

(14. PZU PÓŁMARATON
WARSZAWSKI)



INFORMATOR / RACE GUIDE

31.03.2019

MATERIAŁ
MARKETINGOWY



Zgarnij swoje darmowe zdjęcia z półmaratonu od PZU!

Wejdź na pzupolmaratonwarszawski.com/pic2go
Aktywuj swój numer startowy i pobierz zdjęcia zaraz po biegu.



(14. PZU PÓLMARATON
• WARSZAWSKI)



OFICJALNY SPONSOR TECHNICZNY 14. PZU PÓLMARATONU WARSZAWSKIEGO

L I G H T M O V E S F A S T

Aleksandra Hołda

ALEKSANDRA HOŁDA

REPREZENTANTKA POLSKI
MŁODZIEŻOWA MISTRZYNI POLSKI 5K I 10K

Karol Zalewski

KAROL ZALEWSKI

OLIMPIJCZYK, MULTIMEDALISTA MISTRZOSTW POLSKI
MISTRZ ŚWIATA I HALOWY REKORDZISTA ŚWIATA W SZTAFECIE 4X400 M



W Y B I E R Z N O W E

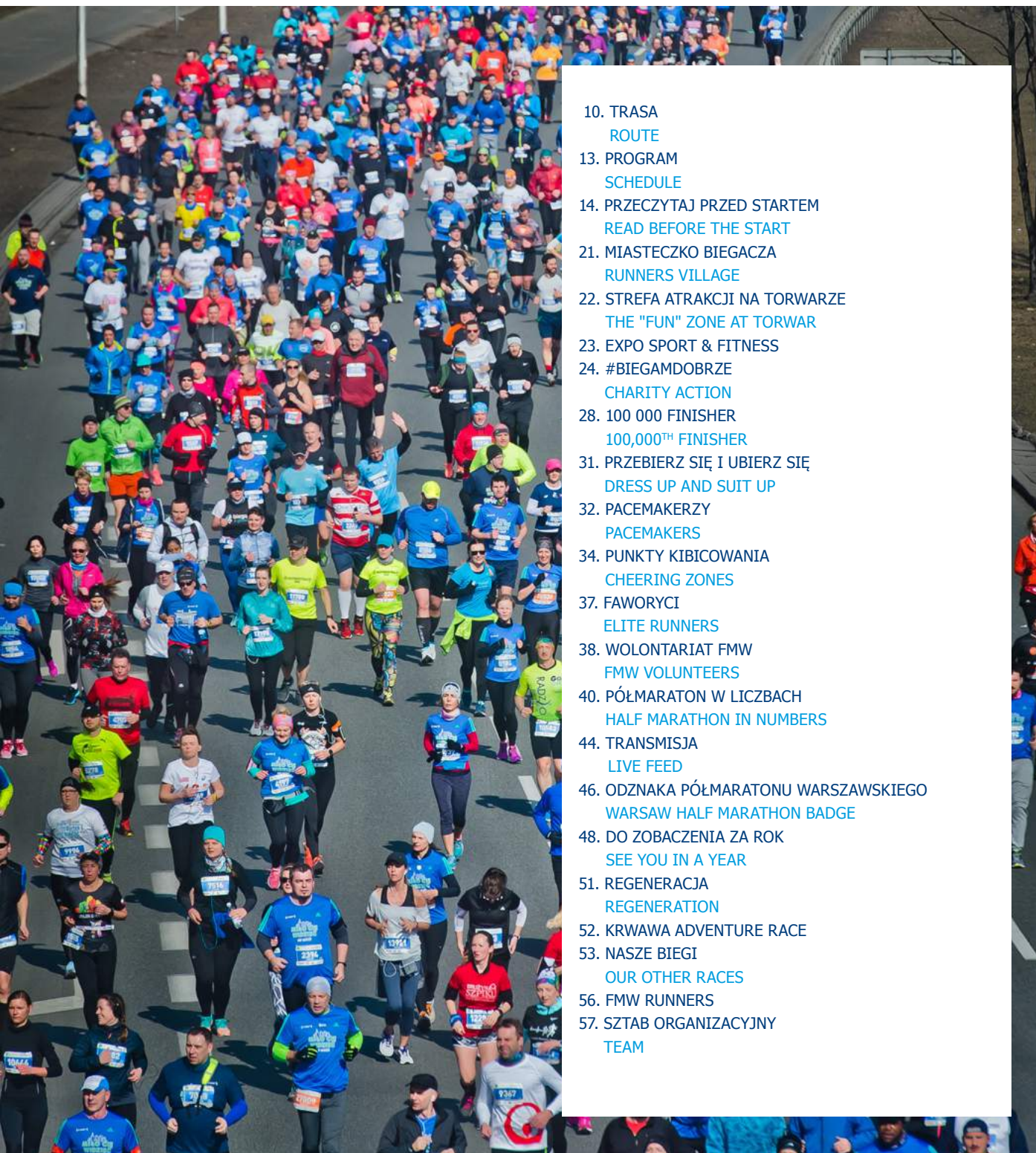
FRESH
FOAM
ZANTE
PURSUIT



Bieganie uskrzydla

Poleć LOTem
na najważniejsze wydarzenia
biegowe w 2019 roku.

