



# INFORMATOR

Patronat Honorowy Prezydent m. st. Warszawy Hanny Gronkiewicz-Waltz

3/04/2016

( 11. PZU PÓŁMARATON  
WARSZAWSKI )



# Sport dla zdrowia, polisa dla spokoju



Sport to zdrowie, ale również kontuzje. Z polisą **PZU Sport** jesteś spokojny, bo w razie wypadku możesz otrzymać świadczenie, dzięki któremu szybko wrócisz do pełnej sprawności. **PZU Sport** dopasujesz do swoich potrzeb i możliwości finansowych.


Zadzwoń i sprawdź, jak możemy dopasować polisę do Twojej aktywności sportowej, podając hasło **PZU Sport**.






## Marek Tronina

Dyrektor 11. PZU PÓŁMARATONU WARSZAWSKIEGO

 Po raz jedenasty spotykamy się w Warszawie, by nasportowo powitać wiosnę. Po przeszłorocznym zamieszaniu wywołanym przez pożar mostu i wymuszonym przezeń przeniesieniu mety biegu na lewy brzeg Wisły postanowiliśmy dać wszystkim biegaczom szansę na ponowny finisz w jednym z najbardziej reprezentacyjnych miejsc Stolicy. Plac Trzech Krzyży nigdy jeszcze nie gościł uczestników naszych imprez, a przecież to panująca tu atmosfera łącząca warszawską tradycję i nowoczesność jest niezwykła i niepowtarzalna. Jeśli dodać do tego trasę łączącą oba brzegi Wisły, to mamy chyba coś, co wygląda na bieg doskonały :-). Teraz tylko wystarczy doskonale pobiec i cieszyć się startem, wynikiem i wiosną. Czego wszystkim i sobie życzę.

 It is for the eleventh time that we meet in Warsaw to welcome spring in the sporty mood. After the last year's trouble caused by the fire of the bridge and the last minute rerouting of the course we decided to give everyone a chance to taste the finish in one of Warsaw's most stunning plaza. Trzech Krzyży Square has never been the host of any of our events, while the atmosphere here is quite unusual as it brings together the old and the modern. And as the course brings together the two banks of the Vistula we think we are going to experience a perfect race :-). What is left to do is to run it perfectly, enjoy the race, the result and the spring. And this is what I wish to all of you.

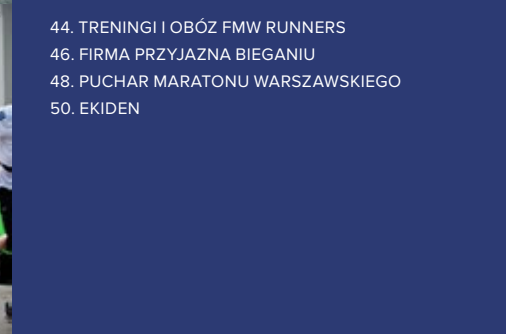
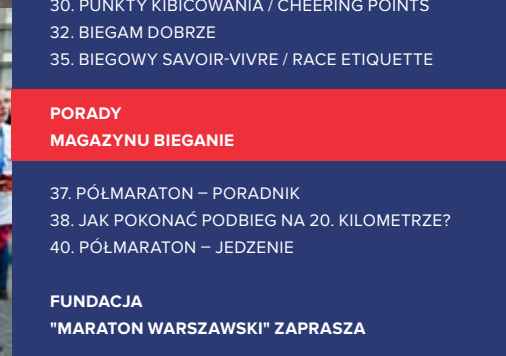
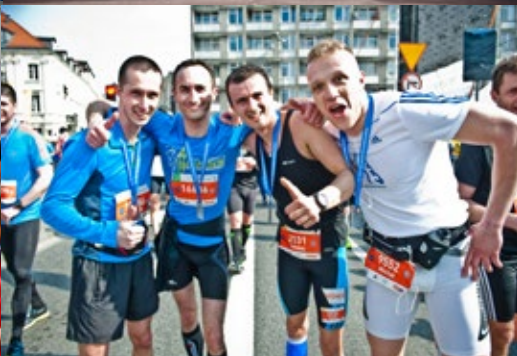
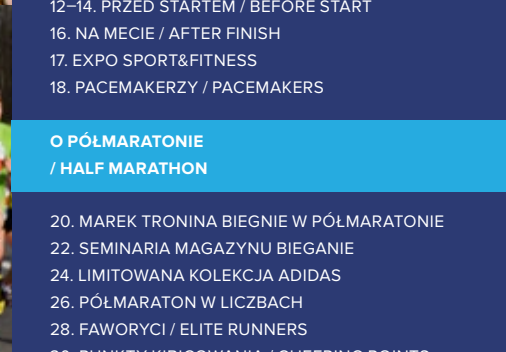
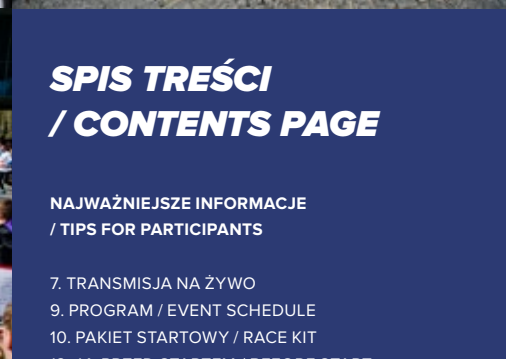
*Marek Tronina*











## SPIS TREŚCI / CONTENTS PAGE

### NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE / TIPS FOR PARTICIPANTS

- 7. TRANSMISJA NA ŻYWO
- 9. PROGRAM / EVENT SCHEDULE
- 10. PAKIET STARTOWY / RACE KIT
- 12-14. PRZED STARTEM / BEFORE START
- 16. NA MECIE / AFTER FINISH
- 17. EXPO SPORT&FITNESS
- 18. PACEMAKERZY / PACEMAKERS

### O PÓLMARATONIE / HALF MARATHON

- 20. MAREK TRONINA BIEGNIJE W PÓLMARATONIE
- 22. SEMINARIA MAGAZYNU BIEGANIE
- 24. LIMITOWANA KOLEKCJA ADIDAS
- 26. PÓLMARATON W LICZBACH
- 28. FAWORYCI / ELITE RUNNERS
- 30. PUNKTY KIBICOWANIA / CHEERING POINTS
- 32. BIEGAM DOBRZE
- 35. BIEGOWY SAVOIR-VIVRE / RACE ETIQUETTE

### PORADY MAGAZYNU BIEGANIE

- 37. PÓLMARATON – PORADNIK
- 38. JAK POKONAĆ PODBIEG NA 20. KILOMETRZE?
- 40. PÓLMARATON – JEDZENIE

### FUNDACJA "MARATON WARSZAWSKI" ZAPRASZA

- 44. TRENINGI I OBOZ FMW RUNNERS
- 46. FIRMA PRZYJAZNA BIEGANIU
- 48. PUCHAR MARATONU WARSZAWSKIEGO
- 50. EKIDEN



# Czy masz już swoje pomarańczowe sznurówki?

**BIEGAM  
DABRZE**



## Mamy brakujący element!

Od dziś każdy z Was każdego dnia i w każdej sytuacji może wyrażać poparcie dla akcji #BiegamDobrze. Po roku od wystartowania największej biegowej akcji charytatywnej, dzięki wsparciu firmy adidas mamy oficjalny gadżet naszej akcji.

Stoisk z cegiełkami szukaj na Expo Sport&Fitness Wiosna 2016 w strefie #BiegamDobrze oraz w sklepie Fundacji „Maraton Warszawski”

Środki z cegiełek trafią na wspólne konto akcji i zostaną przekazane na rzecz sześciu organizacji dobroczynnych: WWF, AMNESTY INTERNATIONAL, Fundacja WCZEŚNIAK, Fundacja Rak'n'Roll, Fundacja SYNAPSIS, Fundacja Dzieci Niczyje.



# TRANSMISJA NA ŻYWO Z 11. PZU PÓŁMARATONU WARSZAWSKIEGO

Biegiesz w 11. PZU Półmaratonie Warszawskim?

Zachęć swoich znajomych i najbliższych, którzy nie będą mogli kibicować Ci na trasie biegu, by w niedzielę 3 kwietnia oglądali transmisję na żywo z półmaratonu, która będzie dostępna za darmo w jakości HD za pośrednictwem strony internetowej imprezy: [www.PZUPolmaratonWarszawski.com](http://www.PZUPolmaratonWarszawski.com).

Transmisja z imprezy rozpocznie się w niedzielę 3 kwietnia, o godzinie 9:30. Dostęp do transmisji będzie darmowy.

## UWAGA – NOWOŚĆ

Weź aktywny udział w transmisji na żywo z półmaratonu: komentuj bieg na Facebooku i Twitterze przy użyciu hasztagu:

## #PZUPółmaratonWarszawski

– będziemy wybierać najciekawsze wypowiedzi i wyświetlać je na ekranie transmisji oraz na telebimach umieszczonych w strefie start/meta na placu Trzech Krzyży.

By wziąć udział w zabawie, posty na Facebooku należy wrzucać z ustawieniem prywatności: publiczne.



### Co?

Transmisja na żywo  
z 11. PZU Półmaratonu Warszawskiego

### Gdzie?

Na stronie [www.PZUPolmaratonWarszawski.com](http://www.PZUPolmaratonWarszawski.com)

### Kiedy?

W niedzielę 3 kwietnia, od godziny 9:30

#PZUPółmaratonWarszawski

# WYRAŹ SIEBIE W WARSZAWIE

#WHYIRUNWARSAW



adidas

OFICJALNY SPONSOR 11. PZU PÓLMARATONU WARSZAWSKIEGO



 **Program imprezy****1 kwietnia (piątek)****miejsce: COS Torwar**

12:00–20:00 – Biuro Zawodów

12:00–20:00 – Expo Sport &amp; Fitness Wiosna 2016

**2 kwietnia (sobota)****miejsce: COS Torwar**

10:00–20:00 – Biuro Zawodów

10:00–19:00 – Expo Sport &amp; Fitness Wiosna 2016

12:00–18:00 – seminaria magazynu BIEGANIE

**3 kwietnia (niedziela)****miejsce: plac Trzech Krzyży**

9:30 – rozgrzewka adidas

10:00 – START BIEGU

ok. 11:00 – finisz pierwszych biegaczy

12:00 – dekoracja zwycięzców – klasyfikacja generalna

12:30 – dekoracja zwycięzców – klasyfikacje:

wiekowe, drużynowa, Firma Przyjazna Bieganiu i FMW runners

13:30 – przywitanie ostatniego zawodnika na mecie

14:00 – ZAKOŃCZENIE

 **Event Schedule****April 1<sup>st</sup> (Friday)****venue: COS Torwar**

12:00–20:00 – Race Office

12:00–20:00 – Expo Sport &amp; Fitness Spring 2016

**April 2<sup>nd</sup> (Saturday)****venue: COS Torwar**

10:00–20:00 – Race Office

10:00–19:00 – Expo Sport &amp; Fitness Spring 2016

12:00–18:00 – running seminars (in Polish)

**April 3<sup>rd</sup> (Sunday)****venue: Trzech Krzyży Square**

9:30 – warm-up powered by adidas

10:00 – START

c.a. 11:00 – top runners finish

12:00 – overall winner ceremony

12:30 – award ceremony of ages groups

13:30 – last runner finish

14:00 – CLOSING

**ODBIÓR PAKIETÓW STARTOWYCH**

1 kwietnia (piątek), godz. 12:00–20:00

2 kwietnia (sobota), godz. 10:00–20:00

COS Torwar, ul. Łazienkowska 6a

## PAKIET STARTOWY RACE KIT

 **Odbiór pakietu: 1–2 kwietnia, Biuro Zawodów, COS Torwar**

**Uwaga!** W związku z meczem odbywającym się na Stadionie Legii w sobotę, 2 kwietnia, w godzinach popołudniowych mogą wystąpić zmiany w organizacji ruchu drogowego w pobliżu Hali Torwar.

Pakiet startowy odbierzesz na podstawie dokumentu ze zdjęciem. By odebrać pakiet startowy koleżanki lub kolegi, potrzebne będzie ksero dowodu tożsamości i karta startowa podpisana przez właściciela.

Pakiet startowy zawiera: numer startowy, agrafki, pamiątkową koszulkę, worek na depozyt, informator, izotonik, chustę wielofunkcyjną, rękawki oraz Magazyn BIEGANIE.

