INFORMATOR

TU JESTEM

12. PZU PÓŁMARATON WARSZAWSKI

IAAF Road Race BRONZE Label

2017

Sport dla zdrowia, polisa dla spokoju

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

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

801 102 102 **pzu.pl**

PZU

STRZEL SELFIE Z RENEUSZEM

I ZGARNIJ ZESTAW SUPERBIEGACZA SAMSUNG GALAXY A5 2017, SMARTWATCH SAMSUNG GEAR FIT 2 ORAZ SŁUCHAWKI LEVEL ACTIVE

NAGRODA GŁÓWNA:

SAMSUNG

FUNDATOREM NAGRÓD JEST SAMSUNG

Do biegu, gotowi, SATURN!
#technologiapodkrecatempo

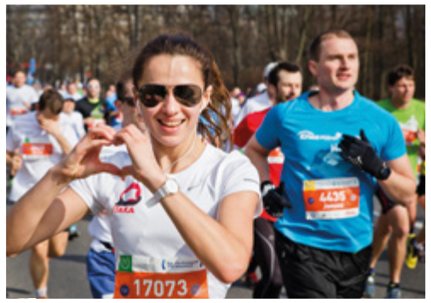
JAK WYGRAĆ?

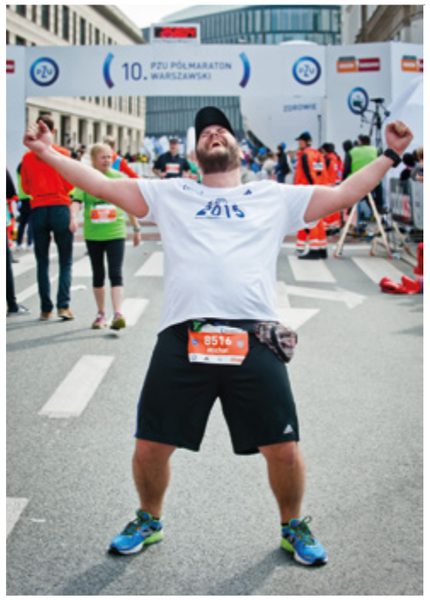
- **KONIECZNIE ZAŁÓŻ RĘKAWKI SATURN Z PAKIETU STARTOWEGO**
- NA 19KM W STREFIE SATURN ZŁAP RENEUSZA I CYKNIJCIE SOBIE SELFIE
- DOBIEGNIJ DO METY
- LISTĘ LAUREATÓW ZNAJDZIESZ NA NASZYM FANPAGE

BYĆ MOŻE NAGRODA GŁÓWNA TRAFI WŁAŚNIE DO CIEBIE!

REGULAMIN AKCJI DOSTĘPNY NA WWW.SATURN.PL

SATURN
TECHNOLOGIA TAK MA!





6. WITAMY
WELCOME

8. PROGRAM IMPREZY
EVENT SCHEDULE

10. PRZED STARTEM
BEFORE THE START

14. PACEMAKERZY
PACEMAKERS

16. NA MECIE
AFTER THE FINISH

18. ELITA
ELITE RUNNERS

20. PO BIEGU
AFTER THE RACE

22. EXPO SPORT&FITNESS WIOSNA 2017
EXPO SPORT&FITNESS SPRING 2017

24. SEMINARIA MAGAZYNU BIEGANIE

28. #BIEGAMDOBRZE

32. KONKURS LOT ANGELES
LOT ANGELES – CONTEST

34. KONKURS PRZEBIERZ SIĘ I UBIERZ SIĘ
DRESS UP AND SUIT UP

38. PUNKTY KIBICOWANIA
CHEERING POINTS

40. WOLONTARIUSZE
VOLUNTEERS

44. PÓŁMARATON W LICZBACH
HALF MARATHON IN NUMBERS

48. CO DALEJ?
WHAT'S NEXT?

54. SZTAB ORGANIZACYJNY

To my. Długodystansowcy.

Szybcy, wytrwali i pełni pasji. Tacy jesteśmy my, biegacze. Energia, którą czerpiemy z biegania, nie pozwala nam tkwić w miejscu. Dlatego ciągle szukamy nowych rozwiązań, zmieniamy się i rozwijamy. Podobnie jest z naszą Fundacją. Najpierw był maraton, potem półmaraton. Wkrótce dołączyły kolejne biegi, obozy, akcje społeczne i charytatywne. Stworzyliśmy magazyn „Bieganie", zbudowaliśmy portal magazynbieganie.pl. I tak minęło piętnaście lat.
Przed nami kilometry nowych tras, ciekawych doświadczeń i świetnej zabawy.

Biegaj z nami na bieżąco, bądź z nami w kontakcie:

It's us. Long-distance runners.

Fast, persistent and passionate. That is what we, runners, are. The energy that comes from running does not let us stuck in one place. That is why we are constantly changing, developing and looking for new solutions. It is also the case with our Foundation. First there was a marathon and then a half marathon. Another races, camps, social activities and charity actions soon joined them. We have created a magazine about running "Bieganie", put up a website magazynbieganie.pl. And so fifteen years have passed.
There are still kilometers of new routes, interesting experiences and great fun ahead of us.

Run with us all year round and be in touch with us:

/MaratonWarszawski @warsawmarathon @MaratonWarszawski

OFICJALNE HASZTAGI/ OFFICIAL HASHTAGS:

#TuJestem #12PZUpolmaratonwarszawski #12PZUpmw #WarsawHalf

FOT. MARCIN POŁEĆ

Marek Tronina

Dyrektor 12. PZU PÓŁMARATONU WARSZAWSKIEGO

Drodzy biegacze!
Po raz dwunasty staniemy wspólnie na starcie półmaratonu w Warszawie. Zaczynaliśmy w chłodny, wilgotny marcowy poranek w 2006 roku, stojąc w grupie niewiele przekraczającej tysiąc osób, bardzo blisko miejsca tegorocznego startu – pod wieżą kościoła św. Anny na Krakowskim Przedmieściu. Biegliśmy między innymi wąskimi uliczkami Sadyby, bo dotrzeć do mety na grząskim terenie parku na Podzamczu, który dziś wszystkim kojarzy się z efektownymi fontannami, ale dekadę wcześniej był po prostu wielkim kawałem trawnika, który po zimie wyglądał... hm, mało reprezentacyjnie. Od tej pory zmieniło się bardzo, bardzo wiele. Krakowskie Przedmieście nie jest już pokryte asfaltem (kto jeszcze pamięta, że było?), wolno biegać po Łazienkach (wyobraźmy sobie, że ktoś znów wprowadza zapomniany dziś zakaz), zamiast obok ruin Stadionu X-lecia przebiegamy obok nienowego już przecież PGE Narodowego. To wszystko wydarzyło się bardzo niedawno, choć wydaje się, że minęła już epoka. Biegnąc w niedzielę przez Warszawę cieszmy więc oczy tym wszystkim, co będzie nam dane zobaczyć. Bo przecież wiosna startuje w Warszawie.

Dear runners!
For the twelfth time we will stand together at the start of the half marathon in Warsaw. We first started in a chilly, humid March morning of 2006 standing in a group of a little more than a thousand people very close to the start of this year's editions - the tower of St. Anne's Church in Krakowskie Przedmieście street. We ran, among others, through narrow streets in Sadyba district to get to the finish line on soft terrain park at Podzamcze that everyone today associates with a spectacular fountain park, but a decade earlier was just a big piece of lawn, which looked after winter like... well, hardly presentable. Very very much things have changed since that time. Krakowskie Przedmieście street is no longer covered with asphalt (who even remembers it actually was?), running in the Łazienki Królewskie Park is allowed (imagine that someone would once again introduce this already forgotten ban), instead of running next to the ruins of the 10th-Anniversary Stadium, we run next to already not brand new PGE Narodowy stadium. It all happened very recently, although it seems that it was an era ago. So let's enjoy all that we can see running through Warsaw on Sunday. Because spring starts in Warsaw.

Marek Tronina

FUNDACJA MARATON WARSZAWSKI

PROGRAM IMPREZY EVENT SCHEDULE

24 MARCA (PIĄTEK) PGE Narodowy
12:00–20:00 Biuro Zawodów
12:00–20:00 Expo Sport&Fitness Wiosna 2017

25 MARCA (SOBOTA) PGE Narodowy
10:00–20:00 Biuro Zawodów
10:00–20:00 Expo Sport&Fitness Wiosna 2017
12:00–18:00 Seminaria magazynu „BIEGANIE"

26 MARCA (NIEDZIELA) Plac Teatralny
9:35 Rozgrzewka
10:00 Start 12. PZU Półmaratonu Warszawskiego
ok. 11:00 Finisz pierwszego mężczyzny
ok. 11:05 Finisz pierwszej kobiety
12:00 Dekoracja zwycięzców – klasyfikacja generalna
12:30 Dekoracje zwycięzców w klasyfikacjach: wiekowych, drużynowych, Firma Przyjazna Bieganiu, FMW runners i wózków
13:30 Przywitanie ostatniego zawodnika na mecie
14:00 Zakończenie imprezy

W nocy z soboty (25 marca) na niedzielę (26 marca) nastąpi zmiana z czasu zimowego na letni. Zmiana czasu skutkuje skróceniem snu o godzinę! Dla złagodzenia negatywnych efektów tej zmiany, warto w sobotę położyć się spać nieco wcześniej niż zwykle.

MARCH 24TH (FRIDAY) PGE Narodowy stadium
12:00–20:00 Race Office
12:00–20:00 Expo Sport&Fitness Spring 2017

MARCH 25TH (SATURDAY) PGE Narodowy stadium
10:00–20:00 Race Office
10:00–20:00 Expo Sport&Fitness Spring 2017
12:00–18:00 Running seminars of "BIEGANIE" magazine (in Polish)

MARCH 26TH (SUNDAY) Teatralny Square
9:35 Warm-up
10:00 Start of the 12th PZU Warsaw Half Marathon
ca. 11:00 First man at the finish line
ca. 11:05 First woman at the finish line
12:00 Award ceremony – general classification
12:30 Award ceremony – age, team, Running-Friendly Company, FMW Runners classifications and wheelchairs
13:30 Greeting of the last runner at the finish line
14:00 End of the event

On the night of Saturday (March 25th) to Sunday (March 26th) we change the clock from winter to summer time. This means one hour less of sleep! To mitigate the negative effects of this change, it is worth it to go to bed on Saturday a little bit earlier than usual.

FOT. SPORTOGRAFIA.PL

ADIDAS RUNNERS WARSAW

BIEGNIJ Z NAMI

Dołącz do ADIDAS RUNNERS, trenuj z nami i baw się w specjalnych strefach **ADIDAS RUNNERS WARSAW** na **12. PZU Półmaratonie Warszawskim!**

TRENINGI / **Bezpłatne treningi** biegowe i funkcjonalne, **codziennie** w ADIDAS RUNNES WARSAW, ul. Solec 38

EXPO SPORT &FITNESS / **Odwiedź** nas na stoisku adidas na EXPO:
24 marca w godz. 12:00 – 20:00
25 marca w godz. 10:00 – 20:00

PASTA PARTY / **Pasta Party** dla ADIDAS RUNNERS, ADIDAS RUNNERS WARSAW, sobota 25.03, godz. 16-20

TRASA / **Wielkie kibicowanie** na 10,5 km trasy Półmaratonu Warszawskiego w rytmie ADIDAS RUNNERS!

META / **Specjalna strefa** ADIDAS RUNNERS WARSAW **z masażami i poczęstunkiem** na mecie Półmaratonu Warszawskiego

Każdy może zostać ADIDAS RUNNERS!
Dołącz do nas, przyjdź na trening do ARW (ul. Solec 38) i baw się z nami!
Więcej na grupie adidas Runners Warsaw na Facebooku i www.adidas.pl/adidasrunners

PRZED STARTEM BEFORE THE START

BIURO ZAWODÓW
Biuro Zawodów oraz Expo Sport&Fitness znajdują się na stadionie PGE Narodowym: Aleja Księcia Poniatowskiego 1.

GODZINY PRACY BIURA ZAWODÓW:
24 marca (piątek) w godzinach 12:00–20:00
25 marca (sobota) w godzinach 10:00–20:00

PAKIET STARTOWY
Pakiet startowy odbierzesz w biurze zawodów na podstawie dokumentu ze zdjęciem. Pakiet startowy zawiera m.in. numer startowy z chipem, agrafki, pamiątkową koszulkę, rękawki Saturn, izotonik 4move, żel energetyczny Diamant Pro Sport oraz owsiankę i pieczywo Crispy firmy Melvit. Worek, w którym dostaniesz swój pakiet, jest jednocześnie workiem depozytowym.