SPIS TREŚCI / CONTENTS



- 10. TRASA
ROUTE
- 13. PROGRAM
SCHEDULE
- 14. PRZECZYTAJ PRZED STARTEM
READ BEFORE THE START
- 21. MIASTECZKO BIEGACZA
RUNNERS VILLAGE
- 22. STREFA ATRAKCJI NA TORWARZE
THE "FUN" ZONE AT TORWAR
- 23. EXPO SPORT & FITNESS
- 24. #BIEGAMDOBRZE
CHARITY ACTION
- 28. 100 000 FINISHER
100,000TH FINISHER
- 31. PRZEBIERZ SIĘ I UBIERZ SIĘ
DRESS UP AND SUIT UP
- 32. PACEMAKERZY
PACEMAKERS
- 34. PUNKTY KIBICOWANIA
CHEERING ZONES
- 37. FAWORYCI
ELITE RUNNERS
- 38. WOLONTARIAT FMW
FMW VOLUNTEERS
- 40. PÓŁMARATON W LICZBACH
HALF MARATHON IN NUMBERS
- 44. TRANSMISJA
LIVE FEED
- 46. ODZNAKA PÓŁMARATONU WARSZAWSKIEGO
WARSAW HALF MARATHON BADGE
- 48. DO ZOBACZENIA ZA ROK
SEE YOU IN A YEAR
- 51. REGENERACJA
REGENERATION
- 52. KRWAWA ADVENTURE RACE
- 53. NASZE BIEGI
OUR OTHER RACES
- 56. FMW RUNNERS
- 57. SZTAB ORGANIZACYJNY
TEAM





Marek Tronina

Dyrektor 14. PZU Półmaratonu Warszawskiego

Director of the 14th PZU Warsaw Half Marathon



Po raz czternasty spotykamy się w Warszawie, by celebrować nastanie wiosny. Czasy i sponsorzy się zmieniają, a powitanie nowego życia już od lat wygląda tak samo: ostatnia niedziela marca, ponad 12 tysięcy ludzi, już ciepławo, choć nie do końca. No niezmiennie ten sam poziom adrenaliny. Trzy, dwa, jeden, start!!!

Na kilkadziesiąt godzin przed startem czternastej edycji półmaratonu życzymy więc wszystkim tego wszystkiego, co przed każdą z minionych edycji. W niedzielę – udanego startu. A po dotarciu do mety – dobrego flow na cały biegowy sezon. Sezon, w którym każdy z nas może sobie postawić swoje własne cele, a potem je zrealizować. I tylko od nas zależy, czy będziemy potrafili się tym cieszyć. Bo bieganie to coś więcej niż samo bicie rekordów. To radość z każdego kroku, treningu, dnia.

Cieszcie się więc każdym krokiem na trasie 14. PZU Półmaratonu Warszawskiego i każdym krokiem na biegowej ścieżce przez resztę roku!



For the fourteenth time, we meet in Warsaw to celebrate the advent of spring. Times and sponsors change yet the welcome of a new life looks the same for years: the last Sunday of March, over 12,000 people, it is warmish yet still chilly. Well, the same level of adrenaline invariably. Three, two, one, go!!!

Several dozen hours before the start of the fourteenth edition of the half marathon, we would like to wish everyone all the same as before each of the previous editions. On Sunday – a successful start, and after crossing the finish line – a good flow for the whole running season. The season in which each of us can set our own goals and then reach them. It only depends on us whether we will be able to enjoy it. Because running is more than just breaking records. It is a joy of every step, training, day.

Enjoy every step of the 14th PZU Warsaw Half Marathon and every step on running path for the rest of the year!



Rafał Trzaskowski

Prezydent m.st. Warszawy
President of the Capital City of Warsaw



Szanowni Państwo!

Warszawska społeczność biegaczy i kibiców z radością przygotowuje się do organizowanej w stolicy już po raz czternasty jednej z wiodących imprez sportowych, jaką jest PZU Półmaraton Warszawski. W ostatnim dniu marca na starcie biegu pojawią się zawodnicy z Warszawy oraz przyjezdni, aby wspólnie cieszyć się bieganiem – jedną z najbardziej popularnych form amatorskiej rywalizacji sportowej. PZU Półmaraton Warszawski krzewi zamiłowanie do biegania i promuje aktywny styl życia jako wartości, które mają istotny wpływ na kondycję psychofizyczną współczesnego człowieka.