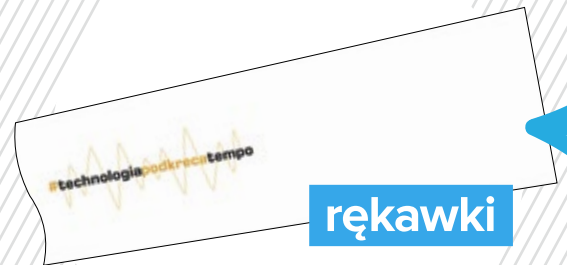
 **Pick up the race kit: April 1<sup>st</sup>–2<sup>nd</sup>, Race Office, COS Torwar**

The race kit can be picked up in the race office – you need your ID or personal race card. It is recommended to have a proof of the entry fee payment. To pick up another person's race kit one needs to present this other person's race card signed by this person.

The race kit contains the race bib, safety pins, a t-shirt, a deoposit bag, isotonic, running guide, scarf, arm sleeves, Bieganie magazine.



chusta  
wielofunkcyjna



rękawki

## Doceniamy, że jesteście z nami tak długo!

Z okazji 11. PZU Półmaratonu Warszawskiego przygotowaliśmy dla Was niespodziankę:

Akcja wchodzi na stałe do naszego półmaratońskiego programu i przy kolejnych odsłonach PZU Półmaratonu Warszawskiego będziemy również nagradzać wszystkich, którzy mają na koncie ukończonych 5 lub 10 edycji biegu.

Dziękujemy, że od 10 lat jesteście z nami!







izotonik  
4move



koszulka



worek  
na pakiet



informator



worek  
na depozyt

Bieganie 

Magazyn BIEGANIE



### Start

11. PZU Półmaraton Warszawski wystartuje 3 kwietnia 2016 r. o godz. 10:00 z placu Trzech Krzyży.

#### Jak dojechać na start?

W dniu zawodów w okolicach startu liczba miejsc parkingowych jest bardzo ograniczona. Zachęcamy do przybywania na start komunikacją miejską, z której 3 kwietnia na mocy uchwały rady miasta możemy korzystać bezpłatnie na podstawie numeru startowego (wyłącznie w granicach 1. strefy biletowej).

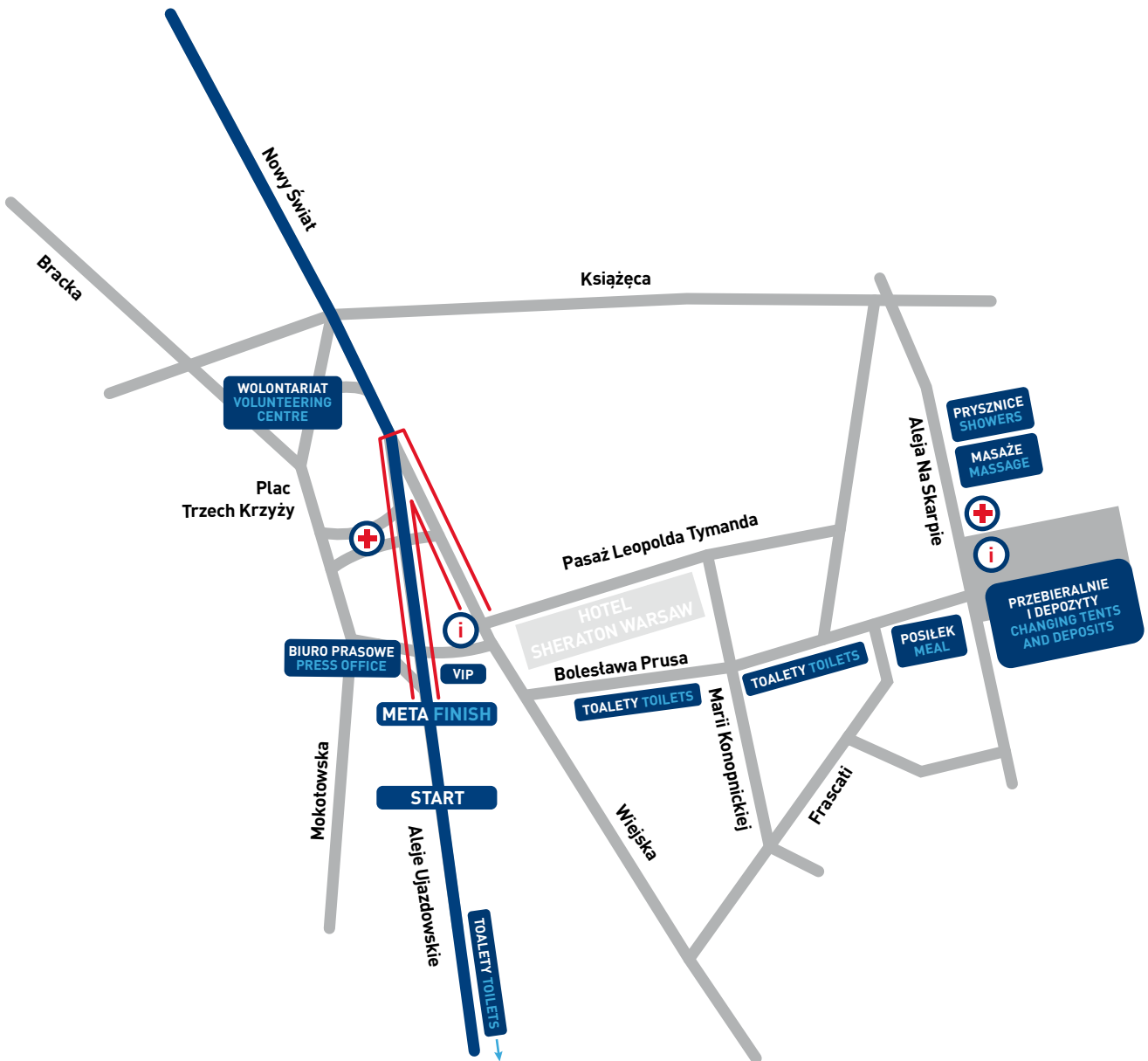
### Start

11<sup>th</sup> PZU Warsaw Half Marathon will start April 3<sup>rd</sup>, 2016 at 10:00 am from Trzech Krzyży Square.

#### Getting to the start line

The start/finish zone offers a limited number of parking places. For your comfort, please use the public transport. On the race day you can use the public transport free of charge (only 1<sup>st</sup> Ticket Zone) – all you need is a race bib of 11<sup>th</sup> PZU Warsaw Half Marathon.





 **Depozyty i przebieralnie**

W pakiecie startowym znajdziesz worek z naklejką umożliwiające zdeponowanie rzeczy. Do odbioru depozytu potrzebny Ci będzie numer startowy. Za rzeczy pozostawione w depozycie organizator nie bierze odpowiedzialności. Depozyty są czynne od godziny 8:00. Pamiętaj, by przyjść odpowiednio wcześniej!

**Toalety**

Około 300 kabin toaletowych będzie umieszczonych w okolicy startu oraz na trasie, m.in. w okolicach punktów odżywiania.

 **Deposits and changing rooms**

Deposit your personal clothes in the deposit bag and leave them in the deposit area. We bear no responsibility for any valuables left in the deposits. Deposits open from 8 a.m. Please come early enough to leave your belongings in the deposits.

**Toilets**

In the start/finish zone near 300 toilets will be available. Porta-johns will also be located near each refreshment station.

## PRZED STARTEM BEFORE START

### Numer startowy

Numer startowy musi być umieszczony na koszulce na wysokości piersi, nie może być zasłonięty ani w jakikolwiek sposób modyfikowany. Naruszenie zasad używania numeru startowego spowoduje niesklasyfikowanie zawodnika.

### Zakaz przebywania na trasie

Ze względów bezpieczeństwa na trasie biegu obowiązuje bezwzględny zakaz poruszania się na rowerach, rolkach, deskorolkach, innych 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.

### Strefy startowe

Start półmaratonu jest podzielony na strefy. Wejście do strefy odbywa się na podstawie koloru kropki na numerze startowym: elita (niebieski), strefa 1:20–1:25 (czerwony), strefa 1:30–1:45 (żółty), strefa 1:50–2:20 (zielony).

**Ustawienie się w nieswojej strefie nie tylko utrudnia start innym biegaczom, ale może również prowadzić do niebezpiecznych sytuacji na trasie. Postępujmy fair play!**

### Race bib

The starting number must be placed on t-shirt at chest height, cannot be covered or modified. Violation of these rules will result in disqualification.

### Race course precautions

For the safety of the runners all bikes, roller-blades, skateboards, other vehicles and dogs are not allowed on the race course (except for individual permits issued by the organizer of the race). Nordic walking sticks are not permitted. Breaking these rules will automatically disqualify the competitor from the race.

### Starting corrals

Starting corrals are organized by colors (check your bib): elite runners (blue), 1:20–1:25 (red), 1:30–1:45 (yellow), 1:50–2:20 (green).

**Entries to corrals are marked with respective colors. Please take your place in the right corral! In the name of all runners, we kindly ask you to not try to get into inappropriate corrals.**

### LICZBA BIEGACZY W POSZCZEGÓLNYCH STREFACH STARTOWYCH\*

#### NUMBER OF RUNNERS PER CORRALS\*

Czerwona Red	1103
Żółta Yellow	4580
Zielona Green	8018

STAN NA DZIEŃ AS OF 18.03.2016

# START

ELITA
1:20
1:25
1:30
1:35
1:40
1:45
1:50
1:55
2:00
2:10
2:20

KOLOR STREFY STARTOWEJ  
STARTING CORRAL COLOR

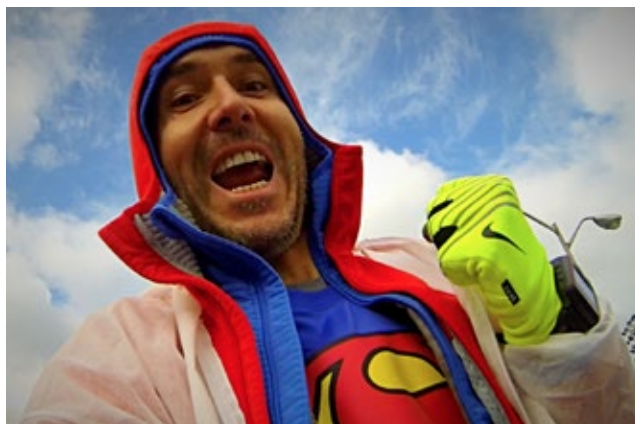
INFORMACJA, KTÓRY RAZ BIEGNĘ  
W PÓLMARATONIE WARSZAWSKIM





Od prawie piętnastu lat bieganie jest ważną częścią mojego życia. Przemierzanie kilometrów na własnych nogach sprawia mi wielką frajdę. To dzięki tej najprostszej formie ruchu świetnie się czuję, a jakość przeżywania każdego dnia jest niezmiennie wysoka. Biegam dla siebie i nie mam z tego powodu wyrzutów sumienia. Wiem, że moja biegowa radość udziela się otoczeniu, najbliższym i rodzinie. Nie zamierzam z tego zrezygnować. Jeśli tylko mój zawodowy kalendarz pozwala na udział w Półmaratonie Warszawskim, zawsze stawiam się na start. Ta impreza pozwala mi idealnie wejść w sezon biegowy. Euforia tysięcy biegaczy znakomicie ładuje akumulatory, na dodatek Warszawa z perspektywy biegacza zawsze smakuje wyjątkowo dobrze. Biegowa „połówka” w stolicy jest też świetnym pretekstem do spotkania z przyjaciółmi i znajomymi, którzy dzieląją moją pasję. Mieszkam w Warszawie, pracuję w Warszawie i biegam w Warszawie. Wychodzi na to, że start w Półmaratonie Warszawskim to mój biegowy „obowiązek”.

**Maciej Kurzajewski**



Dlaczego biegam po Warszawie? Bo kocham to miasto, bo uwielbiam tę pogodę, bo tu zawsze świeci słońce, bo tu zawsze jest ciepło, bo tu nigdy nie ma korków. Bo jak podbiegam do skrzyżowania, zawsze zapala się zielone światło.

**Kuba Wesołowski**

The best trainers recommend **4MOVE**

**PARTNER**  
11. PZU PÓLMARATON  
WARSZAWSKI



The special one  
**José Mourinho**



### Po biegu

Na mecie otrzymasz medal, a także wodę, izotonik oraz jabłko. Ciesz się chwilą, bo to Twój sukces, jednak pamiętaj, by nie pozostawać w strefie mety zbyt długo – zrób miejsce dla kolejnych nadbiegających.

