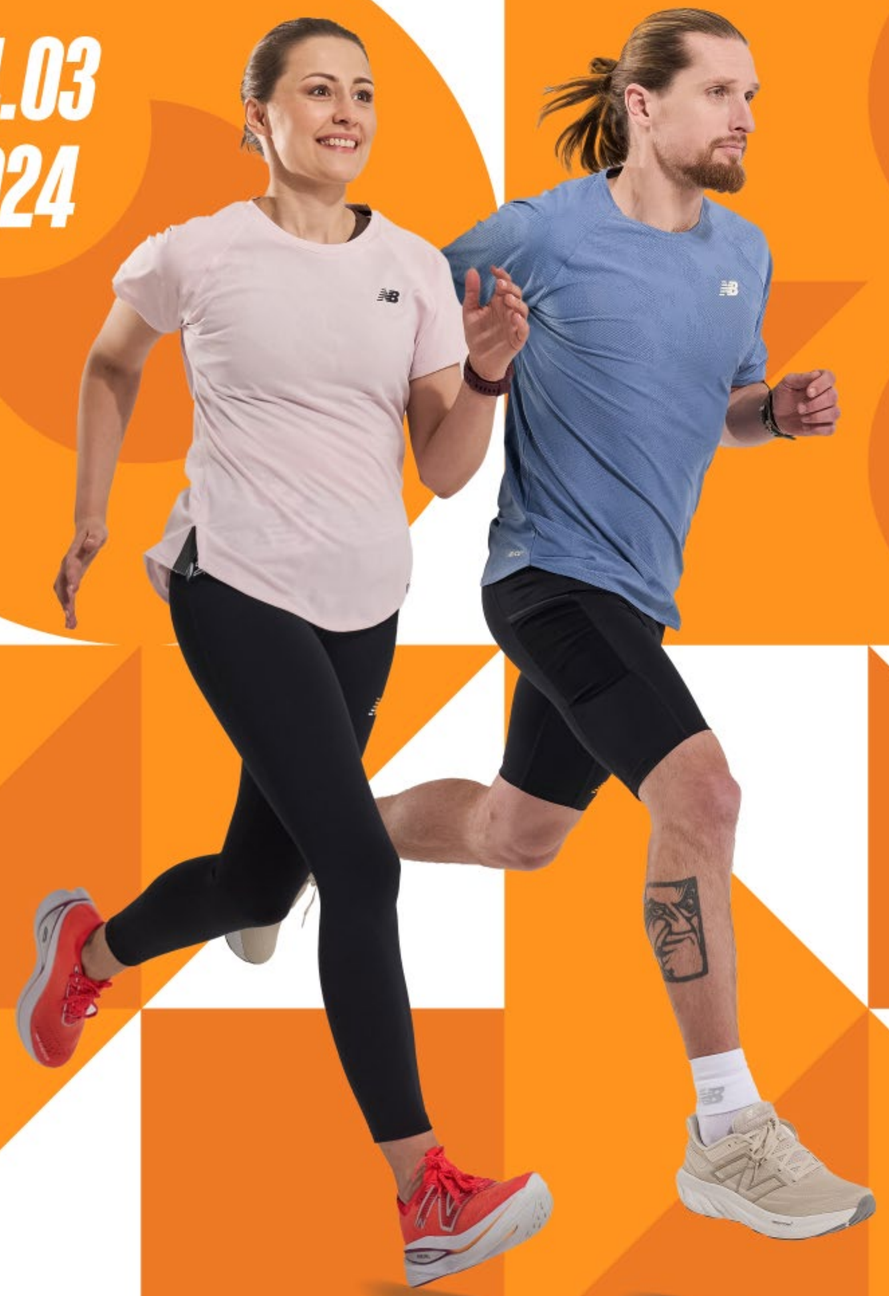
24.03
2024



nationale nederlanden

18. NATIONALE-NEDERLANDEN
PÓŁMARATON WARSZAWSKI

INFORMATOR DLA UCZESTNIKÓW

new balance

BIEG NA PIĄTKĘ

W przeddzień jednego z największych sportowych wydarzeń Warszawy chcę powitać serdecznie wszystkich jego uczestników w imieniu zespołu organizacyjnego Fundacji "Maraton Warszawski", ale też wszystkich mieszkańców Stolicy. Półmaraton Warszawski od lat rozpoczyna sportowy sezon w naszym kraju i biegowy sezon w mieście. Jesteśmy dumni, że możemy być jego współtwórcami.

Półmaraton ma w tym roku "osiemnastkę". Jego pierwsza edycja zaczynała się przy 3 stopniach na plusie, w pochmurny, zimny poranek na Placu Zamkowym.
Na dwie godziny przed startem przestało padać, więc wilgoć potęgowała chłód. Tysiąc osób to był wtedy tłum. I ten tłum napisał historię.

Teraz na starcie stoimy na Moście Poniatowskiego, jest nas łącznie dwadzieścia tysięcy i zastanawiamy się jak sprawić, żeby za rok było nas jeszcze więcej. W międzyczasie zmienił się świat - ten globalny i ten lokalny. Warszawiacy coraz chętniej wychodzą dopingować biegaczom, półmaraton i maraton są coraz bardziej warszawskie, a z każdym kolejnym rokiem mniej jest osób marudzących i narzekających na bieg "bo korki". Dojrzeliśmy - jako ludzie, ale i jako organizatorzy, bo po prostu coraz lepiej udaje nam się odczytywać potrzeby wszystkich wokół. Także kierowców.

Pisząc te słowa do biegaczy chcę podświadomie, aby dotarły do tych, którzy jeszcze mają wątpliwości, czy biegi miejskie mają sens. Jeśli ktoś widzi w nich tylko biegających po ulicach ludzi - to wyobrażam sobie, że faktycznie trudno mu dostrzec w tym cokolwiek więcej. Tyle, że jest to bardzo wąskie i krótkowzroczne spojrzenie. Masowy bieg to przede wszystkim gigantyczna energia, którą zarażamy kolejne osoby. To szansa na podejmowanie wyzwań z obszaru zdrowia, ruchu, zdrowych nawyków.
To potencjał na docieranie także do tych, którzy nigdy nie odważą się zacząć biegać, ale za to poczują inspirację do namalowania baneru z napisem "Dawaj!" albo po prostu do tego, by uśmiechnąć się do nieznajomego biegacza.

Dlatego cieszymy się, że znów możemy powitać Was na ulicach Warszawy. W imieniu własnym i wszystkich jej mieszkańców. Nawet jeśli jeszcze nie są pewni czy całe to bieganie po mieście ma sens. Uwierzcie, że tak jest.

Marek Tronina
Prezes Fundacji „Maraton Warszawski"

SPIS TREŚCI

PROGRAM WYDARZENIA 5
MAPA TRASY 7
NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE 9
MIASTECZKO BIEGACZA 13
MAPA STARTU 14
NEW BALANCE BIEG NA PIĄTKĘ 15
PACEMAKERZY 16
EXPO SPORT&FITNESS 17
INFORMACJE DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI 18
3,2, 1...START! JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO BIEGU? 19
ANALIZA TRASY 18. NATIONALE-NEDERLANDEN PÓŁMARATONU WARSZAWSKIEGO 20
#BIEGAMDOBRZE 23
FMW CREW – ODDAJEMY GŁOS WOLONTARIUSZOM 25
STREFY KIBICOWANIA 26
ANALIZA SPORTOWA PRZED 18. NATIONALE-NEDERLANDEN PÓŁMARATONEM WARSZAWSKIM 27
33. PZLA MISTRZOSTWA POLSKI W PÓŁMARATONIE NA 18. NATIONALE-NEDERLANDEN PÓŁMARATONIE WARSZAWSKIM! 28
ZESPÓŁ 30

nationale nederlanden

Drogie Biegaczki! Drodzy Biegacze!

Cieszę się bardzo, że w tym roku ponownie jako Nationale-Nederlanden będziemy towarzyszyć Wam w sięganiu po życiowe rekordy i marzenia jako sponsor tytularny 18. Nationale-Nederlanden Półmaratonu Warszawskiego.

Kiedy w ubiegłym roku debiutowaliśmy w tej roli wiedzieliśmy, że Półmaraton Warszawski to wyjątkowa impreza i najpiękniejsze święto biegaczy. Nie spodziewaliśmy się jednak, że tak wielu naszych klientów, pracowników i współpracowników złapie biegowego bakcyla i stanie na starcie kolejnych imprez Fundacji „Maraton Warszawski". Wyjątkowa atmosfera, duch rywalizacji (a zarazem wzajemne wsparcie na trasie), euforia na mecie, przybijanie „piątek" z kibicami – to wszystko razem sprawia, że chcemy być członkiem tej społeczności.

O tym, że bieganie mamy w DNA, mówimy wprost. Miniony sezon zapewnił nam mnóstwo pozytywnych doświadczeń i niezapomnianych wrażeń. Sprawił też, że jako sponsor chcemy stawiać przed sobą poprzeczkę coraz wyżej i jeszcze bardziej integrować świat biegaczy i kibiców. Kto wie, może dzięki temu pobijemy rekord frekwencji biegaczy i kibiców we wrześniu, podczas 46. Nationale-Nederlanden Maratonu Warszawskiego?

Nie ma dla nas nic ważniejszego niż Wasze zaangażowanie i determinacja, kiedy dążycie do celu. Wasz udział w 18. Nationale-Nederlanden Półmaratonie Warszawskim zasługuje na medal! Jeśli biegniecie, to doceniamy Was za pokonywanie własnych słabości na trasie i za dotarcie do mety. Jeśli kibicujecie, to dziękujemy za Wasze zaangażowanie, wspólną zabawę i dopingowanie biegaczy.

Wierzę, że dla wszystkich uczestników i kibiców 18. Nationale-Nederlanden Półmaratonu Warszawskiego, 24 marca będzie na medal!

Do zobaczenia na starcie,

Edyta Fundowicz

Członkini Zarządu Nationale-Nederlanden Towarzystwo Ubezpieczeń na Życie S.A. oraz Nationale-Nederlanden Towarzystwo Ubezpieczeń S.A.

nationale nederlanden

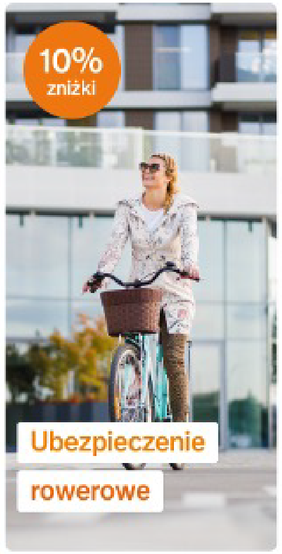
Weekend biegowy na medal

Jeśli biegniesz, to doceniamy Cię za to, że pokonujesz własne słabości na trasie, i za to, że docierasz do mety. A jeśli jesteś kibicem, to dziękujemy Ci za to, że się angażujesz, bawisz wspólnie z nami i dopingujesz biegaczy.

Pamiętaj, że jeśli podczas biegu 24 marca, w wyniku nieszczęśliwego wypadku, złapiesz kontuzję, możesz liczyć na wsparcie Nationale-Nederlanden.