Biuro funkcjonuje pod powyższym adresem wyłącznie w dniach 24–25 marca!

Nie ma możliwości odbioru pakietu startowego w dniu biegu. Pakiet startowy odbierzesz w biurze zawodów na podstawie dokumentu ze zdjęciem. Twój pakiet może odebrać inna osoba wyłącznie na podstawie podpisanej przez Ciebie karty startowej i kserokopii Twojego dowodu osobistego (kserokopia tylko do wglądu).

RACE OFFICE
The Race Office and Expo Sport&Fitness are located at the PGE Narodowy stadium, address: Aleja Księcia Poniatowskiego 1.

OPENING HOURS OF THE RACE OFFICE:
March 24th (Friday) 12:00–20:00
March 25th (Saturday) 10:00–20:00

RACE KIT
You can collect your race kit in the race office on presentation of an identity document with your picture. The race kit includes, among others, a race bib with time measuring chip, safety pins, keepsake T-shirt, Saturn running sleeves, 4move isotonic drink, Diamant Pro Sport energy gel as well as Melvit oatmeal and crispbread. The bag you will receive the race kit in is also your deposit bag.

The Race Office operates in the abovementioned location only on March 24th and 25th!

There is no possibility to collect the race kit on the race day. You can collect the race kit on presentation of your personal document with a picture of you. Your race kit may be collected by another person on presentation on your personal race card with your signature on it and a copy of your ID.

NUMER STARTOWY
Pamiętaj, aby przed startem wypełnić rewers numeru startowego niezbędnymi danymi. Numer musi być umieszczony na koszulce na wysokości piersi, nie może być zasłonięty ani w jakikolwiek sposób modyfikowany, w przeciwnym razie pomiar czasu może nie zadziałać. Naruszenie zasad używania numeru startowego spowoduje niesklasyfikowanie zawodnika.

KOLOR STREFY STARTOWEJ
STARTING CORRAL COLOR

LICZBA PRZEBIEGNIĘTYCH EDYCJI
NUMBER OF EDITIONS FINISHED

RACE BIB
Remember to fill in the back of the race bib with necessary information.
The bib has to be placed on your T-shirt at chest height, cannot be covered or modified in any way, otherwise the time measuring chip may not work properly.
Violation of these rules will result in disqualification.

JAK DOJECHAĆ NA START
W okolicach startu jest bardzo ograniczona liczba miejsc parkingowych. Dla Twojej wygody zachęcamy do przybywania na start komunikacją miejską! Do strefy startowej najwygodniej dojechać tramwajem lub metrem (stacja Ratusz Arsenał lub Nowy Świat – Uniwersytet). Przypominamy, że na podstawie uchwały Rady m. st. Warszawy możesz 26 marca poruszać się komunikacją miejską bezpłatnie – za okazaniem numeru startowego (w granicach pierwszej strefy biletowej).

GETTING TO THE START LINE
The start area offers a limited number of parking spaces. For your comfort please use the public transportation. The start zone can be most conveniently reached by tram or metro (station Ratusz Arsenał or Nowy Świat – Uniwersytet). We remind you that on the basis of the resolution of the City Council of Warsaw you can use the public transportation free of charge – on presentation of a valid race bib for the event (in first ticket zone).

START
12. PZU Półmaraton Warszawski wystartuje 26 marca **o godz. 10:00 z ul. Senatorskiej.**

START
The 12th PZU Warsaw Half Marathon starts on March 26th at **10:00 am from Senatorska street.**

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

Biegaczom ze strefy zielonej zalecamy dojście na start ul. Wierzbową. Biegaczom ze stref czerwonej i żółtej zalecamy dojście na start ul. Moliera.

Runners from the green zone are recommended to access the start from Wierzbowa street. Runners from red and yellow zones are recommended to access the start Moliera street.

STREFY STARTOWE
Start półmaratonu został podzielony na strefy. Wejście do strefy odbywa się na podstawie koloru numeru startowego:
Zaproszeni zawodnicy elity – kolor niebieski
Strefa 1. – kolor czerwony
Strefa 2. – kolor żółty
Strefa 3. – kolor zielony

UWAGA! W imieniu wszystkich uczestników prosimy o ustawienie się w odpowiednich strefach w zależności od planowanego wyniku. To nie tylko dowód kultury osobistej i szacunku dla szybszych biegaczy, ale również troska o bezpieczeństwo i jak największy komfort wszystkich zawodników na trasie.

STARTING CORRALS
The start of the half marathon is divided into corrals.
He colour of the race bib represents the starting corral.
Elite runners – blue race bib
1st corral – red race bib
2nd corral – yellow race bib
3rd corral – green race bib

NOTICE! In the name of all participants we ask you to take your place in the correct corral depending on the result you plan to achieve. It is not only the proof of your good manners and respect for faster runners but also the safety and comfort of all runners on the course.

DEPOZYTY I PRZEBIERALNIE
Zdeponowanie rzeczy możliwe jest jedynie w worku, w którym wydany został pakiet startowy.
Jeśli chcesz skorzystać z depozytu, przyklej na worek naklejkę ze swoim numerem startowym. Znajdziesz ją w pakiecie startowym. Do odbioru depozytu potrzebny będzie Ci numer startowy. Organizator nie bierze odpowiedzialności za pozostawione w depozycie przedmioty wartościowe oraz dokumenty. Depozyty i przebieralnie będą otwarte od godz. 8:00, na Placu Piłsudskiego.
Jeżeli chcesz pozostawić rzeczy w depozycie, przyjdź odpowiednio wcześnie.

DEPOSITS AND CHANGING ROOMS
You can leave your belongings in the deposit points only in the bag in which you received the race kit. If you want to leave your belongings in the deposit, put the sticker with your starting number on the bag. You have the sticker in your race kit.
To collect the deposit you will need your race bib. We bear no responsibility for things left in the deposit. The deposit points and changing rooms will be open from 8:00 am at Piłsudski Square.
If you need to leave your belongings in the deposit, please come earlier enough.

PRZED STARTEM BEFORE THE START

TOALETY
Bezpośrednio przy strefie startu znajduje się ok. 300 kabin toaletowych. Kabiny będą umieszczone również na trasie biegu w okolicach punktów odżywiania (sprawdź mapę punktów odżywiania na stronie 13).

PUNKTY ODŻYWIANIA
Przy trasie biegu będą 4 punkty odżywiania. Wszystkie zaopatrzone będą w wodę ID'EAU oraz izotonik 4MOVE. Dodatkowo pastylki energetyczne Dextro będą na 2 i 4 punkcie odżywiania, a banany 3 i 4. Lokalizację punktów odżywiania znajdziesz na mapce na stronie 13.

ZAKAZ PRZEBYWANIA NA TRASIE
Ze względów bezpieczeństwa na trasie biegu obowiązuje bezwzględny zakaz poruszania się na rowerach, rolkach, deskorolkach, innych urządzeniach mechanicznych oraz ze zwierzętami. Wyjątek stanowią osoby posiadające imienne zezwolenie Organizatora. Niedozwolone jest również korzystanie z kijków typu nordic walking. Osoby łamiące zakaz będą musiały zejść z trasy biegu.

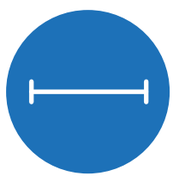
TOILETS
About 300 toilets will be available just by the start zone. Mobile toilets will also be located near refreshment stations (see the map of refreshment stations at page 13).

REFRESHMENT STATIONS
There will be 4 refreshment stations along the course. All of them will serve ID'EAU water and isotonic drink 4MOVE. In addition, bananas will be available at third and fourth station and dextro energy tablets at second and fourth station. The exact locations of the stations are marked on a map at page 13.

RACE COURSE PRECAUTIONS
For the safety of the runners on the course all bikes, rollerblades, skateboards and other vehicles as well as dogs are not allowed on the route (except for individual permits issued by the Organizer). Nordic walking sticks are also not permitted. Individuals breaking these rules will be obliged to leave the route.

Nie wyrzucaj kubków po napojach pod nogi! Pomyśl o tych, którzy biegną za Tobą i wyrzuć kubek w specjalnej strefie. Strefy będą ustawione za każdym punktem odżywiania.

Do not throw away empty drinking cups at your feet. Think of those who run behind you and dispose of your cup in a special zone. The zones will be situated after every refreshment station.



Każdy punkt odżywiania to 80-metrowy odcinek, na którym wolontariusze najszybciej jak mogą, nalewają napoje. Jeśli możesz, podbiegnij do stołu ustawionego nieco dalej – to ułatwi wolontariuszom sprawną obsługę wszystkich zawodników.

Each refreshment station is a 80-meter-long segment where our volunteers pour drinks as quickly as they can. If you can, run to the table set a little further – this will help the volunteers and facilitate the efficient service.

Wolontariusze obsługujący punkty już od 7:00 rano ciężko pracują, żeby zorganizować specjalnie dla Was punkt odżywiania. Pamiętaj, że robią to w swoim wolnym czasie! Mimo zmęczenia – odwdzięcz się uśmiechem.

Volunteers working at the refreshment stations start the preparations at 7:00 am working hard to organize the stations especially for you. Remember that they are doing it in their free time! Despite your fatigue, thank them with a smile.

waze

Ważna informacja dla kibiców i mieszkańców Warszawy! Przekaż ją swoim znajomym. Czasowe zmiany organizacji ruchu związane z organizacją 12. PZU Półmaratonu Warszawskiego będą widoczne na bieżąco w aplikacji WAZE. Aplikacja podpowie, jak dojechać do celu omijając trasę biegu.

Aplikację WAZE można pobrać ze strony: www.waze.com.

Temporary change of traffic related to the organization of the 12th PZU Warsaw Half Marathon will be available in the WAZE navigation app. The application will tell you how to get to your destination going round the race's route.

WAZE application can be downloaded from: www.waze.com.

PACEMAKERZY PACEMAKERS

Specjalnie przygotowani pacemakerzy będą prowadzić uczestników na następujące czasy (netto – liczone od przebiegnięcia przez linię startu): 1:20, 1:25, 1:30, 1:35, 1:40, 1:45, 1:50, 1:55, 2:00, 2:10, 2:20. Pacemakerzy będą wyposażeni przed biegiem w widoczne do końca biegu flagi i ustawią się w odpowiednich strefach startowych.

Aby skorzystać z pomocy „zająca", nie trzeba się nigdzie zapisywać – wystarczy się za nim ustawić.

Especially trained pacemakers will lead participants to achieve the following (net – counting from the moment of crossing the starting line) times: 1:20, 1:25, 1:30, 1:35, 1:40, 1:45, 1:50, 1:55, 2:00, 2:10, 2:20. Before the race pacemakers will be equipped with flags easily visible during the whole race and they will start the race from appropriate starting corrals.

In order to use the help of pacemaker you do not have to sign up earlier – just start the race just behind her or him.

TRANSMISJA Z BIEGU

W VECTRZE I ONLINE!

VECTRA

Transmisję z 12. PZU Półmaratonu Warszawskiego będzie można śledzić na żywo w internecie na stronie www.pzupolmaratonwarszawski.com. Klienci Vectry będą mogli oglądać ją także na kanale 250! W internecie w specjalnym, dodatkowym oknie transmisyjnym Wasi znajomi będą mogli oglądać na żywo wbieg na metę każdego uczestnika. Przekażcie tę informację swoim znajomym!

Transmission from the 12th PZU Warsaw Half Marathon can be followed live on the Internet, on the event website: www.pzupolmaratonwarszawski.com. Vectra users can also watch it on TV on channel 250! On the Internet, in a special, additional transmission window, your friends can watch live the moment of crossing the finish line of each participant. Spread the news among your friends!