### Dekoracje zwycięzców

12:00 – zwycięzcy półmaratonu

12:30 – zwycięzcy w poszczególnych kategoriach

Wyniki będą na bieżąco wywieszane przy punkcie INFO. Zwycięzców zapraszamy pod scenę!

### Nagrody

Wszystkie osoby kończące bieg otrzymają pamiątkowy medal. Zdobywcy miejsc I–III w klasyfikacjach wiekowych i drużynowej otrzymują statuetki.

### Zdjęcia z biegu

Tradycyjnie już oficjalnym serwisem fotograficznym 11. PZU Półmaratonu Warszawskiego będzie FotoMaraton.pl. Specjalnie dla uczestników półmaratonu fotografowie FotoMaraton.pl będą wykonywać zdjęcia na trasie oraz na mecie. Kilka dni po biegu zdjęcia będzie można znaleźć na stronie [www.fotomaron.pl](http://www.fotomaron.pl), wpisując numer startowy lub nazwisko biegacza.

### Pamiątkowy certyfikat

Dwa tygodnie po ukończeniu biegu będzie można wydrukować oficjalny pamiątkowy certyfikat, zaświadczający o udziale w biegu, zawierający imię i nazwisko biegacza oraz jego czas z mety.

### After the race

Get your medal, isotonic, water and apple. Enjoy Your moment, but also remember to make space for other runners in the finish zone as quick as possible.

### Ceremonies

12:00 General men and women

12:30 Other categories

Please – check category results for a possible podium finish!

### Awards

Finisher's medal for all finishers of the race. Top 3 in age classifications and team classification win statues.

### Race photos

FotoMaraton.pl – the first Polish photo service is the official partner of 11<sup>th</sup> PZU Warsaw Half Marathon. Photos will be taken along the course and the near the finish line. Several days after your photos will be available at [www.fotomaron.pl](http://www.fotomaron.pl). 14 days after the race you will be able to generate your own race finish certificate with name and time.

### Official certificate

Two weeks after the race You will be able to download official race certificate with your name and result.



# 1–2 kwietnia, Hala Torwar



ADIDAS	1, 2	MC DAVID	26
ALE ACTIVE LIFE ENERGY	57	NALGENE	30
ANTA SKLEPY MEDYCZNE	69	NEWLINE	9, 1
BeHarmony	23	PKO BIAŁYSTOK PÓLMARATON	37
BIO MEDICAL PHARMA	70	PODZIEL SIĘ KILOMETREM	54, 55
BLACKROLL POLSKA	6, 93	POLAR	48
BRUBECK	32	POWER BAR	31
CALYPSO FITNESS	96, 97, 98	PRO WELLNESS	82, 83, 84
CEP POLSKA	24	PZU	107
CHUPACABRA	87	RAZ SZCZECIN	88
CITI HANDLOWY	80	ROYAL BAY	21
COMPRESSPORT	3	SATURN	35
CYPRYJSKA ORGANIZACJA TURYSTYCZNA	100	SKI SYSTEM	44
DEXTRO ENERGY	30	SKLEP BIEGOWY ERGO	25, 34
DOZ MARATON ŁÓDŹ Z PZU	58, 59, 60	SKLEP FUNDACJI "MARATON WARSZAWSKI"	45, 46
ENERVIT	7	SKLEP PODRÓŻNIKA	99
ETIXX	5	SklepBiegacza.pl	11, 12
EVERY DAY SPORTS	92	SOTI NATURAL	89
FESTIWAL BIEGÓW – KRYNICA ZDRÓJ	90	SPORTIMI	30
FITBIT	8	SPORTSLAB	101, 102
FOOT MEDICAL	91	SQUEEZY	3
FOR PRO	13, 14, 15, 16	STEP FORWARD	71
FUNDACJA WARSZAWSKIE		STOWARZYSZENIE MARATON GORLICE	62
HOSPICJUM DLA DZIECI	73	TOM TOM	19
GALAXY ACTIVE WEAR	42	TRIFIT.PL	9, 10
GARMIN POLSKA	4	uFizjo.pl – sklep fizjoterapeuty	22
HiGeen.pl	33	UNDER ARMOUR	11, 12
HONEY STINGER	30	5150 WARSAW TRIATHLON	61
II MARATON PODHALAŃSKI	50	VENICEMARATHON EVENTS	51
JLR CENTRUM	39	VILNIUS MARATHON	29
KALENJI	20	VOCABLA FUN & FRIENDS	75
LIFE WELLNESS	43	VOLANTIS	27
LIGABIEGOWA.pl	86	WIESZAKINAMEDALE.PL	56
MALAVI	103	WOZIMYSIE.PL	64, 65, 66
MARATHON HAMBURG	52	WROCLAW MARATHON TEAM	53
MARINE WAY	78, 79	ZEROPOINT	30
MASTER CRAFT POLSKA	40	ZEW for men	74
MAU JIM	72		

## PACEMAKERZY



**Maciej 1:20:00**  
Biegam Dobrze

Paweł Ogrodnik,  
czas: 1:40:00

Pierwsze 3 km biegniemy wolniej, ok. 4:47 min/km, reszta równym tempem (4:43 min/km), tak aby przed podbiegiem mieć ok. 30s zapasu. Na podbiegu zwalniamy do 5:00–5:10 min/km, a potem „z góry do mety”. Na trasie takiej jak w tym roku wolę nie ryzykować „negative splits”.



**Mariusz 1:25:00**



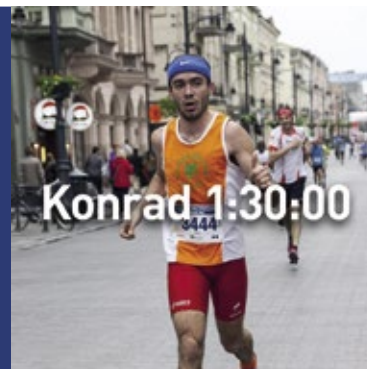
**Paweł 1:40:00**

Waldemar Łastowski,  
czas: 1:45:00

Co czuję po biegu? Ogromną satysfakcję, kiedy podchodzą do mnie zawodnicy i dziękują. Znajdują się też tacy, którzy pamiętają mnie z innych biegów. Dzięki zajęciom nawiązałem kilkanaście znajomości, które utrzymuję do dziś. Z pewnością jednak najfajniej jest usłyszeć, że gdyby nie ja, to by się nie udało.

Mariusz Marszał,  
czas: 1:25:00

Kilka ważnych rzeczy, jakie powinniście zrobić, aby poprawić swoją życiówkę. Po pierwsze: zapoznanie się z trasą, liczbą podbiegów i zakrętów, przynajmniej tych najbardziej kluczowych dla waszego biegu, by odpowiednio rozłożyć siły. Po drugie: pokonywanie tych zakrętów. Gdy biegniemy prawą stroną i widzimy zakręt w lewo za kilkaset metrów, starajmy się przemieścić bliżej lewej strony. To odpowiednio skróci nam dystans do pokonania. Życzę wszystkim powodzenia i do zobaczenia na trasie!



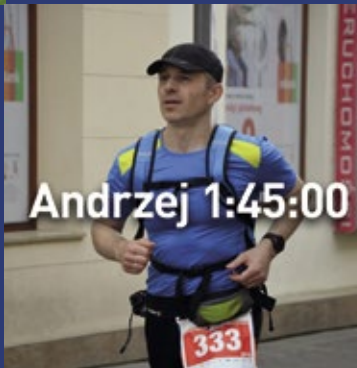
**Konrad 1:30:00**



**Zbigniew 1:40:00**



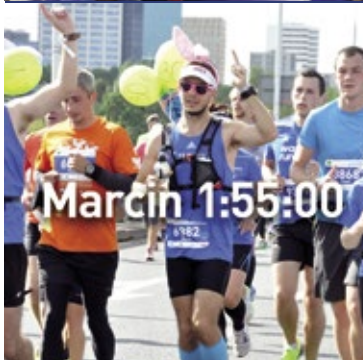
**Waldemar 1:45:00**



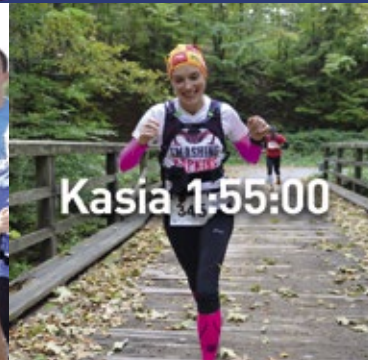
**Andrzej 1:45:00**

Iza Moskalko,  
czas: 1:55:00

Cały dystans utrzymujemy równe tempo 5:27 min/km, jedynie na podbiegach nieco zwalniamy, byście nie "spalili sił" i wszyscy mogli zostać z nami jak najdłużej, a najlepiej do końca. Na zbiegach bez problemu wyrównamy straty czasowe. Często pytacie o strategię żywieniową na trasie, więc rozwiewam wątpliwości: warto korzystać z punktów żywieniowych na półmaratonie i wypijać choćby 2 łyki wody, czy izotonika na każdym z nich. 1–2 żele energetyczne warto mieć przy sobie, by po 8–10 km uzupełnić węglowodany. Co do ubioru – ubierz się tak, jakby było 10 stopni więcej, niż jest naprawdę, inaczej szybko stracisz ochotę na komfortowy bieg. Powodzenia i do zobaczenia!



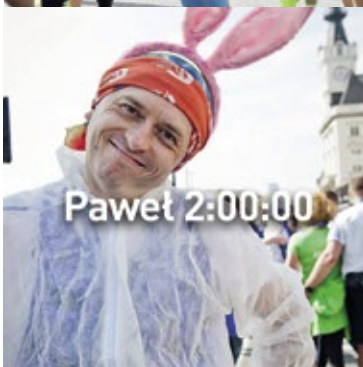
**Marcin 1:55:00**



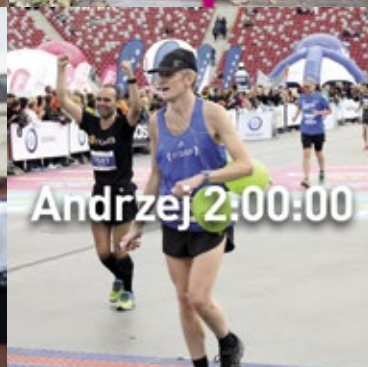
**Kasia 1:55:00**



**Iza 1:55:00**



**Paweł 2:00:00**



**Andrzej 2:00:00**



**Michał 2:00:00**



**Paweł 1:30:00**

**Michał 1:35:00**

**Konrad 1:35:00**

**Marcin 1:40:00**  
Biegam Dobrze

Zbigniew Arażny,  
czas: 1:40:00

Bieganie to przygoda  
na całe życie, ale  
najlepsze 100 minut  
przeżyjesz robiąc ze  
mną „połówkę”!

Marcin Kukła,  
czas 1:40:00

Zapraszam do spróbowania  
taktyki „negative splits”.

**Michał 1:45:00**

**Marta 1:45:00**

Michał Łubian,  
czas 1:45:00

Pijąc z papierowego kubka zgnieć  
go w rękę w dziubek, dzięki czemu  
woda nie naleje Ci się do nosa. Jak  
najlepiej zrobić dziubek, opowie Ci  
Marek Kondrat w filmie  
"Dzień świra".

**Michał 1:45:00**

**Krzysztof 1:50:00**

**Bogdan 1:50:00**

**Paweł 1:55:00**

**Lidia 1:50:00**

**Iwona 1:50:00**

**Filip 2:00:00**  
Biegam Dobrze

**Tomek 2:10:00**

**Marcin 2:10:00**

**Daniel 2:10:00**

**Asia 2:10:00**  
Biegam Dobrze





# DYREKTOR NA STARCIE

## **Marku, jesteś gotowy na 3 kwietnia?**

Zdecydowanie nie. Przynajmniej fizycznie. Natomiast mam doskonałą podbudowę teoretyczną, liczę trochę na pamięć mięśniową, no i na dobrą organizację. To mi powinno pomóc.

## **Skąd decyzja o starcie w półmaratonie?**

To oczywiście część naszych działań służących promocji akcji #BiegamyDobrze. Po sukcesie jej premiery na maratonie uznaliśmy, że półmaraton musi pod tym względem przebiec maraton, a żeby tak się stało, to trzeba sięgnąć po środki niestandardowe. Takim było właśnie moje wyzwanie – zbiórę 10 000 zł, to pobiegnę. No i stało się.