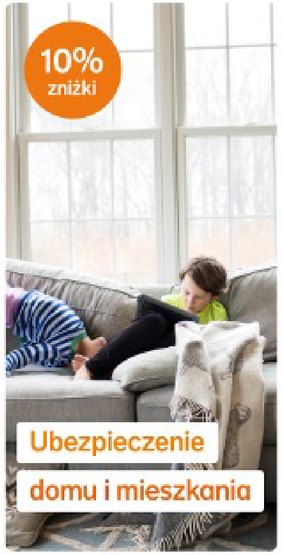
Tak jak o zdrowiu, tak i o bezpieczeństwie na co dzień myślimy długodystansowo. Dlatego **Nationale-Nederlanden Towarzystwo Ubezpieczeń S.A.** przygotowało zniżki na ubezpieczenia, np. podróżne czy rowerzysty. Warto zawczasu ubezpieczyć siebie, swoją rodzinę i mieszkanie – na wszelki wypadek.

kod: ALE_ODPOCZNE24



kod: JADE24

kod: CZUWAM24



kod: BEZPIECZNY_DOM24

kod: WYJAZD24#M

Więcej informacji o ofercie Nationale-Nederlanden: www.nn.pl/polmaraton

Szczegółowe informacje na temat zakresu ubezpieczenia, wyłączeń i ograniczeń naszej odpowiedzialności oraz warunków realizacji świadczeń znajdują się w Ogólnych Warunkach Ubezpieczenia dostępnych u organizatora wydarzenia (Fundacji Maraton Warszawski) oraz na www.nn.pl/polmaraton

Nationale-Nederlanden Towarzystwo Ubezpieczeń S.A.; ul. Topiel 12, 00-342 Warszawa; www.nn.pl; Sąd Rejonowy dla m.st. Warszawy; XII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego KRS 0000647311, NIP: 525-26-85-595; Kapitał zakładowy – 39 000 000 zł, wpłacony w całości.

PROGRAM

PIĄTEK, 22 MARCA 2024
Pałac Kultury i Nauki, wejście od ul. Marszałkowskiej

14:00-20:00 – Biuro zawodów – odbiór pakietów startowych
14:00-20:00 – Expo Sport&Fitness

SOBOTA, 23 MARCA 2024
Pałac Kultury i Nauki, wejście od ul. Marszałkowskiej

10:00-20:00 – Biuro zawodów – odbiór pakietów startowych
10:00-20:00 – Expo Sport&Fitness

NIEDZIELA, 24 MARCA 2024

START I META (Most Poniatowskiego i błonia PGE Narodowego)

New Balance Bieg na Piątkę

9:15 – Przedbiegowa rozgrzewka
9:27 – Start zawodników na wózkach z napędem bezpośrednim na 5 km
9:30 – Start New Balance Biegu na Piątkę
ok. 9:45 – Finisz pierwszych zawodników
10:15 – Zamknięcie trasy

18. Nationale-Nederlanden Półmaraton Warszawski

10:45 – Przedbiegowa rozgrzewka
10:57 – Start zawodników na wózkach z napędem bezpośrednim na dystansie półmaratonu
11:00 – Start 18. Nationale-Nederlanden Półmaratonu Warszawskiego
ok. 12:00 – Finisz pierwszych zawodników
14:30 – Zamknięcie trasy

DEPOZYTY (Miasteczko Biegacza na błoniach PGE Narodowego)

8:30 – Otwarcie depozytów dla uczestników New Balance Biegu na Piątkę
9:00 – Otwarcie depozytów dla uczestników 18. Nationale-Nederlanden Półmaratonu Warszawskiego
11:00 –Zamknięcie depozytów dla uczestników New Balance Biegu na Piątkę
15:30 – Zamknięcie depozytów dla uczestników 18. Nationale-Nederlanden Półmaratonu Warszawskiego

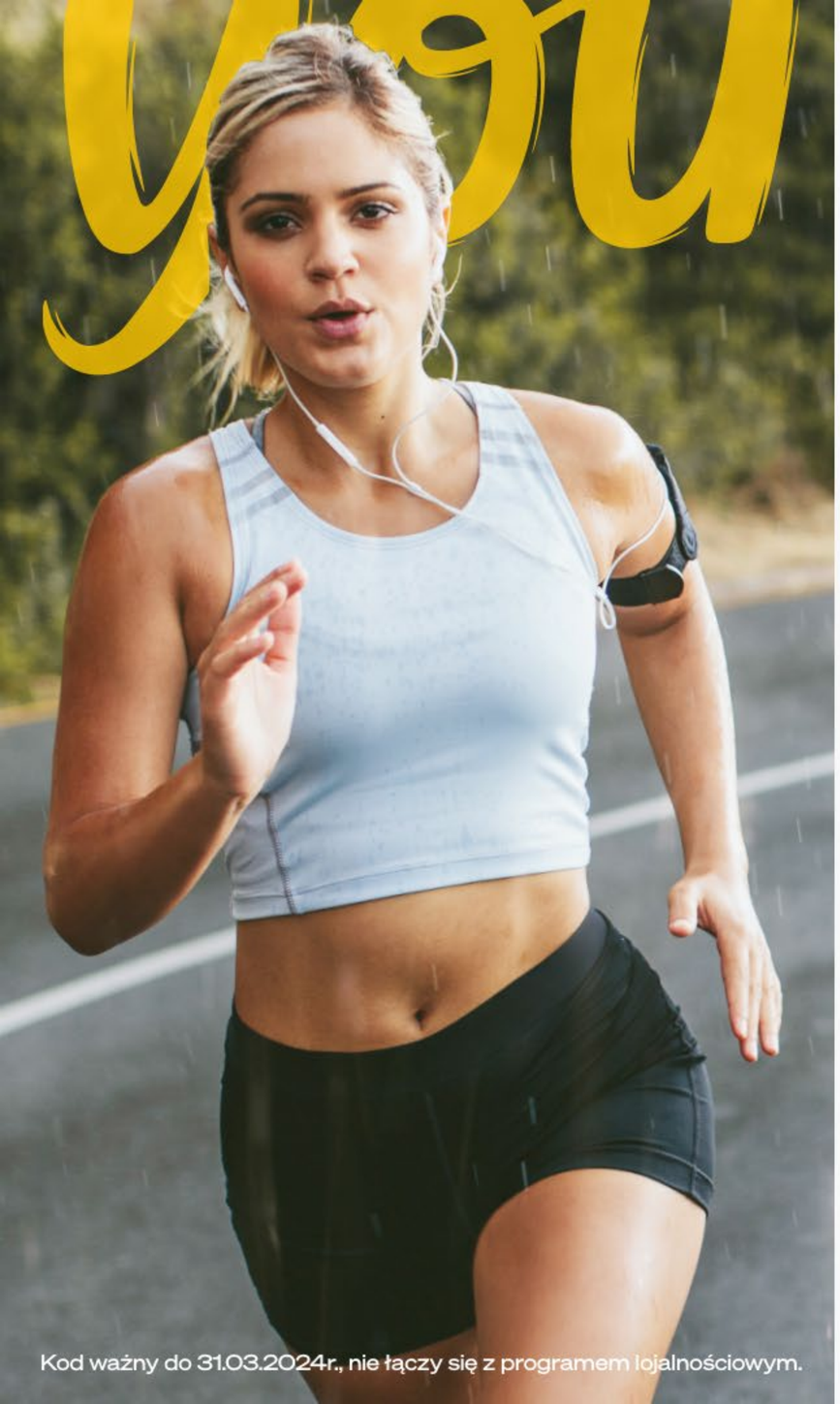
DEKORACJE
(scena główna w Miasteczku Biegacza na błoniach PGE Narodowego)

11:30
- Dekoracja w klasyfikacji generalnej New Balance Biegu na Piątkę
- Dekoracja w klasyfikacji zawodników na wózkach z napędem bezpośrednim New Balance Biegu na Piątkę
- Dekoracja zawodników Nationale-Nederlanden Running Team New Balance Biegu na Piątkę

12:45
- Dekoracja zwycięzców 33. PZLA Mistrzostw Polski w Półmaratonie
- Dekoracja w klasyfikacji generalnej 18. Nationale-Nederlanden Półmaratonu Warszawskiego
- Dekoracja w klasyfikacjach wiekowych K/M 20 , K/M 30, K/M 40, K/M 50 18. Nationale-Nederlanden Półmaratonu Warszawskiego

13:45
- Dekoracja w klasyfikacji zawodników na wózkach z napędem bezpośrednim 18. Nationale-Nederlanden Półmaratonu Warszawskiego
- Dekoracja w klasyfikacji drużynowej 18. Nationale-Nederlanden Półmaratonu Warszawskiego
- Dekoracja w klasyfikacjach wiekowych K/M 60, K/M 70, K/M 80 18. Nationale-Nederlanden Półmaratonu Warszawskiego
- Dekoracja zawodników Nationale-Nederlanden Running Team 18. Nationale-Nederlanden Półmaratonu Warszawskiego

14:15
- Nagrodzenie liderów zbiórek akcji #BiegamDobrze
- Wręczenie dofinansowań Nationale-Nederlanden dla największych zbiórek w ramach 18. Nationale-Nederlanden Półmaratonu Warszawskiego



Odkryj smak sportowej pasji!

Użyj kodu **POLMARATON**
i zyskaj aż **-14% zniżki**
na dowolną dietę!

NICE TO FIT you

CATERING DIETETYCZNY
Z WYBOREM MENU

Zamów na NTFY.PL

Rabat -14%

POBIERZ APLIKACJĘ

Kod ważny do 31.03.2024r., nie łączy się z programem lojalnościowym.

nationale nederlanden

18. NATIONALE-NEDERLANDEN
PÓŁMARATON WARSZAWSKI

MAPA TRASY

- 5 KILOMETRY
- WODA ŹRÓDLANA PRIMAVERA
- NAPÓJ IZOTONICZNY OSHEE
- VITARADE® ENDURANCE BAR
- BANANY Z BRONISZ

FuelCell SuperComp Elite

new balance

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE

ODBIÓR NUMERU STARTOWEGO

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

Godziny otwarcia Biura Zawodów:
22 marca 2024 (piątek) – 14:00 – 20:00
23 marca 2024 (sobota) – 10:00 – 20:00

UWAGA! W dniu biegu Biuro Zawodów nie będzie czynne.

Kolejki tworzą się wyłącznie w momencie otwarcia biura! **Nie przychodź na sam początek działania Biura,** jeśli nie musisz, aby uniknąć tłoku. Pracujemy cały dzień – na pewno zdążysz odebrać pakiet.

- **Jeśli odbierasz pakiet startowy osobiście** – pakiet zostanie wydany na podstawie dokumentu tożsamości ze zdjęciem.

- **Jeśli chcesz, żeby ktoś odebrał pakiet startowy w Twoim imieniu –** wydrukuj i podpisz kartę startową (do pobrania z profilu zawodnika – TWOJE BIEGI->POBIERZ KARTĘ STARTOWĄ) oraz dołącz ksero lub zdjęcie swojego dokumentu tożsamości ze zdjęciem. Na podstawie tych dwóch dokumentów, Twój pakiet startowy będzie mogła odebrać inna osoba.

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

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! Skorzystaj z komunikacji miejskiej i dobrze zaplanuj przyjazd po pakiet startowy! Nie zostawiaj wizyty w Biurze Zawodów na ostatnią chwilę!

JAK POBRAĆ KARTĘ STARTOWĄ

1. Zaloguj się na stronie: https://rejestracja.maratonwarszawski.com/pl/
2. Wejdź w zakładkę TWOJE BIEGI.
3. Wybierz przycisk POBIERZ KARTĘ STARTOWĄ.

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.
- Na numerze znajduje się też kod do zakupu zdjęć od Get Pica.
- W numerze znajduje się chip służący do pomiaru czasu.

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.

