Warszawa, 27 marca 2025 r.

**116 123. Półmaraton Warszawski już w najbliższą niedzielę. Dołącz do sportowego święta i ciesz się atrakcjami!**

**Już w najbliższą niedzielę, tj. 30 marca, stolica ponownie stanie się biegowym centrum kraju. Na trasę 116 123. Półmaratonu Warszawskiego oraz towarzyszącego mu New Balance na Piątkę wyruszy łącznie aż 23 tysiące zawodników! To nie tylko wyjątkowe sportowe wyzwanie dla biegaczy, ale przede wszystkim święto kibiców, którzy będą mogli skorzystać z darmowych atrakcji w Miasteczku Biegacza na błoniach PGE Narodowego oraz 29 punktach kibicowania na trasie.**

**Rekordowa frekwencja i wyjątkowa misja społeczna**

116 123. Półmaraton Warszawski przyciągnął 16,5 tys. uczestników, co czyni go największym półmaratonem w historii Polski. Zainteresowanie biegiem było tak duże, że pakiety startowe wyczerpały się na miesiąc przed wydarzeniem. Towarzyszący mu New Balance Bieg na Piątkę zgromadził 6,5 tys. biegaczy, co także stanowi rekordową frekwencję. Łącznie 30 marca na warszawskich ulicach pojawi się aż 23 tys. zawodników. W tym roku bieg odbywa się pod nową nazwą, która ma na celu zwrócenie uwagi na zdrowie psychiczne. Liczba 116 123 to numer telefonu dla osób dorosłych w kryzysie psychicznym, prowadzony przez Niebieską Linię i NASK, przy wsparciu Ministerstwa Cyfryzacji. Organizatorzy chcą wykorzystać popularność półmaratonu, by zwiększyć świadomość na temat potrzeby sięgania po wsparcie i przełamać tabu związane z korzystaniem z pomocy psychologicznej.

**Kto będzie pierwszy na mecie?**

Tegoroczny Półmaraton Warszawski zapowiada rywalizację na najwyższym poziomie – zarówno wśród mężczyzn, jak i kobiet. Elitarny status World Athletics Elite Label Race przyciąga zawodników gotowych walczyć nie tylko o zwycięstwo, ale i o rekordy. Wśród mężczyzn do faworytów należą: Hiszpan Ilias Fifa, który niedawno pobił rekord kraju na 10 km (27:41), Marokańczyk Soufian Bouquantar z życiówką 59:58 oraz Adam Nowicki – autor drugiego wyniku w historii polskiego maratonu (2:08:42), który w Warszawie celuje w rekord Polski na 21,1 km (1:01:32). Czołówkę uzupełniają m.in. Edwin Soi (Kenia), Chakib Lachgar i Abdennasser Oukhelfen (Hiszpania) oraz Filmon Teklebrhan-Behre (Niemcy).

Wśród kobiet o zwycięstwo i rekord kraju (1:09:18) powalczą Monika Olejarz (dawniej Jackiewicz) i Sabina Jarząbek. Do walki o triumf włączą się także Diana Ocampo z Argentyny, która przed rokiem wygrała maraton w Poznaniu, oraz Valentine Jebet z Kenii.

**Kibicuj, baw się, przeżywaj sportowe emocje!**

Warszawa tego dnia będzie pulsować rytmem biegu nie tylko na trasie, ale i poza nią. Kibice, rodziny biegaczy i wszyscy mieszkańcy stolicy mogą liczyć na moc atrakcji w Miasteczku Biegacza, które powstanie na błoniach PGE Narodowego, tuż obok mety. To właśnie tam będzie można zrelaksować się w strefie chilloutu DrWitt, skorzystać z wałków do rolowania, a także zmierzyć się z refleksomierzem. Lux Med zaprosi panie na bezpłatne badania mammograficzne, a na miłośników aktywnego odpoczynku czekać będzie energorower, dzięki któremu można przygotować świeży sok siłą własnych mięśni. Atrakcje dla kibiców nie ograniczają się jednak tylko do mety. Na całej trasie znajdzie się aż 29 punktów kibicowania, które dodadzą biegaczom energii na każdym kilometrze. Już na początku trasy Brass Federacja zagra na instrumentach dętych, aby zapewnić uczestnikom energiczny start. W strefach muzycznych czekać będą także Bloco Central, których brazylijskie bębny nadadzą rytm i sprawią, że każdy krok nabierze dynamiki. Dla najmłodszych także przygotowano szereg atrakcji, w tym malowanie buziek, zmywalne tatuaże, skręcanie balonów oraz zabawy ruchowe z animatorkami w strefach takich jak Plac Wilsona Fan Zone czy Lektykarska Fan Zone.