## **Podczas poprzedniego PZU Maratonu Warszawskiego obserwowałeś, jak rozwija się akcja #BiegamyDobrze. W jaki sposób biegacze charytatywni nadają jej rozpędu, jak prowadzą swoje zbiórki. Teraz sam wzięłeś w niej udział. Czego się nauczyłeś, co Cię zaskoczyło?**

Spodziewałem się przede wszystkim tego, że będę miał więcej czasu, by zająć się swoją zbiórką. Udało mi się zrealizować może 1/3 pomysłów, które miałem. Co oznacza, że z jednej strony mógłbym pewnie zebrać znacznie więcej, ale też, że każdego, kto podejmuje wysiłek zbierania środków w takiej akcji, należy naprawdę docenić. Bez zaan-

gażowania nie ma efektów finansowych. A zaangażowanie to czas, a często i pieniądze. To nie jest łatwa robota, zaręczam. Tym większy szacunek dla tych, którzy się na to decydują.

## **Trudno było zebrać 10 tysięcy złotych?**

Nie aż tak bardzo. Mogę już powiedzieć, że miałem kilka deklaracji, że gdyby mi do tej magicznej granicy trochę brakowało, to chętni dopłacą brakującą kwotę. Na szczęście nie musiałem uruchamiać takich rezerw. Ale co ciekawe – sporo osób było obojętnych na moją zbiórkę. I z odmowami też trzeba umieć sobie radzić, bo one potrafią być deprymujące.

## **Jesteś osobą rozpoznawalną. Uczestnicy będą oglądać się za Tobą na trasie, po biegu wielu z nich z ciekawością będzie sprawdzać Twój wynik. Czujesz presję?**

Żadnej. Mam zamiar dobrze się bawić, zatrzymywać przy każdym punkcie na trasie, rozmawiać z wolontariuszami i kibicami. Mam zamiar pobiec najwolniejszy, najlepszy półmaraton w życiu.

## **Tvoja życiówka w półmaratonie?**

1:48.



**Podobno Twoim największym dotychczasowym koszmarem związanym z półmaratonem był pierwszy przebieg przez bramę Cytadeli. Nie mogłeś spać, bo bałeś się, czy brama nie jest zbyt wąska dla tak dużej liczby uczestników. Czy teraz coś spędza Ci sen z powiek. Belwederska? :-)**

Belwederska jest szeroka :-). A na poważnie, to nie mogę się doczekać odcinka między stadionem Polonii Warszawa a Stadionem Narodowym. To głównie Praga, prawy brzeg Wisły, czyli dla wielu terra incognita. Ale ja tam bardzo długo mieszkałem i z chęcią tam wrócę.

**Jakie zadania stoją przed nowym dyrektorem biegu?**

Rozliczne. Przede wszystkim – nie brać swojej roli na zbyt poważnie. Dyrektor w czasie półmaratonu może w zasadzie nic nie robić poza jakimś podstawowymi zadaniami, które są przypisane wyłącznie do niego. Zespół, który mu powierzam, jest tak dobrze zorganizowany, że nawet dyrektor nieznający polskiego by sobie poradził.

**W tym roku dzień półmaratonu będzie wyglądał dla Ciebie zupełnie inaczej, niż przez ostatnie 10 lat. Czego będzie brakowało Ci najbardziej?**

Walki o zwycięstwo. Oglądałem ją przez lata z odległości kilku metrów i ten widok mi tym razem umknie. I bardzo tego nowemu Dyrektorowi zazdrozczę.

**Nie boisz się ustąpić ze stanowiska? Nie masz obawy, że będąc na trasie nie będziesz mógł czuwać nad wszystkim, tak jak do tej pory?**

Będę miał przy sobie telefon :-). Wrazie czego można będzie zadzwonić. Wciąż mniej więcej orientuję się we wszystkim.

**Będziesz miał okazję zaobserwować rzeczy, których nie widzi się z perspektywy Dyrektora. To ekscytujące.**

Niewątpliwie. A w dodatku nikt mi nie będzie niepotrzebnie zawracał głowy drobiazgami. Ale takie coś możliwe jest tylko raz. Zobaczę imprezę oczami biegacza i na pewno uda mi się z tego wyciągnąć jakieś wnioski na przyszłość. To też cenna wartość dodana do mojego startu.

**Czego życzyć Ci przed startem?**

Żeby nikt do mnie nie dzwonił, jak będę na trasie. Bo to będzie zasadniczo znaczyć, że nie byłbym nikomu do niczego potrzebny. Innymi słowy – że impreza przebiegła bez zakłóceń.

**WODA KTÓRA, TYLKO Z POZORU JEST TAKA SAMA**  
[www.ideau.pl](http://www.ideau.pl)



Udział  
we wszystkich  
zajęciach  
jest bezpłatny!



# MAGAZYN BIEGANIE ZAPRASZA

na wykłady, panele dyskusyjne, spotkania  
w ramach biegowego weekendu  
**11. PZU Półmaratonu Warszawskiego**



W przedstartową sobotę, 2 kwietnia, od godz. 12:00 do 18:00, na warszawskim Torwarze, w salach na II piętrze, zaprzyjżnieni eksperci przybliżą elementy strategii przygotowań do operacji „MARATON”. To możliwość zgromadzenia rzetelnej wiedzy, przydatnej na każdym etapie treningu maratończyka, przed startem, po biegu, a nawet na trasie, gdy coś niepokojącego dzieje się z naszym organizmem.

Program seminariów został rozbudowany z myślą o tych z nas, którzy dopiero tyknęli bakcyła joggingu i są na etapie odkrywania różnorodnych aspektów tej przygody. Ci, którzy jeszcze nie mierzyli się z maratonem, czy nawet półmaratonem, będą mogli dowiedzieć się praktycznych rzeczy przydatnych podczas startów, jak również w dniu powszednim biegacza-amatora.

## PROGRAM

### Sala C. Operacja MARATON

**12:00–12:45 – „Biegaj z głową! Jak sprawić, by głowa była naszym sprzymierzeńcem podczas biegu”**

– Natalia Koperska, psycholog sportowy i trener rozwoju osobistego

**13:00–13:45 – „Jak nie nabiegać sobie biedy, czyli kontuzje u biegaczy”**

– Łukasz Chojecki, lekarz, specjalista ortopeda i traumatolog, Klinika Rehabilitacji Sportowej Ortoreh

**14:00–14:45 – „Kuchnia długodystansowców, czyli co jeść, aby dobiec”**

– Dorota Silarska, dietetyk, ekspert adidas Running

**15:00–15:45 – „Jak pobiec maraton? Szybko!”**

– Marcin Nagórek, trener, ekspert magazynu BIEGANIE

**16:00–16:45 – „Przygotuj się na wysiłek. Rzecz o przygotowaniu do biegów długodystansowych”**

– Paweł Szynal, mistrz długich dystansów (biegi ultra/bieg 24-godzinny)

**17:00–17:45 – „Trenuj jak amator, startuj jak profesjonalista. Różnica w treningu triathlonowego amatora i profesjonalisty”**

– Jakub Bielecki, trener triathlonu, Trinergy

**18:00–18:45 – „Wytrzymałość i siła w treningu biegacza na długie dystanse”**

– Tadeusz Kępka, trener światowej klasy, współtwórca sukcesów polskich biegaczy w latach '60, wieloletni trener kadry meksykańskich długodystansowców

### Sala B. BIEGOWE Inspiracje

**13:00–13:45 – „O bieganiu, które nauczyło mnie wygrywać: z wagą, strachem i przeciwnościami”**

– Anna Kamińska, biegaczka, blogerka, inspiratorka dobrej zmiany

**14:00–14:45 – „Radość z sukcesu to wyznaczyć cel, zaplanować i wyruszyć – Ty też możesz!”**

– Andrzej Suwald, biegacz-obejźwiat, uczestnik maratonu po lodzie przez jezioro Bajkał

**15:00–15:45 – „Jak dbać o sylwetkę i zdrowo jeść, dobierając produkty z tego, co na półkach w osiedlowym sklepiku i supermarkecie?”**

– Katarzyna Biłous, dietetyczka Dietovita.pl

**16:00–16:45 – „Jak zacząć biegać i... zaraz nie skończyć”**

– Anna Pawłowska-Pojawa, biegaczka, blogerka, dziennikarka, PR-owiec, autorka książki „Bieganie. Kobięca strona mocy”

**17:00–17:45 – „Bieganie to więcej, niż bieganie”**

– spotkanie z partnerami akcji Biegam Dobrze



**adidas – sponsor techniczny  
11. PZU Półmaratonu  
Warszawskiego, po raz  
kolejny przygotował serię  
limitowanych produktów.**

**Tym razem nie tylko  
biegacze, lecz także kibice  
będą mogli zaopatrzyć się  
m.in. w koszulki Sequentials  
Climalite, bluzy Response  
Icon Hoody oraz czapki  
Climalite.**

( 11. PZU PÓLMARATON  
WARSZAWSKI )

runnersclub.pl

adidas





89 zł

89 zł

Limitowane produkty oraz inne pozycje z najnowszej kolekcji adidas będzie można kupić:

- na stoisku partnerskim adidas podczas targów Expo Sport&Fitness na Torwarze:

1 kwietnia w godz.

12:00 - 20:00 oraz

2 kwietnia w godz.

10:00 - 19:00

- w sklepie Runners Club w Warszawie przy ulicy Wołoskiej 22/22a



219 zł

10

liczba kamer transmisji internetowej  
number of webcast cameras



14 tys.

nadanych numerów  
participants



około

2,5 km

barierek zabezpieczających trasę  
kilometers of fences



45

państw  
countries



blisko

2000 m<sup>2</sup>

hal depozytów i przebieralni  
w miasteczku biegowym

big tents in the marathon village



Bogusław Granat

84

wiek najstarszego uczestnika  
age of the oldest runner



PÓLMARATON

74% mężczyzn men  
26% kobiet women



ponad

300

toalet  
toilets



29

punktów  
kibicowania wzdłuż trasy  
cheering points





## 11. PZU PÓLMARATON WARSZAWSKI W LICZBACH

**140 tys.**

kubków na punktach odżywiania  
cups at the refreshment stations



**30 tys.**

pastylek Dextro Energy na punktach  
odżywczych  
Dextro Energy tabs



ponad  
**30 tys.**

litrów wody ID'EAU  
liters of water ID'EAU



ponad  
**1000**

kilogramów medali  
kilograms of medals



**1000**

wolontariuszy  
pomagających w organizacji  
volunteers



**145**

stołów do punktów odżywiania  
over 250 tables at refreshment stations



ponad  
**18 tys.**

litrów izotonika 4MOVE  
liters of 4MOVE isotonic



**60 tys.**

agrafek w pakietach startowych  
safety pins



**481**


numerów nadanych w akcji  
#BiegamDobrze  
participants in charity program



ponad  
**270 tys. zł**

w akcji #BiegamDobrze  
in charity program




 Tegoroczna odsłona PZU Półmaratonu Warszawskiego to kilka niespodzianek zarówno jeśli chodzi o faworytów z polskiego podwórka, jak i zagranicy. Największe zainteresowanie z pewnością wzbudza start najlepszego meksykańskiego biegacza, Juana Luisa Barrios, wychowanek Tadeusza Kępki, legendarnego polskiego trenera mającego na koncie m.in. wyszkolenie rekordzisty świata Arturo Barrios (rekord świata na 10000 m – 1989 r., rekord świata w biegu godzinnym – 1991 r.), a także zwycięzców maratonów w Nowym Yorku (Salvador Garcia – 1991 r., Andres Espinosa – 1993 r.), Londynie (Alejandro Cruz – 1988 r.) i Chicago (trzykrotnie Dionisio Ceron – 1994–1996 r.). Barrios już rok temu był gościem biegów organizowanych przez Fundację „Maraton Warszawski”, w tym roku postanowił dołączyć do elity największego biegu w Polsce. Po piętach Meksykanina będą deptać Abraraw Misganaw z Etiopii i Robert Wambua Mbithi z Kenii – obaj z życiowymi rekordami poniżej 1:02:00.

Nie mniejsze zainteresowanie wywołuje start Artura Kozłowskiego, mistrza Polski w półmaratonie (2008, 2015 r.), drużynowego wicemistrza Europy juniorów w przełajach (2007 r.), czy Szymona Kulki, mistrza Europy juniorów w biegu przełajowym (2012 r.). O poprawienie zeszłorocznego wyniku z pewnością powalczą również Adam Nowicki, najszybszy Polak 10. PZU Półmaratonu Warszawskiego.

