



WIOSNA STARTUJE W WARSZAWIE

INFORMATOR

116 123. PÓŁMARATON
WARSZAWSKI

×


new balance

| **BIEG
NA PIĄTKĘ**



DRODZY BIEGACZE,

Witajcie na 116 123. Półmaratonie Warszawskim! Termin “prawdziwe święto biegania” słyszeliście już pewnie setki razy. Ale jak inaczej nazwalibyście niedzielny bieg? 16.500 uczestników półmaratonu i 6.500 osób w New Balance Biegu na Piątkę. Oba dystanse wyprzedane na wiele dni przed biegiem. Do tego wyjątkowa trasa z takimi perełkami jak Most Poniatońskiego, ul. Marszałkowska, Krakowskie Przedmieście, Plac Wilsona, Most Gdański, a na finiszu – meta przy Stadionie Narodowym. No i jeszcze bardzo wysoki poziom sportowy potwierdzony certyfikatem World Athletics Elite Label. Święto biegania? A jakże! Nasz wspólny. Powodzenia!

Marek Tronina

Dyrektor 116 123. Półmaratonu Warszawskiego

SPIIS TREŚCI

PROGRAM	4
NEW BALANCE BIEG NA PIĄTKĘ	6
TRASA	8
INFORMACJE	10
MAPA MIASTECZKA	18
JAK POBIEC Z PACEMAKEREM	19
EXPO SPORT&FITNESS	20
7 WSKAZÓWEK FIZJOTERAPEUTY	21
MAPA STARTU	22
MAPA PUNKTÓW KIBICOWANIA	24
INFORMACJE OZN	25
BIEGAJ I ZWIEDZAJ	26
WOŁO, FMW CREW, EKIPA...	28
FAWORYCI BIEGU	30
BIEGAM DOBRZE	32
INFORMACJE DLA MIESZKAŃCÓW	33
O NAS	34



PROGRAM

PIĄTEK, 28 MARCA 2025

Pałac Kultury i Nauki, wejście od ul. Marszałkowskiej

14:00 – 20:00

- Biuro zawodów
– odbiór pakietów startowych
- Expo Sport&Fitness

SOBOTA, 29 MARCA 2025

Pałac Kultury i Nauki,
wejście od ul. Marszałkowskiej

10:00 – 20:00

- Biuro zawodów
– odbiór pakietów startowych
- Expo Sport&Fitness

NIEDZIELA, 30 MARCA 2025

DEPOZYTY

(Miasteczko Półmaratonu na Błoniach PGE Narodowego)

8:30 – 11:00

– Godziny pracy depozytów dla uczestników New Balance Biegu na Piątkę

9:00-15:00

– Godziny pracy depozytów dla uczestników 116 123. Półmaratonu Warszawskiego

START I META

(Most Poniatowskiego i Błonia PGE Narodowego)

New Balance Bieg na Piątkę

9:20

– Start zawodników na wózkach z napędem bezpośrednim na 5 km

9:21

– Rytmiczna rozgrzewka z Huawei

9:30

– Start New Balance Biegu na Piątkę

ok. 9:45

– Finisz pierwszych zawodników

10:15 – Zamknięcie trasy

WAŻNE!

Start New Balance Biegu na Piątkę odbędzie się spod dedykowanej mu bramy. Wszystko pokazaliśmy na mapie startu - sprawdźcie.

Strefa, w której ustawiać w której ustawiać będą się zawodnicy przed startem znajduje się około 400 metrów wcześniej – tj. przed bramą startu Półmaratonu (pomarańczowa kropka). Po rozgrzewce (godzina 9:25) wszyscy wspólnie przejdziemy pod bramę startu New Balance Biegu na Piątkę, skąd rozpocznie się bieg. Pamiętaj, nie przychodź na start na ostatnią chwilę.

116 123. Półmaraton Warszawski

10:50

– Start zawodników na wózkach z napędem bezpośrednim na dystansie półmaratonu

10:51

– Rytmiczna rozgrzewka z Huawei

11:00

– Start 116 123. Półmaratonu Warszawskiego

ok. 12:00

– Finisz pierwszych zawodników

14:30 – Zamknięcie trasy

DEKORACJE

(scena główna w Miasteczku Półmaratonu na Błoniach PGE Narodowego)

New Balance Bieg Na Piątkę

11:30

– Dekoracja w klasyfikacji generalnej
– Dekoracja w klasyfikacji zawodników na wózkach z napędem ręcznym

116 123. Półmaraton Warszawski

12:45

– Dekoracja w klasyfikacji generalnej
– Dekoracja w klasyfikacjach wiekowych K/M 20, K/M 30, K/M 40, K/M 50, M 60

13:45

– Dekoracja w klasyfikacji zawodników na wózkach z napędem ręcznym
– Dekoracja w klasyfikacji drużynowej
– Dekoracja w klasyfikacjach wiekowych K 60, K/M 70, K/M 80

14:15

– Dekoracja liderów zbiórek akcji #BiegamDobrze





[®] **dr WATTT**

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

BE A LEGEND

Robert Lewandowski

ROBERT
LEWANDOWSKI





Wiosna startuje w Warszawie i...

jest rekordowa pod każdym względem!

New Balance Bieg na Piątkę to już tradycja – to wyścig na pięć kilometrów rozgrywany równoległe z Półmaratonem Warszawskim.

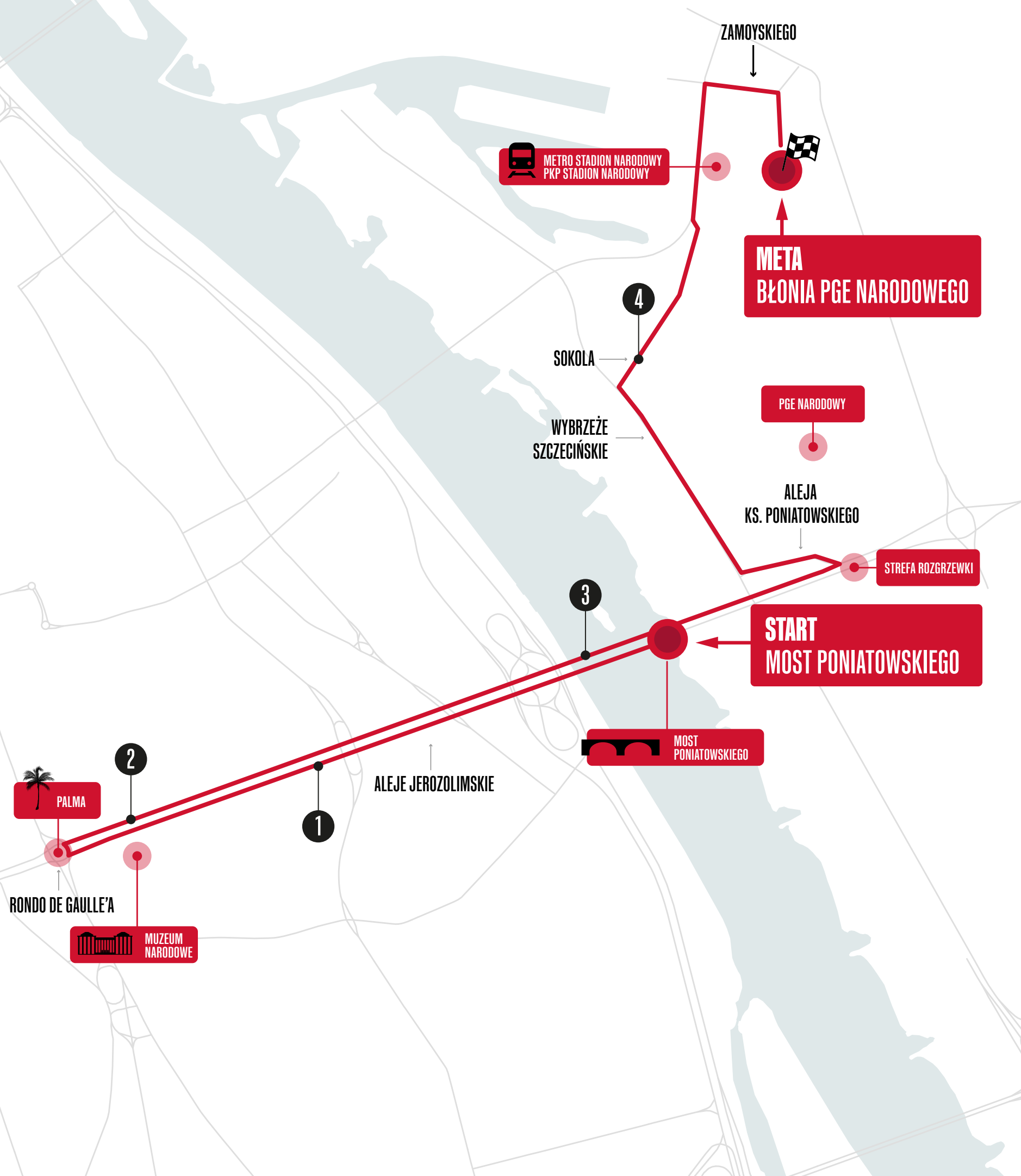
W 2022 roku bieg ukończyło równo dwa tysiące osób. W 2023 - trzy tysiące. Edycja z 2024 to rekordowe 4526 osób na starcie biegu! W tym roku zapisy na ten bieg zakończyły się w połowie marca. Na starcie 30 marca spotkamy się w gronie... ponad 6 tysięcy osób. Bieganie w stolicy rośnie w siłę - to przywilej spotykać się z Wami i współ-

nie spełniać marzenia! Run You Way - jedyny słuszny styl biegania, to Twój własny.