Dodatkowo w Biurze Zawodów biegacze z obu dystansów otrzymają:

- Voucher zniżkowy od Nice To Fit You
- Plastry opatrunkowe od Grupy Lux Med
- Lech Free Active Hydrate
- Voucher zniżkowy od Vision Express
- Vitarade® Endurance Bar
- Napój izotoniczny OSHEE
- Wodę źródlaną Primavera

TERMIN I MIEJSCE BIEGU

24 marca 2024

- 9:30 – start New Balance Biegu na Piątkę. Linia startu zostanie zamknięta po ok. 5 minutach od strzału startera.

- 11:00 – start 18. Nationale-Nederlanden Półmaratonu Warszawskiego. Linia startu zostanie zamknięta po ok. 20 minutach od strzału startera.

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

- 9:27 – w New Balance Biegu na Piątkę
- 10:57 – w 18. Nationale-Nederlanden Półmaratonie Warszawskim

Oba biegi startują z Mostu Poniatowskiego w stronę Śródmieścia.

- Półmaraton z jezdni północnej (od strony PGE Narodowego)
- 5 km z jedni południowej (od strony Saskiej Kępy).

Dla każdego z dwóch biegów przygotowana jest osobna brama startowa. Obie bramy startowe dzieli odległość około 100 metrów. Szczegóły sprawdzisz na mapie!

Wspólne przejście na start
New Balance Biegu na Piątkę

UWAGA! Biegacze z New Balance Biegu na Piątkę – stańcie w miejscu ustawiania się stref startowych – sprawdźcie grafikę na kolejnych stronach. W wyznaczonej dla Was przestrzeni pojawią się flagi – stańcie przy tej, która prognozuje Wasz wynik.

W odpowiednim momencie przejdziemy razem około 100 metrów na linię startu biegu. Stosujcie się do poleceń obsługi biegu, która będzie obecna w strefie.

STREFY STARTOWE NA 18. NATIONALE-NEDERLANDEN PÓŁMARATONIE WARSZAWSKIM

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. **Wejście do stref startowych będzie możliwe od 10:30.**

Do wyników liczy się czas netto – od przekroczenia linii startu.

DEPOZYTY

Depozyty ulokowane będą w Miasteczku Biegacza na błoniach PGE Narodowego. W tym samym miejscu przed biegiem oddacie, a po biegu odbierzecie swoje rzeczy. To co chcecie zostawić w depozycie należy włożyć do worka, który otrzymacie razem z numerem startowym. Na worek należy nakleić naklejkę z numerem startowym – ją również dostaniecie razem z numerem startowym.

Depozyty będą umieszczone w czterech halach – oznaczonych sektorem oraz zakresem numerów.
Swój depozyt należy oddać w odpowiednio oznaczonej hali – zgodnie z oznaczeniem sektora na numerze startowym.

- 8:30-11:00 – Działanie depozytów New Balance Biegu na Piątkę
- 9:00-15:30 – Działanie depozytów 18. Nationale-Nederlanden Półmaratonu Warszawskiego.

Do odbioru depozytu za strefą mety potrzebny będzie Ci numer startowy.
W przypadku zgubienia przez uczestnika numeru startowego, Organizator jest zwolniony z odpowiedzialności za pobranie worka przez inną osobę. Uwaga! Zabrania się pozostawiania w depozycie przedmiotów wartościowych oraz dokumentów. Za rzeczy wartościowe pozostawione w depozycie organizator nie bierze odpowiedzialności.

PRZEBIERALNIE

Przed biegiem i po biegu uczestnicy będą mieli możliwość skorzystania z przebieralni. Przebieralnie umiejscowione będą w okolicy depozytów. Szczegóły na mapie Miasteczka.

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.

JAK DOJECHAĆ NA START

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!**
Rekomendujemy dojazd do stacji metra Stadion Narodowy i przejście z błoni PGE Narodowego do Miasteczka z depozytami oraz na start biegów (Most Poniatowskiego).
W godzinach 9:45-10:15 przejście z metra do Miasteczka będzie odbywać się po kładce nad trasą New Balance Biegu na Piątkę – sprawdźcie mapkę terenu.

**Ruch samochodowy
Mostem Poniatowskiego
będzie wyłączony w godz. 8:00-10:00,
zaś tramwajowy 7:00-10:00.**

**W okolicy stadionu ruch tramwajowy
będzie utrzymany pomiędzy: Al. Waszyngtona
– Al. Zieleniecka – ul. Targowa**

DARMOWA KOMUNIKACJA MIEJSKA

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.

Kartonikowe wejściówki do metra dostępne są w Biurze Zawodów w punkcie INFO. Wysyłkowicze swoje wejściówki otrzymują w kopercie z numerem startowym.

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.
Jeśli macie w zwyczaju zakładać przed startem dodatkową warstwę ubrań – zachęcamy do założenia na strój biegowy cieplejszej warstwy odzieży, której nie będziecie później potrzebować. Zbędne ubranie wyrzućcie za barierki – zbierze i zajmie się nimi mazowiecki oddział PCK.

PUNKTY ODŻYWIANIA

Punkty odżywiania na 18. Nationale-Nederlanden 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.

Punkt 1: Woda źródlana Primavera, Napój izotoniczny OSHEE
Punkt 2: Woda źródlana Primavera, Napój izotoniczny OSHEE, Banany z Bronisz
Punkt 3: Woda źródlana Primavera, Napój izotoniczny OSHEE, Vitarade® Endurance Bar
Punkt 4: Woda źródlana Primavera, Napój izotoniczny OSHEE, Banany z Bronisz, Vitarade® Endurance Bar

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 zanieczszczania pobocza.

TOALETY NA TRASIE

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.

Bronisze
Warszawski Rolno-Spożywczy Rynek Hurtowy S.A.
Bronisze, ul. Poznańska 98, 05-850 Ożarów Mazowiecki; tel.: 22 721 55 05
e-mail: bronisze@bronisze.com.pl; www.bronisze.com.pl
f: z Bronisz; f: Kwiaty Bronisze

LIMITY CZASU

- Uczestników 18. Nationale-Nederlanden Półmaratonu Warszawskiego obowiązuje limit czasu wynoszący 3 godziny 30 minut, liczony od strzału startera.
- Dodatkowy limit czasu wynosi 1 godzinę 45 minut na 10 km trasy biegu (od strzału startera).
- Uczestników New Balance Biegu Na Piątkę obowiązuje limit czasu wynoszący 45 minut.

NA MECIE

Za linią mety biegacze obu dystansów otrzymają:

- pamiątkowy medal
- napój izotoniczny OSHEE
- wodę źródlaną Primavera
- jabłko

Biegacze z dłuższego dystansu otrzymają także:
- Lech Free Active Hydrate

POMIAR CZASU

Pomiar odbywa się za pomocą czipa umieszczonego w numerze startowym. Punkty kontrolne pomiaru czasu na dystansie półmaratonu będą się znajdować na 5, 10, 15 i 20 kilometrze. Wszystkie klasyfikacje prowadzone będą według czasów netto (od przekroczenia linii startu). Wg. czasu brutto (od strzału startera) klasyfikowane jest jedynie 200 pierwszych osób na dystanse półmaratonu oraz 50 pierwszych osób w biegu na 5 km.

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.

ZDJĘCIA Z BIEGU

Zdjęcia na trasie będzie robił Wam Fotomaraton.pl, a użyje nowej technologii GET PICA. Szczegóły TUTAJ >>>
Cennik:
- Zdjęcia z 18. Nationale-Nederlanden Półmaratonu Warszawskiego – 49 złotych.
- Zdjęcia z New Blance Biegu na Piątkę – 39 złotych.
- Koszt jednego zdjęcia z dowolnego dystansu to 16 złotych.

INFORMATOR DROGOWY

W związku z organizacją 18. Nationale-Nederlanden Półmaratonu Warszawskiego i New Balance Biegu na Piątkę pojawią się czasowe zmiany w organizacji ruchu drogowego na trasie wydarzenia.

Zapraszamy do zapoznania się z planowanymi zamknięciami poszczególnych ulic.

SPRAWDŹ CAŁOŚĆ >>>

SUPER MOYA
moya sieć stacji paliw

SUPER RABATY
W APLIKACJI
SUPER MOYA

POBIERZ APLIKACJĘ

www.supermoya.pl

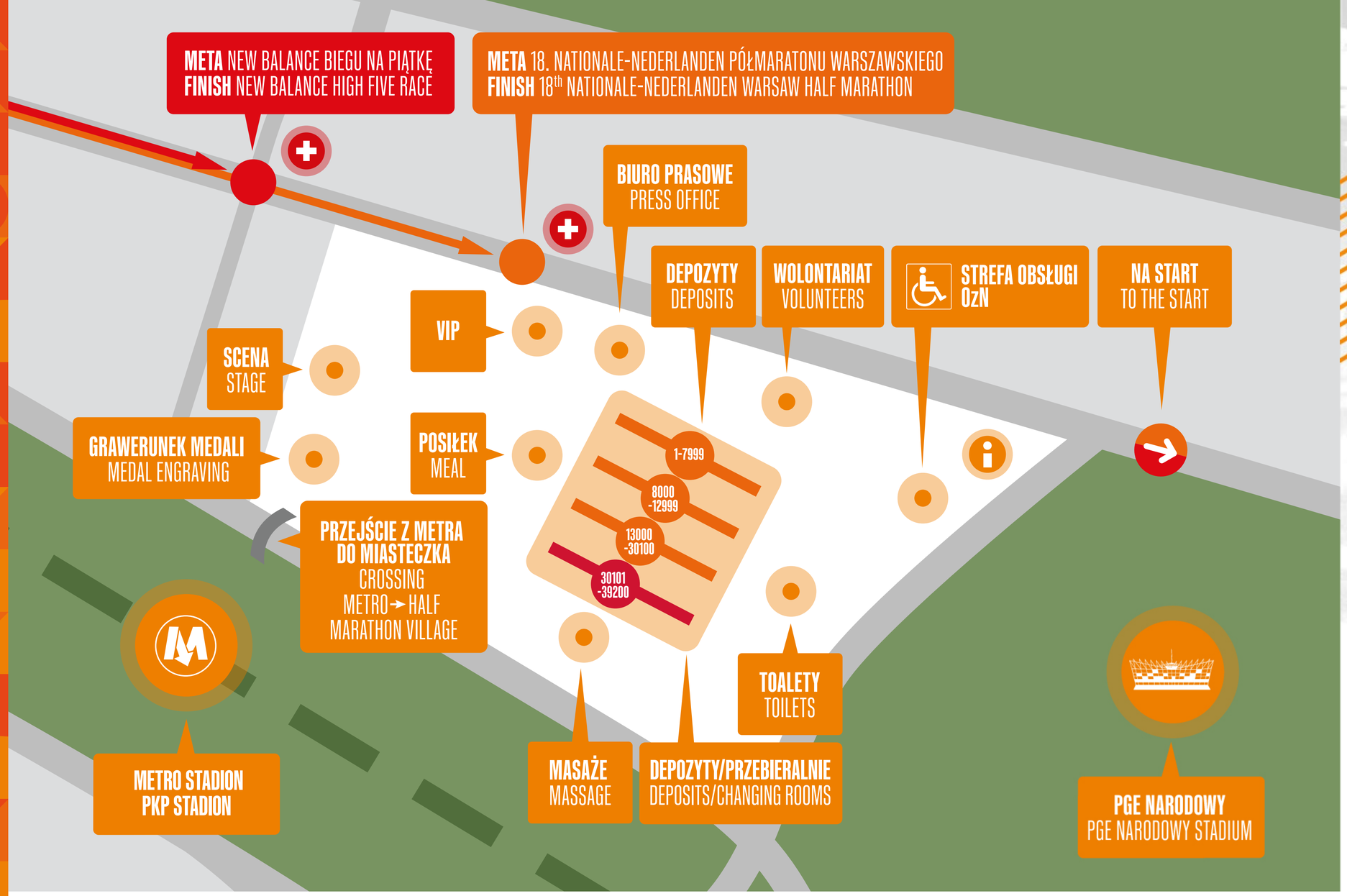
Do zobaczenia w Vision Express

Biegnij bez ograniczeń
w soczewkach kontaktowych

Zbadaj wzrok i dopasuj soczewki w Centrum Soczewek Kontaktowych Vision Express za jedyne **29 zł***

* Akcją objęte są wyłącznie wybrane salony optyczne Organizatora. 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/. Szczegóły oraz regulamin akcji promocyjnej „29 zł za badanie wzroku – przy wyborze soczewek kontaktowych" dostępne są na visionexpress.pl.