Wśród kobiet w elicie gościć będziemy m.in. Izabelę Trzaskalską, kilkakrotną medalistkę mistrzostw Polski, trzecią zawodniczkę na mecie 37. PZU Maratonu Warszawskiego. Pojawią się również Izabela Parszczyńska oraz aktualna brązowa medalistka mistrzostw Polski w biegu na 10000 m Angelika Mach.

Z zagranicy kolejny raz gościć u nas będzie nasza dobra znajoma z Ukrainy, Svitlana Stanko, dwukrotna zwyciężczyni Maratonu Warszawskiego. Poza tym tradycyjnie silną reprezentacją biegaczek z Kenii i Etiopii z Hellen Jepkurgat, Alice Mogire na czele. Obie Panie z życiówkami poniżej 1:10:00.

 This year's edition of PZU Warsaw Half Marathon is surprising in terms of both Polish and overseas runners. The biggest interest is surely connected with the start of the best Mexican runner Juan Louis Barrios coached by the legendary Polish trainer Tadeusz Kępka who as well was a coach of, among others, former world record holder Arturo Barrios (world record at 10,000 meters set in 1989 and world record at one hour run set in 1991) and the winners of marathons in New York (Salvador Garcia – 1991 and Andres Espinosa – 1993), London (Alejandro Cruz – 1988) and Chicago (three times winner Dionisio Ceron – 1994–1996). Juan Loius Barrios was a guest of last year's races organized by Warsaw Marathon Foundation. This year, he decided to join the elite of the biggest race in Poland. Two runners i.e. Abraraw Misganaw from Ethiopia and Robert Wambua Mbithi from Kenya will probably hard on his heels – all the three runners have their personal bests under 1:02:00.

Equally interesting is the start of Artur Kozłowski – Polish Champion at marathon (2008, 2015), junior team European Vice-Champion at cross country running (2007) as well as of Szymon Kulka – junior European Champion at cross country running (2012). Fastest Pole of 10<sup>th</sup> PZU Warsaw Half Marathon, Adam Nowicki, will surely try to improve his last year's result.

Among women in the elite will start, among others, Isabella Trzaskalska – multiple medalist of Polish championships, third female at the finish line of 37<sup>th</sup> PZU Warsaw Marathon as well as Izabela Parszczyńska and current bronze medalist of Polish Championships at 10,000 m – Angelika Mach.

We will also host female overseas runners like our good friend from Ukraine, Svitlana Stanko, twice winner of the Warsaw Marathon. As usually, there will also start a strong representation of female runners from Kenya and Ethiopia with Hellen Jepkurgat and Alice Mogire on top – both with their personal bests under 1:10:00.





### MĘCZYŹNI MEN

**Juan Luis Barrios, Meksyk, 1:00:46**

**Robert Wambua Mbithi, Kenia, 1:01:00**

**Abraraw Misganaw, Etiopia, 1:01:17**

**Justus Kanda, Kenia, 1:01:18**

**Loitarakwai Lengurisi, Kenia, 1:01:51**

**Boniface Kiprop Kongin, Kenia, 1:02:02**

**Daniel Muimbi Muteti, Kenia, 1:02:11**

**Artur Kozłowski, Polska, 1:03:36**

**Szymon Kulka, Polska, 1:03:39**

**Adam Nowicki, Polska, 1:04:34**

### KOBIETY WOMEN

**Alice Mogire, Kenia, 1:09:57**

**Perendis Lekapana, Kenia, 1:10:53**

**Svitlana Stanko, Ukraina, 1:12:09**

**Olha Kotovska, Ukraina, 1:12:14**

**Rasa Drazdauskaite, Litwa, 1:12:54**

**Izabela Trzaskalska, Polska, 1:12:56**

**Gedamnesh Yayeh, Etiopia, 1:14:10**

**Angelika Mach, Polska, 1:17:38**

**Izabela Parszczyńska, Polska, 1:18:30**





1. Kibice z flagami państw
2. Orkiestra Reprezentacyjna Policji
3. Sereia de Varsóvia
4. Punkt kibicowania PZU
5. Drumbastic
6. Double Kick
7. Mix Bass Duo
8. Punkt kibicowania PZU
9. Factory Girls
10. Sereia de Varsóvia
11. The Plants
12. Punkt kibicowania Saturn
13. Punkt kibicowania Fundacji WWF
14. Punkt kibicowania Fundacji SYNAPSIS
15. Punkt kibicowania Fundacji Dzieci Niczyje
16. Punkt kibicowania PZU
17. SKA-Dyktator
18. Punkt kibicowania Amnesty International
19. Pogotowie Energetyczne
20. Funky Szayka
21. Echo
22. Punkt kibicowania Fundacji Wcześniak
23. Punkt kibicowania ID'EAU
24. Punkt kibicowania Fundacji Rak'n'Roll
25. Domofonia
26. Punkt kibicowania adidas
27. Bloco Central
28. Punkt kibicowania PZU
29. Punkt kibicowania FMW runners



Pierwsza niedziela kwietnia będzie wyjątkowym dniem dla tysięcy biegaczy, ich rodzin i kibiców. W tym roku wszystkich dopingujących gorąco zapraszamy na plac Trzech Krzyży, gdzie będą mogli dodać Wam siły na starcie, po czym przejdź na ul. Rozbrat (16. km trasy), by wam kibicować, a następnie wrócić na plac, żeby oczekiwać na Wasz finisz. Tradycyjnie zadbałimy o doping wzdłuż trasy i zorganizowaliśmy prawie 30 punktów kibicowania – będzie wyjątkowo gorąco!

**Zachęć swoich znajomych, aby dołączyli i z całych sił dopingowali wszystkich biegaczy!**

## TECHNOLOGIA »» PODKRĘCA TEMPO!

**»» 15% RABATU**  
na zegarki sportowe i urządzenia  
do przygotowywania zdrowych posiłków.

TYLKO DLA UCZESTNIKÓW 11. PZU PÓŁMARATONU WARSZAWSKIEGO

#technologiapodkrecatempo

11. PZU PÓŁMARATON  
WARSZAWSKI

3 kwietnia 2016



**TOMTOM** **GARMIN** **PHILIPS** **POLAR** **BRAUN** **Tefal** **KENWOOD**

Kupon rabatowy w pakiecie startowym. Szczegóły w regulaminie na saturn.pl

**SATURN**  
TECHNOLOGIA TAK MA!

# Dołącz do biegaczy charytatywnych.

To takie proste i nic nie kosztuje!

Rejestrujesz się w biegu  
z opcją #BiegamDobrze

Wybierasz organizację,  
którą chcesz wesprzeć

Otrzymujesz profil zbiórki,  
na którym ogłaszasz swój  
udział

Zachęcasz rodzinę  
i znajomych do wpłat





Gdy zbierasz 300 zł,  
zostajesz zarejestrowany  
w biegu

Zbierasz dalej, a wszystkie  
zgromadzone od początku  
fundusze idą na cel  
dobroczynny

Jesteś Bohaterem! W biegu startujesz  
z pomarańczowym numerem startowym  
#BiegamDobrze dopingowany przez  
wolontariuszy organizacji, której pomogłeś





# Najsprawniejsza agencja PR

Zajmujemy się stałą obsługą prasową największych imprez biegowych Fundacji „Maraton Warszawski”, w tym: Maratonu Warszawskiego, Półmaratonu Warszawskiego i Maratonu Sztafet – Ekidenu.



Agencja PR Partner of Promotion od ponad 20 lat zajmuje się kreowaniem wizerunku klientów, ich produktów i usług. Nasza przygoda z Fundacją „Maraton Warszawski” rozpoczęła się 5 lat temu. Pasja do pracy w PR oraz zaangażowanie pracowników agencji w sporty biegowe sprawiły, że działania na rzecz Fundacji stały się satysfakcjonującym doświadczeniem, idącym w parze ze skutecznością i wymiernymi efektami medialnymi. W naszym zespole jest wielu amatorów biegania. Ta pasja, w połączeniu ze znakomitym warsztatem i zaangażowaniem, pozwala na sprawną pracę z tak dużym wyzwaniem, jakim są imprezy biegowe Fundacji „Maraton Warszawski” już od tylu lat.



**Napisaaliśmy ponad 150 informacji prasowych**



**Współorganizowaliśmy 10 konferencji prasowych**



**Wydaliśmy niemal 1500 akredytacji mediowych**



**Nawiązaliśmy stałe relacje mediowe z ponad 200 dziennikarzami**



**Wypracowaliśmy ekwiwalent reklamowy o wartości ponad 10 mln PLN**



**Zapracowaliśmy na zaufanie klienta na wiele lat**

Trasa półmaratonu zmienia się co roku, a w ślad za nią podąża lokalizacja naszego biura prasowego. Byliśmy w wielu miejscach w Warszawie, gdzie potrafiliśmy dostosować się do różnych warunków organizacyjnych, a nawet pogodowych, służąc pomocą mediom i na bieżąco relacjonując biegi. Stacjonowaliśmy w parku Agrykola, w Pałacu Kultury i Nauki, w siedzibie Polskiego Komitetu Olimpijskiego, na Stadionie Narodowym, na Kępie Potockiej oraz na Placu Zamkowym.

Pierwszy Półmaraton Warszawski w 2006 r. ukończyło 1066 uczestników. W ciągu dekady ich liczba wzrosła ponad 10-krotnie. W ubiegłym roku metę 10. Półmaratonu przekroczyło ponad 12 tysięcy osób. Wiemy, że w tym roku organizatorom uda się pobić frekwencyjny rekord, a Fundacja „Maraton Warszawski” i agencja Partner of Promotion przez kolejne lata będą popularyzować ideę biegania, dawać radość wszystkim uczestnikom imprez biegowych oraz pomagać im pokonywać własne słabości. Działamy wspólnie, bo wierzymy w pozytywną energię, jaką wywołuje bieganie.



Czyli kilka użytecznych wskazówek, dzięki którym na trasie będzie bezpieczniej i zachowasz dobre relacje z innymi zawodnikami.

On race day, stay safe and on good terms with your fellow runners by following these guidelines.

Numer startowy jest ważny tylko dla zawodnika, który się na niego zarejestrował. Nie przekazuj swojego numeru startowego innemu biegaczowi i nie startuj z numerem innej osoby. Jest to kategorycznie zabronione!

Don't give your race number to another runner and don't run with another person's number.



Jeśli będziesz biegł ze słuchawkami, upewnij się, że oprócz własnej muzyki słyszysz, co dzieje się dookoła Ciebie. Nie ustawiaj dźwięku w taki sposób, żeby zagłuszał ewentualne komunikaty sędziów lub informacje wolontariuszy.

We strongly discourage the use of headphones at our races, but if you must wear them, be extra-aware of your surroundings, and make sure you can hear announcements and the runners around you.



Przypomnij swoim kibicom, że trasa jest wyłącznie dla biegaczy. Ze względów bezpieczeństwa towarzyszący uczestnikom rowerzyści, rolkarze, deskorolkarze będą usuwani z trasy.

Remind your supporters that the race route is only for runners. For safety reasons, cyclists, rollerbladers, skateboarders will be removed from the route.



Biegając ze znajomymi w grupie, nie zajmujcie całej szerokości trasy, pozostawcie miejsce, aby szybsi biegacze lub obsługa trasy mogli Was bezpiecznie wyprzedzać i wymijać.

Don't run in groups of three or more people abreast.



Słuchaj uważnie instrukcji wolontariuszy i obsługi. Ich zadaniem jest przeprowadzenie imprezy sprawnie i bezpiecznie. Zachowaj ciszę, kiedy ogłaszane są komunikaty organizacyjne.

Be courteous to volunteers and staff and be respectfully quiet during announcements.

Ustaw się w strefie startowej zgodnie z wcześniejszą deklaracją. Wyprzedzanie wolniejszych biegaczy może komuś przeszkodzić w poprawieniu życiówki, a w pewnych sytuacjach może być wręcz niebezpieczne.

Follow the timeline for checking your bag and entering your corral – and follow the instructions of event staff and volunteers if you are late. Enter only your assigned corral or slower one.



Higiena jest ważna! Zwracaj uwagę, gdzie spluwasz, wydmuchujesz nos, wyrzucasz kubeczki i opakowania po odżywkach. Z pewnością nie miałbyś ochoty, aby któraś z tych rzeczy znalazła się na Twoich butach. Watch where you spit, blow your nose, and toss cups.