Trzymamy kciuki za Wasze rekordy i spokojne wycieczki biegowe, za debutantów i “weteranów”, za młodzież i doświadczonych. Start biegu o 9:30! Ale uwaga - zapoznajcie się z mapką przedstawiającą ustawienie na rzeczonym starcie. Wspólnie przejdziemy ze strefy rozgrzewki pod bramę startową. Nie spóźnijcie się (mamy zmianę czasu) i... bawcie się dobrze!



BIEG NA PIĄTKĘ



TRASA



FuelCell SuperComp Elite v4




new balance

INFORMACJE

ODBIÓR NUMERU STARTOWEGO

Pakiet startowy na biegi (oba dystanse) będzie można w Biurze Zawodów w Pałacu Kultury i Nauki (Ul. Plac Defilad 1, wejście od ul. Marszałkowskiej).

Dni i godziny otwarcia Biura Zawodów:

- 28.03.2025 (piątek), godz. 14.00-20.00
- 29.03.2025 (sobota), godz. 10.00-20.00

W dniu biegu Biuro Zawodów nie będzie czynne.

- Jeśli odbierasz numer startowy osobiście – pakiet zostanie wydany na podstawie dokumentu tożsamości ze zdjęciem oraz kodu QR.
- Jeśli chcesz, żeby ktoś odebrał numer startowy w Twoim imieniu – na podstawie przekazanego kodu QR oraz kserokopii/zdjęcia dokumentu tożsamości uczestnika

Kody QR zostaną wysłane mailem i SMSem 27 marca 2025 ok. godziny 17:00

Biegacze charytatywni! Podczas wizyty na Expo koniecznie pamiętajcie o odwiedzeniu stoiska organizacji, dla której biegniecie w ramach akcji #BiegamDobrze. Przez cały czas pracy Biura Zawodów będą na Was czekać przedstawiciele wszystkich organizacji!

JAK DOJECHAĆ DO BIURA ZAWODÓW

Jak zwykle – rekomendujemy korzystanie z komunikacji miejskiej! Biuro Zawodów mieści się w Pałacu Kultury i Nauki – dojedziecie tam metrem – stacja Centrum (M1) lub stacja Świętokrzyska (M1 i M2).

Biegaczu! Dobrze zaplanuj przyjazd po pakiet startowy! Nie zostawiaj wizyty w Biurze Zawodów na ostatnią chwilę!

NUMER STARTOWY

Numer startowy musi być umieszczony z przodu stroju startowego. Nie może być zasłonięty ani w żaden sposób modyfikowany. Naruszenie tych zasad spowoduje dyskwalifikację. Koniecznie wypełnij rewers numeru startowego niezbędnymi danymi osobowymi!

- Na numerze znajdziesz oznaczenie swojej strefy startowej oraz numer sektora, do którego możesz oddać swój depozyt.
- Na podstawie numeru oddasz i odbierzesz depozyt.
- W numerze znajduje się chip służący do pomiaru czasu.



POMIAR CZASU

Pomiar czasu odbywa się za pomocą chipa umieszczonego w Twoim numerze startowym. Pamiętaj, aby nie naruszyć chipa. Uważaj na swój numer startowy.

Klasyfikacja generalna w 116 123. Półmaratonie Warszawskim odbywa się na podstawie czasów rzeczywistych (netto – liczonych od przekroczenia linii startu). Wyjątkiem jest pierwszych 200 osób przekraczających linię mety – są oni klasyfikowani na podstawie czasów oficjalnych (brutto – od strzału startera), z zastrzeżeniem że jeżeli wśród pierwszych 200 osób na mecie nie będzie co najmniej 10 mężczyzn i 10 kobiet, liczba 200 osób zostanie zwiększona tak aby je obejmowała.

**NICE TO
FIT** you

CATERING DIETETYCZNY
Z WYBOREM MENU



*Smakuj
każdą chwilę*

-20% rabatu

z kodem

NTFY20

Pobierz
naszą apkę



**NICE TO
FIT** you
NTFY.PL



Zamów na NTFY.PL



Kod ważny do 06.04, nie łączy się z programem lojalnościowym.

Klasyfikacja generalna w New Balance Biegu Na Piątkę odbywa się na podstawie czasów rzeczywistych (netto – liczonych od przekroczenia linii startu). Wyjątkiem jest pierwszych 50 osób przekraczających linię mety – są oni klasyfikowani 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 kobiet, liczba 50 osób zostanie zwiększona tak aby je obejmowała

Wszystkie klasyfikacje dodatkowe odbywają się na podstawie czasów rzeczywistych (netto – liczonych od przekroczenia linii startu). To znaczy, że nie musisz spieszyć się słysząc strzał startera, ale będąc daleko od bramy startu.

ZAWARTOŚĆ PAKIETU STARTOWEGO

Uczestnicy otrzymują pakiety startowe zawierające między innymi: numer startowy z chipem do pomiaru czasu, agrafki, worek depozytowy oraz, w przypadku wybrania odpowiedniej opcji pakietu startowego, pamiątkową koszulkę.

Uczestnicy obu biegów w Biurze Zawodów otrzymają także:

- Voucher zniżkowy od Nice To Fit You, Trec Nutrition i HUAWEI
- dr Witt Vitamin Boost
- Wodę źródlaną Primavera Aktywnie
- Lecha Free
- Rio Mare tuńczyka w oliwie z oliwek
- Sudocrem Expert - krem barierowy

Uczestnicy 116 123. Półmaratonu Warszawskiego otrzymają także:

- Plastry opatrunkowe od Grupy Lux Med
- Żel energetyczny Trec Endurance

TERMIN I MIEJSCE BIEGU

Biegi odbędą się w ostatnią niedzielę miesiąca
- 30 marca 2025.

- 9:30 – start New Balance Biegu na Piątkę. Linia startu zamknięta po ok 5 minutach od strzału startera. Długość trasy: 5 km. Trasa posiada atest PZLA i World Athletics.
- 11:00 – start 116 123. Półmaratonu Warszawskiego. Linia startu zostanie zamknięta po starcie ostatniej strefy startowej. Długość trasy: 21,0975 km. Trasa posiada atest PZLA i World Athletics.

Uczestnicy na wózkach z napędem ręcznym startują z pierwszej linii o godzinie:

- 9:20 - New Balance Bieg na Piątkę
- 10:50 - 116 123. Półmaraton Warszawski

Oba biegi startują z Mostu Poniatowskiego w stronę Śródmieścia.

STREFY STARTOWE

Półmaratończycy, pamiętajcie, aby na starcie ustawić się w odpowiedniej strefie czasowej. Strefy na starcie będą wyznaczone przez flagi. Kolor strefy, która jest Ci przypisana wskazuje oznaczenie w rogu Twojego numeru startowego.

Do wyników liczy się czas netto – od przekroczenia linii startu, zatem nie trzeba spieszyć się od razu, słysząc strzał startera, gdy stoimy w dalszej odległości od linii.

LIMITY CZASU

Uczestników 116 123. Półmaratonu Warszawskiego obowiązuje limit czasu wynoszący 3 godziny 30 minut od strzału startera. Dodatkowy limit czasu wynosi:

- 1 godzinę 12 minut na 5 km trasy biegu
- 1 godzinę 45 minut na 10 km trasy biegu
- 2 godziny 38 minut na 15 km trasy biegu

Uczestników New Balance Biegu Na Piątkę obowiązuje limit czasu 45 minut, w przypadku startu falowego liczony od strzału startera ostatniej fali.

Zdrowie to Twoja wygrana

Ciesz się aktywnością fizyczną

116 123.
PÓLMARATON
WARSZAWSKI



**GRUPA
LUXMED**

PARTNER MEDYCZNY WYDARZENIA

wygrywajzdrowie.luxmed.pl

BIEGNIJ W SWOIM RYTMIE



HUAWEI FreeArc

MIASTECZKO PÓLMARATONU

Na Błoniach PGE Narodowego stanie Miasteczko Półmaratonu, w którym zlokalizowane będą wszystkie istotne dla biegacza strefy - depozyty, przebieralnie, strefa posiłku po biegu.

Do Miasteczka zapraszamy też wszystkich kibiców czeka masa aktywności dla małych i dużych. Skorzystać będzie można między innymi: z badań profilaktycznych, przygotowanych aktywacji dla najmłodszych, porad dietetyków i innych atrakcji przygotowanych przez naszych partnerów.

