Warszawa, 24 marca 2025 r.

**Warszawa gospodarzem największego półmaratonu w historii Polski. Ostatnia niedziela marca będzie rekordowa!**

**W ostatnią niedzielę miesiąca, 30 marca, stolica ponownie stanie się biegowym centrum kraju. Na trasę 116 123. Półmaratonu Warszawskiego wyruszy 16 500 zawodników, co czyni tegoroczną edycję największym półmaratonem w historii Polski. Tego samego dnia odbędzie się także New Balance Bieg na Piątkę, który przyciągnął rekordowe 6500 uczestników. Łącznie aż 23 tysiące biegaczy wypełni stołeczne ulice, a Warszawa po raz kolejny stanie się miejscem, gdzie sport i miejski rytm łączą się w wyjątkową całość. Z tej okazji w poniedziałek 24 marca odbył się lunch prasowy, na którym pojawili się m.in. organizatorzy Półmaratonu Warszawskiego, sponsorzy tegorocznej edycji oraz goście specjalni.**

**Rekordowa frekwencja i wyjątkowa misja społeczna**

30 marca punktualnie o godzinie 11:00 biegacze wystartują z Mostu Poniatowskiego, by zmierzyć się z dystansem 21,0975 km. Meta biegu, podobnie jak w ubiegłych latach, zlokalizowana będzie na Błoniach PGE Narodowego. Tegoroczna edycja Półmaratonu Warszawskiego już teraz zapisuje się w historii, ponieważ po raz pierwszy w dziejach imprezy pakiety startowe wyczerpały się na miesiąc przed startem. To z kolei oznacza, że liczba 16 500 uczestników mogła być jeszcze większa, gdyż zainteresowanie biegiem przekroczyło wszelkie oczekiwania.

*- To niesamowite, jak bardzo nasz półmaraton się rozwija! Rok temu cieszyliśmy się z rekordowej frekwencji, a dziś mamy kolejny przełom – 16 500 biegaczy, wypełniony limit miejsc na miesiąc przed startem i ogromne zainteresowanie, które mogłoby pozwolić na jeszcze większą frekwencję. To pokazuje, że Warszawa biega na najwyższym poziomie, a nasz półmaraton jest jednym z najważniejszych wydarzeń biegowych w tej części Europy* – podkreśla mówi **Marek Tronina, prezes Fundacji „Maraton Warszawski”.**

Jednak 116 123. Półmaraton Warszawski to nie tylko rekordy frekwencji, ale także wyjątkowa misja społeczna. W tym roku bieg odbywa się pod nową nazwą, która ma zwrócić uwagę na jeden z najważniejszych problemów współczesności – zdrowie psychiczne. Liczba 116 123 nie jest przypadkowa. To numer telefonu dla osób dorosłych w kryzysie psychicznym, prowadzony przez Niebieską Linię Instytutu Psychologii Zdrowia oraz 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. Telefon 116 123 oraz platforma 116sos.pl działają przez całą dobę, oferując anonimową i bezpłatną pomoc osobom w kryzysie psychicznym.

*- Jednocześnie nasza misja wykracza poza sport. Chcemy wykorzystać ten ogromny zasięg, by zwrócić uwagę na temat zdrowia psychicznego. 116 123 to numer, który powinien znać każdy, bo czasem wystarczy jedna rozmowa, by dać komuś nadzieję i siłę do zmierzenia się z najtrudniejszymi chwilami. Jestem dumny, że po raz kolejny łączymy sport z realnym wsparciem dla potrzebujących* – dodaje **Marek Tronina**.

*- Sięganie po pomoc to często najtrudniejszy krok. Wielu osobom towarzyszy wtedy poczucie wstydu, przekonanie, że powinny poradzić sobie same. Tymczasem kryzys psychiczny to część ludzkiego doświadczenia i może przydarzyć się każdemu. W takich chwilach szczególnie ważna jest możliwość rozmowy, poczucia zrozumienia i akceptacji. Dla tych, którzy nie mają obok siebie kogoś, do kogo mogą się zwrócić, dostępna jest anonimowa i bezpłatna pomoc pod numerem 116 123. Za tą linią oraz platformą 116sos.pl stoi wykwalifikowany zespół psychologów, terapeutów i pracowników socjalnych. Cieszymy się, że dzięki współpracy z Półmaratonem Warszawskim możemy mówić szerzej o tym, jak i gdzie szukać wsparcia* – mówi **Agnieszka Machnowska z Niebieskiej Linii Instytutu Psychologii Zdrowia**.