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



MIASTECZKO BIEGACZA

VITARADE®

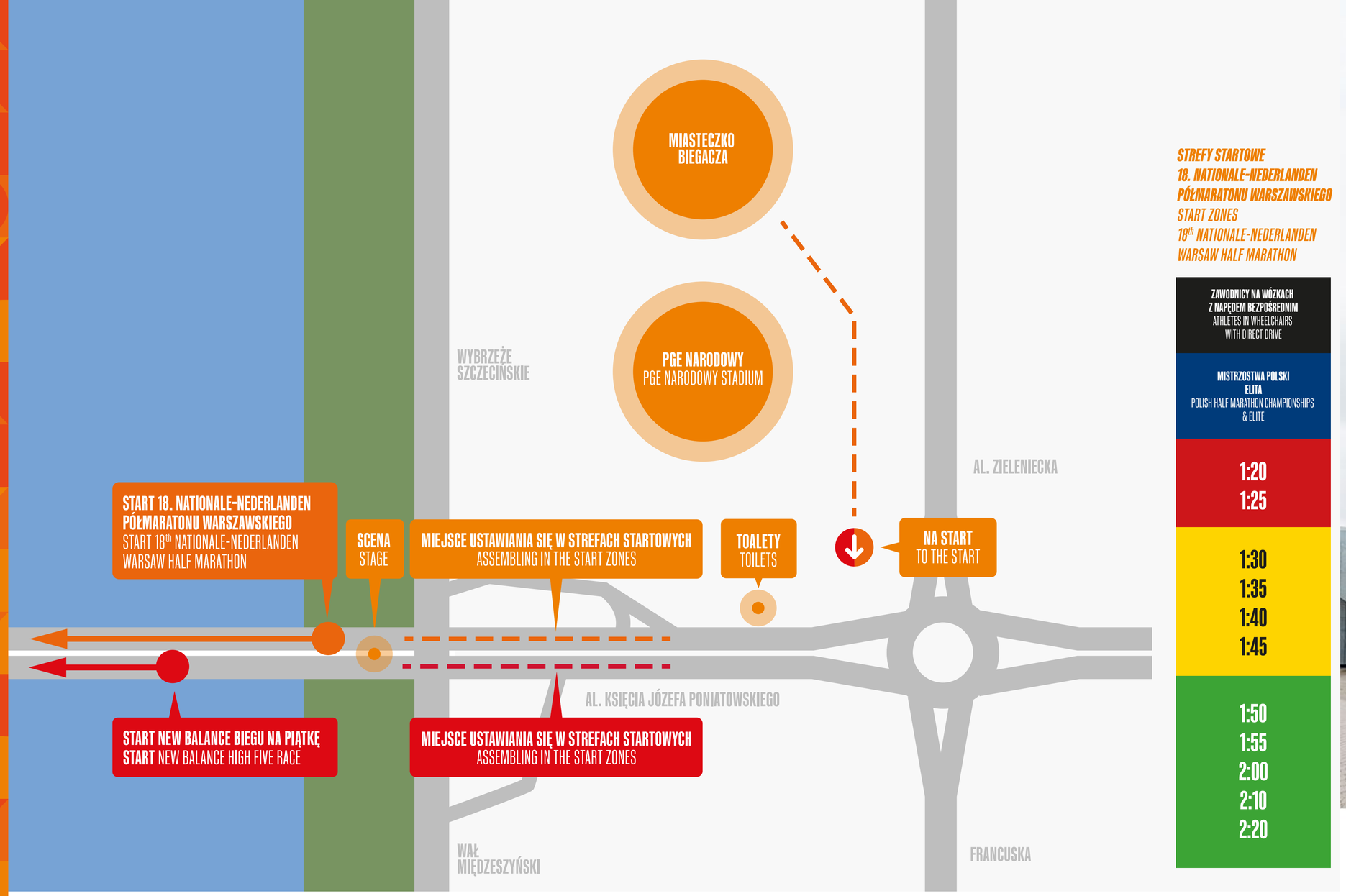
RABAT
Z KODEM:
EVENT20

ZESKANUJ KOD QR I SPRÓBUJ VITARADE®

www.vitarade.com

nationale nederlanden
18. NATIONALE-NEDERLANDEN
PÓŁMARATON WARSZAWSKI
×
VITARADE®

MARKA WSPIERAJĄCA 18. NATIONALE-NEDERLANDEN PÓŁMARATONU WARSZAWSKIEGO



STREFY STARTOWE
18. NATIONALE-NEDERLANDEN PÓŁMARATONU WARSZAWSKIEGO
START ZONES
18th NATIONALE-NEDERLANDEN WARSAW HALF MARATHON

ZAWODNICY NA WÓZKACH Z NAPĘDEM BEZPOŚREDNIM ATHLETES IN WHEELCHAIRS WITH DIRECT DRIVE
MISTRZOSTWA POLSKI ELITA POLISH HALF MARATHON CHAMPIONSHIPS & ELITE
1:20 1:25
1:30 1:35 1:40 1:45
1:50 1:55 2:00 2:10 2:20

Biegnij półmaraton z Grupa Cichy-Zasada

nationale nederlanden
18. NATIONALE-NEDERLANDEN PÓŁMARATON WARSZAWSKI
×
GC-Z GRUPA CICHY-ZASADA

MARKA WSPIERAJĄCA 18. NATIONALE-NEDERLANDEN PÓŁMARATONU WARSZAWSKIEGO

MAPA STARTU

BIEG NA PIĄTKĘ

New Balance Bieg na Piątkę! Poczuj atmosferę wielkiego wydarzenia!

New Balance Bieg na Piątkę to już tradycja – to wyścig na pięć kilometrów rozgrywany równolegle z Nationale-Nederlanden Półmaratonem Warszawskim.

W 2022 roku na mecie powitaliśmy niemal równo dwa tysiące osób (2010). Rok temu - niemal równo trzy tysiące (3035). W tegorocznej edycji spodziewać możemy się rekordu frekwencji na biegu towarzyszącym największemu półmaratonowi w Polsce - w momencie pisania tego tekstu wolnych numerów startowych z ustalonego limitu wynoszącego pięć tysięcy zostało... zaledwie sto!

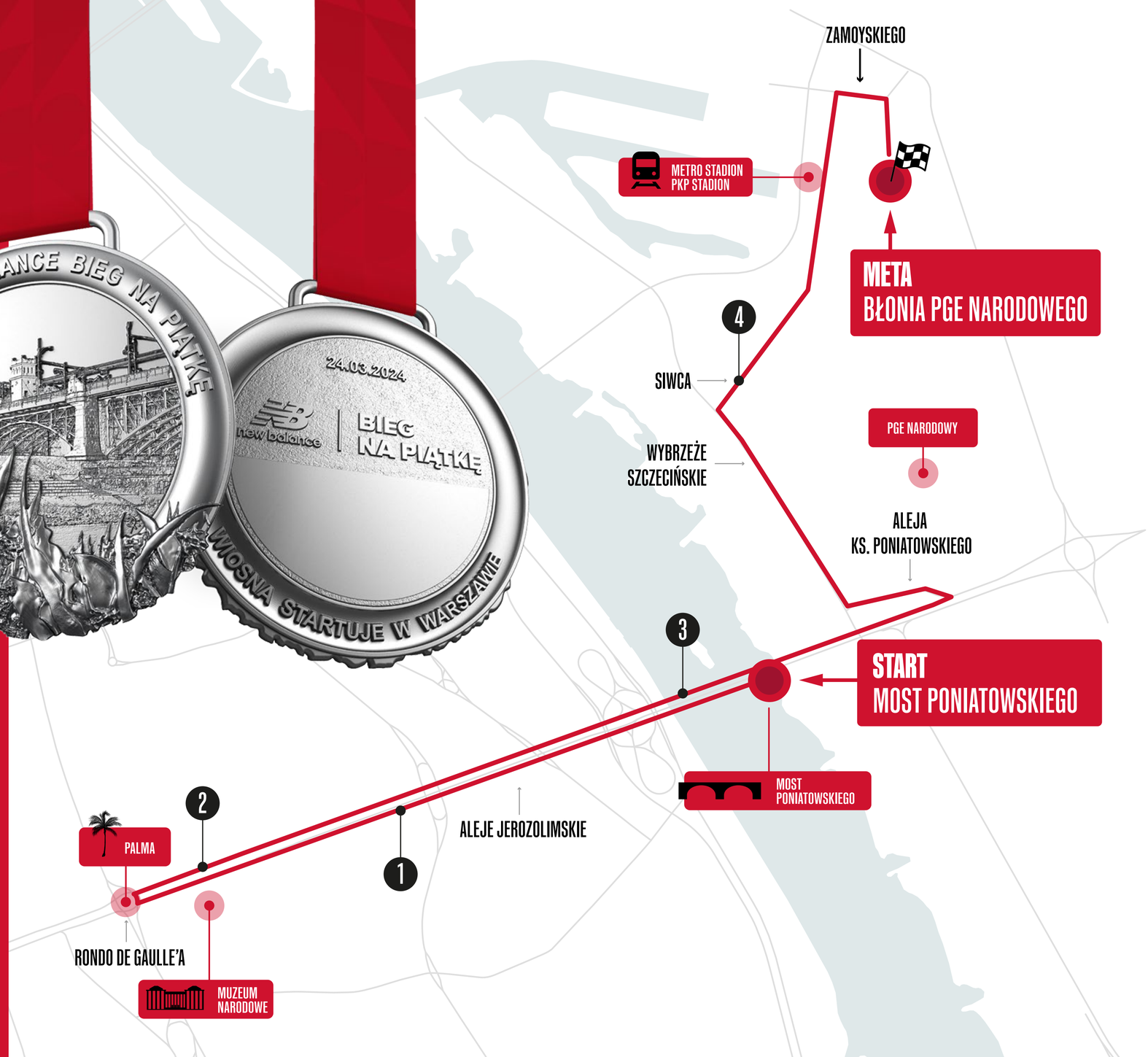
CO TO OZNACZA?

Kochamy biegać! Pięć kilometrów to wyśmienity dystans na początek – większość biegaczy to właśnie od niego zaczyna przygodę z bieganiem w zawodach ulicznych. Jednocześnie dostępny dla każdego. Z drugiej strony – dla spragnionych wyzwań, może być okazją do podjęcia wymagającej walki o życiówkę na krótkim dystansie. Pięć kilometrów to dystans spokojny i ekscytujący jednocześnie.

JAK ZARAZIĆ SIĘ BIEGANIEM?