Dojazd na miejsce będzie łatwy i wygodny. Uczestnicy biegu mogą korzystać z bezpłatnej komunikacji miejskiej, a kibice najszybciej dotrą metrem, wysiadając na stacji Stadion Narodowy. Wszystkie atrakcje są darmowe i ogólnodostępne, więc każdy może poczuć na własnej skórze atmosferę sportowego święta. Dokładna lokalizacja wszystkich punktów kibicowania dostępna jest na stronie: <https://polmaratonwarszawski.com/kibice/>

**Informator drogowy dla mieszkańców**

W związku z organizacją biegów, w niedzielę 30 marca pojawią się czasowe zmiany w organizacji ruchu drogowego. Zachęcamy do skorzystania z aplikacji WAZE, gdzie na bieżąco będzie można śledzić informacje o utrudnieniach. Pełna rozpiska czasowych zmian w ruchu znajduje się pod linkiem: <https://polmaratonwarszawski.com/drogowy/>

Dziękujemy mieszkańcom za wyrozumiałość w związku z planowanymi czasowymi włączeniami.

**Biegaj i zwiedzaj z Mazowiecką Regionalną Organizacją Turystyczną**

116 123. Półmaraton Warszawski i New Balance Bieg na Piątkę to nie tylko wyjątkowe sportowe wyzwanie, ale również doskonała okazja, by poznać stolicę Polski i jej okolice! Dzięki akcji „Biegaj i zwiedzaj” we współpracy z Mazowiecką Regionalną Organizacją Turystyczną, uczestnicy biegów oraz ich rodziny mogą skorzystać z atrakcyjnych zniżek na odwiedzenie najpiękniejszych miejsc w Warszawie i regionie Mazowsza. To świetna propozycja dla biegaczy, którzy po zakończeniu rywalizacji chcą w pełni wykorzystać czas w stolicy. Więcej informacji o akcji na stronie: <https://polmaratonwarszawski.com/biegaj-i-zwiedzaj/>

**Wiosna startuje w Warszawie!**

Dziesiątki tysięcy biegaczy, jeszcze więcej kibiców i mnóstwo atrakcji w różnych częściach miasta – 116 123. Półmaraton Warszawski to wydarzenie, które angażuje całą stolicę. A najważniejsze jest to, że wcale nie musisz być biegaczem, aby wziąć udział. Wystarczy, że przyjdziesz kibicować na trasie, odwiedzisz Miasteczko Biegacza i wspólnie z innymi przeżyjesz ten wyjątkowy dzień. W nocy z 29 na 30 marca zmieniamy czas na letni, co oznacza, że śpimy godzinę krócej. Warto o tym pamiętać, planując swój udział w wydarzeniu. Wiosna startuje w Warszawie – bądź częścią tego wyjątkowego święta!

Więcej informacji na stronie wydarzenia: <https://polmaratonwarszawski.com/>

Link do trasy 3D: <https://www.facebook.com/MaratonWarszawski/videos/1712038189399718>

**\*\*\***

**Fundacja „Maraton Warszawski” jest liderem w branży biegów masowych i organizatorem największego maratonu w kraju. W swoim portfolio posiada takie cykliczne imprezy jak Maraton Warszawski, Półmaraton Warszawski, Maraton Sztafet. Jest współorganizatorem Warszawskiej Triady Biegowej „Zabiegaj o Pamięć”, biegów Konstytucji 3 Maja, Powstania Warszawskiego i Niepodległości. Od lat promuje zdrowie, wspiera sport amatorski, prowadzi największy charytatywny program biegowy w Polsce - #BiegamDobrze i jest wydawcą kultowego portalu MagazynBieganie.pl.**

**Kontakt dla mediów:**

**Fundacja „Maraton Warszawski”,** Beata Ponikiewska, +48 507 583 800, beata.ponikiewska@maratonwarszawski.com

**The Partners,** Paweł Krusz, +48 694 218 841, p.krusz@thepartners.com.pl, biuro.prasowe.fmw@thepartners.com.pl