JAK DOJECHAĆ NA START

Aby dostać się do Miasteczka i na start biegu rekomendujemy przyjazd metrem na stację Stadion Narodowy (M2). Wychodząc z metra na tej stacji skorzystajcie z wyjścia numer 7. To wyjście w stronę Miasteczka.

PAMIĘTAJCIE!

W dniu biegu komunikacja miejska jest darmowa dla uczestników biegu. Na podstawie uchwały Rady m.st. Warszawy uczestnicy biegu mogą poruszać się komunikacją miejską w I strefie biletowej w dniu biegu bezpłatnie. Bezpłatne przejazdy obowiązują w autobusach, tramwajach, metrze i SKM. Do skorzystania z przejazdu niezbędne jest posiadanie przy sobie numeru startowego.

UWAGA!

Wysyłkowicze otrzymują w kopercie z numerem startowym kartonikowy bilet-wejściówkę do metra, która wsunięta do kasownika w bramce metra otwiera ją. Natomiast osoby odbierające numer w Biurze Zawodów mogą w Punkcie INFO wykonać zdjęcie kodu QR, który należy zeskanować przy bramce w metrze.

Liczba miejsc parkingowych w bezpośredniej okolicy startu jest bardzo ograniczona. Zachęcamy do poruszania się w dniu startu komunikacją miejską. Parking na błoniach PGE Narodowego nie będzie dostępny!

- Ruch samochodowy i tramwajowy Mostem Poniatowskiego będzie wyłączony w godz. 4:00-14:00.
- Przypominamy, że w sprawdzeniu dojazdów oraz zmian w kursowaniu pomoże strona: www.wtp.waw.pl.
- W okolicy stadionu ruch tramwajowy będzie utrzymany pomiędzy: Al. Waszyngtona - Al. Zieleniecka - ul. Targowa.

- Parking podziemny na PGE Narodowym będzie czynny – wjazd wyłącznie od Wybrzeża Szczecińskiego. Uwaga! W godzinach 9:15 – 10:30 – w związku z przebiegiem New Balance Biegu na Piątkę wjazd i wyjazd z parkingu nie będzie możliwy.

PAMIĘTAJCIE!

Na Błoniach PGE Narodowego (teren zewnętrzny) nie będzie możliwości parkowania pojazdów. Od piątku do niedzieli obowiązywać będzie całkowity zakaz parkowania.

INFORMATOR DROGOWY

Wszystkich biegaczy i kibiców zapraszamy do dołączenia do naszej akcji informacyjnej i do udostępniania Informatora Drogowego, w którym umieszczamy rozpisę godzinową zmian w ruchu. Z góry dziękujemy za wszelkie wsparcie i wyrozumiałość - dołożymy wszelkich starań, aby zmiany w ruchu trwały jak najkrócej.

[Kliknij TUTAJ >>>](#) by przejść do Informatora Drogowego.

UBRANIA NA STARCIE

Wszystkie ubrania pozostawione bez opieki w strefie startu (na ziemi, barierkach etc.) zostaną sprzątnięte zaraz po starcie i przekazane na cele charytatywne. Nie zostawiajcie na ulicy ubrań, po które chcecie wrócić - w takim wypadku skorzystajcie z depozytu w Miasteczku Biegacza, które usytuowane będzie na Błoniach PGE Narodowego.

Zatem, jeśli macie w zwyczaju zakładać przed startem dodatkową warstwę ubrań, to zachęcamy do założenia na strój biegowy cieplejszej warstwy odzieży, której nie będziecie później potrzebować. Zbędne ubranie wyrzucić za barierki.

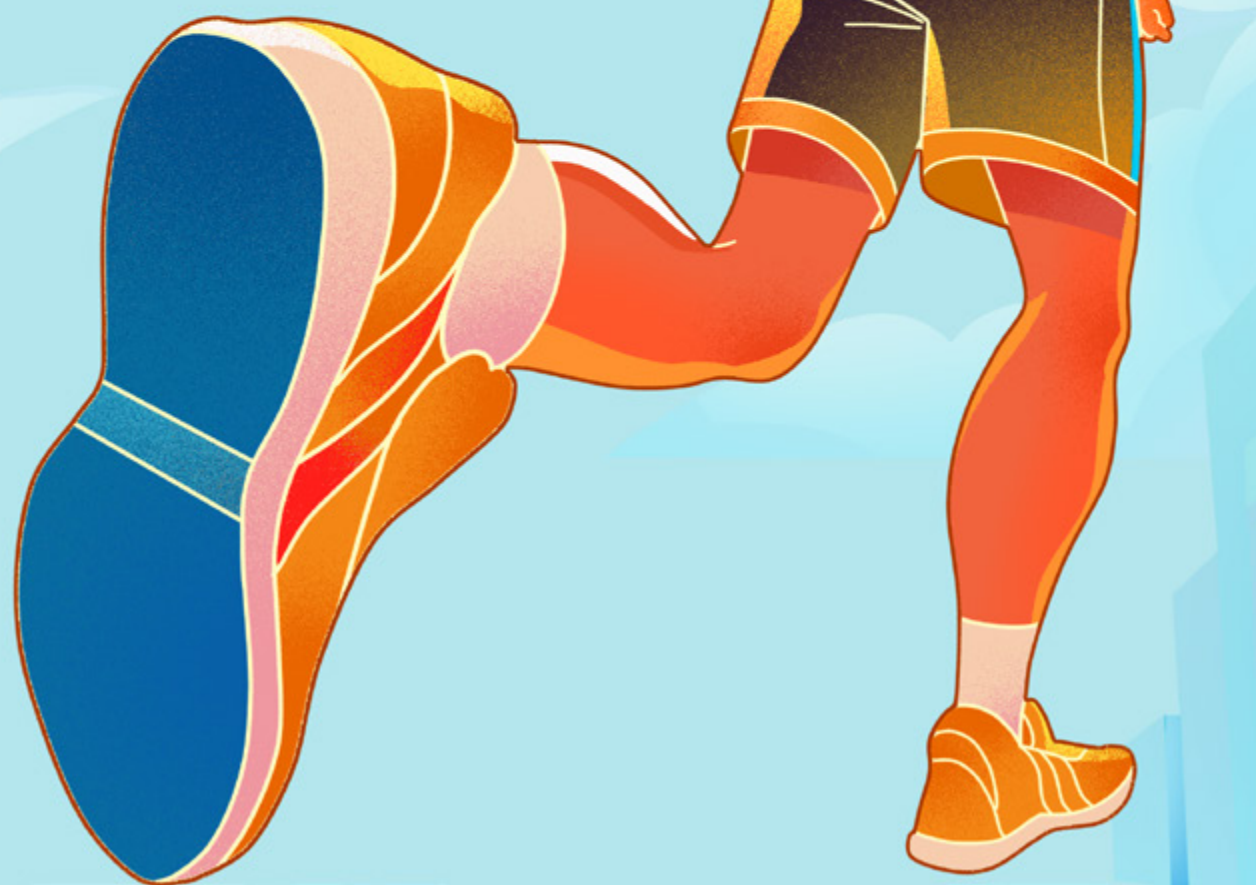
PUNKTY ODŻYWIANIA

Punkty odżywiania na 116 123. Półmaratonie Warszawskim będą rozmieszczone co około 4 kilometry począwszy od 5 kilometra. Na trasie znajdować się będą 4 punkty odżywiania.

Punkty odżywiania zawsze zaczynają się i kończą stołami z wodą.

BIEGNIJ Z NAMI!

źródło
Primavera
Woda źródlana



..., a owoce
są z Bronisz



116 123.
**PÓLMARATON
WARSZAWSKI** × **Bronisz**
MARKA WSPIERAJĄCA WYDARZENIE

Vision Express 



Każdy krok to pełna
swoboda widzenia!



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

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

Za każdym punktem żywieniowym, po tej samej stronie trasy będą ustawione „strefy zrzutu”, gdzie będzie można wrzucić kubek. Bardzo prosimy o wrzucanie śmieci w oznaczonej strefie. Pozwoli to utrzymać porządek, a także uniknąć rzucania kubków pod nogi biegnących za Tobą biegaczy oraz zanieczyszczania pobocza.

Na trasie New Balance Biegu Na Piątkę nie znajdują się punkty odżywiania.

I punkt

woda źródłana Primavera / napój izotoniczny dr Witt
- punkt po prawej stronie

II punkt

woda źródłana Primavera / napój izotoniczny dr Witt
/ banany z Bronisz - punkt po lewej stronie

III punkt

woda źródłana Primavera / napój izotoniczny dr Witt / pastylki
Dextro Energy - punkt po prawej stronie

IV punkt

woda źródłana Primavera / napój izotoniczny dr Witt / pastylki
Dextro Energy / banany z Bronisz - punkt po prawej stronie

UWAGA!