Organizmy wszystkich biegaczy są zbudowane podobnie – wszyscy tak samo odczuwają potrzeby. Ustawiaj się na końcu kolejki i cierpliwie czekaj na swoją kolej. Po skorzystaniu z toalety zostaw ją w takim stanie, w jakim chciałbyś ją zastać.

Be considerate in toilet lines and in the facilities: Don't cut in the line or switch lines, and do your business quickly and neatly.



Jeśli usłyszysz prośbę od biegających za Tobą osób „lewa wolna” – przesunij się w prawą stronę, jeśli usłyszysz „prawa wolna” – zbliż się do lewej krawędzi trasy.

If someone running behind you says, “On your left” move to your right. If someone says, “On your right” move to your left.

Nie zatrzymuj się gwałtownie – ktoś może na Ciebie wpaść lub potknąć się i przewrócić. Jeśli poczujesz, że tracisz siłę, dobiegnij na skraj trasy i przejdź do marszu.

Don't stop abruptly; someone might crash into you or trip over you.





# Bieganie

— 100. NUMER —

Z OKAZJI SETNEGO WYDANIA NASZ  
MIESIĘCZNIK ZMIENIA SIĘ DLA WAS.  
„BIEGANIE” OD NOWA.  
ODŚWIEŻONE. JASNE. PRZEJRZyste.  
NOWE RUBRYKI, NOWE TEMATY, NOWE DZIEDZINY.



[facebook.com/MiesiecznikBieganie](https://facebook.com/MiesiecznikBieganie)



[magazynbieganie.pl](https://magazynbieganie.pl)



## PÓŁMARATON PORADNIK

### ARTUR

Ostatni tydzień przed startem poświęcamy już tylko na regenerację, nie wykonując ciężkich i długich treningów. Dzień wcześniej robimy jedynie lekki rozruch.

### WOJTEK

Wieczorem zimny prysznic na nogi. Pobudzi krążenie, co pozwoli na usunięcie produktów przemiany materii z mięśni. Absolutnie nie ciepły prysznic (poza tym, co potrzebne dla higieny), bo nadmiernie zmniejszy napięcie mięśniowe.

## DZIEŃ PRZED

### WOJTEK

Zrób kalkulację – na ile jesteś przygotowany? Weź ostatni wynik ze sprawdzianu na 10 km (powinno się go zrobić 2–4 tygodnie przed startem) i wylicz prognozę startową. Możesz skorzystać z kalkulatorów biegowych. Najbardziej znane to Kalkulator McMillana albo Tabele Daniela, ja polecam swoje LiczydłoBiegowe.pl, bardziej realistyczne dla amatorów.

## DZIEŃ STARTU

### AGNIESZKA

Zjedz śniadanie 2–3 godziny przed startem, nie kombinuj – nakulinarne szaleństwo jeszcze będzie pora, postaw na znany posiłek.

### AGNIESZKA

Ogranicz błonnik – wybierz pieczywo jasne lub mieszane zamiast pełnoziarnistego i uważaj na tłuszcz – bułka z dżemem jest bezpieczniejsza od tej z masłem orzechowym.

### WOJTEK

Jeśli jest bardzo zimno, dżdżysto – zabierz na sam start dodatkowe ubranie. Może być to stara bluza, którą ściągniesz tuż przed startem albo nawet po kilometrze biegu i wyrzucisz. Może być też zwykły worek foliowy na śmieci.

## START

### WOJTEK

Nie podpalaj się na pierwszym kilometrze. Nie może on być szybszy od prognozowanej średniej z całego biegu (którą obliczyłeś dzień wcześniej) o więcej niż 10 sekund. Kontroluj tempo do połowy dystansu – żeby nie biec za szybko.

### ARTUR

Korzystaj z punktów nawadniania co najmniej raz na 5 kilometrów. Pij tylko sprawdzone napoje. Jeżeli podawane są izotoniki, których nigdy nie piłeś, napij się wody.

### WOJTEK

Jeśli masz siłę na przyspieszenie, pomyśl o tym około 15. kilometra.

Wojciech  
STASZEWSKI

Dziennikarz i trener



Agnieszka  
FALBORSKA

Dietetyk sportowy



Artur  
KOZŁOWSKI

Mistrz Polski w półmaratonie





**PÓLMARATON**  
PORADNIK

**JAK POKONAĆ PODBIĘG**

**NA**

**20**

**KM**

**11. PZU PÓLMARATONU  
WARSZAWSKIEGO?**



Tegoroczna trasa 11. PZU Półmaratonu Warszawskiego jest szybka, ale budzi obawy biegaczy podbiegiem na 20. kilometrze. Radzimy, jak się do tego przygotować i jak pobiec taktycznie.

Trasa półmaratonu jest właściwie płaska, z wyjątkiem dwóch momentów – mocnego zbiegu na szóstym kilometrze i podbiegu na dwudziestym. Odpowiednie podejście taktyczne pozwoli na pobicie życiówki, ale przeszarżowanie na tej trasie może być groźne. Najmniejsze powody do niepokoju mają ci, którzy biegają bez większej presji. Utrzymanie stałego rytmu i stałego poziomu wysiłku sprawi, że zarówno podbiegu, jak i zbiegu można praktycznie nie zauważyć. Pod górkę biegnie się wtedy nieco wolniej, z góry nieco szybciej – to cała filozofia.

Sprawa robi się bardziej skomplikowana dla tych, którzy atakują życiówkę, biegnąc mocno, na granicy możliwości. Paradoksalnie, większym problemem może być nie podbieg, a zbieg. Położony na wstępnym etapie trasy wręcz zachęca do przyspieszenia. Ale uwaga! Zbiegi bywają bardziej zdradliwe niż podbiegi! Bieg w dół szybko, długim krokiem, z wysuwaną przed siebie nogą, kiedy każdy kolejny krok jest hamowaniem, potrafi kompletnie zniszczyć mięśnie. I zamiast przyspieszenia po piętnastym kilometrze, zaczyna się kompletne odcięcie. Aby tego uniknąć, nie należy na zbiegu znacznie przyspieszać, trzeba zachować krótki krok i lekko pochylić się do przodu. Przyspieszenie uzyskamy wtedy z szybkiego rytmu biegu, krótkich, dynamicznych kroków, a nie samego poddania się grawitacji.

Warto sprawdzić rzecz na treningu. O ile podbiegi to naturalny element przygotowań, wskazany w przygotowaniu do każdego dystansu, tak zbiegi są rzadko stosowane. Z prostego powodu: mocno niszczą

mięśnie i grożą kontuzją. Dlatego zamiast odcinków bieganych w dół warto raz czy dwa sprawdzić się na treningu w terenie krosowym, zwracając uwagę, aby biec w dół dobrze technicznie i nieco mocniej niż zrobimy to w czasie wyścigu. Przygotuje to mięśnie do możliwego szoku w czasie startu. Tylko nie w ostatnich dziesięciu dniach przed startem – wtedy jest za późno na eksperymenty.

Dla ludzi ostrożnych najlepszą taktyką na zbiegu jest nieprzyspieszanie w ogóle. Pokonujemy część trasy w dół w tym samym rytmie, nie hamując, a po prostu odbijając się mniej energicznie. Dzięki temu oszczędzimy energię na dalszą część trasy.

I wreszcie podbieg – który czasami w wypowiedziach biegaczy przyjmuje postać apokalipsy. W rzeczywistości nie ma się czego bać, a usytuowanie najtrudniejszego elementu trasy pod koniec ma swoje zalety. Jedyne, co może być problematyczne, to bieg z "negative splits" – czyli drugą połową szybszą od pierwszej. Jest bardzo prawdopodobne, że na podbiegu straci się te 10, 20 czy 30 sekund. Ale z drugiej strony, kompletne załamanie tempa na podbiegu będzie tylko elementem niewłaściwej strategii wcześniej. Jeśli ktoś dobiegnie do 19. kilometra kompletnie wykończony, podbieg rzeczywiście może go zniszczyć. Prawidłowo rozegrana połówka to jednak taktyka, kiedy ostatnie 5–6 kilometrów jest najszybsze. Jeśli po piętnastu kilometrach biegacz będzie czuł się dobrze, podbieg niewiele zmieni. Tak czy inaczej, ostatnie 2–3 kilometry biegnie się mocno, w dobrym rytmie, z lekkim zapasem. Podbieg może zabrać nieco sekund, ale nie powinien wpłynąć na egzekucję całego biegu. Będzie wręcz sygnałem do rzucenia na szalę resztek energii. Widząc podbieg, możemy być pewni, że do mety jest już blisko. I wtedy należy atakować.

## PÓŁMARATON JEDZENIE

# TANKUJEMY BAK

### Jednodniowy carb-loading

Klasyczny cykl carb-loadingu, który poprzedza faza wypłukania glikogenu poprzez trening i niskie spożycie węglowodanów w tym okresie, coraz częściej zastępowany jest przez skrócone, jednodniowe ładowanie. Spożycie węglo-

wodanów w tym dniu powinno wynosić ok. 8–10 g/kg masy ciała. W przypadku kobiet, z reguły jeżdżących mniej kalorii niż wynosi ich zapotrzebowanie, lepiej zastosować górną wartość – 10 g/kg masy ciała, żeby porządnie uzupełnić glikogen.

### MAKARON Z DYNIOWYM PESTO

75 g suchego makaronu penne z pszenicy durum\* (1 szklanka)

150 g dyni (może być mrożona)

łyżka startego parmezanu

łyżeczka oliwy z oliwek

gałka muskatołowa, pieprz czarny, sól

\*do wyboru kukurydziany/pełnoziarnisty/itp. – będą różniły się zarówno zawartością węglowodanów, jak i błonnika

Dynię gotujemy w garnku w małej ilości wody, aż będzie miękka. Gdy ostygnie, dodajemy starty parmezan, oliwę z oliwek oraz przyprawy. Całość miksujemy aż do uzyskania jednolitej masy. Można również wszystko dokładnie wymieszać i rozgnieść widelcem. Na koniec pesto łączymy z ugotowanym makaronem.

### Wartość odżywcza

Węglowodany ogółem: 65,4 g

Białko: 15,1 g

Tłuszcz: 10,1 g

Kalorie: 400 kcal

+

Parmezan ma niską zawartość laktozy – to ważne dla osób, które powinny zmniejszyć jej spożycie.

+

Dynia jest warzywem lekkostrawnym i stanowi świetną alternatywę dla klasycznego sosu na bazie pomidorów.



# Z GLIKOGENEM

Przeprowadzanie przed startem ładowania węgli, czyli mówiąc językiem niebiegaczy dostarczenie organizmowi węglowodanów w posiłkach, ma za zadanie zmaksymalizować ilość rezerw glikogenu w mięśniach, ponieważ to on posłuży nam jako paliwo przez większą część trasy.

## Nie przesadź!

8–10 g/kg masy ciała to duża ilość węglowodanów i w praktyce ciężko takie założenie zrealizować bez nadmiernego obciążenia układu pokarmowego. Dlatego dobrze jest włączyć w ten dzień do swojej diety soki czy izotoniki, które można popijać między posiłkami. Naczelną zasadą powinno być jednak obserwowanie i słuchanie własnego organizmu. ●

## JAGLANY MUS

1/4 szklanki suchej kaszy jaglanej (50 g)  
1 duży dojrzały banan (150 g)  
ok. 1/2 szklanki mleka (ok. 100 ml)  
1/2 łyżeczki kakao

Kaszę jaglaną gotujemy w wodzie na sypko (kasza i woda w proporcji 1:2) przez ok. 10 min. Po przestudzeniu umieszczamy ją w blenderze, dodajemy banana, mleko oraz kakao. Miksujemy do uzyskania gładkiej masy.

### Wartość odżywcza

Węglowodany ogółem: 76,5 g

Białko: 10,3 g

Tłuszcz: 3,6 g

Kalorie: 367 kcal



Wysoka zawartość węglowodanów przy stosunkowo niedużej objętości posiłku i małej ilości tłuszczu bywa źródłem problemów żołądkowo-jelitowych.



Niska zawartość błonnika – część zawodników wrażliwych na jego działanie powinna w ostatnich dniach przed startem ograniczyć jedzenie produktów bogatych w błonnik.