FOT. SPORTOGRAFIA.PL

NA MECIE AFTER THE FINISH

POMIAR CZASU
Pomiar czasu odbywa się za pomocą **elektronicznego chipa w numerze startowym.** Klasyfikacja generalna odbywa się na podstawie czasów rzeczywistych (netto – liczonych od przekroczenia linii startu). Wyjątkiem jest pierwsze 200 osób, które przekroczą linię mety – są one klasyfikowane na podstawie czasów oficjalnych (brutto – od strzału startera), z zastrzeżeniem, że jeżeli wśród pierwszych 200 osób na mecie nie będzie co najmniej 8 mężczyzn i 8 kobiet, liczba 200 osób zostanie zwiększona tak, aby je obejmowała. Wszystkie klasyfikacje dodatkowe (wiekowe, branżowe) prowadzone są na podstawie czasów rzeczywistych (netto – liczonych od przekroczenia linii startu). Punkty kontrolne pomiaru międzyczasów będą znajdować się na na trasie co 5 km.

ZA METĄ
Na mecie zostaną Ci wręczone: medal, woda ID'EAU, izotonik 4MOVE oraz folia.

PAMIĘTAJ O INNYCH!
Nie stój w strefie mety za długo – zrób miejsce dla kolejnych nadbiegających! Specjalna strefa dla zawodników (przebieralnie, depozyty, prysznice, punkt masażu FizMed) jest zlokalizowana na Placu Piłsudskiego lub w jego bezpośrednim sąsiedztwie (sprawdź na mapce zamieszczonej na stronie 17).

POSIŁEK REGENERACYJNY
Pamiętaj, że po biegu, na podstawie numeru startowego, będziesz mógł skorzystać z posiłku regeneracyjnego. Strefa wydawania posiłków zlokalizowana będzie w bezpośrednim sąsiedztwie mety (sprawdź na mapce zamieszczonej na stronie 17).

WYNIKI
Wyniki będą na bieżąco wywieszane przy punkcie INFO zlokalizowanym w pobliżu sceny głównej. Końcowe wyniki znajdziesz na stronie pod adresem:

www.pzupolmaratonwarszawski.com

TIMING
Time is measured by an **electronic chip in your race bib.** The general classification is based on real time (net – measured from crossing the starting line). The exception is the first 200 persons crossing the finish line – they are classified based on official times (gross – gun), provided that there are at least 8 men and 8 women within the first 200 people at the finish line. Otherwise the number will be extended to include them.All additional classifications (age, professions) are based on real time (net – measured from crossing the starting line). Checkpoints measuring lap times will be located along the course every 5 km.

AFTER FINISH
At the finish line you will get a medal, ID'EAU water, 4MOVE isotonic drink and a space blanket.

REMEMBER ABOUT THE OTHERS!
Do not stand in the finish area for a long time – make space for the next ones! Special area for finishers (changing rooms, deposits, showers, FizMed massage point) is located at Pilsudski Square or in its immediate vicinity (see the map on page 17).

RECOVERY MEAL
Remember that after the race you will be able to eat a recovery meal on presentation of your race bib. Meals will be distributed in the immediate vicinity of the finish line (check the map on page 17).

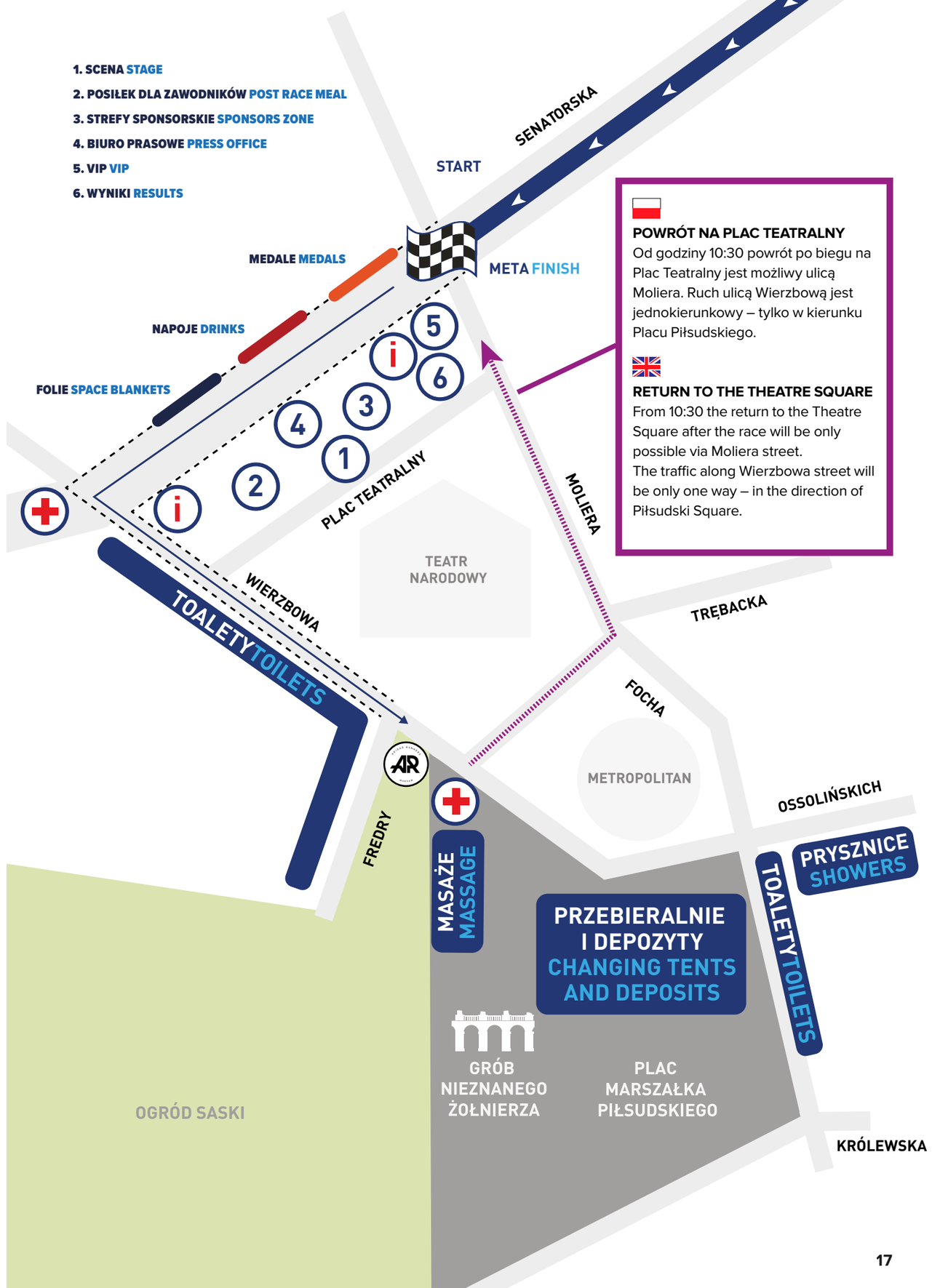
RESULTS
The results will be displayed on the ongoing basis at the INFO point located near to the main stage.
The final results will be available at:

www.pzupolmaratonwarszawski.com

W związku z organizacją 12. PZU Półmaratonu Warszawskiego część ulic będzie czasowo wyłączona z ruchu kołowego. Przygotowaliśmy informator drogowy, który przedstawia prognozowane godziny otwierania i zamykania poszczególnych ulic.
Zwracamy się z prośbą o przekazanie informacji znajomym i bliskim, aby jak najwięcej osób otrzymało wiadomość o półmaratonie i jego trasie.

In connection with the organization of the 12th PZU Warsaw Half Marathon some streets will be temporarily closed to vehicular traffic. We have prepared road closure information, which includes the forecasted hours of opening and closing of particular streets.
We ask you to inform your friends and relatives about this to get as many people as possible receive the news about the half marathon and its route.

Więcej informacji na:/More information:
www.pzupolmaratonwarszawski.com/informator-drogowy



POWRÓT NA PLAC TEATRALNY
Od godziny 10:30 powrót po biegu na Plac Teatralny jest możliwy ulicą Moliera. Ruch ulicą Wierzbową jest jednokierunkowy – tylko w kierunku Placu Piłsudskiego.

RETURN TO THE THEATRE SQUARE
From 10:30 the return to the Theatre Square after the race will be only possible via Moliera street.
The traffic along Wierzbowa street will be only one way – in the direction of Piłsudski Square.

ELITA ELITE RUNNERS

MUIMBI MUTETI DANIEL
zwycięzca 11. PZU Półmaratonu Warszawskiego
1:02:14

MĘŻCZYŹNI MEN

Yared Shegumo, POL, 1983, 1:03:42
Hunegnaw Mesfin, ETH, 1989, 00:59:39
John Lotiang Kipsang, KEN, 1991, 1:00:32
Dominik Mailu Musyimi, KEN, 1989, 1:03:04
Fernando Cabada Jr., USA, 1982, 1:02:00
Ephraim Mwangi Kimata, KEN, 1985, 1:03:25
Masresha Bisetegn, ETH, 1999, 1:01:43
Justus Kipkosgei Kangogo, KEN, 1995, 00:59:31
Hillary Kiptum Maiyo Kimaiyo, KEN, 1994, 1:02:33
Dominik Letting, KEN, 1994, debiut

KOBIETY WOMEN

Olga Ochal, POL, 1985, 1:12:47
Volha Mazuronak, BLR, 1989, 1:11:44
Damaris Kemuto Areba, KEN, 1995, 1:11:32
Alice Kemuto Mogire, KEN, 1987, 1:09:57
Etaferahu Wodaj Temesgen, KEN, 1989, 1:10:56
Gedamnesh Yayeh, ETH, 1992, 1:14:20
Peninah Jerop Arusei, KEN, 1979, 1:07:48
Ayantu Gemechu, ETH, 1992, 1:11:00
Marthe Katrine Myhre, NOR, 1985, 1:13:52
Helen Nzembi Musyoka, KEN, 1987, 1:10:509
Asmerawork Bekele Wolkeba, ETH, 1991, debiut

O ile zawsze trudno jest wskazać jednego zawodnika, który ma największe szanse na wygraną w biegu, o tyle w tegorocznej edycji PZU Półmaratonu Warszawskiego trudno jest nawet o wytypowanie 2–3 faworytów i faworytek. Spośród wszystkich zaproszonych zawodników i zawodniczek na pewno wyróżnia się Volha Mazuronok – Białorusinka, która nie tylko wygrała Półmaraton Warszawski w roku 2012, ale też zajęła 5. miejsce w olimpijskim maratonie w Rio latem ubiegłego roku. Barw Polski będą bronić: Olga Ochal – zwyciężczyni półmaratonu w roku 2013, oraz Yared Shegumo – zwycięzca Maratonu Warszawskiego w tym samym roku. Zapraszamy na wielkie sportowe emocje!

While it is always difficult to point one player who has the biggest chance of winning the race, so far in this year's edition of PZU Warsaw Half Marathon it is difficult to even nominate 2–3 favourites. Volha Mazuronok – Belarusian, who not only won the Warsaw Half Marathon in 2012, but also took 5th place in the Olympic marathon in Rio last summer certainly stands out among all invited runners. Among Poles the favourites are Olga Ochal – winner of the half marathon in 2013, and Yared Shegumo – winner of the Warsaw Marathon in the same year.
Enjoy the great sports emotions!

12:00 Dekoracja zwycięzców – klasyfikacja generalna
12:30 Dekoracje zwycięzców w klasyfikacjach: wiekowych, drużynowych, Firma Przyjazna Bieganiu, FMW runners i wózków
Dla zwycięzców w poszczególnych kategoriach wiekowych producent wody ID'EAU przygotował specjalne nagrody. Najszybsze kobiety i najszybsi mężczyźni otrzymają vouchery gwarantujące miesięczny zapas wody ID'EAU.

Więcej informacji o wodzie: http://ideau.pl/

12:00 Award ceremony – general classification
12:30 Award ceremony – age, team, Running-Friendly Company and FMW Runners classifications and wheelchairs

The manufacturer of ID'EAU water prepared special prizes for the winners in each age category. The fastest women and the fastest men will receive vouchers for a monthly supply of ID'EAU water.

For more information about water: http://ideau.pl/

FOT. SPORTOGRAFIA.PL

Przekroczenie linii mety to jeszcze nie koniec półmaratonu. Duma z ukończenia biegu jest znacznie większa od bólu, który teraz czujesz!

Jeszcze w dniu imprezy nieoficjalne wyniki zostaną opublikowane na stronie www.pzupolmaratonwarszawski.com.

Oficjalne wyniki zostaną opublikowane 8 kwietnia.

FotoMaraton.pl

Nie zapomnij obejrzeć swoich zdjęć na FotoMaraton.pl.