Dystans pięć kilometrów rozgrywany jako bieg towarzyszący dłuższemu biegowi, to okazja by zobaczyć z bliska wielkie wydarzenie sportowe, poczuć atmosferę i dać się zainspirować do sportu. Wszystkich swoich bliskich niezdecydowanych zaproście do udziału w krótszych biegach – to może być dla nich pierwszy krok w pasję do biegania.

Do zobaczenia!



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 walczycie o życiówkę lub 24 marca debiutujecie na wybranym dystansie.

Życzymy Wam osiągnięcia zamierzonych celów!

„Zające" poprowadzą chętnych na następujące czasy:

New Balance Bieg na Piątkę
20:00, 25:00, 30:00, 35:00, 40:00

18. Nationale-Nederlanden Półmaraton Warszawski
1:20; 1:25; 1:30, 1:35, 1:40, 1:45, 1:50; 1:55, 2:00, 2:10, 2:15, 2:20, 2:30

EXPO SPORT&FITNESS

Jak co roku przy Biurze Zawodów w Pałacu Kultury i Nauki znajdziecie 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)

22 marca 2024 (piątek) – 14:00 – 20:00
23 marca 2024 (sobota) – 10:00 – 20:00

NA EXPO SPORT&FITNESS WIOSNA 2024 SPOTKACIE:
Mizuno
Incykle
Saucony
365 sportu
ASICS
Spotr Center
COOMPRES SPORT/GOODR/OOFOS
MEDICAL SPORT
Naturalfuel.pl
EUROBUT
15. Festiwal Biegowy Piwniczna – Zdrój
Raz Event Marathon
TriStyle
Polarne Spa
B-PAC – Sport/s
Nutrition
Loco Sport
E- BridgeTadam
Stroje sportowe do biegania JUJU
PKO Gdynia Półmaraton
PKO Białystok Półmaraton
Bison Ultra-Trail
On Running
P. Jurek Skarzyński

POJAWIĄ SIĘ TAKŻE STREFY SPECJALNE:
Nationale-Nederlanden
Nice to Fit You
New Balance
Dr Łokieć – Klinika Fizjoterapii i Rehabilitacji Sportowej
Bronisze

ORAZ FUNDACJE #BIEGAMDOBRZE:
Fundacja „Rak'n'Roll – Wygraj Życie"
Stowarzyszenie Amnesty International
Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę
Fundacja Synapsis
Fundacja „Wcześniak Rodzice Rodzicom"
Fundacja Spartanie Dzieciom
Polska Akcja Humanitarna
Fundacja „Na Ratunek Dzieciom z Chorobą Nowotworową"
Fundacja DKMS
Fundacja Twarze Depresji
Fundacja Avalon

I STREFA GIER #BIEGAMDOBRZE – sprawdźcie koniecznie!

Do zobaczenia!

Magazyn Bieganie.pl

TWÓJ SPOSÓB NA DOBRY CZAS!

- plany treningowe
- podcasty
- testy sprzętu
- recenzje video
- artykuły poradnikowe
- zapowiedzi imprez

ZAJRZYJ DO NAS!

www.magazynbieganie.pl

INFORMACJE DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI

ODBIÓR PAKIETÓW STARTOWYCH

Uczestnicy z niepełnosprawnością ruchową do Biura Zawodów mogą wjechać windą. Windę dla wózków przy schodach wejściowych do Pałacu Kultury i Nauki uruchamia ochrona obiektu. Po zjechaniu na poziom -1, należy udać się do wind i wjechać na 4. piętro.

STREFA OBSŁUGI OzN W MIASTECZKU BIEGOWYM

Dla zapewniania komfortu przed startem i za linią mety uczestnikom poruszającym się na wózkach z napędem bezpośrednim, wyznaczona została dedykowana strefa obsługi. Jej lokalizację znajdziecie na mapie

Do strefy można dotrzeć poruszając się po utwardzonej nawierzchni.

Tuż obok strefy Obsługi OzN znajdziecie dedykowane przebieralnie i punkt depozytowy. W tym miejscu będzie mogli skorzystać też z posiłku regeneracyjnego po zawodach.

Dodatkowo Fundacja Avalon w strefie przygotowała dla Was: Stoisko Serwisowe Wózków: W przypadku awarii wózka inwalidzkiego, w strefie Fundacji Avalon, otrzymacie niezbędną pomoc techniczną. Dzięki warsztatowi serwisowemu naprawimy uszkodzoną dętkę i wyrównamy ciśnienie w kołach.

Asysta przy Dekoracji: Jeśli potrzebujecie wsparcia w dostaniu się na scenę podczas ceremonii dekoracji, zespół Fundacji Avalon jest do Waszej dyspozycji. Wolontariusze chętnie udzielą pomocy i zapewnią asystę, aby każdy bez problemu mógł wziąć udział w ważnym momencie.

ROZGRZEWKI

9:15 – rozgrzewka przed New Balance Biegiem na Piątkę

Miejsce rozgrzewki to strefa startowa. Rozgrzewkę poprowadzi fizjoterapeuta z Centrum Aktywnej Rehabilitacji Fundacji Avalon. Specjalnie zaprojektowana rozgrzewka dla uczestników z niepełnosprawnościami, mająca na celu przygotowanie ciała do wysiłku, zwiększenie elastyczności i poprawę krążenia. Sesja rozgrzewkowa pomoże zminimalizować ryzyko kontuzji i zapewnić komfort podczas biegu.

10:45 – rozgrzewka przed 18. Nationale-Nederlanden Półmaratonem Warszawskim

Miejsce rozgrzewki to strefa startowa. Rozgrzewkę poprowadzi fizjoterapeuta z Centrum Aktywnej Rehabilitacji Fundacji Avalon. Dostosowana rozgrzewka dla biegaczy z niepełnosprawnościami przed startem biegu. Zajęcia skupią się na odpowiednim przygotowaniu mięśni i stawów do długodystansowego wysiłku, co jest niezbędne dla bezpiecznego i efektywnego biegu.

START ZAWODNIKÓW NA WÓZKACH Z NAPĘDEM BEZPOŚREDNIM

9:27 – New Balance Bieg na Piątkę
10:57 – 18. Nationale-Nederlanden Półmaraton Warszawski

Pamiętaj o odpowiednio wcześniejszym pojawieniu się w strefie startowej.

TOALETY NA TRASIE

Na trasie półmaratonu toalety dla osób poruszających się na wózkach znajdują się przed punktami odżywiania nr 2 i 4.

DEKORACJE

11:30 – Dekoracja w klasyfikacji zawodników na wózkach z napędem bezpośrednim New Balance Biegu na Piątkę
13:45 – Dekoracja w klasyfikacji zawodników na wózkach z napędem bezpośrednim 18. Nationale-Nederlanden Półmaratonu Warszawskiego

OPIS TRASY - PÓŁMARATON

Uczestników na wózkach z napędem bezpośrednim prosimy o zwrócenie uwagi na wymienione punkty trasy. Na stronie WWW i na naszym Facebooku znajduje się mapa oraz film z trasy biegu, sprawdźcie je koniecznie!

START
Most Poniatowskiego w kierunku Centrum – wyzwaniem może być długi lekki podjazd pod rondo De Gaulle'a. Przed i na samym rondzie trudna nawierzchnia – koleiny
Ul. Krakowskie Przedmieście – uwaga na nawierzchnię! kostka i nierówności
Ul. Miodowa – progi zwalniające
Skręt w prawo z ul. Muranowskiej w Andersa – przejazd przez tory tramwajowe
Wiadukt nad Dworcem Gdańskim – podjazd pod górę i zjazd po łuku
Plac Wilsona – przejazd przez tory tramwajowe oraz występujące koleiny
Ul. Mickiewicza – zjazd w dół i występujące koleiny na wysokości ul. Potockiej – dziury w nawierzchni
Wiadukt nad trasą Armii Krajowej – podjazd
Ul. Rudzka, Lektykarska i Podleśna – progi zwalniające
Ul. Gwiaździsta – podjazd na Wisłostradę
Pomiędzy mostem Grota-Roweckiego a wiaduktem na wysokości ul. Krasińskiego – momentami koleiny w nawierzchni
Wisłostrada na wysokości ul. Krasińskiego – podjazd i zjazd z wiaduktu
Ul. Krajewskiego i Zakroczymska do trasy mostu Gdańskiego – podjazd
Zjazd z trasy mostu Gdańskiego – zjazd po łuku w dół
Ul. Jagielońska i Zamoyskiego – momentami gorsza jakość nawierzchni
Finish na błoniach PGE Narodowego – występuje uskok w nawierzchni

OPIS TRASY – BIEG NA PIĄTKĘ

START
Most Poniatowskiego w kierunku Centrum nitką południową – wyzwaniem może być długi lekki podjazd pod rondo De Gaulle'a. Przed i na samym rondzie trudna nawierzchnia - koleiny
Rondo De Gaulle'a – nawrotka przez przejście dla pieszych, występujące dziury w nawierzchni, przejazd przez tory tramwajowe
Zjazd na wybrzeże Szczecińskie – zjazd po łuku w dół z trasy mostu
Skręt w prawo w Siwca – podjazd plus progi zwalniające.
Ulica na błoniach PGE Narodowego – przejazd przez progi zwalniające.
Finish na błoniach PGE Narodowego – występuje uskok w nawierzchni

3,2,1...START!
JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO BIEGU?

Już nie możemy doczekać się, aby 24 marca spotkać się z Wami na 18. Nationale-Nederlanden Półmaratonie Warszawskim i towarzyszącym mu New Balance Biegu na Piątkę! Od ponad 5 lat jako Klinika Rehabilitacji i Fizjoterapii Dr Łokieć organizujemy strefę masażu na największej wiosennej imprezie biegowej w Polsce. Zanim jednak traficie w nasze ręce czeka Was fantastyczna trasa półmaratonu ulicami stolicy. W tym tekście przekażę Wam kilka wskazówek i podpowiedzi, jak najlepiej wykorzystać ostatnie godziny przed startem, a także czas po biegu.

Półmaraton, będący pośrednim dystansem między bieganiem krótszych dystansów a pełnym maratonem, wymaga odpowiedniego przygotowania fizycznego i mentalnego. Jego kluczową częścią jest rozgrzewka przed startem oraz odpowiednia regeneracja po zakończeniu biegu.

Jak się przygotować do startu?

Ostatnie godziny przed startem to czas na przygotowanie mięśni, stawów, układu sercowo-naczyniowego, układu pokarmowego, a także głowy do intensywnego wysiłku. Podstawowa rada – nie eksperymentuj! To nie czas na nowości. Postaw na sprawdzone rozwiązania, wypracuj własną rutynę. Po prostu jesteśmy zbyt różni. Podzielę się z Wami dosłownie kilkoma wskazówkami, być może będą mogły być częścią Twojej przedstartowej rutyny.

Po pierwsze żywienie. Ze śniadaniem nie warto zwlekać, warto je zjeść najpóźniej 2 godziny przed startem. Im wcześniej tym lepiej. Nie będę tu rozwodził się nad menu. Zasada jest prosta – powinno znaleźć się w nim coś lekkostrawnego, ale i pożywnego.

Rozgrzewka przed półmaratonem powinna być dynamiczna i kompleksowa, chodzi o czysto fizyczne przygotowanie przedstartowe. W przypadku półmaratonu warto potruchtać i wpleść krótkie sprinty. Nie zapomnij o treningu mentalnym! Zwizualizuj sobie trasę, przenalizuj, gdzie są punkty odżywcze, podbiegi, zbiegi, przygotuj się psychicznie do czekającego Cię wyzwania.

Jak się regenerować?