Za każdym punktem żywieniowym, po tej samej stronie trasy będą ustawione „strefy zrzutu”, gdzie będzie można wrzucić kubek. Bardzo prosimy o wrzucanie śmieci w oznaczonej strefie. Pozwoli to utrzymać porządek, a także uniknąć rzucania kubków pod nogi biegnących za Tobą osób oraz zanieczyszczania pobocza

TOALETY NA TRASIE

SCHEMAT ROZSTAWIENIA PRODUKTÓW NA PUNKCIE ODŻYWIANIA

Punkty odżywiania zawsze zaczynają się i kończą stołami z wodą. Szczegółową informację dot. produktów dostępnych na poszczególnych punktach znajdziesz na mapie trasy.



Długość punktu: ok. 100m

W pobliżu każdego z punktów odżywiania na trasie Półmaratonu będą znajdowały się kabiny WC. Toalety dla osób poruszających się na wózkach znajdują się przed punktami odżywiania nr 2 i 4.

NA MECIE

Za linią mety biegacze obu dystansów otrzymają:

- napój izotoniczny dr Witt
- wodę źródlaną Primavera Aktywnie
- jabłko z Bronisz

Biegacze z dłuższego dystansu otrzymają także:

- Lecha Free

GRAWEROWANIE MEDALU

Możesz wygrawerować swój czas z biegu oraz imię na medalu. Po przekroczeniu linii mety każdy uczestnik będzie miał możliwość spersonalizowania swojego medalu na stoisku Grawerbus – punkt grawerowania będzie zlokalizowany w Miasteczku Biegacza. Usługę można zamówić w panelu biegacza, ale chętni dokupią ją także na miejscu. Cena grawerunku to 25 złotych.

ZAKAZ PORUSZANIA SIĘ PO TRASIE

Ze względów bezpieczeństwa na trasie biegu obowiązuje zakaz poruszania się na rowerze, z kijkami nordic walking, na deskorolce, hulajnodze i innych urządzeniach mechanicznych oraz ze zwierzętami. Ze względów bezpieczeństwa osoby łamiące zakaz będą usuwane z trasy przez obsługę biegu. Wyjątek stanowią osoby mające przepustki wydane przez organizatora.

PRYSZNICE

Prysznice dla biegaczy będą dostępne w Hali Sportowej OSiR Saska (Lokalizacja: Szkoła Podstawowa nr 373 im. Ignacego Jana Paderewskiego, adres: Saska 80, 03-914 Warszawa) w godzinach od 10:00 -15:00. Wejście będzie odbywało się na podstawie numeru startowego.

WYNIKI

Wyniki będą dostępne online na stronie biegu. Po biegu otrzymasz również SMS ze swoim wynikiem.

PACEMAKERZY

Pacemakerzy to doświadczeni biegacze, którzy cały bieg pokonują w zamierzonym tempie tak, by na linii mety zameldować się z precyzyjnie wymierzonym czasem.

Przypominamy, że Pacemakerzy prowadzą na czasy „netto” – czyli liczone od momentu przekroczenia linii startu.

Skorzystajcie z ich wsparcia, jeśli walczyacie o życiówkę lub 24 marca debiutujecie na wybranym dystansie.

„Zajęce” poprowadzą chętnych na następujące czasy:

W 116 123. Półmaratonie Warszawskim:

1:20; 1:25; 1:30; 1:35; 1:40; 1:45; 1:50; 1:55; 2:00; 2:05; 2:10; 2:15; 2:20; 2:30

W New Balance Biegu na Piątkę:

20:00, 25:00, 30:00, 35:00, 40:00

ZDJĘCIA Z BIEGU OD RUN PIXIE

Niedługo po biegu na runpixie.com, wyszukując po numerze startowym, znajdziesz zdjęcia od profesjonalnych fotografów i kibiców w łatwym do pobrania albumie cyfrowym. Możesz też zostawić swój email do powiadomienia, a także załadować selfie, aby znaleźć więcej zdjęć.

Jeśli przed biegiem poprosisz znajomych o robienie zdjęć na trasie i umieszczenie ich na <https://app.runpixie.com> (podasz swój numer startowy), dostaniesz 5% zniżki za każde 50 zdjęć!

INFORMACJE DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI

Przygotowaliśmy stronę z informacjami dla OsZ - sprawdźcie opis tras oraz zestaw wskazówek, które pomogą Wam w przygotowaniach i starcie.

[Kliknijcie TUTAJ po szczegóły >>>](#)

UWAGA - BIEGACZE I UCZESTNICY NA WÓZKACH!

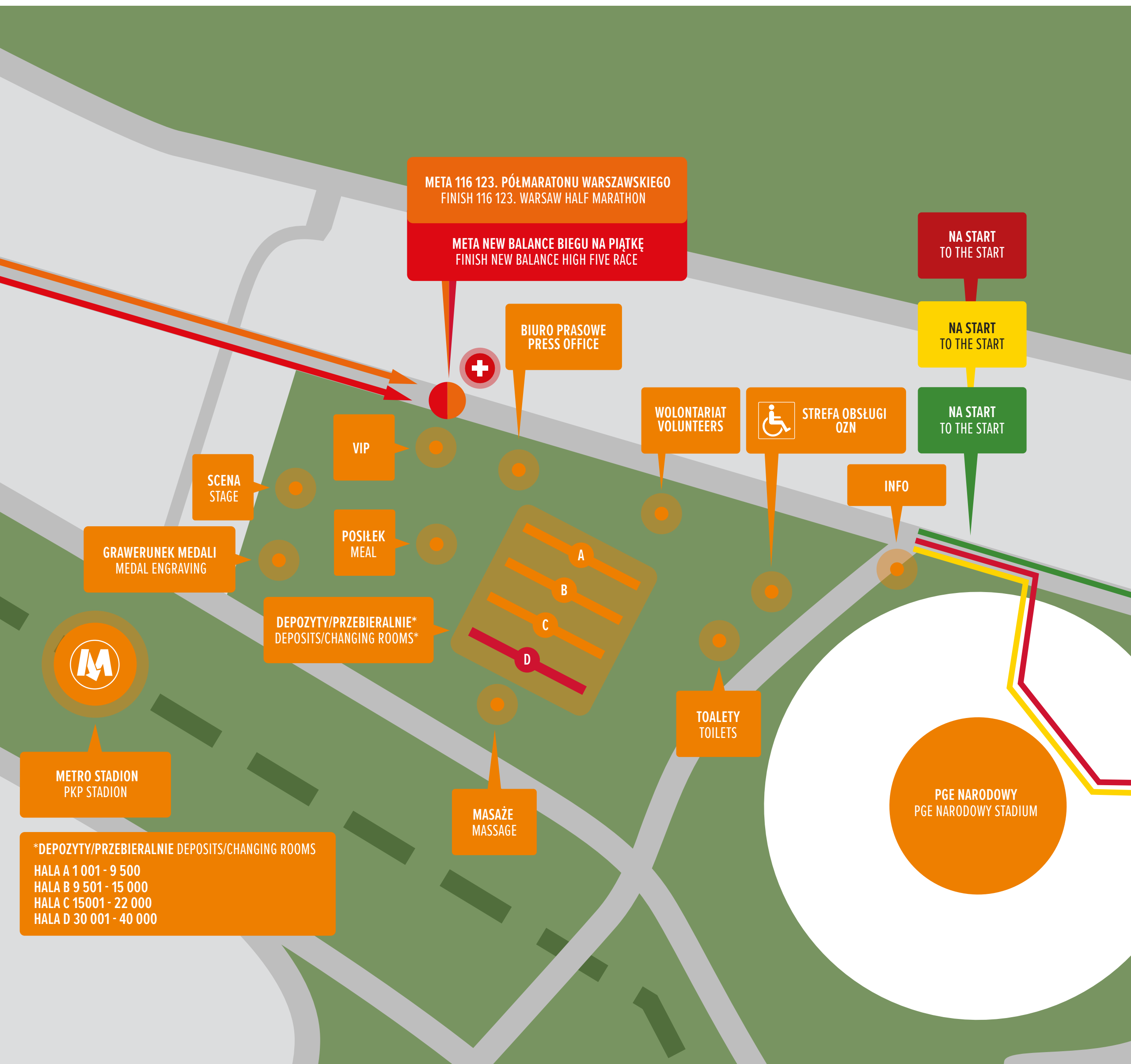
Biegacze, nie pomagajcie spotkanym na trasie osobom na wózkach! Popchnięcie wózka stanowi niebezpieczeństwo dla osoby na wózku. Niespodziewana pomoc nie jest potrzebna na trasie biegu. Jeśli uczestnik na wózku będzie potrzebował pomocy w pokonaniu na przykład progu zwalniającego, wyraźnie poprosi o wsparcie - bez takiego wyraźnego sygnału ingerencja w pokonywanie trasy przez osobę na wózku jest zabroniona.



SUPLEMENTY DIETY DEDYKOWANE OSOBOM UPRAWIAJĄCYM SPORTY WYTRZYMAŁOŚCIOWE



MAPA MIASTECZKA



JAK POBIEC Z PACEMAKEREM?

1

Pacemakerzy pomagają osiągnąć na mecie wymarzony czas! Zapraszamy do skorzystania z ich pomocy.

