DOBREJ ZABAWY



Po Maratonie Warszawskim bez wątpienia zasłużyłeś na odpoczynek i relaks. Kiedy więc uzupełnisz już płyny i wyleczysz zakwasy, koniecznie rusz w miasto! Miejsca, które widziałeś na trasie, wieczorem oferują świetną zabawę. Nad Wisłą **1** czeka na Ciebie mnóstwo tętniących życiem klubów pod gołym niebem, gdzie odpoczniesz, zabawisz się i poznasz warszawiaków.

Jeśli chcesz zobaczyć dyskotekowe oblicze Warszawy, koniecznie odwiedź ulicę Mazowiecką. A na tych, którzy wolą odprężyć się przy pysznej kolacji i kufle lokalnego piwa, czekają setki klimatycznych knajpek i restauracji przy pl. Zbawiciela **2**, ul. Ząbkowskiej **3** czy ul. Foksal **4**. Jest w czym wybierać!



Odkryj **Warszawę**
z aplikacją **WarsawTour**



app.warsawtour.pl

Dowiedz się więcej:

[f](#) /warsaw

[t](#) /ewarsaw

[i](#) /fall_in_love_with_warsaw

Tydzień	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
1	ZB: 8x(2'/1' + 1'/1')	Dzień wolny lub 8 km BS	Podbiegi + 6x100 m/100 m	Dzień wolny lub 8-10 km BS	Sprawność + 8-10x100 m/100 m	Dzień wolny lub 8-10 km BS	12-15 km BS
2	5x300 m/300 m + 5x200 m/200 m + 5x100 m/100 m	Dzień wolny lub 8-10 km BS	20' P p. 4' + 3x1 kmI p. 2' + 4x200 m/200 m	Dzień wolny lub 8 km BS	BNP: 20'(BS)+14'(II zakres)+7'(Temp15km)	Dzień wolny lub 8 km BS	12-15 km BS
3	3x (1 kmI p. 2' + 2 kmP p.3')	Dzień wolny lub 8 km BS	8x400 m/400 m + 4x200 m/200 m	Dzień wolny lub 8 km BS	4x200 m/200 m + 3x1 kmI p. 2' + 2x400 m/400 m	Dzień wolny lub 8-10 km BS	12-15 km BS
4	Sprawność + 8-10x100 m/100 m	10-12 km BS	ZB: 8x(2'/1' + 1'/1')	Dzień wolny lub 8-10 km BS	5x1600 mP p. 2'	Dzień wolny lub 8-10 km BS	12-15 km BS
5	4x200 m/200 m + 2x400 m/400 m + 1x800 m/800 m + 2x400 m/400 m + 4x200 m/200 m	Dzień wolny lub 8 km BS	BNP: 20'(BS) + 14' (II zakres) + 7'(Temp15km)	Dzień wolny lub 8-10 km BS	5x300 m/300 m + 5x200 m/200 m + 5x100 m/100 m	Dzień wolny lub 8-10 km BS	14-16 km BS
6	ZB: 8x(2'/1' + 1'/1')	Dzień wolny lub 8-10 km BS	Podbiegi + 6x100 m/100 m	Dzień wolny lub 8 km BS	3x(1 kmI p. 2' + 2 kmP p. 3')	Dzień wolny lub 8 km BS	14-16 km BS
7	3 km (Temp15km) p. 3' + 2 km (Temp10km) p. 2' + 1 km (Temp5km)	Dzień wolny lub 8-10 km BS	5x300 m/300 m + 5x200 m/200 m + 5x100 m/100 m	Dzień wolny lub 8 km BS	ZB: 8x(2'/1' + 1'/1')	8-10 km BS	14-16 km BS