Po przekroczeniu linii mety regeneracja staje się kluczowym elementem dla zapobiegania nadmiernemu zmęczeniu i kontuzjom. Oto kilka moich wskazówek dotyczących regeneracji na mecie:

1. Schładzanie organizmu. Zaraz po ukończeniu biegu wykonaj krótki bieg lub spacer w celu schłodzenia organizmu. W kolejnym kroku lekko i ostrożnie rozciągnij mięśnie.
2. Nawodnienie i odżywianie. Niezwłocznie uzupełnij płyny i elektrolity. Pij wodę i napoje izotoniczne. Sięgnij po posiłek lub przekąskę bogatą w białko i węglowodany.
3. Masaż i rozciąganie. Jeśli to możliwe, skorzystaj z masażu w naszej strefie! Alternatywnie samodzielnie wykonaj delikatny masaż – rozmasuj mięśnie w celu redukcji napięcia i poprawy krążenia krwi. Kontynuuj również rozciąganie, ale unikaj forsowania zbyt głębokich pozycji.

I wreszcie - odpoczynek. Twój organizm wykonał ciężką pracę. Pozwól mu nabrać nowych sił, daj mu wystarczająco dużo czasu na regenerację. W kolejnych dniach po biegu ćwicz lekko, nie ryzykuj kontuzji. Najlepiej postaw na jogę, pływanie lub spacery.

Najważniejsze... poczuj w sobie dumę! Do zobaczenia w naszej strefie masażu!

Mateusz Chajęcki
Dr Łokieć z zespołem

ANALIZA TRASY 18. NATIONALE-NEDERLANDEN PÓŁMARATONU WARSZAWSKIEGO

Przeczytajcie opis trasy i przygotujcie się na półmaratońską przygodę w stolicy Polski. Tekst razem z dostępnymi na naszej stronie WWW i na Facebooku mapą oraz filmem-przejazdem z całego dystansu pozwoli Wam na zobrazowanie sobie niedzielnego biegu. Analizę przygotował dla Was dyrektor biegu, Marek Tronina.

Start z Mostu Poniatowskiego robi chyba równie wielkie wrażenie jak początek biegu pod Pałacem Kultury. Z jednej strony bryła PGE Narodowego, z drugiej - perspektywa lewego brzegu Wisły, panorama Starego Miasta i nurt Wisły pod stopami. Marzenie.

Bieg zaczynamy długą, blisko dwukilomertową prostą, która poprowadzi nas aż do ulicy Marszałkowskiej. Skręcając w prawo warto spojrzeć... w lewo, gdzie jeszcze niedawno znajdował się budynek Cepelii, po którym dziś zostały już tylko wspomnienia.

Mijamy Pałac Kultury i ścisłe centrum Stolicy, by po kilkuset metrach skręcić w ulicę Królewską. Po lewej - Ogród Saski, a na jego końcu - Plac Piłsudskiego, na którym trwa rekonstrukcja Pałacu Saskiego. Po chwili jesteśmy już na Krakowskim Przedmieściu i pędzimy lekko w dół w kierunku Placu Zamkowego. Po wbiegnięciu na ulicę Miodową docieramy do piątego kilometra, który znajduje się dokładnie na wprost Pałacu Prymasowskiego.

Plac Krasińskich kończy Stare Miasto, które płynnie przechodzi w Nowe. Kilkusetmetrowym zbiegiem ulicą Bonifraterską docieramy do Konwiktorskiej i po chwili zakrętach znajdujemy się na ul. Andersa. Tu czeka nas jeden z dwóch trudniejszych odcinków trasy, który jednak kończy długi zbieg ulicą Mickiewicza w kierunku Placu Inwalidów. Jesteśmy na Żoliborzu. Za Placem Wilsona przyjemny zbieg w kierunku Marymontu, przebieg nad obwodnicą Warszawy i jesteśmy już na 10 kilometrze. Obiegamy osiedle Potok, by ulicą Gwiaździstą wybiec na Wisłostradę i długi prosty odcinek, którego zwieńczeniem będzie dopiero skręt na Most Gdański znajdujący się zaraz za Cytadelą Warszawską. Gdy znajdziemy się na górze do mety pozostanie nam pięć kilometrów.

Przed nami ponownie Wisła i majaczący w oddali Stadion Narodowy. Od tej pory każdy krok będzie naprawdę przybliżał nas do mety. Zbieg z mostu przy północnej bramie Warszawskiego ZOO, długa prosta wzdłuż tego miejsca pełnego egzotyki, a potem skręt w ulicę Okrzei. Na jej końcu, na samym skrzyżowaniu z ul. Jagiellońską, czekać będzie flaga z liczbą “20”.

Jeśli zostanie nam trochę siły to możemy już dać z siebie wszystko. Jest płasko, prosto, do mety pozostał jeden zakręt. Przebiegamy pod wiaduktem kolejowym i skręcamy w prawo. Przed nami bryła PGE Narodowego i brama mety. Ostatnie 100 metrów to wyraźny zbieg. Koniec! Wiosna właśnie rozpoczęła się w Warszawie!

Znajdź Twoje zdjęcia na

1 Wejdź na getpica.com
i utwórz swoje konto

Sample
A******9

2 Wprowadź swój unikalny kod
wydrukowany obok numeru startowego

Zobacz swoje zdjęcia
i udostępnij je znajomym

Zdjęcia dostarcza FotoMaraton.pl

support@getpica.com

100 LAT POLSKIEGO MARATONU

W 1924 roku odbył się pierwszy bieg na dystansie maratonu w Polsce – w tym roku świętujemy setne urodziny!

Będziemy wspominać i pokazywać, jak sport odmienia naszą codzienność i jaką przemianę przeszedł przez sto lat! Świętuje całe środowisko, zapraszamy do wspólnych obchodów – te centralne odbędą się w Warszawie.

- **przeczytaj archiwalne teksty o pierwszym maratonie w Polsce**
- **zobacz jakie inne maratony świętują razem z nami**
- **sprawdź, o czym jest akcja „100 Twarzy Maratonu” i jak do niej dołączyć**

WEJDŹ NA STRONĘ AKCJI

nationale nederlanden

46. NATIONALE-NEDERLANDEN
MARATON WARSZAWSKI

NIE ZATRZYMUJ SIĘ W POŁOWIE DROGI

100 LAT POLSKIEGO MARATONU

Cudownie! Dziękujemy! To dzięki Tobie i Twojemu zaangażowaniu od 2015 roku podczas imprez organizowanych przez nas, Fundację „Maraton Warszawski", udało się wybiegać ponad 9 000 000 zł na cele dobroczynne. 11 organizacji partnerskich realizuje działania w różnych obszarach i zmienia świat na lepsze. To realna, konkretne pomoc, która nie byłaby możliwa, gdyby nie ogromna siła #BiegamDobrze.

Życzymy Ci powodzenia w biegu! Pamiętaj:

- Koniecznie odwiedź stoisko swojej organizacji na Expo. Sprawdź, gdzie przy trasie znajduje się punkt kibicowania twojej organizacji.
- Twoja zbiórka jest otwarta na wpłaty do 5 kwietnia.
- W dniu biegu na scenie głównej będzie okazja do świętowania: trzy najwyższe zbiórki na 18. Nationale-Nederlanden dostaną specjalne dofinansowania od Nationale-Nederlanden wpłatami w wysokości 5,10 i15 tysięcy zł.
- Udekorujemy też zawodników, którzy mieli najwyższe zbiórki dla swojej organizacji.
- Skorzystaj z fast tracka do strefy masażu, który przysługuje zawodnikom #BD.
- W strefie mety przywitają Cię wolontariusze organizacji, dla której zbierasz środki.

W słusznej sprawie biegnie się lżej!

#BiegamDobrze

PROJEKT FUNDACJI „MARATON WARSZAWSKI"

Tak!

Skoro masz przed oczami ten materiał, to znaczy, że podjąłeś decyzję o starcie w New Balance Biegu na 5 km lub 18. Nationale-Nederlanden Półmaratonie Warszawskim.

To również oznacza, że podczas rejestracji zostałeś zaproszony do grona tych, którzy mogą stać się Pomarańczowymi Bohaterami, włączając się w największą biegową akcję charytatywną w Polsce - #BiegamDobrze.

Czy zdecydowałeś się skorzystać z tej możliwości?

Nie, niestety, nie wiem o co chodzi.

Wierzymy w Ciebie, że nie zatrzymasz się w połowie drogi i spotkamy się na starcie we wrześniu, koniecznie z pomarańczowymi numerami startowymi!

Podpowiedzi, odpowiedzi na wszystkie pytania i aktualności znajdziesz na www.BiegamDobrze.pl.

Czy chcesz i lubisz mieć realny, pozytywny wpływ na zmiany na świecie? Brakuje Ci motywacji do treningu? Potrzebujesz czegoś, co sprawi, że nie będziesz mógł odpuścić? Lubisz pomagać? Jeśli tak, wkręć się i #biegajdobrze z nami!

Zacząć możesz już dziś, decydując się na start np. W 46. Nationale-Nederlanden Maratonie Warszawskim i biegach towarzyszących.

1. Rejestrując się do biegu, wybierasz opcję #BiegamDobrze
2. Wybierasz organizację, którą chcesz wesprzeć.
3. Tworzymy dla Ciebie indywidualną, wirtualną skarbonkę.
4. Po uzbieraniu kwoty minimalnej w swojej skarbonce, otrzymujesz pakiet startowy w prezencie od organizacji, którą wspierasz.
5. Zbierasz dalej, a wszystkie zgromadzone środki trafiają na cele dobroczynne
6. Stajesz na starcie jako Pomarańczowy Bohater – na mecie podwójna satysfakcja gwarantowana!

#BiegamDobrze to doświadczenie, które pozwoli Ci poczuć się częścią czegoś ważnego, wpływające pozytywnie na życie innych. To Ty wybierasz cel bliski swojemu sercu, od Ciebie zależy, ile środków uda się zebrać na cele charytatywne. Nie ma prostszej drogi, żeby biegać, bawić się i jednocześnie zmieniać otaczającą nas rzeczywistość na lepszą.

AMNESTY INTERNATIONAL · fundacja avalon · DKMS POKONAJMY NOWOTWORY KRWI · SPARTANIE DZIECIOM · FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ · Rak'n'Roll · pah Polska Akcja Humanitarna · FUNDACJA TWARZE DEPRESJI · FUNDACJA WCZEŚNIAK RODZICE - RODZICOM · SYNAPSIS · na ratunek dzieciom z chorobą nowotworową FUNDACJA

18.05
2024

PODAJ DALEJ

MARATON SZTAFET

WWW.EKIDEN.PL

WSPÓŁTWORZYMY WIZERUNEK

ZWYCIĘZCÓW

PARTNER OF PROMOTION
ART OF PR

Nr1! OD 16 LAT LIDER WŚRÓD AGENCJI PUBLIC RELATIONS

www.partnersi.com.pl

FMW CREW – ODDAJEMY GŁOS WOLONTARIUSZOM

Przy każdym wydarzeniu sportowym, którego Wy-Biegacze jesteście częścią staramy się zwrócić uwagę na Wolontariuszy - sprawić, by nawykiem biegowego społeczeństwa było dostrzeganie, docenianie i zrozumienie pracy wolontariuszy. Pragniemy też zachęcać do aktywności i promować ideę wolontariatu. Przy każdym wydarzeniu pomagają nam setki, tysiące wolontariuszy! To dzięki ich pomocy spełniają się marzenia, wybiegują się życiówki - to oni potrafią zapakować i wydać 20 tysięcy pakietów startowych, następnie zabezpieczyć i obsłużyć start, punkty odżywiania, metę i Miasteczko!