2

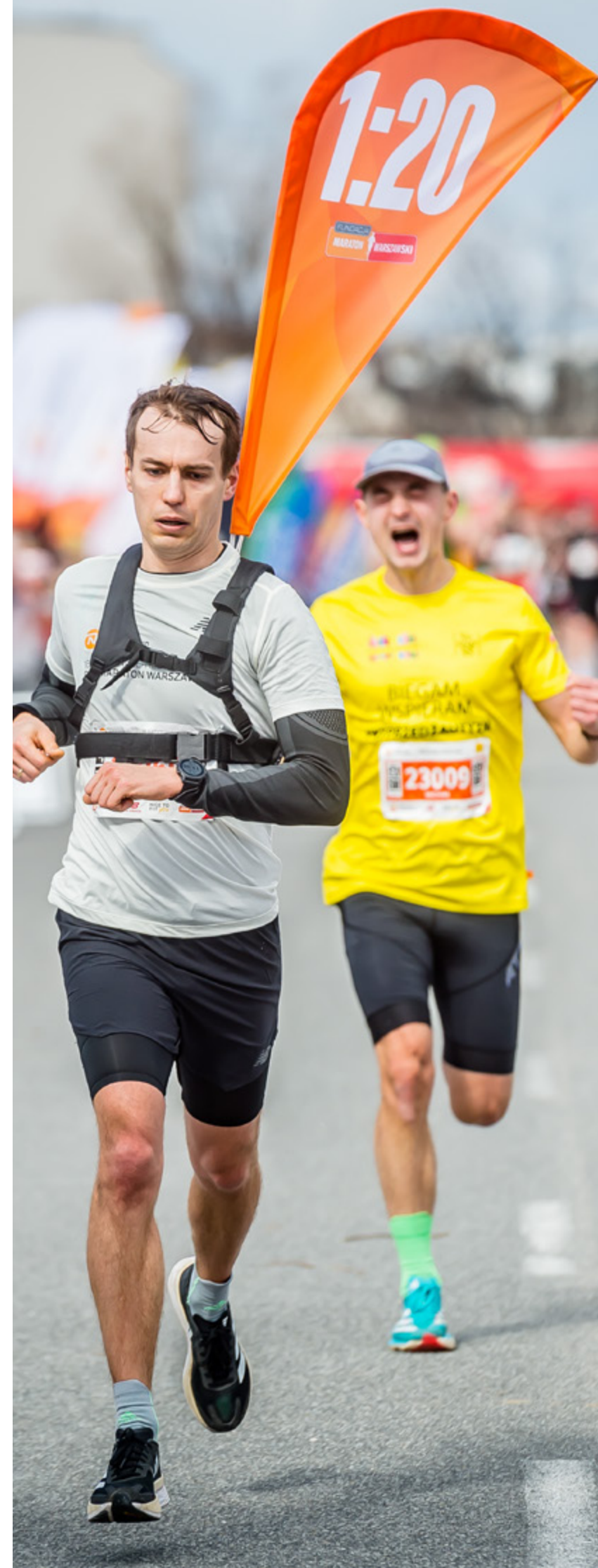
W strefie startowej znajdź Pacemakera biegnącego na “Twój” czas. Szukaj biegacza ze skrzydłami z wypisanym czasem, np.: 2:00. Skrzydła są wysokie - na pewno je zauważysz.

3

Zapisany czas to wynik netto na mecie biegu. Trzymaj się blisko Zająca przez całą trasę - miej go w zasięgu wzroku. Nie musisz biec z nim ramię w ramię ;) Przed biegiem możesz zagadać do Pacemakera i zapytać o taktykę. Poznajcie się!

4

W trakcie biegu to Zając nadaje tempo i kontroluje czas. Często też zagaduje biegaczy i służy radą lub motywacyjnym kopem. Trzymaj się zająca i swojej “grupy” - będzie Ci różniej.



Czasy netto, na które pobiegną Pacemakerzy w 116 123. Półmaratonie Warszawskim:
1:20; 1:25; 1:30, 1:35, 1:40, 1:45, 1:50; 1:55, 2:00, 2:05, 2:10, 2:15, 2:20, 2:30 h.

Czasy netto, na które pobiegną Pacemakerzy w New Balance Biegu na Piątkę:
20:00, 25:00, 30:00, 35:00, 40:00 min.





EXPO SPORT&FITNESS

Jak co roku, tuż przy Biurze Zawodów w Pałacu Kultury i Nauki znajdą się stoiska z bogatą ofertą producentów sprzętu sportowego, gadżetów biegowych i odżywek. To będzie dobra okazja, aby porozmawiać z ekspertami i zrobić ostatnie przedstartowe zakupy.

EXPO SPORT&FITNESS – GODZINY OTWARCIA

Pałac Kultury i Nauki (Plac Defilad 1, wejście od strony ul. Marszałkowskiej)

- 28 marca 2025 (piątek) – 14:00 – 20:00
- 29 marca 2025 (sobota) – 10:00 – 20:00

KOGO SPOTKACIE NA EXPO SPORT&FITNESS?

OTO LISTA:

1. Manufaktura Biegowa – oficjalny Sklep FMW
2. Złota Seria
3. New Balance
4. Nice To Fit You
5. DR. Witt
6. Dr. Łokieć
7. NASK
8. Niebieska Linia
9. Pulsaar Active
10. Jurek Skarzyński
11. FloModo
12. LOCO SPORT
13. Tadam
14. ASICS
15. SAUCONY
16. 365 SPORTU
17. B-PAC
18. HOKA
19. IDC TRADE
20. TriStyle
21. naturalfuel.pl
22. EUROBUT
23. Medical sport
24. Ramy na medal
25. Festiwal Słońca
26. Ravenna Maraton/Ravenna Półmaraton
27. Garda Trentino Półmaraton
28. Irena Women's Run
29. Bison Ultra-Trail
30. PKO Białystok Półmaraton
31. PKO Gdynia Półmaraton
32. RAZ EVENT MARATHON
33. 16. Festiwal Biegowy 5-7.09.2025 PIWNICZNA-ZDRÓJ
34. Stolice Milenium
35. Strefa Biegaj i zwiedzaj – MROT

ORGANIZACJE #BiegamDobrze:

1. Fundacja Czerwone Noski
2. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę
3. Fundacja Twarze Depresji
4. Amnesty International
5. Fundacja Spartanie Dzieciom
6. Fundacja SYNAPSIS
7. Fundacja Rak'n'Roll
8. Fundacja DKMS
9. Fundacja Wcześniak
10. Fundacja Cancer Fighters
11. Fundacja Avalon
12. Polska Akcja Humanitarna
13. Fundacja Na ratunek Dzieciom z Chorobą Nowotworową

7 WSKAZÓWEK FIZJOTERAPEUTY

dla uczestników 116 123. Półmaratonu Warszawskiego

Przygotowanie do półmaratonu to nie tylko trening biegowy, ale także dbałość o regenerację, mobilność i wzmocnienie kluczowych mięśni. Odpowiednia strategia w ostatnich tygodniach przed startem może pomóc uniknąć kontuzji i poprawić wyniki. Mateusz Chajęcki z Kliniki Fizjoterapii i Rehabilitacji Dr Łokieć podpowiada, na co zwrócić uwagę, by rozpocząć bieg w najlepszej formie!

1. Ostatnie tygodnie przed startem – trenuj mądrze

Na kilka tygodni przed półmaratonem warto zmniejszyć objętość treningów, ale zachować ich regularność. Unikaj zwiększania dystansu lub intensywności – to nie czas na „nadganie” zaległości. Zamiast tego skup się na jakości biegu, technice i regeneracji.

2. Mobilność i rozciąganie – codzienna rutyna

Regularne rozciąganie i ćwiczenia mobilizacyjne poprawiają elastyczność mięśni i zakres ruchu w stawach. Skoncentruj się na łydkach, udach (szczególnie tylna taśma – mięśnie kulszowo-goleniowe), biodrach oraz dolnym odcinku pleców. To pomoże zmniejszyć ryzyko kontuzji i poprawić ekonomię biegu.

3. Rolowanie i automasaż

Używanie wałka (foam rollera) to skuteczny sposób na rozluźnienie napiętych mięśni, usunięcie zrostów powięziowych i przyspieszenie regeneracji. Najlepiej roluj się po treningu oraz w dni odpoczynku. Już 10–15 minut dziennie zrobi różnicę!

4. Wzmacnianie mięśni stabilizujących

Silne mięśnie core (centrum ciała), pośladków i przywodzicieli pomagają utrzymać prawidłową postawę biegową, zapobiegając przeciążeniom kolan, bioder i kręgosłupa. Ćwiczenia takie jak deska, mostki biodrowe, przysiady czy „dead bug” warto wykonywać 2–3 razy w tygodniu.

5. Regeneracja to też trening

Sen, odpowiednie nawodnienie, zbilansowana dieta i dni bez biegania są kluczowe w procesie przygotowania. Brak regeneracji to prosta droga do przetrenowania i kontuzji. Słuchaj swojego ciała – zmęczenie, bóle mięśniowe czy pogorszenie samopoczucia to sygnały, że czas zwolnić.