Galerie z imprezy będziemy umieszczać sukcesywnie na stronie internetowej i naszym fanpage'u na Facebooku.

Jeśli biegłeś w przebraniu, nie zapomnij wysłać swojego zdjęcia na konkurs (szczegóły konkursu na stronie 34). Do wygrania zestawy do biegania firmy adidas.

CERTYFIKAT
Certyfikat potwierdzający Twój udział w biegu będziesz mógł pobrać, około dwa tygodnie po biegu, w formie PDF do wydrukowania ze strony www.pzupolmaratonwarszawski.com/certyfikat.

CO DALEJ?
Bez obaw! Zapisy na 39. PZU Maraton Warszawski są już otwarte. Wiesz, co teraz robić.

Crossing the finish line is not the end of the half marathon. Pride of being a finisher of the race is much greater than the pain that you feel now!

On the day of the event unofficial results will be published at www.pzupolmaratonwarszawski.com.

Official results will be published on April 8th.

FotoMaraton.pl

Do not forget to see your photos on FotoMaraton.pl.

Galleries from the event will be published successively on our website and our fan page on Facebook.

If you ran in disguise, do not forget to send your photos to the contest (details of the contest on page 34). You can win running sets from adidas.

CERTIFICATE
You will be able to download your certificate confirming the participation in PDF format and print it from www. pzupolmaratonwarszawski.com/certyfikat. (two weeks after the race)

WHAT'S NEXT?
No worries! Registration for the 39th PZU Warsaw Marathon is already open. You know what to do now.

FOT. SPORTOGRAFIA.PL

zwiększa wytrzymałość

O_2 13÷15 mg/l
odpowiednio natleniona

znakomicie nawadnia

pH 7,7÷8,0
wspiera utrzymanie równowagi kwasowo-zasadowej

WODA MOŻE WIĘCEJ!

Picie ID'EAU, odpowiednio natlenionej, mineralnej wody alkalicznej przed, podczas i po intensywnym wysiłku pomaga uzyskać większą wytrzymałość organizmu na obciążenia, szybszą jego regenerację i lepsze nawodnienie.

12. PZU PÓŁMARATON WARSZAWSKI | ID'EAU

OFICJALNA WODA 12. PZU PÓŁMARATONU WARSZAWSKIEGO

www.ideau.pl

EXPO SPORT&FITNESS WIOSNA 2017 EXPO SPORT&FITNESS SPRING 2017

Targi Sport&Fitness to zlokalizowane na powierzchni ponad 2000 metrów kwadratowych stoiska z bogatą ofertą producentów sprzętu biegowego, odżywek i gadżetów biegowych. To świetna okazja, żeby porozmawiać z ekspertami i zrobić ostatnie przed startem zakupy.

Koniecznie odwiedź:
– strefę PZU „Podziel Się Kilometrem”
– strefę adidas, gdzie będziesz mógł kupić odzież z kolekcji dedykowanej 12. PZU Półmaratonowi Warszawskiemu,
– sklep Fundacji „Maraton Warszawski” z pamiątkami z imprezy dla małych i dużych biegaczy,
– stoisko OPTIQUE O-SHOP.COM, gdzie będziesz mógł poznać najnowszą kolekcję Oakley® na sezon wiosna–lato 2017, wziąć udział konkursach z nagrodami i skorzystać z możliwości bezpłatnego badania wzroku u specjalisty,
– strefę #BiegamDobrze, w której dowiesz się wszystkiego o naszej akcji charytatywnej i poznasz odpowiedź na pytanie: co zrobić, aby w przyszłości pobiec z wyjątkowym pomarańczowym numerem.

ZAPRASZAMY!

Sport&Fitness EXPO is located on an area of over 2,000 square meters, the stands offer a range of running equipment straight from the manufacturers, supplements and running gadgets. It is a great opportunity to talk to experts and to do the last shopping before the start.

Be sure to visit:
– PZU zone Share your kilometers
– adidas zone, where you can buy clothing from the collection especially designed for the 12th PZU Warsaw Half Marathon,
– shop of the Warsaw Marathon Foundation with event souvenirs for small and big runners,
– OPTIQUE O-SHOP.COM stand, where you will be able to see Oakley® latest collection for spring-summer 2017 and to take part in competitions with prizes as well as get a free eye examination by a specialist,
– #BiegamDobrze zone, where you will learn all about our charity action and get the answer to the question: what to do to run with a unique orange number in the future.

FEEL INVITED!

WYSTAWCY EXPOSITORS:

- ADIDAS
- BADAMY – BIEGAMY
- BIEGAM DOBRZE – STOISKA PARTNERÓW
- BLACKROLL
- BRUBECK
- BUTIK OPTIQUE | O-SHOP.COM | OAKLEY
- CEP POLSKA
- COMPRESSPORT
- DANSKE BANK WILNO MARATON
- DEXTRO
- DPD
- ENERVIT
- FESTIWAL BIEGOWY
- FIZMED
- FOOTMEDICA – KLINIKA ZDROWEJ STOPY
- FORPRO – NIKE
- FUNDACJA WARSZAWSKIE HOSPICJUM DLA DZIECI
- GARMIN
- GIRLS
- HASPA MARATHON HAMBURG
- KINGRUNNER
- KLASTER AKTYWNEJ TURYSTYKI
- MAGICAL SHOES
- MEDICAL SPORTS
- NASTOPY.PL
- NIKE
- 5. PKO BIAŁYSTOK PÓŁMARATON
- POLAR
- POLKA SPORT
- PZU
- RAZ EVENT SKLEP
- ROYAL BAY
- SATURN POLSKA
- SKLEP PODRÓŻNIKA
- SOTI NATURAL
- SPORTEUM
- SPORTSLAB
- SQUEEZY
- SURVIVAL RACE – MIEJSKI BIEG Z PRZESZKODAMI
- WIESZAKINAMEDALE.PL
- WROCLAW MARATHON TEAM
- X-SOCKS

OPTIQUE WSPIERA 12. PZU PÓŁMARATON WARSZAWSKI

NAJNOWSZE MODELE NA SEZON WIOSNA-LATO 2017. NAJSZERSZA OFERTA OKULARÓW SPORTOWYCH. BADANIE WZROKU I DOBÓR SOCZEWEK.

ZAPRASZAMY DO NASZYCH SALONÓW

Plac Trzech Krzyży 18
Warszawa

Galeria Mokotów
ul. Wołoska 12
Warszawa

Arkadia
Al. Jana Pawła II 82
Warszawa

Pasaż Fashion Street
Krupówki 29
Zakopane

SHOP ONLINE:

O-SHOP.com | OAKLEY

www.o-shop.com

UBER
DLA BIEGACZY

UBER

Do Biura Zawodów, na start lub do domu
– używając aplikacji UBER dotrzesz wszędzie!

Jeśli nie masz jeszcze swojego konta w aplikacji UBER,
zainstaluj aplikację i skorzystaj z darmowego przejazdu na **HASŁO – pmwnowy**

Jeśli jesteś już użytkownikiem aplikacji UBER, możesz dwukrotnie wykorzystać rabat 15%
na **HASŁO – pmwklient**

Promocje obowiązują **od 24 do 26 marca.**

Seminaria Magazynu „BIEGANIE" – po raz kolejny zapraszamy na prezentacje, wykłady i panele dyskusyjne w ramach weekendu z 12. PZU Półmaratonem Warszawskim.

Dzień przed startem półmaratonu, w sobotę, 25 marca, od godz. 12:00 do 18:00, w Sali Kinowej warszawskiego stadionu PGE Narodowy zaprzyjaźnieni eksperci podpowiedzą, jak trenować, odżywiać się i dbać o swój organizm, aby jak najdłużej cieszyć się bieganiem. Solidna porcja wiedzy pomoże przygotować się do biegu, wystartować w zawodach, a po ich ukończeniu zregenerować się z myślą o kolejnych startach.

Program seminariów został zredagowany z myślą o początkujących biegaczach, ale również tych zaawansowanych, którzy często zapominają, że bieganie to „zdrowa radość". Zaplanowaliśmy również specjalny wykład dla tych, dla których bieganie to za mało i trenują trzy dyscypliny w jednej.

Udział we wszystkich zajęciach jest bezpłatny. Zapraszamy!

!

SEMINARIA ODBĘDĄ SIĘ W SALI PRZY BIURZE ZAWODÓW

PROGRAM

12:00–12:45
O urazach stopy i stawu skokowego u biegaczy – dr Wojciech Ceran, Klinika Rehabilitacji Sportowej ORTOREH

13:00–13:45
O trenowaniu na wynik i na zdrowie
– trenerzy Agnieszka Kruszewska-Senk i Aleksander Senk, ObozyBiegowe.pl

14:00–14:45
O procesie regeneracji potreningowej
– mgr Michał Dachowski, Fizjo4life

15:00–15:45
O tym, co robić, żeby być szybszym triathlonistą – trener Jakub Bielecki, NeON

16:00–16:45
O tym, co jeść, by cieszyć się zdrowiem nie tylko podczas biegania – dietetyk Łukasz Jaśkiewicz, Akademia Dietetyki Sportowej

17:00–17:45
O tym, jak troszczyć się o swój kręgosłup
– dr Łukasz Matusiewicz, Centrum ZdrowieKregoslupa.pl

FOT. SPORTOGRAFIA.PL

S Z C Z E G Ó Ł O W O

• radio z USB • klimatyzacja • 6 poduszek powietrznych • bagażnik 440 litrów
• największa przestrzeń w swojej klasie • system wspomagający ruszanie pod górę

W SKRÓCIE

od 49 900 zł brutto
lub od 499 zł netto/mies. w leasingu dla firm

NOWY 5-DRZWIOWY FIAT TIPO. TAK NIEWIELE TRZEBA, BY MIEĆ TAK WIELE.

FIAT

fiat.pl

Leasing 4U Plus. Kalkulacja dla modelu TIPO 1.4 16v 95 KM POP w cenie brutto 49 820,00 zł dla warunków: okres leasingu 48 miesięcy; czynsz inicjalny netto 7 800,00 zł; 47 rat netto po 498,22 zł; wykup netto 14 176,42 zł. Oferta ważna przy skorzystaniu z ubezpieczenia GAP, oferowanego przez FCA Leasing Polska Sp. z o.o. Składka ubezpieczenia GAP – od 21,15 zł miesięcznie – będzie doliczana do rat leasingowych. Wykup gwarantowany przez wybranych dealerów sieci FCA Poland S.A. Usługa leasingu skierowana jest wyłącznie do przedsiębiorców. Niniejszy materiał nie stanowi oferty w rozumieniu przepisów Kodeksu cywilnego i ma charakter wyłącznie informacyjny. Szczegółowe warunki leasingu określone są w umowie. Fiat TIPO: emisja CO_2 od 89 do 146 g/km, zużycie paliwa w cyklu mieszanym od 3,4 do 6,3 l/100 km. Informacje o recyklingu pojazdów, ich konstrukcji zgodnej z przepisami o recyklingu i lista punktów zbierania pojazdów wycofanych z eksploatacji znajdują się na stronie http://fiat.mopar.eu/fiat/pl/pl/recykling.

FCA LEASING Polska

Nie zatrzymuj się w połowie drogi!

(39. PZU MARATON WARSZAWSKI)

24 września 2017

IAAF Road Race BRONZE Label

Sponsor tytularny: PZU

Sponsor: adidas

Projekt współfinansowany przez: Ministerstwo Sportu i Turystyki

Partnerzy: FIAT, LOT, dpd, IDEAU, 4MOVE, PARTNER, Accreo

Patron medialny: MagazynEleganie.pl

Organizator: Fundacja Maraton Warszawski

www.PzuMaratonWarszawski.com

MAGICZNE POMARAŃCZOWE NUMERY
MAGIC ORANGE RACE BIBS

START

BiegamDobrze

Rejestrujesz się do udziału w biegu z opcją #BiegamDobrze
You register for the race choosing the #BiegamDobrze option

Wybierasz organizację, którą chcesz wesprzeć
You choose one organization that you would like to support

Otrzymujesz profil zbiórki, na którym ogłaszasz swój udział
You get a money raising profile, where you announce your participation

Zachęcasz rodzinę i znajomych do wpłat
You encourage your family and friends to donate

WIN

Gdy uzbierasz 300 zł, otrzymujesz numer startowy
When you collect 300 zlotys you get your starting number

Zbierasz dalej, a wszystkie zgromadzone od początku fundusze idą na cel dobroczynny
You continue to collect money and all of it goes to charity

Jesteś Bohaterem! W biegu startujesz z pomarańczowym numerem startowym #BiegamDobrze dopingowany przez wolontariuszy organizacji, której pomogłeś
You are a Hero! You participate in the race with an orange race bib of #BiegamDobrze cheered by volunteers of the organization you supported

META

Więcej informacji na:/More information:
www.BiegamDobrze.pl

Powtarzamy, że to łatwe? Pobiec z pomarańczowym numerem? Że każdy może to zrobić? Prawdę mówiąc – to nie jest łatwe. Prosić o wsparcie, namawiać, przełamać barierę wstydu. I znaleźć czas.