Dziś oddajemy głos Ani i Darii, wolontariuszkom, które zechciały wypowiedzieć się na temat swojej wolontariackiej przygody. Oto kolejne postacie FMW Crew!

Daria: Rozpoczynałam swoją przygodę z tym wydarzeniem wolontariatu na biurze zawodów podczas Biegu Powstania Warszawskiego 2 lata temu. Nie wiedziałam dokładnie, czego się spodziewać, ale wraz z wstępem i wprowadzeniem, okazywało się być proste - wymagało tylko i aż skupienia oraz otwartości. Teraz jestem na każdym w Warszawie biegu - zawsze w biurze zawodów, ponieważ czuje się tam już jak w domu.

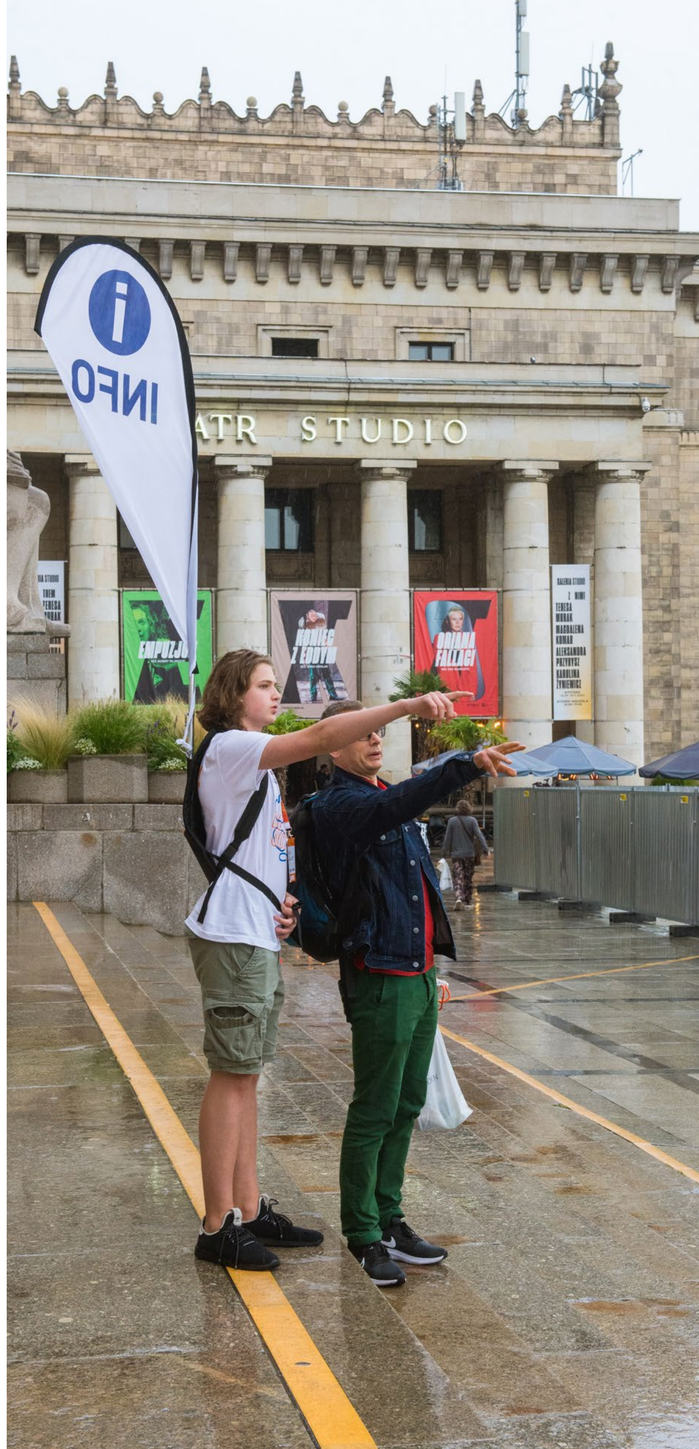
Dla mnie, jako wolontariusza, satysfakcjonujące jest obsłużenie jak największej liczby osób. Z wydawaniem pakietów wiążą się czasem śmieszne historie, a to sprawia, że nasza praca okazuje się i pożyteczna i zabawna.

Moje doświadczenie poskutkowało tym, że prowadziłam podcast o wolontariacie, było to dla mnie ogromne wyróżnien! Mam nadzieję, że moja przygoda będzie trwać dalej - czekam na Was biegacze i do zobaczenia! Zapraszam też wszystkich do słuchania podcastu " Twarze i głosy wolontariatu" autorstwa Młodzieżowej Rady Dzielnicy Mokotów.

Ania: Wszystko zaczęło się od mojej pasji do sportu. Od dłuższego czasu obserwowałam biegaczy i podziwiałam energię i entuzjazm, jakie towarzyszą imprezom biegowym. Zawsze fascynowała mnie atmosfera wyścigów biegowych i chciałam być częścią czegoś większego.

Mój pierwszy dzień w biurze zawodów był pełen ekscytacji i niepewności, ale również gotowości do nauki i pracy. Na początku nie wiedziałam co mam robić, od czego zacząć, ale dzięki uprzejmości ludzi, szybko wdrożyłam się w cały system pracy. Czasem w Biurze spotykam ludzi, których znam z social mediów i na co dzień obserwuję - to bardzo miłe momenty.
Przez Biuro Zawodów przechodzą wszyscy zarejestrowani biegacze, aby odebrać swój pakiet startowy, uzyskać niezbędne informacje, więc można powiedzieć, że jestem w stanie spotkać wszystkich biegaczy z każdej imprezy!

Wiem, że nasze zaangażowanie i profesjonalizm są niezwykle cenne i potrzebne. Ta świadomość daje ogromną satysfakcję, poczucie sprawczości i wiem, że również doświadczenie do pracy i na całe dorosłe życie.



STREFY KIBICOWANIA

Biegniesz? Weź swoich kibiców na trasę - niech dodadzą energii Tobie i wszystkim biegaczom! Wsparcie na biegu czyni cuda - kibicujmy i uczmy kibicować.

Warszawa nie pozwoli Wam się zatrzymać!

Kibicować można w pojedynkę, we własnej grupie lub dołączając do zorganizowanych punktów kibicowania!

1. READY2RUN
2. ORKIESTRA REPREZENTACYJNA POLICJI
3. ORKIESTRA HALS
4. AMNESTY INTERNATIONAL
5. LUX MED FAN ZONE
6. FUNDACJA FDDS
7. FUNDACJA SYNAPSIS
8. NATIONALE-NEDERLANDEN FAN ZONE
9. SKADYKTATOR
10. FUNDACJA WCZEŚNIAK
11. LEKTYKARSKA FAN ZONE
12. GWIAŹDZISTA FAN ZONE
13. DOMOFONIA
14. FUNDACJA TWARZE DEPRESJI
15. BLOCOCENTRAL #1
16. BLOCOCENTRAL #2
17. NATIONALE-NEDERLANDEN FAN ZONE
18. FUNDACJA RAK'N'ROLL
19. FUNDACJA SPARTANIE DZIECIOM
20. SWORDS ATHLETICS
21. PAH
22. NATIONALE-NEDERLANDEN FAN ZONE
23. FUNDACJA AVALON
24. FUNDACJA NA RATUNEK DZIECIOM Z CHOROBĄ NOWOTWOROWĄ
25. FUNDACJA DKMS

ANALIZA SPORTOWA PRZED 18. NATIONALE-NEDERLANDEN PÓŁMARATONEM WARSZAWSKIM

Po zeszłorocznym fantastycznym biegu, w którym aż pięć zawodniczek pobiegło szybciej od starego rekordu trasy, ostrzymy sobie apetyty na wielkie emocje. Tym razem emocje będą podwójne - z jednej strony pasjonować się będziemy walką o czołowe miejsca w klasyfikacjach generalnych, a z drugiej - mamy przecież zmagania o medale mistrzostw Polski. Po raz ostatni nasza impreza była ich areną 12 lat temu...

Zacznijmy zatem od rywalizacji krajowej. Przed rokiem w mistrzostwach wzięło udział jedynie... sześć pań, więc liczba 21 zgłoszonych na dwa tygodnie przed imprezą (to wtedy powstawał ten tekst) robi spore wrażenie. **Papierową faworytką wydaje się brązowa medalistka mistrzostw Europy w maratonie drużynowym Monika Jackiewicz.** Jej celem jest uzyskanie kwalifikacji na mistrzostwa Europy w Rzymie (wynik 70.30), a w kwietniu przebiegnięcie maratonu w czasie lepszym niż 2:26:50, to dałoby jej kwalifikację na igrzyska w Paryżu. Czy któraś z rywalek zdecyduje się na bieg w tempie 3:20 min/km? Tego nie wiemy, choć takie nazwiska jak **Anna Bańkowska, Katarzyna Jankowska** czy **Sabina Jarząbek** sprawiają, że możemy mieć nadzieję na kilka polskich czasów poniżej 1 godziny i 12 minut.

Z zawodniczek zagranicznych największą uwagę zwraca niewątpliwie Niemka **Fabienne Koenigstein**, której maratońska życiówka jest lepsza od rekordu Polski na tym dystansie (2:25:48 vs 2:52:52), a najlepszy wynik w półmaratonie jest o 8 sekund lepszy niż życiówka Moniki (70:31 vs 70:39). Na ten pojedynek zacieramy ręce! Zapewne wysoko będą też druga na ostatnim Maratonie Warszawskim **Marina Niemczenko** z Ukrainy i jej rodaczka **Wiktoriia Kałużna**. Ciekawi nas też start młodej Włoszki **Aurory Bado**, która przed rokiem zdobyła brąz młodzieżowych mistrzostw Europy w biegu na 10.000 metrów.

Panowie mają trochę bardziej zdecydowanego faworyta i jest nim oczywiście Mateusz Kaczor. Czterokrotny wicemistrz Polski na różnych dystansach ostrzy sobie zapewne zęby na pierwszy mistrzowski tytuł w karierze, ale i na wynik poniżej 62 minut - bo bez tego trudno marzyć o bieganiu maratonu w 2:06-2:07. Autor trzeciego wyniku w historii polskiego maratonu na pewno ma takie ambicje.

Czy ewentualny złoty medal mistrzostw Polski da mu miejsce na podium półmaratonu? Trudno powiedzieć, bo rywali ma mocnych: dwukrotny mistrz Europy w biegu na 10.000 metrów, reprezentujący Turcję **Polat Kemboi Arikan**; dwaj Belgowie: **Lucas Da Silva i Dorian Boulvin**, reprezentant Niemiec **Filmon Teklebrhan-Behre**, czy Mołdawianin **Maxim Raileanu** (który kilka tygodni temu wygrał z Mateuszem Kaczorem o 12 sekund na maratonie w Sewilli). Nam pozostaje trzymać kciuki. Za wszystkich.