6. Przedstartowe „sprawdzenie techniczne”

Jeśli coś Cię boli, czujesz dyskomfort podczas biegania lub masz historię kontuzji – skonsultuj się z fizjoterapeutą. Lepiej zawczasu skorygować technikę biegu lub napięcia w ciele niż ryzykować przerwę w treningach albo ból w trakcie samego biegu.

7. Dzień startu – rozgrzewka i spokój

Zaplanuj lekką rozgrzewkę – kilka minut truchtu, dynamiczne rozciąganie, krążenia stawów. Unikaj gwałtownych ruchów i zrywów. Oddychaj głęboko i skoncentruj się – startuj z pozytywnym nastawieniem, nie daj się ponieść emocjom i tłumowi już na pierwszych kilometrach.

Pamiętaj – bieganie to nie tylko praca nóg, to także głowa i całe ciało. Dbaj o nie regularnie, a półmaraton stanie się nie tylko wyzwaniem, ale i przyjemnością. Powodzenia na trasie!

MAPA STARTU

30.03

116 123.
PÓLMARATON
WARSZAWSKI

 BIEG
NA PIĄTKĘ

- SCENA
STAGE
- POSILEK
MEAL
- DEPOZYTY
DEPOSITS
- TOALETY
TOILETS

VIP

META 116 123. PÓLMARATONU WARSZAWSKIEGO
FINISH 116 123. WARSAW HALF MARATHON

META NEW BALANCE BIEGU NA PIĄTKĘ
FINISH NEW BALANCE HIGH FIVE RACE

WYBRZEŻE
SZCZECIŃSKIE

PGE NARODOWY
PGE NARODOWY STADIUM

AL. ZIELENIECKA

START 116 123. PÓLMARATONU WARSZAWSKIEGO
START 116 123. WARSAW HALF MARATHON

2:00 – 3:30

< 1:20 1:20 1:25

1:30 – 1:45

1:50 – 1:55

TOALETY
TOILETS

TOALETY
TOILETS

MOST KSIĘCIA JÓZEFA PONIATOWSKIEGO

AL. KSIĘCIA JÓZEFA PONIATOWSKIEGO

START NEW BALANCE BIEGU NA PIĄTKĘ
START NEW BALANCE HIGH FIVE RACE

MIEJSCE ZBIÓRKI NEW BALANCE BIEGU NA PIĄTKĘ*
NEW BALANCE HIGH FIVE RACE MEETING POINT*

< 00:20 00:20 00:25 00:30 00:35 00:40

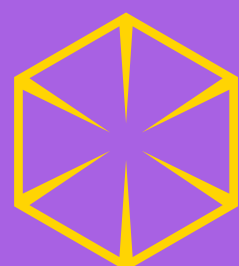
FRANCUSKA

*Start New Balance Biegu na Piątkę odbędzie się z oznaczonego na mapie miejsca na Moście Poniatowskiego. UWAGA! Strefa, w której ustawiać będą się zawodnicy przed startem znajduje się około 400 metrów wcześniej - pod oznaczoną bramą przy scenie głównej. Po rozgrzewce (godzina 9:25) wszyscy wspólnie przejdziemy pod bramę startu New Balance Biegu na Piątkę, skąd rozpocznie się bieg. Pamiętaj, nie przychodź na start na ostatnią chwilę.

*The start of the New Balance High Five Race will take place from the place marked on the map on the Poniatowski Bridge. PLEASE NOTE! The zone where the runners will line up before the start is located approximately 400 meters earlier - nearby the main stage. After the warm-up (9:25), we will all go together to the starting gate of the New Balance High Five Race from where the race will begin. Remember, do not arrive at the start at the last minute.

24.05
2025

**RYWALIZUJ
W DRUŻYŃNIE!**



**MARATON
SZTAFET**

MAPA PUNKTÓW KIBICOWANIA

Na trasie 116 123. Półmaratonu Warszawskiego będzie aż... 29 punktów kibicowania.

Wielkie wydarzenia biegowe nie odbyłyby się bez kibiców – to oni napędzają zawodników do walki, dodają im energii i sprawiają, że każde pokonane kilometry są łatwiejsze.

Przyjdź i kibicuj biegaczom!

A jeśli biegiesz - zaproś swoich bliskich!



INFORMACJE OZN

Przygotowaliśmy zestaw informacji praktycznych dla Osób z Niepełnosprawnościami – zapoznajcie się z wpisem na stronie WWW. W tekście na stronie przeczytacie opisy tras, instrukcje dotyczące odbioru numerów w Biurze Zawodów i inne wskazówki. Ponadto mamy dla Was w Miasteczku strefę, którą tworzymy wspólnie z Fundacją Avalon.

SPRAWDŹ WIĘCEJ



**Pierwszy
czy najważniejszy
start w sezonie?**



**Posmaruj
wrażliwe miejsca
przed startem**

116 123.
**PÓLMARATON
WARSZAWSKI**

Sudocrem®
EXPERT KREM BARIEROWY

MARKA WSPIERAJĄCA WYDARZENIE

Promotor: Teva Pharmaceuticals Polska Sp. z o.o. Producent: Merckle GmbH SUD-PL-00636-03-2025

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



A może tuńczyk?

BIEGAJ I ZWIEDZAJ

116 123. Półmaraton Warszawski i New Balance Bieg na Piątkę to nie tylko wyjątkowe sportowe wyzwanie, ale także idealna okazja, by poznać stolicę Polski i jej okolice!

W ramach akcji Biegaj i zwiedzaj wspólnie z Mazowiecką Regionalną Organizacją Turystyczną przygotowaliśmy specjalne oferty turystyczne, które czekają dla uczestników biegów i ich rodzin. Niezależnie od tego, czy jesteś doświadczonym biegaczem, czy debiutantem podczas Półmaratonu Warszawskiego – możesz skorzystać z przygotowanych zniżek i zaproszeń.

Muzeum Gazowni Warszawskiej, Chopin Point Warsaw, Warszawskie Gry Miejskie, Kosmiczne Ranczo, Parki Rozrywki #KochamSkakac, Labirynt pod Warszawą? A może nocleg last minute w Hotel Crowne Plaza The HUB lub Hotel Holiday Inn Express Warsaw The HUB?

Sprawdź szczegółowe opisy atrakcji i zasady korzystania z oferty na naszej stronie. Kliknij w banner poniżej:



Za współpracę przy projekcie dziękujemy



**MAZOWIECKA
REGIONALNA
ORGANIZACJA
TURYSTYCZNA**

Magazyn Bieganie →

Biegaj mądrze, baw się dobrze



WOLO, FMW CREW, EKIPA...

Półmaraton Warszawski nie odbyłby się bez wolontariuszy!

To oni „obstawiają” (może stworzymy słownik pojęć prosto z Wolontariatu?), podają wodę, kibicują, informują, wydają numery, pomagają. Bez nich ta impreza nie byłaby możliwa!

To miejsce na nasz apel - gdy mijasz Wolontariusza – uśmiechnij się lub przywitaj. Każde dobre słowo jest dla Wolontariuszy napędem do działania i pozytywnym doznaniem i dla Was i dla nas!

Jeśli chcesz dołączyć do tej ekipy - zapraszamy! Rekrutacja na “Wolo” do naszych imprez odbywa się na około miesiąc przed - zawsze informujemy o tym na stronie WWW biegu.

Wolontariat to nie tylko pomoc, to przygoda, która łączy ludzi i daje mnóstwo satysfakcji. Zapraszamy do zajrzenia za kulisy i tworzenia największych biegów w Polsce. Nowe doświadczenie w karierze i wpis w CV, przygoda na weekend a może sposób na poznanie znajomych? Każdy motyw jest dobry.

Wolontariusze - dziękujemy!



WOLONTARIAT Z SERCEM

Energia wolontariatu to niesamowita siła, która napędza organizację niezliczonych wydarzeń i projektów. Jednym z nich jest 19. Półmaraton Warszawski, którego organizację wspiera Pokojowy Patrol.

Pokojowy Patrol, to wolontariat dla każdego. Wystarczy chęć działania i rozwijania się. Nasze szkolenia przygotowują do współpracy. W ten sposób dzielimy się wiedzą, przekazujemy dobre praktyki i zdobywamy doświadczenie.

Fundacja WOŚP korzysta z pomocy Pokojowego Patrolu m.in. podczas Pol'and'Rock Festival - największej niebiletowanej imprezie muzycznej w Polsce.



POKOJOWY PATROL

Chcesz dołączyć lub dowiedzieć się więcej o naszych działaniach? **Odwiedź nas na <https://pokojowypatrol.pl>**

wielka orkiestra
świętecznej
pomocy



ŚWIĘTUJMY W BIEGU
ŚWIĘTUJMY W BIEGU
ŚWIĘTUJMY W BIEGU

33.

BIEG
KONSTYTUCJI
3 MAJA

DOŁĄCZ DO NAS 3 MAJA!
ŚWIĘTUJMY W BIEGU!