8	BNP: 25'(BS) + 15' (II zakres) + 8' (Temp15km)	Dzień wolny lub 8-10 km BS	4x2 kmP p. 2-3'	Dzień wolny lub 8 km BS	Sprawność + 8-10x100 m/100 m	8-10km BS	14-16 km BS
9	4x2kmP p2-3'	Dzień wolny lub 8-10 km BS	Sprawność + 8-10x100 m/100 m	10-12 km BS	3 km (Temp15km) p. 3' + 2 km (Temp10km) p. 2' + 1 km (Temp5km)	Dzień wolny lub 8-10 km BS	15-18 km BS
10	BZ: 5x1 km/1 km	10-12 km BS	3x(2 kmP + podbieg) p. 3'	Dzień wolny lub 8 km BS	4x200 m/200 m + 2x400 m/400 m + 1x800 m/800 m + 2x400 m/400 m + 4x200 m/200 m	Dzień wolny lub 8-10 km BS	14-16 km BS
11	2x4 km p. 4'	Dzień wolny lub 8 km BS	8x400 m/400 m + 4x200 m/200 m	10 km BS	BNP: 25'(BS)+15'(II zakres)+8'(Temp15km)	Dzień wolny lub 8-10 km BS	15-18 km BS
12	5x1 kmI p. 2' + 300 m/300 m + 200 m/200m + 100 m/100 m	Dzień wolny lub 8-10 km BS	ZB: 8x(2'/1' + 1'/1')	Dzień wolny lub 8 km BS	Sprawność + 8-10x100 m/100 m	Dzień wolny lub 8 km BS	14-16 km BS
13	5x300 m/300 m + 5x200 m/200 m + 5x100 m/100 m	Dzień wolny lub 8-10 km BS	Podbiegi + 6x100 m/100 m	10-12 km BS	3x3 kmP p. 3-4'	8-10 km BS	14-16 km BS
14	4x200 m/200 m + 3x1 kmI p. 2' + 2x400 m/400 m	Dzień wolny lub 8-10 km BS	Sprawność + 8-10x100 m/100 m	10 km BS	3 km (Temp15km) p. 3' + 2 km (Temp10km) p. 2' + 1 km (Temp5km)	Dzień wolny lub 8-10 km BS	16-20 km BS
15	BNP: 25' (BS) + 15' (II zakres) + 8' (Temp15km)	10-12 km BS	4x2 kmP p. 2-3'	Dzień wolny lub 8 km BS	ZB: 8x(2'/1' + 1'/1')	Dzień wolny lub 8-10km BS	14-16 km BS
16	Sprawność + 8-10x100 m/100 m	10-12 km BS	3x(2 kmP + podbieg) p. 3'	Dzień wolny lub 8 km BS	BNP: 25'(BS)+15'(II zakres)+8'(Temp15km)	Dzień wolny lub 8-10 km BS	16-20 km BS
17	3x(1 kmI p. 2' + 2 kmP p. 3')	Dzień wolny lub 8-10 km BS	5x300 m/300 m + 5x200 m/200 m + 5x100 m/100 m	10 km BS	Sprawność + 8-10x100 m/100 m	Dzień wolny lub 8-10 km BS	14-16 km BS
18	8x400 m/400 m + 4x200 m/200 m	Dzień wolny lub 8-10 km BS	5x1 kmI p. 2' + 300 m/300m + 200 m/200 m + 100 m/100 m	Dzień wolny lub 8 km BS	2x4 km p. 4'	10 km BS	12-14 km BS
19	BZ: 5x1 km/1 km	Dzień wolny lub 8 km BS	ZB: 8x(2'/1' + 1'/1')	Dzień wolny lub 8 km BS	5x300 m/300 m + 5x200 m/200 m + 5x100 m/100 m	Dzień wolny lub 8-10 km BS	10-12 km BS
20	6 km BS + 5x1'/1' + 5x30"/30"	Dzień wolny lub 8 km BS	4x1200 mP p. 2'	Dzień wolny	5 km BS + 6-8x100 m/100 m	Dzień wolny	<u>12. Półmaraton Warszawski</u>

BS – bieg spokojny, wykonywany na niskiej intensywności.