( 38. PZU MARATON  
WARSZAWSKI )

# WIELKI BIEG

NIEPRZERWANIE OD 1979

ZAPISZ SIĘ NA

[www.PZUMARATONWARSZAWSKI.com](http://www.PZUMARATONWARSZAWSKI.com)

# Treningi FMW Runners to spotkania pełne motywacji, inspiracji, wiedzy, porządnego wycisku i wszelkiego wsparcia potrzebnego do osiągnięcia celów, o których marzysz.

Wahacie się ciągle czy przyjść na trening FMW Runners? „Czy dam radę?”, „Czy poziom nie jest za wysoki?” Wiecie, czemu się wahacie? Bo nigdy Was tu jeszcze nie było! Nie poczuliście jeszcze atmosfery panującej na treningach. Nie doświadczyliście wzajemnego wsparcia uczestników. FMW Runners to nie tylko 3 treningi w tygodniu. To przede wszystkim ludzie i prawdziwe przyjaźnie, które powstały pomiędzy uczestnikami. Sprawdźcie sami, a na pewno nie pożałujecie!

**Paweł Olszewski**



**Julita Kotecka**



**Bartosz Olszewski**



**Łukasz Oskierko**



## TRENINGI FMW Runners

Poniedziałek, Stadion Narodowy, godz. 18, prowadzą:

Łukasz Oskierko/Paweł Olszewski, Julita Kotecka

Środa, Agrykola, godz. 18, prowadzą: Bartosz Olszewski, Julita Kotecka

Pątek, Kabaty, godz. 18, prowadzi: Łukasz Oskierko/Paweł Olszewski



# WAKACJE Z BIEGANIEM

w Szklarskiej Porębie



Fundacja "Maraton Warszawski" zaprasza na wakacyjne obozy.

Terminy:

**obóz biegowy: 9–16 lipca**

**obóz triathlonowy: 16–23 lipca**

Miejsce:

Hotel "Bornit" w Szklarskiej Porębie

Tydzień, który sprawi, że twój trening nabierze mocy!

Zgłoszenia: [obozy@maratonwarszawski.com](mailto:obozy@maratonwarszawski.com)

Więcej na: [www.pzupolmaratonwarszawski.com/oboz](http://www.pzupolmaratonwarszawski.com/oboz)

FUNDACJA

MARATON  WARSZAWSKI

# FIRMA PRZYJAZNA BIEGANIU



**JAK  
TO DZIAŁA?**

Wejdź na [www.FirmaPrzyjaznaBieganiu.pl](http://www.FirmaPrzyjaznaBieganiu.pl)  
i zarejestruj swoją firmę.  
Rejestracja jest bezpłatna

Zaproś znajomych z pracy  
do dołączenia do Twojej  
firmowej drużyny biegowej





## Drogi Biegaczu

Czy Twoja firma jest przyjazna bieganiu?

**Jeśli lubisz biegać, a w Twoim miejscu pracy są także inne osoby podzielające Twoją pasję, to mamy dla Was wyjątkową propozycję!**

Przedstawiamy program „**Firma Przyjazna Bieganiu**” – nowoczesny model całorocznej rywalizacji pomiędzy drużynami firmowymi podczas najpopularniejszych imprez biegowych w Polsce.

Stwórz zespół wspólnie ze znajomymi z pracy i razem walczcie o tytuł Najszybszej lub Najbardziej Rozbieganej Firmy.

Weźcie udział w Maratonie i Półmaratonie Warszawskim, Ekidenie oraz innych biegach organizowanych przez Fundację „Maraton Warszawski” i zdobywajcie punkty dla swojej drużyny do całorocznej klasyfikacji generalnej. Liczba punktów zdobywanych za miejsca w poszczególnych biegach zależy od prestiżu i zasięgu danej imprezy – im jest ona ważniejsza, tym większa jest liczba punktów do zdobycia.

### Brzmi ciekawie?

„Firma Przyjazna Bieganiu” to nie tylko rywalizacja sportowa, ale także:

- narzędzie ułatwiające koordynację firmowych drużyn biegowych,
- szansa na integrację z biegaczami z Twojej firmy, jak i z innych firm z tej samej branży lub najbliższego otoczenia,
- projekt, który ma na celu zachęcanie firm do wspierania ich biegających pracowników, dzięki czemu firmy te mogą stać się lepszym miejscem pracy i być odpowiedzialnym biznesem.

**Wejdź na stronę [www.firmaprzyjaznabieganiu.pl](http://www.firmaprzyjaznabieganiu.pl) i dowiedz się więcej na temat programu.**

Zarejestruj swoją drużynę już dziś i dołącz ze znajomymi do społeczności firmowych drużyn biegowych.

**Firma Przyjazna Bieganiu – bieganie przyjazne firmom.**

Zgłoście się za pomocą jednego przycisku myszy do rywalizacji podczas wybranych imprez biegowych w ramach programu „Firma Przyjazna Bieganiu”

Wspólnie walczcie o tytuł Najszybszej lub Najbardziej Rozbieganej Firmy i współtwórzcie społeczność Firm Przyjaznych Bieganiu





# PUCHAR MARATONU WARSZAWSKIEGO

ZRÓB FORMĘ NA 38. PZU MARATON WARSZAWSKI Z NAMI!

## TERMINY:

30 KWIETNIA - BIEG NA 5 KM

28 MAJA - BIEG NA 10 KM

25 CZERWCA - BIEG NA 15 KM

30 LIPCA - BIEG NA 20 KM

27 SIERPNI - BIEG NA 25 KM







OPŁATA STARTOWA:

**20** zł

ZA POJEDYNCZY BIEG  
80 zł CAŁY CYKL

FUNDACJA

MARATON



WARSZAWSKI

SZCZEGÓŁY: [MARATONWARSZAWSKI.COM/PUCHAR](http://MARATONWARSZAWSKI.COM/PUCHAR)





## XII Ekiden – Maraton Sztafet 7–8 maja, Park Szczęśliwicki

Po raz dwunasty zapraszamy na największą maratońską rywalizację sztafet w Polsce. Zawodnicy każdej sześćosobowej drużyny mają do pokonania łącznie dystans równy długości maratonu. **Pierwszy zawodnik pokonuje odcinek 7,195 km, dwaj następni 10 km, a trzech kolejni – po 5 km.**

**W tym roku biegnie z nami aż 1000 drużyn!** Zarejestrujcie się wnosząc standardową opłatę lub prowadząc charytatywną zbiórkę na jedną z organizacji dobroczynnych w ramach akcji #BiegamDobrze.

**Ekiden – tu liczy się duch zespołu!**

Sponsor:



Patron medialny:



Organizator:





# POKOJOWY, PATROL

wielka orkiestra  
świątecznej  
pomocy

**Pokojoy Patrol** to wolontariusze, którzy przede wszystkim współtworzą przedsięwzięcia organizowane przez Fundację Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy. Pomagają także w przedsięwzięciach organizowanych przez naszych przyjaciół, takich jak np. Półmaraton Warszawski. W czasie wszystkich tych wydarzeń pełnią rolę służby informacyjnej, bardzo często także zabezpieczenia medycznego. Pomagają, doradzają, pilnują, przestrzegają, udzielają pierwszej pomocy – jeśli cokolwiek jest nie tak i nie wiesz, gdzie szukać wsparcia, pierwsze kroki kieruj w stronę Patrolowca.

**Jak nas poznać?** Nasi wolontariusze noszą czerwone i żółte koszulki z napisem Pokojoy Patrol.

FUNDACJA WIELKA ORKIESTRA ŚWIĄTECZNEJ POMOCY

Jeśli ukończyłeś się 18 lat, wystarczy, że zarejestrujesz się na stronie: [www.patrol.wosp.org.pl](http://www.patrol.wosp.org.pl) i przyjedziesz na trzydniowe szkolenie. Czego się na nim nauczysz? Przejdziesz kurs pierwszej pomocy, weźmiesz udział w zadaniach survivalowych i integracyjnych, a także zajęciach, po których dostaniesz uprawnienia służby informacyjnej na imprezach masowych. Odbycie tych wszystkich kursów jest dokumentowane stosownymi certyfikatami.

**Jak do nas dołączyć i działać z nami na kolejnych wydarzeniach?**

Po ukończeniu szkolenia czekamy na Was na Przystanku Woodstock. Między innymi dzięki pracy Pokojoyego Patrolu, nasz festiwal jest (w ocenie zawodowych służb) najbardziej profesjonalnie przygotowaną i najbezpieczniejszą imprezą masową w Polsce, ale wciąż zachowuje swój niepowtarzalny charakter, oparty na hasłach: "Miłość! Przyjaźń! Muzyka! Rock&Roll! Stop przemocy! Stop narkotykom!".

Więc zapraszamy gorąco! Zarejestruj się już dziś na stronie: [www.patrol.wosp.org.pl](http://www.patrol.wosp.org.pl) i do zobaczenia na szkoleniu Pokojoyego Patrolu!

## DZIAŁAJ Z NAMI

ZDOBĄDŹ DOŚWIADCZENIE • WYKORZYSTAJ SWÓJ POTENCJAŁ



OD 11 LAT

# BIEGAMY

RAZEM Z PÓLMARATONEM WARSZAWSKIM



Twoje sportowe wspomnienia

**FotoMaraton.pl**

Your sports memories



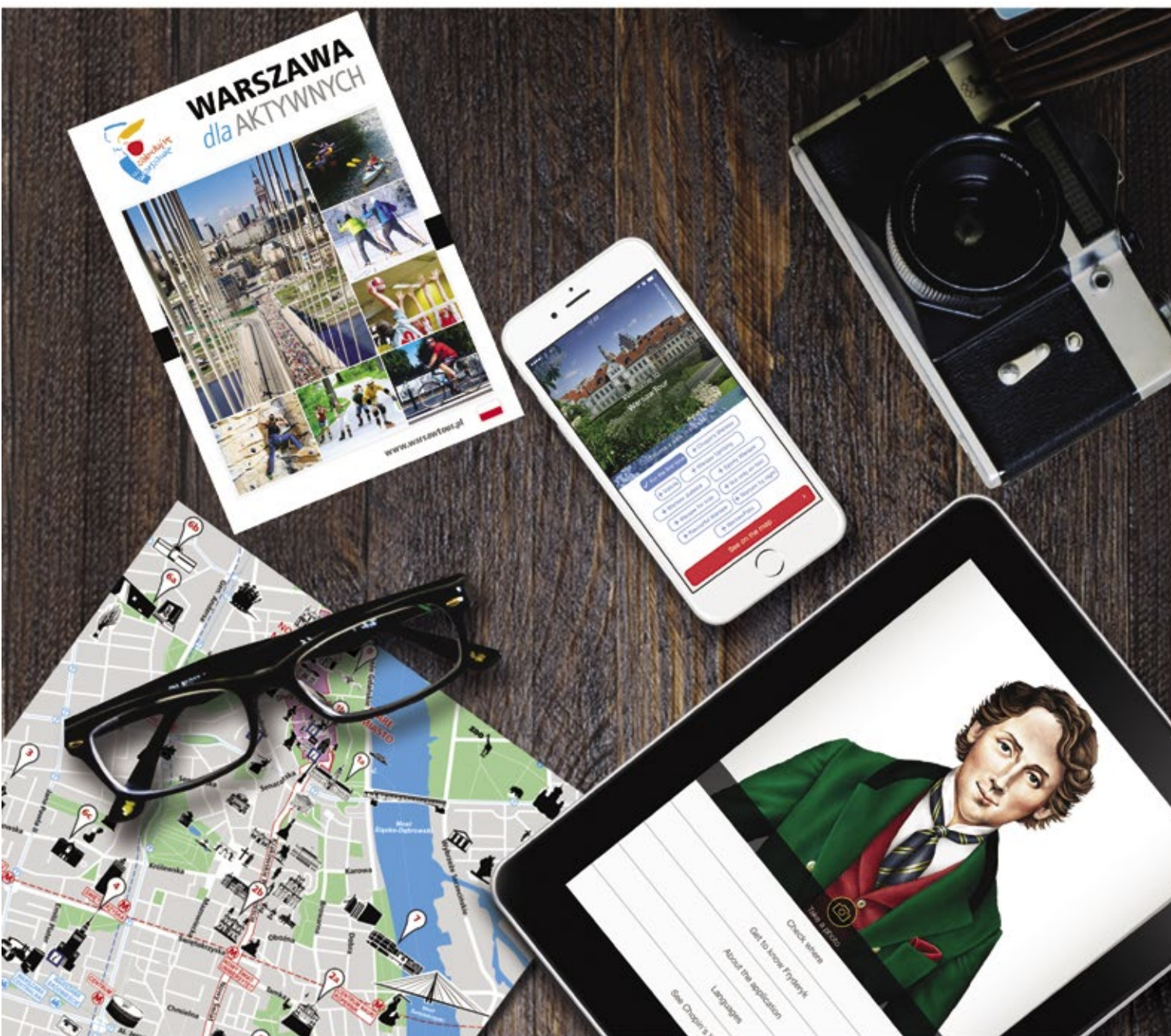
**Pakiety zdjęć cyfrowych**  
**Dyplomy ze zdjęciem**  
**Filmy wideo**  
**[www.fotomaron.pl](http://www.fotomaron.pl)**





# Warszawa nie tylko w biegu

Aplikacje mobilne, z którymi nic Ci nie umknie!