ŚWIĘTUJMY W BIEGU
ŚWIĘTUJMY W BIEGU
ŚWIĘTUJMY W BIEGU



Warszawa



AKTYWNA
WARSZAWA

FUNDACJA

MARATON



WARSZAWSKI



FAWORYCI BIEGU

Skład czołówki zawodników i zawodniczek zapowiadających walkę o zwycięstwo w tegorocznym biegu zapowiada bardzo wyrównaną walkę i emocje do ostatniego metra. Zresztą - przed rokiem było podobnie, bo czołową trójkę w rywalizacji panów dzieliło raptem 10 sekund.

Co ciekawe, spośród czołowych trójek sprzed roku tym razem na starcie nie zobaczymy nikogo, ale na pewno nie oznacza

to niższego poziomu! Wręcz przeciwnie - jako że tegoroczna edycja Półmaratonu Warszawskiego otrzymała status World Athletics Elite Label Race to spodziewamy się wyników lepszych niż przed 12 miesiącami.

Na kogo zwrócić uwagę? Wśród mężczyzn chcemy wyróżnić trzy nazwiska. Pierwsze z nich to Hiszpan Ilias Fifi. Dokładnie przed ośmioma tygodniami w biegu na 10 km w Walencji ustanowił wynikiem 27:41 nowy rekord Hiszpanii. Jego późniejszy debiut w maratonie w Sewilli nie wypadł już tak okazale (2:10:10), ale i tak możemy spodziewać się, że miejsce na podium to minimum tego, na co liczy zawodnik z Półwyspu Iberyjskiego.

Wydaje się, że najgroźniejszym rywalem Fifi powinien być Marokańczyk Soufian Bouquantar. Z życiówką 59:58 na

dystansie 21,1 i 27:51 na 10 km i wynikiem 1:00:37 uzyskanym przed dwoma tygodniami na trasie Rzym-Ostia ten 31-letni zawodnik może spokojnie pokusić się o zwycięstwo. Z naszej perspektywy już te dwa nazwiska i niezwykle zbliżony poziom są gwarantami świetnego widowiska.

No i jest ten trzeci. To Adam Nowicki. Opromieniony uzyskaniem czasu 2:08:42 w maratonie - drugiego wyniku w historii tego dystansu w Polsce - Adam ma realne szanse na zrealizowanie marzenia, z którym stawał na starcie w Sewilli - na pobicie rekordu Polski. W tej chwili wynosi on 1:01:32, należy od ponad czterech lat do Krystiana Zalewskiego i... czeka na nowego właściciela. Czy Adama stać na taki bieg? Na pewno. Wszystko jest w jego głowie. Przed tygodniem pokonał w Poznaniu dystans 10 km w czasie 28:48 i choć jest to wynik o minutę gorszy od życiówek Fify i Bouquantara to nie sposób te wyniki porównywać. Jeśli Adam nie przestraszy się początkowego tempa (a cała około dziesięcioosobowa grupa ruszy w tempie poniżej rekordu Polski) to wszystko jest możliwe. A z każdym kolejnym kilometrem rekordowy wynik będzie coraz bliżej. Trzymamy kciuki!

Oczywiście nie ma żadnej pewności, że powyższa trójka zajmie całe podium. Oprócz nich mamy bowiem w stawce takich biegaczy jak choćby medalista olimpijski Edwin Soi z Kenii, Chakib Lachgar (1:01:45) i Abdennasser Oukhelfen (1:02:06) z Hiszpanii czy czwarty przed rokiem reprezentujący Niemcy Filmon Teklebrhan-Behre. Stawiamy na kilka wyników poniżej 61:30.

Ambitnych celów nie brakuje także w stawce pań! Zaczniemy od Polek. Przed rokiem, w ramach rozgrywanych w Warszawie mistrzostw Polski w półmaratonie, dwa czołowe miejsca zajęły Monika Jackiewicz i Sabina Jarząbek. Wtedy ich wyniki wystarczyły do odpowiednio szóstego i siódmego miejsca w klasyfikacji generalnej, ale od tamtej pory wiele się zmieniło. Monika... wyszła za mąż i jest już panią Olejarz. A Sabina po raz pierwszy wyjechała na poważny obóz w wysokich górach w Nowym Meksyku i wróciła do Polski naładowana pozytywną energią.

Jak chcą pobiec dziewczyny? Na rekord! 69:18 - taki wynik widnieje w oficjalnych tabelach jako obecny najlepszy wynik w historii kraju. Podobnie jak w przypadku panów - czeka na nową właścicielkę. I wydaje nam się, że aktualna rekordzistka Karolina Nadolska nie ma nic przeciwko temu, żeby z jej rekordem ktoś się rozprawił.

Takie same rekordowe plany ma też przyjeżdżająca na bieg aż z Argentyny Diana Ocampo. Rekord jej kraju wynosi w tej chwili 69:28, a Ocampo ma nadzieję go poprawić. Argentynka ma dobre wspomnienia związane z Polską, przed rokiem wygrała maraton w Poznaniu i na pewno nie ma nic przeciwko powtórzeniu tego sukcesu w Warszawie.

Zwycięstwo w Poznaniu ma również na swoim koncie Kenijka Valentine Jebet, tyle że ona w Poznaniu dopiero co wygrała Recordową Dziesiątkę. Z życiówką 31:41 na 10 km i bezpośrednim zwycięstwem w tym biegu nad Moniką Olejarz (Jackiewicz) może nawet być faworytką całego półmaratonu.

Czy tej czwórce może ktoś pomieszać szyki? Wydaje się, że wynik poniżej 70 minut znajduje się poza zasięgiem zarówno Ukrainki Wiktorii Kaliużnej, Kenijki Sylvii Medugu, jak i pozostałych zawodniczek. Ale sport lubi niespodzianki...

LISTA STARTOWA – PANOWIE

Adam Nowicki (Polska) – M1
Chakib Lachgar (Hiszpania) – M4
Edwin Soi (Kenia) – M6
Soufian Bouquantar (Maroko) – M2
Abdennasser Oukhelfen (Hiszpania) – M5
Mohamed El Ghazouany (Maroko) – M25
Filmon Teklebrhan-Behre (Niemcy) – M7

LISTA STARTOWA – PANIE

Viktoriia Kaliuzhna (Ukraina) – F4
Daiana Ocampo (Argentyna) – F3
Monika Olejarz (Polska) – F1
Sabina Jarząbek (Polska) – F2
Sylvia Medugu (Kenia) – F6
Emilia Siltanen (Finlandia) – F12
Valentine Jebet (Kenia) – F5



biegamdobrze.pl

#BiegamDobrze to wyjątkowa akcja charytatywna, organizowana przez Fundację „Maraton Warszawski”, która łączy pasję biegania z pomaganiem.

To inicjatywa, która umożliwia każdemu chętnemu, niezależnie od poziomu sportowego, zaangażować się i biegając wesprzeć wybraną organizację pozarządową.

JAK TO DZIAŁA?

Rejestracja: Zarejestruj się na bieg organizowany przez Fundację „Maraton Warszawski” (np. nadchodzący Maraton Warszawski lub Nice To Fit You Warszawską Dychę - zapisy niebawem) i wybierz tryb charytatywny #BiegamDobrze.

Wybór organizacji: Podczas rejestracji jedną z partnerskich organizacji - to jej będziesz pomagał. Sprawdź, która z Fundacji odpowiada Twoim wartościom!

Zbiórka środków: Gdy wypełnisz formularz, utworzysz wirtualną skarbonkę #BiegamDobrze. Określ swój cel. Obowiązuje kwota minimalna, która gwarantuje otrzymanie numeru startowego i udział w biegu. Zachęcaj swoich znajomych, rodzinę i współpracowników do wsparcia Twojej zbiórki.

Bieg: Biegiesz i jesteś pomarańczowym bohaterem!

DLACZEGO WARTO DOŁĄCZYĆ DO AKCJI #BIEGAMDOBRZE?

Pomoc: #BiegamDobrze to szansa na zaangażowanie się i działanie społeczne. Wsparcie wybranych, wiarygodnych Fundacji pozwala mieć pewność, że zebrane środki faktycznie trafią do potrzebujących.

Motywacja: Świadomość, że działasz w szczytnym celu

dodaje energii i motywacji do treningów.

Integracja: #BiegamDobrze to okazja do poznania fantastycznych ludzi, którzy tak jak Ty, chcą łączyć pasję biegania z pomaganiem. Zachęcając do wpłat, prowadząc swoją własną kampanię promocyjną pokazujesz swojemu otoczeniu, że działasz, robisz ciekawe rzeczy i promujesz charytatywność.

Satisfakcja: Już sam start w biegu to wielkie emocje. A uczestnictwo w akcji towarzyszącej to dodatkowa ogromna satysfakcja z poczucia, że zrobiło się coś dobrego dla innych.

CO OTRZYMASZ BIEGNĄC W AKCJI #BIEGAMDOBRZE?