P – bieg progowy, wykonywany na intensywności większej niż ujęty w planie bieg spokojny oraz II zakres, jednak mniejszej niż bieg interwałowy. W dużym stopniu bazuje na wyczuciu biegacza, gdyż należy biec na granicy (prog) intensywności, po przekroczeniu którego nie jesteśmy w stanie kontynuować wysiłku.

II zakres – w planie oznacza bieg na intensywności zawierającej się pomiędzy biegiem spokojnym a biegiem progowym. Podobnie jak bieg progowy bazuje na wyczuciu biegacza.

I – bieg interwałowy, podstawowy składnik budujący wytrzymałość szybkościową biegacza. Wykonywany na dużej intensywności (tempo zawodów na 5 km). Przerwy należy wykonać w truchcie, jednakże nie do pełnego wypoczynku. Inną odmianą biegu interwałowego jest bieg powtórzeniowy, który ma na celu poprawienie szybkości, dynamiki, jak również techniki biegu (biegi na odcinkach 100-400 m ujęte w planie), wykonywany w tempie zawodów na 3 km.

ZB – zabawa biegowa, zaproponowana w planie, polega na wykonywaniu naprzemiennie szybkich odcinków na odcinkach 2 min i 1 min, po których każdorazowo następuje 1 min przerwy w truchcie.

BNP – bieg z narastającą prędkością, na trzech intensywnościach tempowych. Bieg należy wykonywać bez przerw, z płynnym przejściem na kolejny poziom intensywności.

BZ – bieg zmienny (1 km TempPółmaraton/1 km 30" wolniej).

Temp – tempo zawodów na...

p – przerwa

Należy pamiętać, że każdy trening na wysokich intensywnościach należy poprzedzić rozgrzewką oraz zakończyć schłodzeniem (w postaci lekkiego, kilkunastominutowego biegu) i rozciąganiem.

Zaproponowany plan treningowy zakłada dużą elastyczność w przypadku dni, gdy odbywają się biegi spokojne. Biegacz ma tutaj do wyboru zrobienie dnia wolnego lub wykonanie treningu. Wynika to z faktu, że plan skierowany jest do osób na różnym poziomie zaawansowania i w tym wypadku do Was należy decyzja, czy dany trening wykonać, czy też nie. Z góry oczywiście można założyć, że osoba mniej zaawansowana biegowo będzie miała więcej dni wolnych niż biegacz zaprawiony w boju. Jednakże pamiętajcie, że najważniejsze jednostki treningowe, odbywające się w poniedziałek, środę i piątek, są tutaj wiodące i na nie należy zwrócić największą uwagę.

Pamiętajcie – najlepszy biegacz to świadomy biegacz!

Trenerzy FMW Runners pragną, abyście w jak największym stopniu poznali swój organizm, bo właśnie wtedy możecie osiągnąć najlepsze wyniki! W razie pytań służymy pomocą!

FMW runners to drużyna biegowa Fundacji „Maraton Warszawski”, do której może dołączyć każdy. Runnersi od 1,5 roku, bez względu na pogodę, spotykają się trzy razy w tygodniu w różnych lokalizacjach w Warszawie i ciężko pracują nad sobą i swoją formą. Przez te wszystkie miesiące dostrzegliśmy wielką siłę treningu w grupie.

FMW runners to biegacze na różnych etapach swojej sportowej przygody. Bez względu na to, każdy tak samo może liczyć na profesjonalny trening, porady i wsparcie. Przez te miesiące dostrzegliśmy siłę treningu w grupie, który niezwykle motywuje. Z wielką radością obserwujemy, jak FMW runners rośnie w siłę.

Dobry plan to połowa sukcesu. Zachęć swoich bliskich do debiutu w półmaratonie!

Zajrzycie na nasz facebook /FMWrunners

Paweł Olszewski Julita Kotecka Bartosz Olszewski Łukasz Oskierko



Serdecznie Was zapraszamy na treningi, które odbywają się:

- poniedziałki: PGE Narodowy, godz. 18:00,
- środy: Agrykola, godz. 18:00,
- piątki: Metro Kabaty, godz. 18:00.

Nie musicie się zapisywać – najważniejsze, to się na nim pojawić!