1

Zeskanuj kod



[apps.warsawtour.pl](http://apps.warsawtour.pl)

2

Wybierz aplikację

3

Ciesz się Warszawą!

Znajdź nas:



[/warszawa](https://www.facebook.com/warszawa)



[/warszawa](https://twitter.com/warszawa)



[/fall\\_in\\_love\\_with\\_warsaw](https://www.instagram.com/fall_in_love_with_warsaw)

[www.warsawtour.pl](http://www.warsawtour.pl)



21 MAJA 2016



**MATTONI  
KARLOVY VARY  
HALF MARATHON**



4 CZERWCA 2016



**MATTONI  
ČESKÉ BUDĚJOVICE  
HALF MARATHON**



25 CZERWCA 2016



**MATTONI  
OLOMOUC  
HALF MARATHON**



17 WRZEŚNIA 2016



**MATTONI  
ÚSTÍ NAD LABEM  
HALF MARATHON**



www.runczech.com



Partner tytularny



Partner tytularny  
dm family run



Tytularny partnerzy



Główny partnerzy




Patroni



CZTERY RAZY WIĘCEJ ROZRYWKI!





Jag ville springa under 1:45:00 under den gynnade rutten. Fans var på vägen och hejade och de gjorde så att de sista metrarna blev min dröm uppfylld!  
Jag kommer prata positivt och länge om Warszawa.

Chciałem pobiec poniżej 1:45:00, trasa sprzyjała, a kibice przy trasie i doping na ostatnich metrach sprawiły, że spełniłem swoje marzenie. Warszawę będę wspominał długo i bardzo pozytywnie.

Nils

Un percorso velocissimo tra 3 stadi di calcio. La decima edizione della Warsaw Half Marathon del 29 marzo ci ha regalato grandi emozioni, tra i templi della storia e dello sport

Szybka trasa pomiędzy 3 stadionami piłki nożnej. Dziesiąta edycja Półmaratonu Warszawskiego 29 marca podarowała nam wielkie emocje pomiędzy świątyniami historii i sportu.

Emanuele

Byl jsem velmi pozitivně překvapen, jak dobře je varšavský závod po všech stránkách zorganizovaný. Opravdu jsem si užíval široké ulice hlavního města a velmi přátelsky laděnou atmosféru vytvářenou diváky

Byłem bardzo pozytywnie zaskoczony, jak świetnie zorganizowany był bieg w Warszawie, pod każdym względem. Bardzo podobały mi się szerokie ulice miasta i przyjazna atmosfera stworzona przez przechodniów.

Rene

Ich rannte in Warschau in 2003 und 2015. Das zweite Mal war der Marathon viel größer und die Organisation viel besser, unglaublicher Vorschrift! Aber die einmalige Atmosphäre hat sich nicht verändert. Alles Gute für die Zukunft. Gute Arbeit!

W Warszawie biegłem w 2003 i 2015 roku, to niesamowite, jak ta impreza się rozrosła! Jednak charakterystyczny klimat, jakiego nie doświadczyłem nigdzie indziej, pozostał. Trzymam kciuki za kolejne lata. Dobra robota!

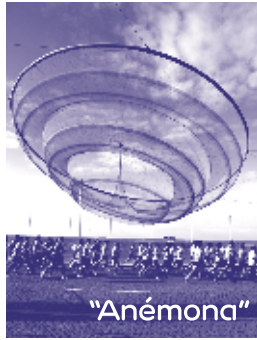
Marco

MARATONA DE PORTUGAL

Porto.



Ribeira



"Anémoma"



Barcos Rabelos



Casa da Música



Castelo do Queijo



Torre dos Clérigos

# 13ª Maratona do Porto edp



6 Nov 2016

15K Family Race 6K Fun Race

maratonadoporto.com



Rio Douro



Ponte Luis I

PATROCINADOR PRINCIPAL



PATROCINADORES



SEGURODORA OFICIAL



PARCEIROS



Associação de Futebol de Porto



AIMS



COLABORAÇÃO



ORGANIZAÇÃO



APOIO INSTITUCIONAL



Matsinhos



MANAHOLOCA



Porto



ÁGUA OFICIAL





# RUN MARATHON IN STOCKHOLM

ON SATURDAY  
4 JUNE 2016

Welcome to Stockholm and one of the world's most beautiful capitals. The marathon course is basically two laps through the central parts of Stockholm. The surroundings vary from the woods of the royal park "Djurgården" to the streets of a big city. The finish is in the classic 1912 Olympic Stadium.

21,500 runners  
Over 100 nations  
Exclusive medal  
Finisher t-shirt  
Average temperature  
18 degrees C

asics | STOCKHOLM  
MARATHON

[stockholmmarathon.se](http://stockholmmarathon.se)

  
**STOCKHOLM  
HALF MARATHON**

10 September

The Stockholm Half Marathon has start and finish at the Royal Palace in central Stockholm. 18,000 runners from all over the world. Inspiring course through the central districts of the Swedish capital.  
[www.stockholmhalfmarathon.se](http://www.stockholmhalfmarathon.se)

# SZTAB ORGANIZACYJNY

## 11. PZU PÓŁMARATONU WARSZAWSKIEGO



Alicja Tronina  
dyrektor biura Fundacji



Marek Tronina  
dyrektor 11. PZU Półmaratonu Warszawskiego



Magda Skrocka-Kotodziejska  
dyrektor ds. komunikacji



Paweł Szymczak  
koordynator logistyczny



Martyna Lewandowska  
event manager



Grzegorz Łagowski  
account manager



Katarzyna Trębacka  
project manager



Marcin Poleć  
specjalista ds. komunikacji



Magda Wagner-Pioch  
księgowość



Karol Koszniec  
graphic designer



Kasia Knapiek  
koordynator oprawy eventu i promocji zagranicznej



Szymon Głęb  
szef Biura Zawodów

### ORAZ:

Jakub Sobczak – kierownik trasy, Adam Drygalski – wydawca transmisji, Filip Jakubik, Bartek Stanisławski, Łukasz Błaszczyk, Karina Szulim, Agnieszka Podmagórska, Marcin Trzciniński, Honorata Kłosowska, Marta Ross-Dworniczuk, Wioletta Marczevska, Kamila Chudzyńska, Adam Dudkiewicz, Beata Rosa, Anna Rajewska, Kasia Winiewska, Katarzyna Seltenreich, Jan Wroński, Malwina Szefer, Anna Lubańska, Anna Jakubik, Alicja Łysko, Ewa Antosz, Małgorzata Antosz, Anna Masłowska, Siostra Magdalena, Krzysztof Warszawski, Magdalena Czenska, Arleta Kochańska, Mariusz Sękowski, Stanisław Bartold, Zofia Tulczyńska, Olga Zaręba, Dominika Obuchowska, Ewa Antosz, Tomek Szopa, Magdalena Biczyc, Piotrek Steć, Joanna Mironiuk, Justyna Furmaniak, Agnieszka Kochanek, Monika Patoka, Adrian Baj, Łukasz Wieczorek, Michał Mel, Agnieszka Niska, Hieronim Czupta, Łukasz Filipiński



**Sponsor tytularny:**



**Sponsor:**



**Partnerzy:**



**Patroni medialni:**



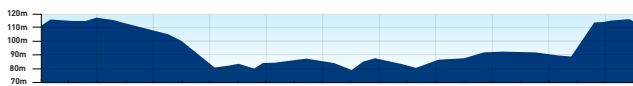
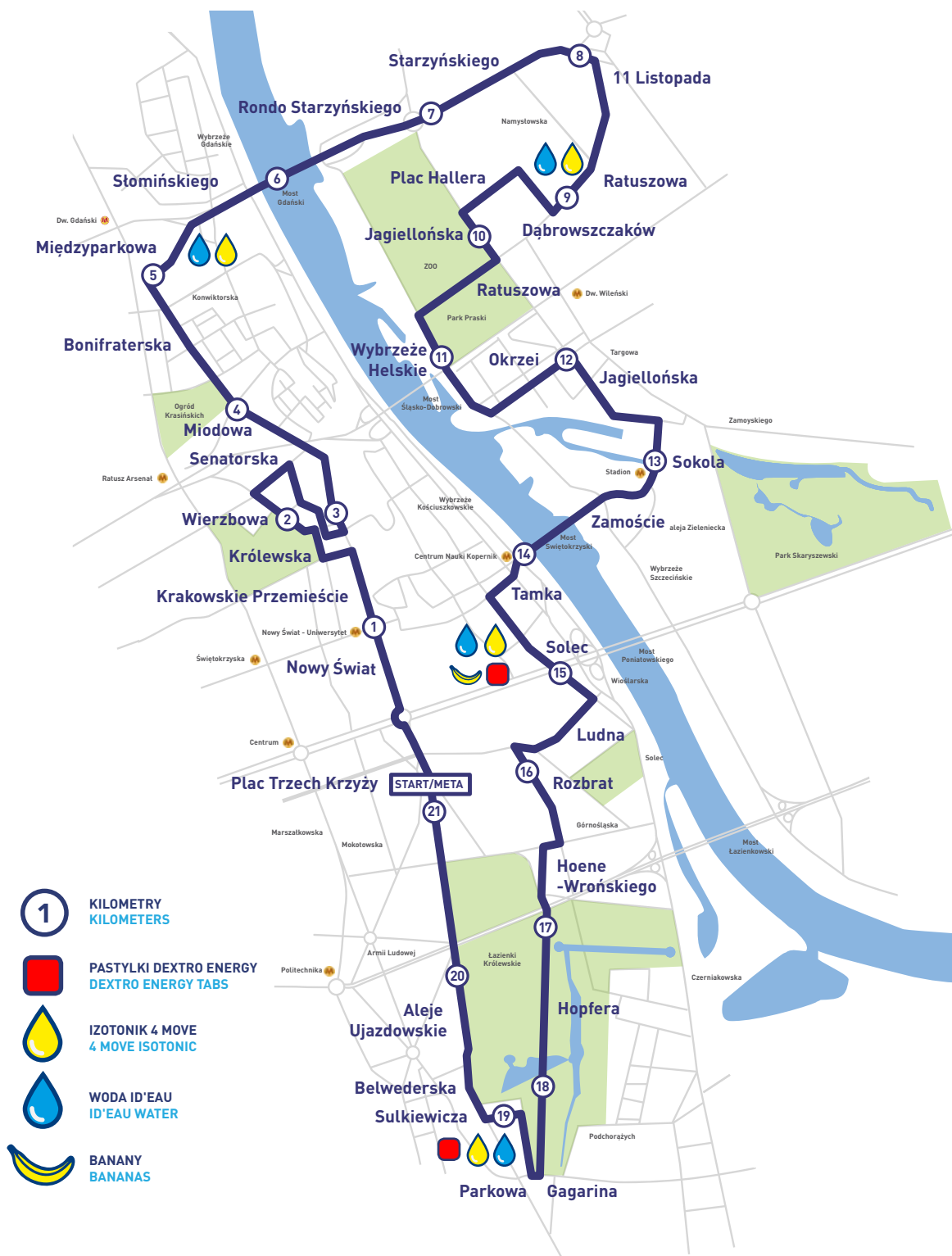
**Organizator:**



**Patronat:**

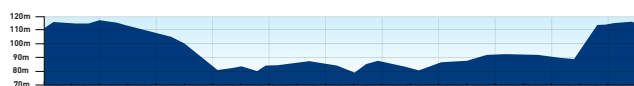


PATRONAT HONOROWY PREZYDENTA  
MIASTA STOŁECZNEGO WARSZAWY



Start: 110 m n.p.m

Meta: 110 m n.p.m



Start: 110 m a.s.l.

Finish: 110 m a.s.l.