Numer startowy: Biegiesz z wyjątkowym, pomarańczowym numerem startowym z logo wspieranej organizacji.

Fizjoterapia: Masz fast track do strefy masażu po biegu.

Dołącz do akcji #BiegamDobrze - wystarczy, że podczas kolejnej rejestracji na bieg wybierzesz, że startujesz w ścieżce “charytatywnej”.



30.03

INFORMACJA DLA MIESZKAŃCÓW

Czasowe wyłączenia z ruchu na trasie biegu wystąpią w dniu 30 marca w godzinach:

Most Poniatowski - 4:00 - 14:00

ul. Wybrzeże Szczecińskie - 9:00 - 10:30

ul. Sokola - 9:00 - 15:00

al. Jerozolimskie na odcinku od Mostu Poniatowskiego do Ronda De Gaullea - 9:00 - 12:00

al. Jerozolimskie (jezdnia północna) na odcinku od Ronda De Gaullea do ul. Marszałkowskiej - 10:30 - 12:00

ul. Marszałkowska (jezdnia wschodnia) - 9:30 - 12:30

ul. Królewska - 10:30 - 12:30

ul. Miodowa - 10:30 - 13:00

ul. Bonifraterska - 10:30 - 13:00

ul. Muranowska - 10:30 - 13:00

ul. Mickiewicza (jezdnia wschodnia) - 10:30 - 13:00

ul. Rudzka - 10:30 - 13:30

ul. Lektykarska - 10:30 - 13:30

ul. Podleśna - 10:30 - 14:00

ul. Gwiaździsta - 10:30 - 14:00

ul. Wybrzeże Gdyńskie - 11:00 - 14:30

ul. Krajewskiego, ul. Zakroczymska - 11:00 - 14:30

ul. Szymanowska - 11:00 - 14:30

ul. Słomińskiego (jezdnia południowa) - 11:00 - 14:30

Most Gdański (jezdnia południowa) - 11:00 - 14:30

ul. Wybrzeże Helmskie - 11:00 - 15:00

ul. Okrzei - 11:00 - 15:00

ul. Jagiellońska - 11:00 - 15:00

ul. Zamoyskiego - 11:00 - 15:00

Utrudnienia w postaci parkowania i ograniczonego wjazdu nastąpią również na terenie Błoni PGE Narodowego w dniach 28-30 marca 2025 r. w godzinach 6:00 - 23:59



Więcej informacji na:
www.PolmaratonWarszawski.com



ZACHĘCAMY DO POBRANIA APLIKACJI WAZE, DZIĘKI KTÓREJ MOŻNA ŚLEDZIĆ SYTUACJĘ DROGOWĄ W DNIU BIEGU.



DRODZY MIESZKAŃCY!

W dniu 30 marca w Państwa okolicy przebiegną zawodnicy 116 123. Półmaratonu Warszawskiego.

W trosce o Państwa komfort komunikacyjny umieszczamy mapkę trasy oraz informacje dotyczącą czasowych wyłączeń z ruchu, które będą obowiązywały w czasie trwania biegu.

Aby umożliwić Państwu dostosowanie swoich planów do czasowych zmian w organizacji ruchu, na stronie www.polmaratonwarszawski.com zamieściliśmy szczegółowy informator drogowy.

Zapraszamy Państwa do obecności na trasie biegu z dopingiem dla uczestników. Mamy nadzieję, że wydarzenie będzie nie tylko wspaniałym przeżyciem dla tysięcy zawodników z całego świata ale także inspiracją do uprawiania sportów biegowych dla setek kibiców!

Z góry przepraszamy za powstałe niedogodności i dziękujemy za zrozumienie.

ZESPÓŁ

FUNDACJA
MARATON WARSZAWSKI



Marek Tronina
CEO



Magdalena Skrocka
COO



Alicja Sobczak-Tronina
CFO



Paweł Szymczak
Event Logistics Director



Filip Karczmarczyk
Sponsorship Manager



Radosław Mysłek
Event Manager



Bartosz Łuczak,
Event Manager



Magdalena Sprawka
Communication Manager



Katarzyna Grochowalska
Charity&Entertainment
Coordinator



Kamila Jaszczuk
Volunteer Coordinator



Szymon Grzybczyk
Head of International Communica-
tion



Magda Wagner-Pioch
Lead Accountant



Beata Ponikiewska
Communication Manager



Paweł Myga
Sponsorship Executive



Martyna Lewandowska
Pace-setters Coordinator



Karol Koszniec
Graphic Designer



Joanna Czeczotka
Office Administrator



Ania Żukowska
Event Info Point Coordinator



Krzysztof Wojciechowski
Managing Editor
MagazynBieganie.pl



Łukasz Wagner
Accountant



Dominika Obuchowska
Expo Coordinator

**SZYMON GŁĄB, JAKUB SOBCZAK, ŁUKASZ BŁASZCZYK, MICHAŁ MIKA, PIOTR ŚWIERCZ, JAKUB KARASEK,
KASIA ODOROWICZ, MIKOŁAJ ZIELIŃSKI, MONIKA PATOKA, WINCENT BUJEWICZ**

KAROLINA ZAŁOGA, ALICJA SZELEST, MARLENA ŻOŁNOWSKA, ZBYSZEK SZTANGA, SZYMON KUBIAK, MICHAŁ MEL, EWELINA JASZCZUK,
KAROLINA KRAWCZYK, DOROTA PRUS, MAGDA STEĆ, PIOTR STEĆ, MARCIN JÓZEFOW, MAŁGORZATA WILCZYŃSKA,
LUCYNA BIEŃKOWSKA, ANIA PŁAWCZYK, MONIKA PATOKA, WINCENTY BUJEWICZ, JAKUB JANKOWSKI, WOJTEK JĘDRZEJCZAK, ANIA LUBAŃSKA,
MONIKA ROSA, MARIOLA PIEŃKOWSKA, BEATA PAPIERNIK, AGNIESZKA TOMASZEWICZ, KACPER HUSZCZA, ADAM DUDKIEWICZ, KAMILA NABIAŁEK,
KARINA SZULIM, MICHAŁ DABIACH, ANIA MUCHA, KAROLINA ZAŁOGA, ALICJA SZELEST, MARLENA ŻOŁNOWSKA, MAŁGORZATA KOPCZYŃSKA,
ŁUKASZ WIECZOREK, MARCIN MAŚLAN, TOMASZ GILEWSKI, KONRAD BOSEK, MARCIN KUŻMA, ADRIAN BAJ, PRZEMYSŁAW GÓRSKI,
MILENA CZERNIAWKO, JAREK BROKOPP, TOMASZ BORODZICZ, MONIKA OSIPIAK, JOLA ŻMIJEWSKA, MARCIN GARCZYŃSKI, NATALIA WYSZYWACZ,
MARCIN ZARADNIK, ADAM ORZECZOWSKI, JACEK GRZEŚKOWIAK, EWA ŁUKASZCZYK, MARTYNA LECIAK, MAGDA SOSNOWSKA, PIOTR MOŚCICKI,
HUBERT KONARZEWSKI, MICHAŁ MEL, ALEKSANDER SZELĄG, ROBERT SAWOSZ, AGNIESZKA WŁODARSKA, MIKOŁAJ SŁONSKI, MICHAŁ TOMASIK,
ANIA LIPIŃSKA, ANIA MAKOWSKA, PAWEŁ KRUSZ, ANIA MASŁOWSKA, KRZYSZTOF WARSZAWSKI, DANIEL ROGUCKI, ANNA BRZozowska,
ANIA RAJEWSKA, ELA HERSE, EWA ŁOPIEŃSKA, ALEKSANDRA ROSIŃSKA, IWONA JAROSZEK, JOANNA MARZEC, MALWINA SZEFER,
KASIA MALINOWSKA, S.MARIA ŻĄDŁO, MAŁGORZATA MOŹDIERZ-ZARZYKA, TOMASZ STOLKA, KAMIL KRASOWSKA, MAGDALENA SIESS,
MARTA BUĆKO-ŁUBIŃSKA, JULIA SAFIEJKO, ANIA SZORC, JAN SZORC, ANETA MRÓZ, AGNIESZKA SOKOŁOWSKA, OLA SZPUNAR, BEATA PRZYBYSZ,
WIOLA MARCZEWSKA, RENATA JAROS, GRZEGORZ KUCHARSKI, KRZYSZTOF PTASIŃSKI, EWA KRZYŻANOWSKA, AGNIESZKA ANDRYSZCZYK,
ELA SICIŃSKA, ANIA KORCZAK, AGNIESZKA PODMAGÓRSKA, HONORATA KŁOSOWSKA, JOANNA SPERCZYŃSKA, AGATA SZAJNA.

28.09

**NIE ZATRZYMUJ SIĘ
W POŁOWIE DROGI**



**47. MARATON
WARSZAWSKI**

SPONSORZY



PARTNERZY



PROJEKT WSPÓŁFINANSUJE



PROJEKT WSPIERA



ORGANIZATOR



PARTNERZY MEDIALNI



PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MINISTERSTWA SPORTU I TURYSTYKI