Cenię trud wyzwania, jakim jest bieg na dystansie liczącym 21,097 km, i serdecznie witam wszystkich zawodników biorących udział w tej niełatwej konkurencji. Kieruję pozdrowienia także do kibiców i wszystkich miłośników biegania. Dziękuję organizatorom za pracę włożoną w realizację przedsięwzięcia oraz dbałość o jego wysoki poziom.

Mam nadzieję, że nic nie przeszkodzi biegaczom w osiągnięciu oczekiwanych wyników w atmosferze prawdziwej, budującej przyjaźń rywalizacji.



Ladies and gentlemen,

the Warsaw community of runners and supporters is happily preparing to one of the leading sports events – PZU Warsaw Half Marathon organized in the capital city for the fourteenth time. On the last day of March, both competitors from Warsaw and visitors will stand together at the start of the race to enjoy running – one of the most popular forms of amateur sports competition. PZU Warsaw Half Marathon promotes passion for running and promotes active lifestyle as values that have a significant impact on the psychophysical condition of modern people.

I appreciate the difficulty of running a 21.097 km long distance and I warmly welcome all runners taking part in this difficult competition. I also send greetings to the supporters and all enthusiasts of running. I would like to thank the organizers for the work put into the implementation of the project and the care for its high level.

I hope that nothing will prevent the runners from achieving their expected results in the atmosphere of a real, friendship-building rivalry.



Dorota Macieja

Członek Zarządu PZU ŻYCIE SA
Member of the Management Board of PZU Życie SA



Drodzy biegacze,

Cieszę się, że z roku na rok bieganie staje się coraz bardziej popularne wśród Polaków. To dzięki niemu zmieniamy styl życia, aktywnie spędzamy wolny czas, racjonalnie się odżywiamy. To ogromna radość widzieć na ulicach Warszawy dziesiątki tysięcy uczestników 14. PZU Półmaratonu Warszawskiego. Będzie to okazja nie tylko do sportowej rywalizacji, ale również do wspólnego spędzania czasu. Mam nadzieję, że Wasze rodziny i znajomi będą kibicować zawodnikom na całej trasie biegu, a przy linii mety w okolicach parku fontann zapraszamy na sportowy festyn. Bez trudu odnajdziecie tam strefę PZU.

Szczególnie mocno trzymam kciuki za PZU Sport Team. Z naszej firmy w półmaratonie biegnie aż 88 osób. Mam nadzieję, że udział w 14. PZU Półmaratonie Warszawskim zapadnie wszystkim biegaczom na długo w pamięci. Wierzę, że nie tylko pobijecie swoje kolejne rekordy życiowe, ale jestem przekonana, że na finiszu oprócz zmęczenia odczujecie radość, szczęście i satysfakcję.

Do zobaczenia na starcie!



Dear runners,

I am glad that from year to year running is becoming more and more popular among Poles. It is thanks to running that we change our lifestyles, spend our free time actively and eat healthy. It is a great joy to see tens of thousands of participants of the 14th PZU Warsaw Half Marathon on the streets of Warsaw. It will be an opportunity not only for sports competition, but also for spending time together. I hope that your family and friends will cheer the competitors on along the entire course. At the finish line at the fountain park we invite you to a sports festival. You will easily find the PZU zone there.

I particularly keep my fingers crossed for the PZU Sport Team. 88 employees of our company will take part in the half marathon. I hope that participation in the 14th PZU Warsaw Half Marathon will be a long-term memory for all runners. I believe that you will not only reach your new personal bests but I am convinced that apart from fatigue you will experience joy, happiness and satisfaction at the end.

See you at the start!



Witold Bańka

Minister Sportu i Turystyki
Minister of Sport and Tourism



Drodzy Biegacze!

Przed nami wielkie święto sportu – 14. PZU Półmaraton Warszawski. Dla wielu z Was to inauguracja sezonu biegowego – wierzę, że będzie on udany i przyniesie „życiówkę”. Stając na starcie wszyscy jesteście zwycięzcami. Podjęliście się ciężkiego wyzwania i zadaliście sobie trud, aby się do niego odpowiednio przygotować. Tygodnie treningów, wyrzeczeń, by osiągnąć cel i pokonać wymagający dystans.

Aktywność fizyczna jest istotna w życiu każdego człowieka – to przepis na świetną formę i doskonałą kondycję psychiczną. Realizując swoją pasję, w istotny sposób przyczyniacie się jednocześnie do kształtowania dobrych sportowych postaw wśród innych.