Bo start w zawodach to przecież nie koncert. Nie wystarczy kupić bilet, przyjść i wziąć udział. Trzeba się napocić, nastarać, trzeba wyjść na trening, chociaż czasem wcale się nie chce. A potem jeszcze wrócić do domu i przypomnieć znajomym, że: „Biegnę w półmaratonie. Chcę, żeby mój start nie był tylko wyścigiem. Chcę pomóc".

Więc jak to zrobić? Podobno trzeba dobrze się bawić. Potrafić przekuć chęci w efekty. Czerpać z tego dumę. Przebrać się w stój, który rozśmieszy znajomych, upiec dla nich ciastka, pobiec komuś po zakupy. Trzeba znaleźć swój sposób, żeby zachęcić innych do dołączenia do Twojej akcji. Wpłacenia dowolnej kwoty na cel, który przecież jest ważny. Bo nie biegniesz tylko dla siebie.

W tym roku pobiliśmy rekord. Zebraliśmy (do momentu, w którym pisany jest ten tekst) ponad 570 tysięcy złotych (!) na rzecz tych, którzy naprawdę tego potrzebują. Dzięki pasji, zaangażowaniu, dzięki temu, że lubimy biegać. Więc może jednak to jest łatwe. Przełamać barierę. Przekuć chęci w efekty. Pomóc.

Jeżeli biegniesz z pomarańczowym numerem – dziękujemy!
Jeżeli chcesz z nim pobiec w przyszłości – sprawdź, jak to zrobić.

Bieganie to satysfakcja. Warto czerpać ją pełnymi garściami.

We keep repeating that this is easy? Running with an orange number? That anyone can do it? To tell the truth – it is not easy. Asking for support, persuading people, overcoming shyness. And finding time for that.

Because the start in the race is not a concert. It is not enough to buy a ticket, come and take part. You have to sweat, try hard, you have to go out and train, even though sometimes you do not have mood for that. And then go home and remind your friends that: "I run a half marathon. I want my start be something more than just a race. I want to help".

So how to do it? Apparently, you have to have fun and be able to transform desire into effect. Be proud of it. Dress up in a costume that will be funny for your friends, bake cakes for them, run to a shop for someone. You have to find your own way to encourage others to join your action. Pay any amount for the purpose, which after all is important. Because you do not run only for yourself.

This year we broke the record. We raised (to the moment of writing this text) more than 570 thousand Polish zlotys! for those who really need it. With passion, commitment, thanks to the fact that we like running. So maybe it is easy. Break the barrier. Transform desire into effect. Help.

If you run with an orange bib – thank you!
If you want to run with it in the future – find out how to do it.

Running is satisfaction. Take as much of it as you can.

AMNESTY INTERNATIONAL

Kim jesteśmy: Pozytywnymi wariatami lubiącymi pomagać. Biegaczami i biegaczkami wspierającymi słuszne idee.
Komu pomagamy: Tym, którzy tego potrzebują. Tym, o których świat już zapomniał lub chętnie by zapomniał.
Dlaczego warto dla nas biec: Można męczyć się dla siebie – czysto egoistycznie, ale można też męczyć się altruistycznie. My wybieramy tę drugą opcję.

Who we are: Positively crazy people who love to help. Runners supporting the right ideas.
Who do we help: We help those who need it; those forgotten by the world or those about whom the world would be happy to forget.
Why you should run for us: You can struggle to run for yourself – in a purely selfish way, but you can also struggle altruistically. We choose the latter option.

DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ / dawniej Fundacja Dzieci Niczyje

Kim jesteśmy: Od 26 lat dążymy do tego, by wszystkie dzieci miały bezpieczne dzieciństwo i były traktowane z poszanowaniem ich godności i podmiotowości. Chronimy dzieci przed krzywdzeniem i pomagamy tym, które doświadczyły przemocy i wykorzystywania.
Komu pomagamy: W naszych placówkach zapewniamy skrzywdzonym dzieciom i ich opiekunom pomoc psychologiczną i prawną. Uczymy dzieci, w jaki sposób mogą uniknąć przemocy, a rodziców i opiekunów wspieramy w ich drodze do dobrego rodzicielstwa.
Dlaczego warto dla nas biec: Każdy, kto biegnie w drużynie FDDS, dokłada swoją cegiełkę do budowy Centrum Pomocy Dzieciom! To pierwsza w Polsce specjalistyczna placówka, w której kompleksową pomoc otrzymają skrzywdzone dzieci. Stwórzmy ją razem! Razem dajmy dzieciom siłę!

Who we are: For 26 years, we have striven to ensure that all children have a safe childhood and are treated with respect for their dignity and subjectivity. We protect children from abuse and help those who have experienced violence and abuse.
Who do we help: In our facilities we provide abused children and their carers with psychological and legal help. We teach children how they can avoid violence and support parents and carers on their way to good parenting.
W**hy you should run for us:** Anyone who runs in the FDDS team gives his or her brick to build Assistance Center for Children! This is the first in Poland specialized institution in which hurt children will get a comprehensive support. Let's make it together! Let's give children the power together!

SPARTANIE DZIECIOM

Kim jesteśmy: „Spartanie Dzieciom" to grupa biegaczy, która w strojach legendarnych Spartan bierze udział w długodystansowych biegach ulicznych, zbierając fundusze na pomoc niepełnosprawnym dzieciom.
Komu pomagamy: Dzieciom niepełnosprawnym, których rodzice biegają lub są sympatykami biegania.
Dlaczego warto dla nas biec: Bo jesteśmy najbliżej biegaczy, biegając z nimi podczas biegów. Bo wszystkie pieniądze, jakie zbieramy, przekazujemy dzieciom. Bo wśród nas są rodzice dzieci niepełnosprawnych. Bo jesteśmy fajni ;-).

Who we are: "Spartans for Kids" is a group of runners who dressed as the legendary Spartan take part in long-distance races collecting funds to help children with disabilities.
Who do we help: Children with disabilities whose parents run or are running enthusiasts.
Why you should run for us: Because we belong to running community, we are close to runners by running with them in races. Because all the money we collect goes to children. Because among us there are parents of disabled children. Because we are cool ;-).

Rak 'n' Roll

Kim jesteśmy: Grupą ludzi, którzy pomagają dobrze przejść przez raka. Zmieniamy schematy myślenia o chorobie nowotworowej i zarażamy pozytywną energią.
Komu pomagamy: Każdemu, kto potrzebuje wsparcia w starciu z rakiem i w powrocie do zdrowia. Pokazujemy, że z rakiem można wygrać, z rakiem można dobrze żyć, a nawet dawać życie.
Dlaczego warto dla nas biec: Bo im więcej będziemy mówić o raku, tym lepiej będziemy go znać i mniej będziemy się go bać. Razem wyrollujemy raka!

Who we are: A group of people who help people go well through cancer. We are changing patterns of thinking about cancer and infect positive energy.
Who do we help: Anyone who needs support in a battle with cancer and in return to health. We show that cancer can be defeated, that you can live well with cancer and even give life.
Why you should run for us: Because the more we talk about cancer, the better we know it and the less we will be afraid of it. Together we will twist cancer!

SYNAPSIS

Kim jesteśmy: Jesteśmy nadzieją na lepsze życie dla osób z autyzmem i ich rodzin.
Komu pomagamy: Pomagamy tym, którzy widzą, słyszą i czują świat inaczej niż my.
Dlaczego warto dla nas biec: Biegnąc dla nas dajesz dzieciom z autyzmem szansę na samodzielność.

Who we are: We are hoping for a better life for people with autism and their families.
Who do we help: We help those who can see, hear and feel the world differently than we do.
Why you should run for us: Running for us you give children with autism a chance for self-reliance.

WWF

Kim jesteśmy: Jedną z największych organizacji ekologicznych działającą razem z ludźmi i dla ludzi na rzecz ochrony środowiska naturalnego.
Komu pomagamy: Fundusze zostaną przekazane na wsparcie ochrony panter śnieżnych, które są zagrożone nielegalną działalnością człowieka. Do naszych działań należeć będzie między innymi wsparcie WWF Mongolia w angażowaniu w ochronę i monitoring irbisów.
Dlaczego warto dla nas biec: Bieganie to jedna z form obcowania z otaczającym nas środowiskiem, które codziennie ulega degradacji. Razem możemy temu przeciwdziałać!

Who we are: One of the biggest environmental organizations, acting together with the people and for the people to protect the environment.
Who do we help: The funds will be donated to support the protection of snow leopards, which are threatened by illegal human activities. Our actions will include, among other things, a support for WWF Mongolia in protecting and monitoring of snow leopards.
Why you should run for us: Running is one of the forms of contact with the surrounding environment that is being destroyed every day. Together, we can prevent it!

Więcej informacji na:/More information:
www.BiegamDobrze.pl

FUNDACJA WCZEŚNIAK RODZICE - RODZICOM

Kim jesteśmy: Fundacja Wcześniak od 14 lat pomaga rodzicom dzieci urodzonym przedwcześnie. Zapewniamy pomoc merytoryczną w zakresie niezbędnej wiedzy potrzebnej rodzicom w wychowaniu wcześniaków, między innymi za pośrednictwem strony www.wczesniak.pl. Pracujemy także na forum europejskim w zakresie wypracowania standardów opieki nad wcześniakami współpracując z organizacjami z ponad 30 krajów.
Komu pomagamy: W Polsce co roku rodzi się ponad 24 000 wcześniaków. Ich rodzice pozostają w stałym kontakcie z Fundacją Wcześniak w okresie od urodzenia do osiągnięcia przez dziecko wieku szkolnego. To łącznie ponad 140 000 rodzin w całej Polsce.
Dlaczego warto dla nas biec: Środki uzyskane z akcji #Biegam Dobrze wykorzystamy na wydanie „Niezbędnika Rodzica Wcześniaka". Ponad 180-stronicowej książki, którą bezpłatnie może otrzymać każdy rodzic wcześniaka w szpitalu.

Who we are: Premature Children Foundation has helped parents of children born prematurely for 14 years. We provide assistance in terms of necessary knowledge required by parents in the upbringing of premature babies, among other things, via the www.wczesniak.pl. We are also working at the European level in the field of developing standards of care for preterm infants. We collaborate with organizations from more than 30 countries.
Who we help: In Poland, every year more than 24,000 children are born prematurely. Their parents remain in constant contact with our foundation from birth until the child reaches school age. That's a total of over 140,000 families throughout the country.
Why you should run for us:
Funds from the #BiegamDobrze action will be used the release a book for parents of premature children. More than 180 pages which may be obtained free of charge by every parent of a premature baby in a hospital.

W ramach akcji #BiegamDobrze przy 39. PZU Maratonie Warszawskim możesz pobiec również dla:

In the #BiegamDobrze action by the 39th PZU Warsaw Marathon you can also run for:

pah unicef

12. PZU PÓŁMARATON WARSZAWSKI

POLSKIE LINIE LOTNICZE LOT A STAR ALLIANCE MEMBER

OFICJALNY PRZEWOŹNIK 12. PZU PÓŁMARATONU WARSZAWSKIEGO

LOT Angeles – zdobądź dwie połówki biletu!

Co łączy Guns N'Roses, drużynę Lakers i Hollywood? Tak... miasto, a dokładniej jedno z największych miast w USA – Los Angeles w słonecznej Kalifornii. Do Miasta Aniołów od kwietnia będzie można dostać się bezpośrednio z Warszawy, dzięki nowemu połączeniu, jakie uruchamia LOT – oficjalny partner 12. PZU Półmaratonu Warszawskiego.