**Dwa rekordy na jednej imprezie biegowej**

116 123. Półmaraton Warszawski to nie jedyne biegowe wydarzenie, które tego dnia zapisze się w historii. Towarzyszący mu New Balance Bieg na Piątkę również osiągnął rekordową frekwencję, gromadząc na starcie 6500 zawodników. Bieg na 5 km wystartuje o godzinie 9:30, czyli półtorej godziny przed półmaratonem. Trasa, podobnie jak w przypadku dłuższego dystansu, rozpocznie się na Moście Poniatowskiego i zakończy na Błoniach PGE Narodowego, oferując uczestnikom szybkie, sprzyjające warunki do rywalizacji. Łącznie, wraz z uczestnikami półmaratonu, 30 marca ulicami Warszawy pobiegnie aż 23 tysiące zawodników. To liczba, która nie tylko podkreśla skalę wydarzenia, ale także jego znaczenie dla sportowej społeczności. New Balance Bieg na Piątkę przyciąga zarówno tych, którzy dopiero rozpoczynają swoją biegową przygodę, jak i doświadczonych zawodników walczących o nowe rekordy. To właśnie idea otwartości i indywidualnego podejścia do biegania przyświeca marce New Balance, która od lat wspiera warszawskie biegi.

*- „Run Your Way” to hasło naszej cyklicznej kampanii, ale też filozofia, którą kierujemy się w New Balance. Wierzymy, że każdy biega na swój sposób – niezależnie od tempa, dystansu czy motywacji. Od lat wspieramy Półmaraton Warszawski i New Balance Bieg na Piątkę, bo to wydarzenia, które doskonale odzwierciedlają tę ideę, łącząc biegaczy na każdym poziomie zaawansowania. Cieszymy się, że możemy być częścią inicjatywy celebrującej różnorodność w bieganiu i pokazującej, że w tym sporcie liczy się przede wszystkim własna droga* **- Iga Bielawski, New Balance Marketing Director CEE**.

**Faworyci i faworytki**

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). Wyniki poniżej 61:30? Jak najbardziej możliwe.

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. Wynik poniżej 70 minut może być kluczem do podium, choć jak to w sporcie – wszystko może się zdarzyć.

**#BiegamDobrze**

Sportowa rywalizacja może zmieniać rzeczywistość, a uczestnicy 116 123. Półmaratonu Warszawskiego po raz kolejny to udowadniają. Akcja #BiegamDobrze od ponad dekady łączy pasję do biegania z niesieniem pomocy. Dzięki niej biegacze zebrali już ponad 10 milionów złotych na cele charytatywne, a tegoroczna edycja kontynuuje tę tradycję. Jeszcze przed startem zawodnicy zgromadzili ponad 720 000 złotych, a część tych środków trafi do organizacji wspierających zdrowie psychiczne, co doskonale współgra z przesłaniem biegu. Uczestnicy startujący w ramach akcji biegną z pomarańczowymi numerami, symbolizującymi ich zaangażowanie w szczytny cel. Jednak wcale nie trzeba być biegaczem, aby dołączyć do tej inicjatywy. Wystarczy wesprzeć jedną z dostępnych zbiórek i dołożyć swoją cegiełkę do działań organizacji charytatywnych. To właśnie dzięki takim gestom półmaraton staje się czymś więcej niż tylko wydarzeniem sportowym. Łączy ludzi, inspiruje i udowadnia, że każdy kilometr może mieć prawdziwą wartość.

Więcej o #BiegamDobrze: <https://biegamdobrze.pl/>

**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. Sportowe emocje nie ograniczą się jednak tylko do mety. Na całej trasie rozlokowanych zostanie 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. 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. To wszystko sprawia, że Półmaraton Warszawski przestaje być tylko wydarzeniem sportowym i staje się ważnym elementem życia miasta.

*- Półmaraton Warszawski staje się tym, o czym od dawna myśleliśmy, czyli miejskim świętem, które wpisało się w kalendarz stolicy i z którym mieszkańcy coraz chętniej się identyfikują. Chcemy, aby było to wydarzenie, które promuje Warszawę również na zewnątrz, pokazując jej energię, otwartość i potencjał. To element miejskiej tożsamości, który budujemy wspólnie. Zapraszam wszystkich mieszkańców do tego, by byli jego częścią – kibicując, odwiedzając Miasteczko Biegacza i po prostu ciesząc się tym wyjątkowym dniem –* mówi **Marcin Kraszewski, dyrektor Biura Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy.**

Więcej o atrakcjach dla kibiców: <https://polmaratonwarszawski.com/kibice/>

**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. To dzień, w którym sport spotyka się z pasją, wspólnotą i dobrą energią, a ulice Warszawy stają się przestrzenią dla niezwykłych emocji. Nie trzeba być biegaczem, by stać się częścią tego wyjątkowego święta. Można kibicować na trasie, odwiedzić Miasteczko Biegacza i wspólnie celebrować ten dzień. Wszystkich zainteresowanych zachęcamy do śledzenia profili Fundacji „Maraton Warszawski” w mediach społecznościowych oraz odwiedzenia strony internetowej wydarzenia, gdzie na bieżąco pojawiają się najważniejsze informacje. Wiosna startuje w Warszawie – bądź częścią tego wyjątkowego dnia!

Zachęcamy do zapoznania się z informatorem i programem wydarzenia na stronie: <https://polmaratonwarszawski.com/informator/>

**\*\*\***

**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