Bartek Olszewski – warszawskibiegacz.pl,
Łukasz Oskierko Oskier The Lonely Runner,
Julita Kotecka – złap dystans
i Paweł Olszewski czekają na Ciebie!

FIRMA PRZYJAZNA BIEGANIU

www.firmaprzyjaznabieganiu.pl

SZTAB ORGANIZACYJNY 38. PZU MARATONU WARSZAWSKIEGO



Alicja Tronina
dyrektor biura Fundacji



Marek Tronina
dyrektor 38. PZU Maratonu Warszawskiego



Magda Skrocka-Kotodziejska
dyrektor ds. komunikacji



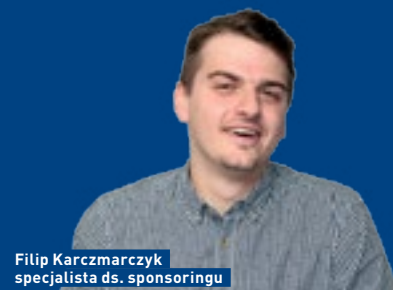
Paweł Szyczak
główny logistyk



Martyna Lewandowska
event manager



Grzegorz Łagowski
account manager



Filip Karczmarczyk
specjalista ds. sponsoringu



Kasia Knapek
koordynator oprawy eventu i promocji zagranicznej



Magda Wagner-Pioch
główna księgowa



Karol Kosznicek
graphic designer



Szymon Głęb
szef biura zawodów



Anna Hofman
koordynator wolontariatu



Aleksandra Sztajnerwald
koordynator wolontariatu

ORAZ:

Jakub Sobczak - kierownik trasy, Zofia Tulczyńska, Piotr Steć, Magdalena Biczyc, Dominika Obuchowska, Marta Tronina, Agnieszka Żórawska, Łukasz Błaszczyc, Joanna Mironiuk, Bartek Stanisławski, Filip Jakubik, Monika Zabielska, Monika Patoka, Agnieszka Kochanek, Justyna Furmaniak, Martyna Wyrobek, Mariusz Sękowski, Daniel Radzki, Marta Pieciul, Arletta Kochańska, s. Magdalena, Iwona Gębicz, s. Beata Wnuk, Malwina Szefer, Grażyna Bender, Ewa Krzyżanowska, Agata Szajna, Renata Kalińska, Piotr Mróz, Magda Czeńska, Katarzyna Kucab, Anna Jakubik, Katarzyna Zwierzchowska, Anna Lubańska, Marta Moczarska, Agnieszka Podmagórska, Anna Pedryc, Honorata Ktosowska, Wiola Marczevska, Marta Rosa-Dworniczuk, Renata Jaros, Ewa Antosz, Anna Antosz, Alicja Łysko, Małgosia Antosz, Aneta Mróz, Katarzyna Rudnik, Agnieszka Sokotowska, Olga Zaremba, Anna Mastowska, Krzysztof Warszawski, Anna Korczak, Lidia Ktosowicz, Ela Siecińska, Iza Oleśniewicz, Anna Rajewska, Agnieszka Andryszczyk, Adrianna Michlak, Katarzyna Lutyńska, Agnieszka Niska, Iwona Jaroszek, Krzysztof Płasiński, Paweł Kapusta, Bartek Wilczyński, Katarzyna Seltenreich, Katarzyna Winiewska, Adam Dudkiewicz, Kamila Chudzyńska, Beata Rosa, Karolina Załoga.



*Moda się zmienia,
cel pozostaje ten sam*

MARATON WARSZAWSKI NIEPRZERWANIE OD 1979

foto: Leszek Fidusiewicz

#WIELKIBIEG

Honorowy Patronat Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej Andrzeja Dudy

Sponsor tytularny:



Sponsorzy:



Projekt współfinansuje:



Partner honorowy:



Partnerzy:



Patroni medialni:



Organizator:



Projekt dofinansowany z funduszu prewencyjnego PZU
oraz ze środków miasta stołecznego Warszawy