Jeśli zdecydowałeś się na start w 12. PZU Półmaratonie Warszawskim, masz szansę, aby już niedługo stać się posiadaczem vouchera na podwójny bilet lotniczy na trasie Warszawa – L.A. – Warszawa. Brzmi świetnie, a to dopiero połowa niespodzianki. W Twoje ręce trafią również dwa pakiety startowe na Maraton w Los Angeles w 2018 roku!

Dwa starty w Warszawie pomogą Ci wylądować w Los Angeles! Jak to możliwe?

1. Ukończ 12. PZU Półmaraton Warszawski.
2. Zgłoś się do konkursu i przekonaj nas, że to właśnie Ty powinieneś wygrać lot i pakiety startowe.
3. Ukończ 39. PZU Maraton Warszawski i czekaj na wiadomość od nas.

Biegnij!

LOT Angeles – get the two halves of the ticket!

What connects the Guns N'Roses, the Lakers team and Hollywood? Yes... the city, and more specifically one of the largest cities in the US – Los Angeles in sunny California. From April you will be able to go directly to Los Angeles from Warsaw thanks to the new connection by LOT, the official partner of the 12th PZU Half Marathon.

If you decided to start in the 12th PZU Warsaw Half Marathon you have a good chance to soon become the owner of a voucher for a double ticket Warsaw – L.A. – Warsaw. It sounds great, but it's only a half of the surprise. You will also get two race kits for the marathon in Los Angeles in 2018!

Two starts in Warsaw will help you land in Los Angeles! How it's possible?

1. Finish the 12th PZU Warsaw Half Marathon.
2. Write us an explanation why it is you who need to win the flight and race kits.
3. Finish the 39th PZU Warsaw Marathon and wait to hear from us.

Run!

Więcej informacji na:/More information:
www.PZUpolmaratonwarszawski.com/LotAngeles

Na naszych imprezach poziom sportowy jest mocno wyśrubowany, ale warszawska połówka słynie również z ogromnej grupy pozytywnie zakręconych uczestników, którzy efektywność stroju, w jakim pokonają trasę, przedkładają nad wynik na mecie i komfort ruchu podczas biegu.
Jeśli kiedykolwiek przeszła Ci przez głowę myśl, żeby wystartować w biegu w szalonym stroju – nie duś dłużej tego w sobie. Lepszej okazji nie będzie! Wskocz na kolejny poziom wtajemniczenia czerpania radości z biegania! Na najbardziej oryginalnych i zwariowanych przebierańców czekają biegowe zestawy firmy adidas: buty, koszulka i spodenki.

Zasady są proste.

1. Pokonaj trasę 12. PZU Półmaratonu Warszawskiego w pomysłowym stroju.
2. Wyślij swoje zdjęcie z 12. PZU Półmaratonu Warszawskiego do 28 marca na adres: **konkurs@maratonwarszawski.com.**

Przyznane zostaną dwie nagrody: jury Fundacji „Maraton Warszawski" i internautów w głosowaniu na Facebooku.

The level of sports competition on our events is extremely high, but the Warsaw Half Marathon is also famous for a large group of positively crazy participants who value the spectacular outfit more than the result at the finish line and comfort of running.

If you have an idea to start in a race wearing a crazy outfit ... do not hesitate any longer, there will be no better opportunity for that. Jump to the next level of enjoying running! We have awards for the most original and wacky costumes: adidas running sets including shoes, t-shirt and shorts.

The rules are simple.

1. Cover the route of the 12th PZU Warsaw Half Marathon in a creative costume.
2. Send the picture of you from the 12th PZU Warsaw Half Marathon Warsaw until March 28th to: **konkurs@maratonwarszawski.com.**

Two prizes will be awarded: one from the jury of the Warsaw Marathon Foundation and one from the voters on Facebook page.

Więcej informacji na:/More information:
www.pzupolmaratonwarszawski.com/przebierz-sie-i-ubierz-sie/
http://pzupolmaratonwarszawski.com/dress-up-and-suit-up/

FOT. SPORTOGRAFIA.PL

Sport dla zdrowia, polisa dla spokoju

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

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

801 102 102 **pzu.pl**

adidas
12. PZU PÓŁMARATON WARSZAWSKI
przedstawia kolekcję limitowaną
WHY I RUN WARSAW
Bluzy – 269 PLN
Czapka – 89 PLN
Worek – 59 PLN
PÓŁMARATON WARSZAWSKI 2017
Produkty dostępne na stoisku adidas
podczas targów Expo Sport&Fitness
na PGE Narodowy:
24 marca w godz. 12:00 - 20:00
25 marca w godz. 10:00 - 20:00

PUNKTY KIBICOWANIA CHEERING POINTS

1. Kibice z flagami
2. Orkiestra Reprezentacyjna Policji
3. Pogotowie Energetyczne
4. Bloco Central
5. Rak'n'Roll
6. Fundacja Wcześniak
7. ManGo! Brassi
8. SkaDyktator i jego kosmiczne Combo
9. Fundacja „Spartanie Dzieciom"
10. Amnesty International
11. Drumbastic
12. ADIDAS RUNNERS
13. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę
14. Synapsis
15. WWF Polska
16. Black Flow
17. ZarazZaraz
18. High Blood Pressure
19. Hangover Bastardz/Echo i Przyjaciele
20. Domofonia
21. Ibis Stare Miasto
22. Orkiestra HALS
23. Saturn

FOT. SPORTOGRAFIA.PL

DLA KIBICÓW:

Ostatnio zawodnicy różnych dyscyplin sportowych dostarczają polskim kibicom wielu powodów do dumy. Polscy kibice to najlepsi, najgłośniejsi i najskuteczniejsi kibice. Dlatego o atmosferę i odpowiednią dawkę dopingu 26 marca w Warszawie jesteśmy spokojni.

Chcesz być kibicem nr 1? Mamy dla Ciebie kilka sprawdzonych wskazówek.

- Doping spersonalizowany mobilizuje podwójnie. Pamiętaj, że na numerach startowych zawodnicy mają wydrukowane swoje imiona. Krzycz, bij brawo i dopinguj każdego.
- Wspieraj swojego biegacza kilkakrotnie podczas biegu. Dzięki stronie http://live.sts-timing.pl/pw2017 możesz sprawdzić położenie danego biegacza. Wystarczy, że znasz jego nazwisko lub numer startowy. Dzięki stronie możesz zobaczyć, jakim tempem biegnie i przemieścić się w kolejne miejsce przy trasie, by dopingować. Odczyty robione są co 5 kilometrów.
- Grasz na czymś, przyjdź na trasę ze swoim instrumentem lub dołącz do jednego z ponad 20 punktów kibicowania – mapkę znajdziesz obok.
- Przygotuj plakat lub planszę z chwytliwymi hasłami. Co roku kibice zaskakują biegaczy swoją pomysłowością.
- Pamiętaj jednak, że trasa jest przede wszystkim dla biegaczy. Obowiązuje całkowity zakaz wchodzenia na trasę biegu oraz poruszania się po niej na rowerze czy rolkach. Kibice niestosujący się do zaleceń mogą zostać poproszeni przez obsługę imprezy o opuszczenie trasy.

FOR SUPPORTERS:

Lately the athletes of different sports provide many Polish fans with results to be proud of. Polish fans are the best, loudest and most successful ones. Therefore we are not worried about the atmosphere and the appropriate dose of doping on March 26th in Warsaw.

Do you want to be the fan No. 1? We have some tips for you.

- Personalized doping mobilizes with double force. Remember that runners have printed their names on their race bibs. Scream, applaud and cheer each.
- Support your runner several times during the race. You can check the position of the runner at http://live.sts-timing.pl/pw2017. It is enough for you to know his/her name or starting number. At the website, you can see what pace he/she is running with and move to another place on the route to cheer. Lap times are taken every 5 kilometers.
- If you play a music instrument, come to the course with it or join one of more than 20 cheering points – check the locations on the map.
- Prepare a poster or a board with catchy slogans. Every year, supporters surprise runners with their creativity.
- Remember, however, that the route is primarily for the runners. There is a total ban on entering the route, driving a bicycle or riding roller-skates. Supporters violating the recommendations may be asked by the staff of the event to leave the route.

Zastanawiałeś się kiedyś, kim są wolontariusze, których spotykasz podczas biegu? W organizację 12. PZU Półmaratonu Warszawskiego zaangażowało się blisko 1200 wolontariuszy. Co ich do tego skłoniło? Za każdym wolontariuszem stoi inna historia i własna osobista motywacja.

Niektórzy wolontariusze, tak jak biegacze, już na początku roku zapisują w kalendarzu daty imprez. Nie wyobrażają sobie, że mogliby którąś z nich ominąć. Czekają na moment, kiedy ruszy rekrutacja i znowu spotkają się w ulubionej grupie zadaniowej. Ich przygoda z wolontariatem trwa już wiele lat. Stają się liderami, dzielą się swoim doświadczeniem i sprawdzonymi patentami.

Dla innych jest to wyprawa wraz z grupą kolegów ze szkoły. Zdobywanie nowych umiejętności i sprawdzanie siebie w niecodziennych sytuacjach. Połączenie logistyki, matematyki i języków obcych staje się nie lada wyzwaniem, kiedy do przyjęcia i wydania jest 500 worków depozytowych, które jednocześnie trzeba opisać numerem i ułożyć w odpowiedniej kolejności. Czas nagli, o pomyłki nietrudno, ale satysfakcja z dobrze wykonanego zadania jest bezcenna.

Wśród wolontariuszy są także całe rodziny biegaczy. Jak się okazuje, wolontariat to najlepszy sposób, aby zrozumieć pasję rodziców. Dzieci pomagają w punktach odżywiania, a potem przy kolejnych biegach podejmują wyzwania w innych grupach zadaniowych. Przecież nic tak nie uskrzydla, jak kubek wody podany przez własne dziecko na ostatnich kilometrach. A endorfiny, które uwalniają się w momencie wręczania medalu przez najbliższą osobę, pozostaną jeszcze na długo. Będą to najlepsze wspomnienia z biegu, dla każdej ze stron.

Jednakże wspólną i największą motywacją do działania jest docenienie przez biegaczy. Cały sztab wolontariuszy jest po to, aby pomagać startującym i wspierać ich w osiąganiu jak najlepszych wyników. Dlatego przybij piątkę i podziękuj wolontariuszowi za jego pracę. Razem tworzymy niezwykłą biegową społeczność.

Have you ever wondered who are the volunteers you meet while running? In the organization of the 12th PZU Warsaw Half Marathon are involved almost 1,200 volunteers. What made them to do so? Each volunteer is a different story and a personal motivation.

Some volunteers just like runners mark the dates of the events at the beginning of a year. They cannot imagine that they would miss any of them. They wait for the recruitment process to start and for the time when they will meet each other in their favourite team. Their adventure with volunteering has been going on for many years. They become leaders to share their experience and tested patents.

For others, it is a journey with a group of friends from school. It means acquiring new skills and checking themselves in unusual situations. The combination of logistics, mathematics and foreign languages becomes a challenge when they have to collect and distribute 500 deposit bags, which also need to be described with a starting number and placed in the correct order. Time is pressing, it is not difficult to make a mistake, but the satisfaction of a job well done is priceless.

Among the volunteers there are also families of runners. As it turns out, volunteering is the best way to understand the passion of parents. Children help at refreshment stations and then on next races challenge themselves in other tasks. Yet there is nothing as motivating as getting a cup of water given by your own child on the last kilometers. Endorphins that are released when you are awarded with a medal by the closest person remain in you for a long time. This will be the best memories from the race for both of you.

However, the common and the biggest motivation for action is to be appreciated by the runners. The entire staff of volunteers is there to help participants and support them in achieving the best results. Therefore, high five and thank the volunteer for his/her work. Together we form an extraordinary running community.

FOT. JACEK FOMICKI

dpd

DPD Polska.
Twoja zwycięska paczka!

Opłać swoją paczkę on-line na dpd.com.pl
i nadaj ją w jednym z ponad 1200 punktów
DPD Pickup.

dpdgroup

dpd.com.pl

Odznaka Półmaratonu Warszawskiego
Warsaw Half Marathon Badge

**Z okazji 12. edycji Półmaratonu Warszawskiego chcemy wyróżnić tych, którzy biegają z nami od lat.
Z tej okazji przygotowaliśmy dla Was wyjątkowe odznaki.
Do kogo trafi odznaka złota, a do kogo srebrna?**

W swoich pakietach startowych złote odznaki znajdą osoby, które przebiegły 10 edycji Półmaratonu Warszawskiego. Srebrne – Ci, którzy ukończyli dotąd minimum 5 edycji biegu.