MĘŻCZYŹNI

Filmon Teklebrhan-Behre	Niemcy
Polat Kemboi Arikan	Turcja
Lucas Da Silva	Belgia
Vitaliy Shafar	Ukraina
Peter Jenkei	Węgry
Dorian Boulvin	Belgia
Kiernan Clements	Wielka Brytania
Juan Luis Barrios	Meksyk
Maxim Raileanu	Mołdawia
Mateusz Kaczor	Polska
Kamil Karbowiak	Polska
Michal Stanovsky	Czechy
Alexandre Jodidio	Szwajcaria

KOBIETY

Fabienne Königstein	Niemcy
Marina Nemchenko	Ukraina
Sigrid Jervell Våg	Norwegia
Aurora Bado	Włochy
Viktoriia Kaliuzhna	Ukraina
Hanna Vandenbussche	Belgia
Katalin Kovacs-Garami	Węgry
Anna Bańkowska	Polska
Monika Jackiewicz	Polska
Katarzyna Jankowska	Polska
Sabina Jarząbek	Polska
Iwona Bernardelli	Polska

33. PZLA MISTRZOSTWA POLSKI W PÓŁMARATONIE NA 18. NATIONALE-NEDERLANDEN PÓŁMARATONIE WARSZAWSKIM!

Podczas 18. Nationale-Nederlanden Półmaratonu Warszawskiego odbędą się 33. Mistrzostwa Polski w półmaratonie, organizowane pod egidą Polskiego Związku Lekkiej Atletyki.

W przedostatnią niedzielę marca na stołecznych ulicach, będziemy świadkami rywalizacji czołowych polskich zawodniczek i zawodników. Nadchodzi wielkie święto i wyjątkowe ściganie na ulicach Warszawy!

33 edycja mistrzostw na tym dystansie!
Czy półmaraton to aż tak młoda konkurencja? Otóż… tak! Po raz pierwszy tytuły mistrzów Polski na dystansie 21,1 km rozdano w roku 1992, jednak wcześniej - w latach 1975-1991 walczono o medale mistrzostw Polski na dystansie równych 20 kilometrów. Warto wspomnieć, że pierwszymi mistrzami Polski w półmaratonie zostali Jan Huruk i Kamila Gradus.
Mimo stosunkowo młodego wieku półmaraton to prestiżowa konkurencja. Półmaraton znajduje się w programie tegorocznych mistrzostw Europy, w półmaratonie rozgrywane są mistrzostwa świata, a w ramach nowej europejskiej rywalizacji, która startuje w przyszłym roku - Mistrzostw Europy w Biegach - znajdują się tylko trzy dystanse: maraton, 10 km i właśnie półmaraton.

Warty przypomnienia jest fakt, że Warszawa gościła już imprezę tej rangi. W 2012 roku podczas 7. Półmaratonu Warszawskiego zostały rozegrane 21. mistrzostwa Polski w półmaratonie kobiet. Mistrzynią Polski została wtedy debiutująca na tym dystansie Aleksandra Jawor (1:14:36) z CKS Budowlani Częstochowa. Tamtą edycję biegu ukończyło 7174 biegaczy z 43 krajów.

– Jestem rad, że po przeszło 10 latach mistrzostwa Polski w półmaratonie wracają na ulice Warszawy. Fundacja „Maraton Warszawski" gwarantuje wysoki poziom organizacyjny tego wydarzenia. Z kolei czołowi polscy biegacze są gwarantem poziomu sportowego. 24 marca powalczą oni w stolicy nie tylko o medale mistrzostw kraju, ale także o minima na czerwcowe mistrzostwa Europy w Rzymie. Spodziewam się, że w Warszawie, podczas 33. edycji mistrzostw Polski w półmaratonie, padnie naprawdę wiele wartościowych wyników **– mówi prezes Polskiego Związku Lekkiej Atletyki dr Henryk Olszewski.**

AKTUALNI MISTRZOWIE
Aktualną Mistrzynią Polski jest Aleksandra Brzezińska. Na mecie poprzednich, 32. Mistrzostw Polski rozgrywanych 9 września 2023 roku w Grudziądzu zameldowała się z czasem 1:13:52. Drugie miejsce zajęła Angelika Mach (1:17:11), a trzecia była Beata Niemyjska (1:19:44). Rywalizację mężczyzn wygrał Adam Głogowski uzyskując wynik 1:07:11. Wicemistrzem Polski został Patryk Kozłowski (1:08:34), a trzeci był Przemysław Dąbrowski (1:08:37).

ZAPOWIEDŹ TEGOROCZNEJ RYWALIZACJI
Do udziału w Mistrzostwach jeszcze do 18 marca mogą zgłosić się osoby posiadające licencję PZLA. Na liście startowej znajduje się ponad pięćdziesiąt nazwisk, a w śród nich: Mateusz Kaczor z życiówką w półmaratonie 1:03:31 oraz Monika Jackiewicz (PB: 1:10:39), walczącą o kwalifikacje na zbliżające się mistrzostwa Europy w Rzymie w półmaratonie.

Swój start w Mistrzostwach zapowiedzieli także między innymi: Emilia Mazek, Sabina Jarząbek, Izabela Parszczyńska, Katarzyna Jankowska, Kamil Karbowiak, Dariusz Nożyński, Bartłomiej Przedwojewski, Andrzej Rogiewicz, Adam Głogowski i Artur Olejarz.

– Ten rok jest naprawdę wyjątkowy, obchodzimy setną rocznicę pierwszego maratonu w Polsce oraz wyczekujemy Igrzysk Olimpijskich w Paryżu. Decyzja podjęta przez Polski Związek Lekkiej Atletyki o rozegraniu 33. Mistrzostw Polski podczas 18. Nationale-Nederlanden Półmaratonu Warszawskiego to dla nas wyróżnienie, ale również dowód na to, że stolica jest doskonałym miejscem dla organizacji najważniejszych wydarzeń sportowych **– mówi Marek Tronina, prezes Fundacji „Maraton Warszawski".** *Trzymam kciuki za wszystkich uczestników – to będzie przyjemność oglądać walkę o tytuł mistrzowski!* – dodaje.

wielka orkiestra świątecznej pomocy

POKOJOWY PATROL®

AKTYWNY WOLONTARIAT

Pokojowy Patrol to wolontariat Fundacji WOŚP - niesamowici ludzie, którzy uwielbiają aktywność i chętnie dzielą się energią, uśmiechem i umiejętnościami.

Ekipa w charakterystycznych czerwonych koszulkach po raz kolejny będzie wspierać zabezpieczenie 18. NN Półmaratonu Warszawskiego. Zadaniem wolontariuszy będzie dbanie o bezpieczeństwo, kierowanie ruchem oraz udzielanie informacji - bez trudu znajdziecie ich na trasie biegu.

Każdy z nich swoją przygodę z wolontariatem rozpoczął na specjalistycznym szkoleniu organizowanym przez Fundację WOŚP w swoim Centrum Wolontariatu. Dzięki swojej aktywności zdobyte tam umiejętności doskonalą podczas licznych wydarzeń i projektów, które wspólnie realizujemy. Nasze szkolenia to trening pracy zespołowej i komunikacji oraz - co bardzo ważne - praktyczny kurs pierwszej pomocy.

Wolontariuszem PP możesz zostać każdy, kto ukończył 18 lat i chce aktywnie pomagać w działaniach Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, takich jak np. Pol'and'Rock Festival.

Chcesz dołączyć lub dowiedzieć się więcej o naszych działaniach?

Odwiedź nas na https://pokojowypatrol.pl

POKOJOWY PATROL®

DZIAŁAJ Z NAMI!

wielka orkiestra świątecznej pomocy

FOTO - MACIEJ KRÜGER

ZESPÓŁ

Marek Tronina
CEO

Magdalena Skrocka
COO

Alicja Sobczak-Tronina
CFO

Paweł Szymczak
Event Logistics Director

Filip Karczmarczyk
Sponsorship Manager

Radosław Mysłek
Event Manager

Magdalena Sprawka
Online Communication Manager

Katarzyna Grochowalska
Charity&Entertainment Coordinator

Kamila Jaszczuk
Volunteer Coordinator

Marta Kaznowska
Customer service Coordinator

Magda Wagner-Pioch
Accounting

Ola Wizor
Foregin Promotion Manager

Martyna Lewandowska
Pace-setters Coordinator

Karol Koszniec
Graphic Designer

Mateusz Fijałkowski
IT and Race Office Specialist

Ania Żukowska
Event Info Point Coordinator

Krzysztof Wojciechowski
MagazynBieganie.pl Editor

ORAZ

JAKUB SOBCZAK
EWA PACIOREK
ŁUKASZ BŁASZCZYK
MICHAŁ MIKA
PIOTR ŚWIERCZ
DOMINIKA OBUCHOWSKA
JAKUB KARASEK
ŁUKASZ WAGNER
MAŁGORZATA KOPCZYŃSKA

Bartosz Abramczyk, Angnieszka Andryszczyk, Ewa Antosz, Małgosia Antosz, Adrian Baj, Lucyna Bieńkowska, Nel Borkowska, Tomek Borodzicz, Jarek Brokopp, Marta Bućko-Łubińska, Anna Ceroń, Paweł Czermak, Milena Czerniawko, Michał Dabiach, Adam Dudkiewicz, Marcin Garczyński, Tomasz Gilewski, Jacek Grześkowiak, Przemysław Górski, Igor Haloszka, Karol Herse, Aleksander Hnat, Anna Jakubik, Gabrysia Jakubik, Iwona Jaroszek, Ewelina Jaszczuk, Wojciech Jędrzejczak, Marcin Józefow, Hubert Konarzewski, Anna Korczak, Małgorzata Kowalczyk, Anna Kowalczyk, Karolina Krawczyk, Katarzyna Krużel, Ewa Krzyżanowska, Grzegorz Kucharski, Marcin Kuźma, Martyna Leciak, Ewa Łopieńska, Ewa Łukaszczyk, Katarzyna Milanowska, Wiola Marczewska, s. Magadalena, Michał Mel, Konrad Michalski, Piotr Mościcki, Małgorzata Moździerz-Zarzycka, Dorota Mroczek, Kamila Nabiałek, Monika Osipiak, Adam Orzechowski, Beata Papiernik, Monika Patoka, Damian Pawłowski, Ania Pławczyk, Agnieszka Podmagórska, Dorota Prus, Krzysztof Ptasiński, Anna Rajewska, Daniel Roguski, Melanya Romanow, Monika Rosa, Aleksandra Rosińska, Łukasz Rubin-Szymański, Julia Safiejko, Robert Sawosz, Kasia Seltenreich (Czarzasta), Ela Sicińska, Mikołaj Słoński, Magdalena Sosnowska, Joanna Sperczynska, Magda Steć, Piotr Steć. Tomasz Stolka, Katarzyna Strzelec, Agata Szajna, Aleksander Szeląg, Alicja Szelest, Malwina Szefer, Anna Szorc, Jan Szorc, Radosław Szorc, Karina Szulim, Zuzanna Szymaniak, Krzysztof Warszawski, Łukasz Wieczorek, Małgorzata Wilczyńska, Agnieszka Włodarska, Natalia Wyszywacz, Monika Zabielska, Karolina Załoga, Marcin Zaradniak, Katarzyna Zwierzchowska, Marlena Żołnowska, Jola Żmijewska

SPONSOR TYTULARNY

nationale nederlanden

SPONSORZY

new balance

NICE TO FIT you

PARTNERZY

ACCREO

GRUPA LUXMED Jesteśmy częścią Bupa

OSHEE

PARTNER OF PROMOTION ART OF PR

PGE NARODOWY

źródło Primavera Woda źródlana

PZLA

PARTNERZY MEDIALNI

ams

BIEGANIE.PL

radio eska

eska ROCK

interia

Magazyn Bieganie.pl

nam! naszemiasto.

pap POLSKA AGENCJA PRASOWA

polsat news

PROJEKT WSPÓŁFIANSUJE

Ministerstwo Sportu i Turystyki

PROJEKT WSPIERA

Warszawa

ORGANIZATOR

FUNDACJA MARATON WARSZAWSKI

33. PZLA MISTRZOSTWA POLSKI W PÓŁMARATONIE