Dziękujemy, że od 12 lat biegacie z nami!

On the occasion of the 12th edition of Warsaw Half Marathon we would like to distinguish those who have run with us for years. On this occasion, we have prepared special badges.

Who will get the gold badge and who the silver one? Those who covered the course of 10 editions of the Warsaw Half Marathon will find gold badges in their race kits. The silver ones go for those who finished at least 5 editions.

Thank you for 12 years of running with us!

PÓŁMARATON WARSZAWSKI

PÓŁMARATON WARSZAWSKI

Biegnij z Chopinem Run with Chopin

DOWNLOAD THE FREE APP AND...
TAKE A PHOTO WITH CHOPIN

POBIERZ BEZPŁATNĄ APLIKACJĘ I...
ZRÓB SOBIE ZDJĘCIE Z CHOPINEM

Pierwszy etap tegorocznego Półmaratonu prowadzi ulicami, którymi dwieście lat temu spacerował Fryderyk Chopin. Z pewnością nie będziesz jeszcze bardzo zmęczony, ale jeśli chcesz poprawić sznurówki, możesz przysiąść na jednej z chopinowskich ławeczek multimedialnych, stojących w miejscach związanych z życiem kompozytora. Po naciśnięciu przycisku usłyszysz fragmenty jego utworów.
W 5 miejscach na trasie biegu (Ogród Saski, Kościół Wizytek, Kampus Główny Uniwersytetu Warszawskiego, Muzeum Chopina i Łazienki Królewskie) dzięki aplikacji „Selfie with Chopin" możesz zrobić sobie wyjątkowe zdjęcie z wirtualną postacią kompozytora. W każdym z tych miejsc Chopin będzie wyglądał nieco inaczej.

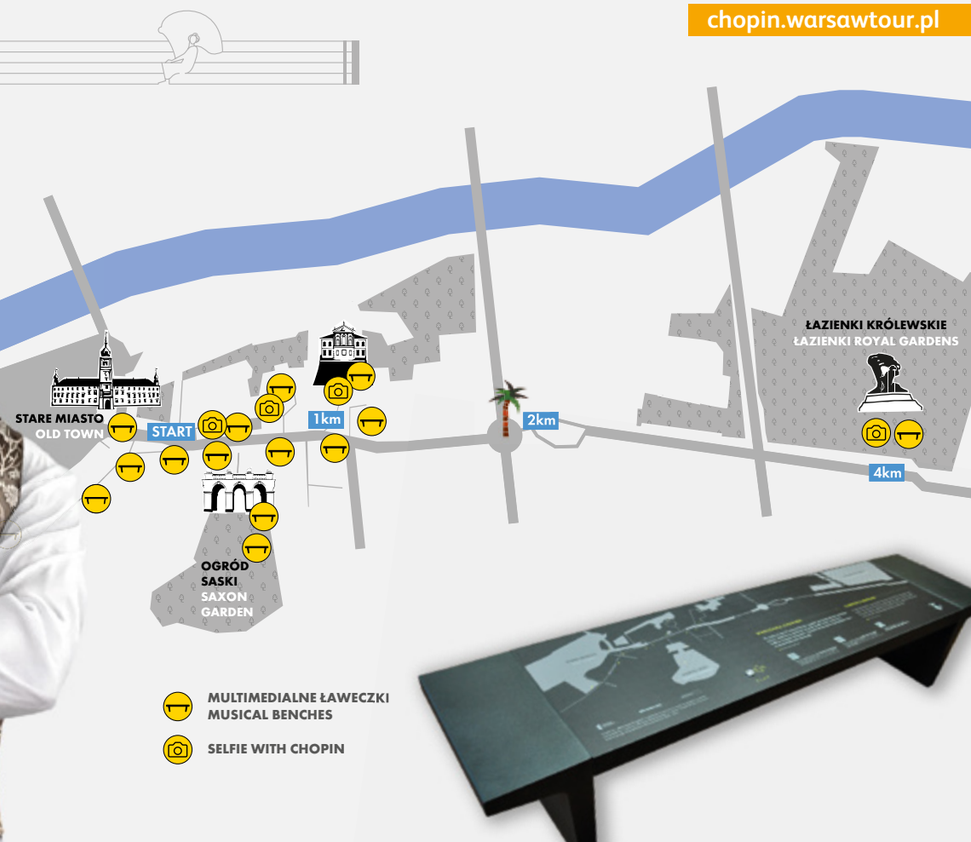
Zdjęcie z Chopinem będzie wyjątkową pamiątką z biegu! Nie zapomnij pochwalić się nim w mediach społecznościowych i oznaczyć **#selfiewithchopin**.

The first stage of this year's Half-Marathon takes runners along streets that 200 years ago Frederic Chopin would have walked down. You probably won't be too tired at that stage, but if you want to tie your laces, you can sit at one of the Chopin musical benches found at places associated with the life of the composer.
Press the button and you will hear a fragment of one of his works. Thanks to the Selfie with Chopin app, in 5 places on the route of the run (Saxon Gardens, Church of the Visitationists, University of Warsaw main campus, Chopin Museum and Łazienki Park) you can take a unique photo with a virtual figure of the composer. Chopin looks different in each of these places.

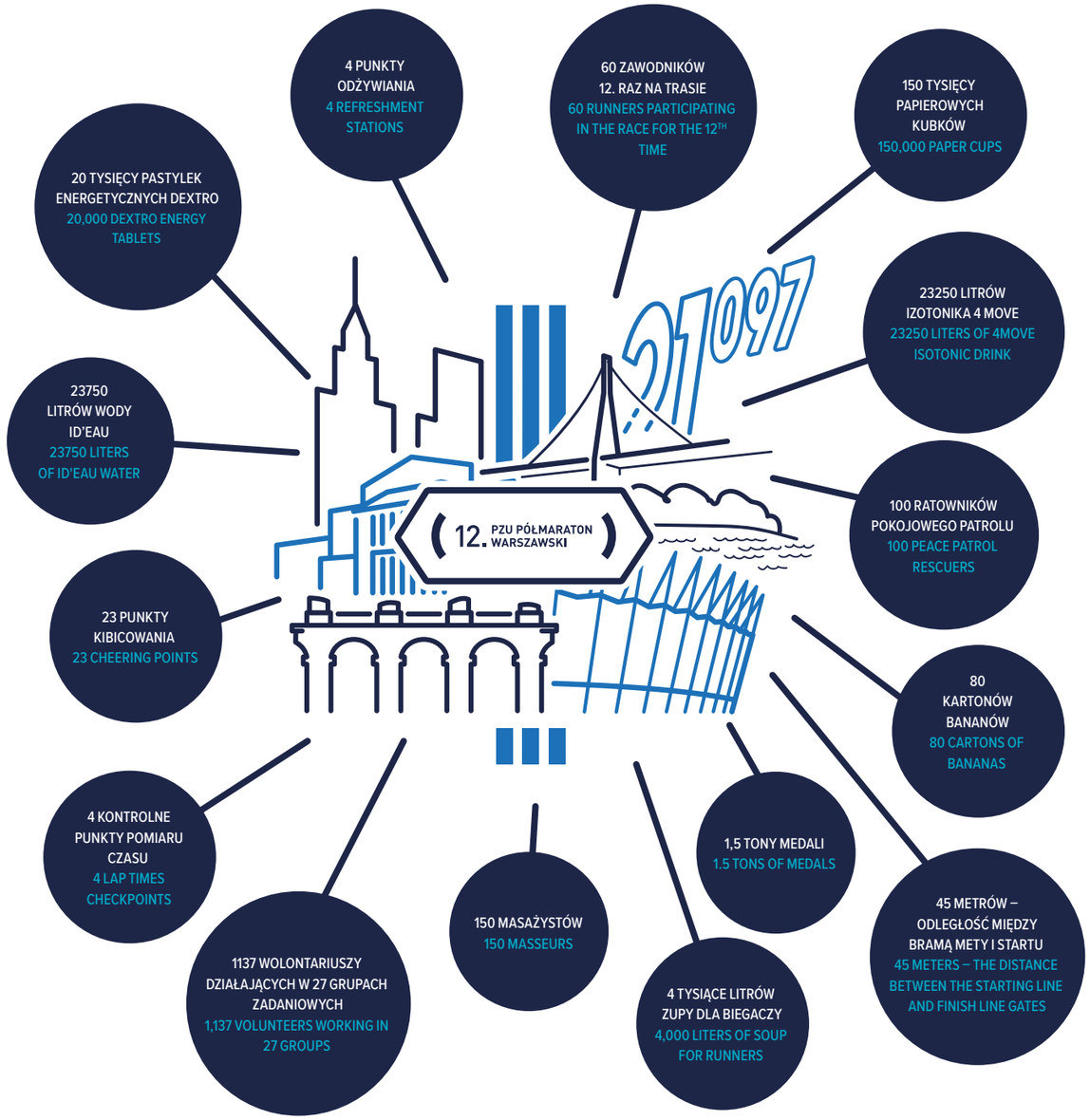
A photo with Chopin will be a unique souvenir from the run! Don't forget to post it on social media and add the hashtag **#selfiewithchopin**.

chopin.warsawtour.pl /Warsaw /ewarsaw /fall_in_love_with_warsaw /WarszawaEN

chopin.warsawtour.pl



PÓŁMARATON W LICZBACH HALF MARATHON IN NUMBERS



WCIĄŻ TEN SAM, CO ROKU INNY PÓŁMARATON WARSZAWSKI

Z perspektywy czasu możemy stwierdzić, że jedyne, co na Półmaratonie Warszawskim od pierwszej edycji pozostaje stałe, to odległość od linii startu do mety (21,0975 km). Oraz to, że w przedstartową noc trzeba spać szybko, bo przestawiamy zegarki i tracimy 1 godzinę.
Poza tym... wszystko się zmienia.

Nie wszystko tak gwałtownie, jak pogoda, która potrafiła zaskoczyć temperaturą 15°C w 2007 roku, jak i spaść do –10°C w 2013. Zmienia się i rośnie z roku na rok liczba zawodników, którzy kończą bieg (od tysiąca do prawie 13 tysięcy zawodników). Zmienia się też liczba startujących kobiet i to zarówno w liczbach bezwzględnych, jak i w udziale w całej stawce zawodników (od 8% do 25%).

A przede wszystkim rozrasta się całe zaplecze i infrastruktura potrzebne do zorganizowania biegu. Przykładów jest mnóstwo. Biuro Zawodów – gdzie kiedyś wystarczał 1 komputer, karton papieru i garść długopisów, teraz potrzeba ok. 30 ryz papieru, pudło długopisów, 60 kartonów kopert, kilkanaście komputerów. Kilka stolików, na których kilkanaście osób wydawało pakiety, rozrosło się do 30 stanowisk, a dodatkowe 3 razy tyle miejsca zajmuje zaplecze magazynowo-logistyczne. To tam mieszczą się wszystkie zgrzewki napojów, piramidy kartonów z koszulkami i innymi gadżetami do pakietów startowych, tablice i plakaty, materiały do punktów informacyjnych oraz dodatkowa infolinia, gdzie kilka osób non stop odbiera telefony. W początkach imprezy na 1–2 spotkaniach rozdzielano zadania i ustalano zakresy kompetencji grupy współpracowników i wolontariuszy. Obecnie odbywa się seria spotkań, a później szkolenia dla liderów grup, którzy zarządzają poszczególnymi odcinkami. Samo przygotowanie do pracy Biura Zawodów (kiedyś 2–3 dni przed otwarciem) to teraz miesiąc pracy całego sztabu ludzi. Praca nad kolejnym półmaratonem zaczyna się w momencie, kiedy ostatni zawodnik przekroczy linię mety w bieżącej edycji. Już teraz zapraszamy Cię na 13. Półmaraton Warszawski.

WARSAW HALF MARATHON – DIFFERENT EVERY YEAR, STILL THE SAME.

In hindsight, we can say that the only thing in the Warsaw Half Marathon that has not changed since the first edition is the distance from the starting line to the finish line (21.0975 km). And that, on the night before you have to sleep fast because we adjust the time and lose 1 hour of sleep.
Besides that... everything changes.

Not everything as rapidly as weather, which managed to surprise us with the temperature of 15 Celsius degrees in 2007 and to drop to –10 Celsius degrees in 2013. The number of finishers changes and grows from year to year (from one thousand to nearly 13,000 participants). Also the number of women taking part in the race changes, both in the absolute values and the ratio between male and female finishers (from 8% to 25%).

Above all grew the facility and infrastructure needed to organize the race. There is a lot of examples. The Race Office – at the beginning 1 computer, 1 package of paper and a handful of pens were enough, now we need approximately 30 reams of paper, a big box of pens, 60 boxes of envelopes, and a dozen computers. A few tables, where a dozen people distributed the race kits grew to 30 stations and an additional 3 times bigger space constitutes storage and logistics facilities. This is where we store multi-packs of drinks, a pyramid of boxes with T-shirts and other stuff that you can find in the race kits; boards and posters, materials for information points and additional call center, where several people non-stop answer the phone. At the beginning of the event, we delegated the tasks on 1–2 meetings and determined the areas of responsibility of employees and volunteers. Currently it takes a series of meetings and trainings for volunteer groups' leaders who manage the individual sections. The organization of the Race Office that took at first 2–3 days before the opening is now a month's work of the whole staff of people. Work on the next Half Marathon begins at the moment when the last runner crosses the finish line in the current edition. We already invite you for the 13th Warsaw Half Marathon.

W 2017 ROKU ZAPRASZAMY NA:

XIII Ekiden Maraton Sztafet

13–14 maja 2017

13th Ekiden Marathon Relay

May 13–14, 2017

Puchar Maratonu Warszawskiego

5 km – 8 kwietnia
10 km – 20 maja
15 km – 3 czerwca
20 km – 8 lipca
25 km – 5 sierpnia

Wakacyjny obóz w Szklarskiej Porębie

15-22 lipca
Obóz biegowy w Szklarskiej Porębie

15–22 lipca
Obóz triathlonowy w Szklarskiej Porębie

39. PZU Maraton Warszawski

24 września 2017

39. PZU Warsaw Marathon

Setember 24, 2017

Do wszystkich imprez w sezonie przygotują Cię trenerzy FMW runners, na bezpłatnych treningach, które odbywają się dwa razy w tygodniu na terenie Warszawy.

Dołącz do FMW runners!

www.FACEBOOK.COM/FMWrunners

FUNDACJA MARATON WARSZAWSKI

Gabinet masażu i rehabilitacji FIZMED

www.fizmed.eu

ul. Okopowa 25a lok 7, Warszawa

FIZMED
MASAŻ, REHABILITACJA, TRENINGI

Zajmujemy się m.in. kompleksową opieką osób uprawiających biegi krótkodystansowe, maratony, biegi ultra oraz na dłuższych dystansach.
Sami biegamy, dzięki czemu posiadamy autorską metodę treningu stabilizacyjnego, zwiększającą prawdopodobieństwo uniknięcia kontuzji.

"z nami wygrasz z kontuzją"

Wszystkich maratończyków serdecznie zapraszamy na nasze stanowiska w strefie masażu podczas 38. PZU Maratonu Warszawskiego oraz do naszego gabinetu ul. Okopowa 25a lok 7, Warszawa

znajdź nas na:

znanylekarz.pl

POPÓŁMARATOŃSKI BÓL GŁOWY, CZYLI... CO DALEJ?

Miesiące przygotowań, treningów, wyrzeczeń i walki z własnymi słabościami. Narastające emocje, niepewność, stres, aż w końcu nadchodzi ten długo wyczekiwany dzień. Dzień, w którym półmaraton staje się rzeczywistością i 21,0975 km pęka z hukiem! I chociaż nogi bolą, płuca palą i całe ciało woła o wygodny materac, głowa jest w euforii. Tak, drogi półmaratończyku, masz powody do dumy i zasłużyłeś na szczere gratulacje. Ale już pewnie w Twojej głowie zdążyła zakiełkować myśl, co dalej? Cel, do którego dążyłeś, został osiągnięty i powstała pewna luka, którą jakoś trzeba zagospodarować. Zaprzestanie biegania nie wchodzi w grę, bo przecież nie po to przelane zostało tyle potu, żeby teraz to wszystko zniweczyć. Zresztą, kto raz złapał biegowego bakcyla, ten na ogół stara się go potem w sobie pielęgnować. Pozostaje w takim razie druga opcja, budząca respekt, czasami wywołująca strach, ale na pewno niezwykle emocjonująca: MARATON.

Zanim pomyślisz: „To nie dla mnie", „Nie dam rady", „To ponad moje siły", przypomnij sobie, jak nierealny kiedyś wydawał się dla Ciebie dystans o połowę krótszy. Przecież jakiś czas temu pokonanie tych 21 kilometrów sprawiało wrażenie wysiłku niemal nadludzkiego. A dziś? To nadludzkie osiągnięcie masz na koncie! Skoro półmaraton był dla Ciebie, to dlaczego maraton miałby nie być? Tak, pokonanie 42 kilometrów i 195 metrów w pierwszej chwili może wydawać się karkołomne, ale przecież pierwszy i największy krok w tym kierunku masz już za sobą. Dlaczego nie przekuć swojej dotychczasowej pracy w kolejne osiągnięcie? Wszak królewski dystans to marzenie i cel milionów biegaczy na całym świecie. Pokonanie maratonu naprawdę potrafi odmienić życie. Dla wielu osób walka na trasie jest przeżyciem niemal mistycznym, pozwalającym odkryć siłę charakteru i poznać drzemiące w sobie możliwości. Czujesz strach, respekt, masz wątpliwości? To bardzo dobrze – właśnie za sprawą tych uczuć dystans 42,195 km jest tak magiczny. Jednak nie wątp w siebie i z odwagą sięgaj po swoje marzenia. Jeśli maraton nie jest dla Ciebie, to dla kogo jest? Nie zwlekaj zatem z decyzją i zapisz się na 39. PZU Maraton Warszawski. Przekonaj się na własnej skórze, do czego jesteś zdolny i zostań maratończykiem!

JAKUB KARASEK
www.magazynbieganie.pl

AFTER-HALF-MARATHON HEADACHE, SO... WHAT NEXT?

Months of preparation, trainings, sacrifices and struggle with your own weaknesses. Growing excitement, uncertainty, stress, and finally comes the long-awaited day. The day the half-marathon becomes a reality and 21.0975 km break out with a bang! Although your legs are aching, lungs burning and body cries out for a comfortable mattress, the head is in the euphoria. Yes, dear half marathoner, you have reason to be proud of yourself and deserve congratulations. Yet probably in your head there is already a question: what next? You achieved your target and created a gap that you somehow have to fill. Giving up running is not an option, because you did not work that hard to stop now. Anyway, who once hooked on running, later generally wants to cherish the passion. There remains then the second option, awe-inspiring, sometimes fear triggering, but certainly extremely exciting: A MARATHON.

Before you think, "That's not for me", "I cannot", "It's beyond me," remember how unreal at first seemed to you a distance half as long. Some time ago covering these 21 kilometers seemed almost superhuman effort. And today? You have this superhuman achievement in your account! If a half marathon was for you, why marathon would not be? So, to run 42 kilometers and 195 meters, at first, may seem reckless, but you have took already the first and biggest step in this direction. Why not to transform your previous work in another achievement? After all, the royal distance is the dream and goal of millions of runners worldwide. Covering the marathon can really change lives. For many people struggle on the route is almost a mystical experience that allows you to discover the strength of character and explore the possibilities of your body and mind. You feel fear, awe and doubts? It is very good – just because of those feelings distance of 42.195 kilometers is so magical. Yet do not doubt in yourself and boldly reach for your dreams. If marathon is not for you then for who? Do not hesitate with the decision and register for the 39th PZU Warsaw Marathon. Find out for yourself what you are capable of and become a marathoner!

JAKUB KARASEK
www.magazynbieganie.pl

FOT. ANDRZEJ CHOMCZYK

Bieganie
TO SIĘ CZYTA!

Hurtem po zdrowie
Bronisze
Warszawski Rolno-Spożywczy Rynek Hurtowy S.A.; Bronisze, ul. Poznańska 98; 05-850 Ożarów Mazowiecki
telefon: 22 721-55-10; fax: 22 721-55-00; e-mail: bronisze@bronisze.com.pl; www.bronisze.com.pl

edp
MARATONA DO PORTO
PORTUGAL MARATHON
Porto.
14TH EDP PORTO MARATHON
NOV 5TH 2017
42KM MARATHON / 15KM FAMILY RACE / 6KM FUN RACE
MARATONADOPORTO.COM
SPONSORS
INSURANCE
INSTITUCIONAL SUPPORT
OFFICIAL WATER
PARTNERS
MEDIA PARTNER
EVENT BY

DEXTRO ENERGY
ODPOWIEDŹ NA POTRZEBY SPORTOWCÓW

HERE RUNNERS ARE KINGS
RUNCZECH
MATTONI
OLOMOUC HALF MARATHON
24 CZERWCA 2017
MATTONI
#OLHALF
IAAF Road Race GOLD Label
Partner tytularny dm family run
Tytularny partnerzy
Glowny partnerzy
Patroni

Są w życiu takie rzeczy, których musisz doświadczyć, żeby zrozumieć.

Bieganie jest jedną z nich.

SZTAB ORGANIZACYJNY
12. PZU PÓŁMARATONU WARSZAWSKIEGO

Szczególne podziękowania składamy naszym współpracownikom, do których należą:
Today special thanks go to:

Anna Antosz, Ewa Antosz, Małgorzata Antosz, Adrian Baj, s. Barbara Socha, s. Barbara Kutera, s. Beata Wnuk, Katarzyna Bernaciak, Łukasz Błaszczyk, Anna Ceroń, Kamila Chudzyńska, Milena Czerniawko, Michał Dabiach, Adam Dudkiewicz, Patryk Grochowalski, Marta Dworniczuk, Łukasz Filipski, Justyna Furmaniak, Marcin Garczyński, Jacek Grześkowiak, Anna Hoffman, Filip Jakubik, Anna Jakubik, Kamila Jaszczuk, Dorota Jaśkiewicz, Robert Kapusta, Mikołaj Kazimierski, Joanna Klucznik, Honorata Kłosowska, Agnieszka Kochanek, Grzegorz Kucharski, Marcin Kuźma, Paweł Lipiec, Alicja Łysko, Katarzyna Majewska, Wiola Marczewska, Anna Masłowska, Joanna Mironiuk, Aneta Mróz, Paweł Nadolny, Zosia Nicole, Agnieszka Niska, Dominika Obuchowska, Jacek Ozimek, Beata Papiernik, Anna Pedryc, Bartek Pichalski, Marta Pieciul, Agnieszka Podmagórska, Krzysztof Ptasiński, Bartosz Sarnowski, Katarzyna Seltenreich, Mariusz Sękowski, Elżbieta Siecińska, Agnieszka Sokołowska, Bartek Stanisławski, Magdalena Steć, Piotr Steć, Katarzyna Strzelec, Malwina Szefer, Karina Szulim, Marta Tronina, Zofia Tulczyńska, Krzysztof Warszawski, Łukasz Wieczorek, Monika Zabielska, Olga Zaremba.

Partner of Promotion jest największą agencją public relations w Polsce, od 8 lat zajmujemy pierwsze miejsce w dorocznym rankingu Book of Lists. Dostarczamy usługi w zakresie szeroko rozumianego public relations, content marketingu i social mediów dla klientów ze wszystkich segmentów polskiego rynku komercyjnego oraz publicznego. Specjalizujemy się w prowadzeniu projektów w ramach komunikacji korporacyjnej, PR produktu, PR kryzysowego i w doradztwie strategicznym. Zrealizowane przez nas kampanie wielokrotnie były wyróżniane w najważniejszych krajowych i międzynarodowych konkursach branżowych, takich jak SABRE Awards, IPRA World Awards, European Excellence Awards, Magellan Awards, Złote Spinacze i wielu innych.

info@partnersi.com.pl **www.partnersi.com.pl**

SPONSOR TYTULARNY

SPONSOR

PARTNERZY

PATRONI MEDIALNI

PROJEKT WSPIERA

PATRONAT HONOROWY

PATRONAT HONOROWY PREZYDENTA MIASTA STOŁECZNEGO WARSZAWY

ORGANIZATOR

Projekt dofinansowany z Funduszu Prewencyjnego PZU