Dziękuję za tak liczny udział w 14. PZU Półmaratonie Warszawskim. Życzę Wam satysfakcjonującego wyniku na początek sezonu. Mam nadzieję, że wsparcie kibiców oraz Waszych bliskich doda Wam sił i pozwoli pokonać trasę w jak najlepszym czasie.

Do zobaczenia na mecie!



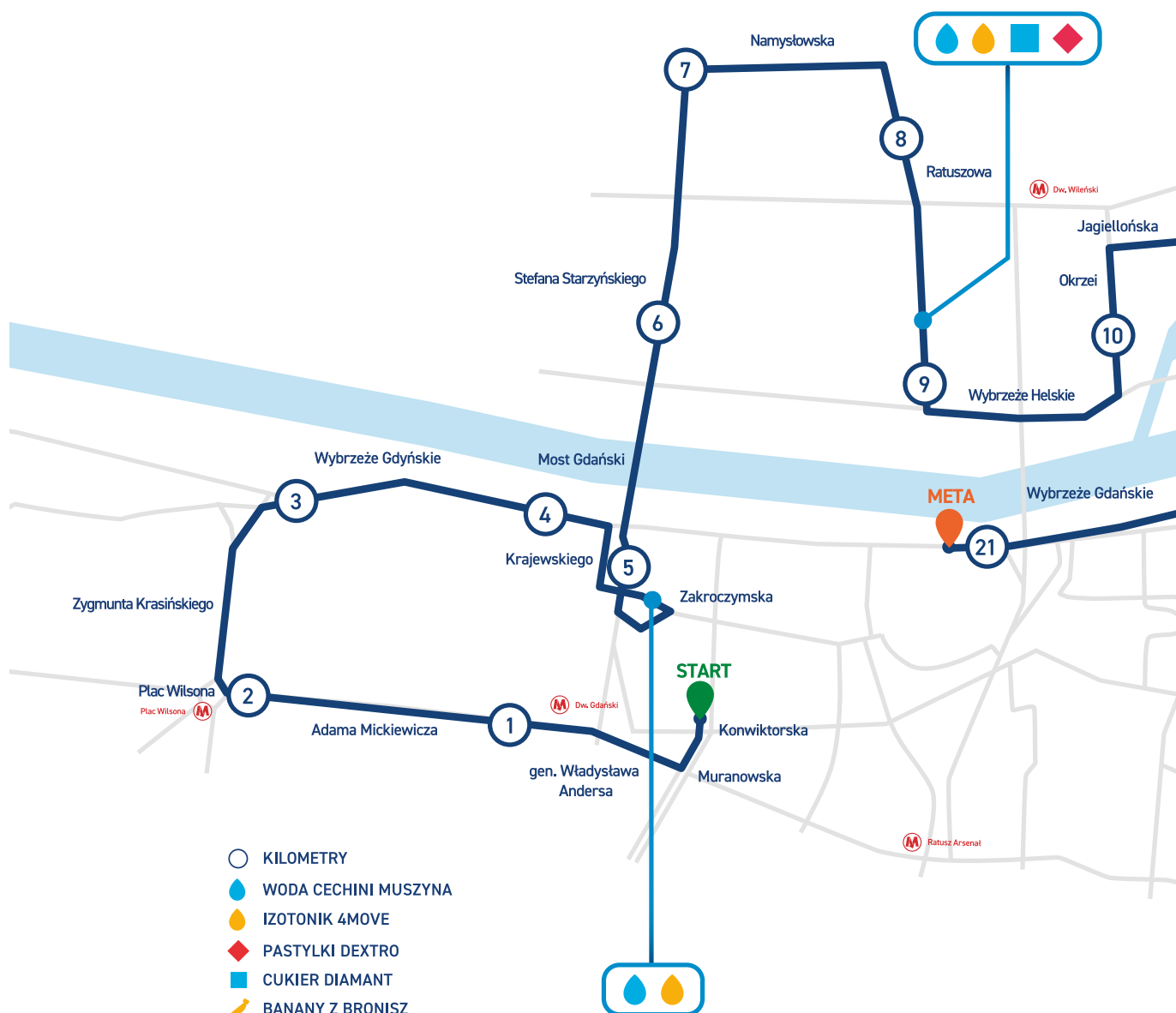
Dear Runners!

A great sports festival is ahead of us – 14th PZU Warsaw Half Marathon. For many of you it is the inauguration of the running season – I believe that it will be a successful race and bring you a new personal best. Standing at the start, you are all winners already. You have taken on a difficult challenge and you put a lot of effort to prepare for it. Weeks of trainings and sacrifices to achieve the goal and cover the demanding distance.

Physical activity is important in the life of every person – a recipe for a great shape and excellent mental condition. By following your passion you contribute significantly to shaping good sports attitudes among others.

Thank you for such a numerous participation in the 14th PZU Warsaw Half Marathon. I wish you a satisfactory result for the beginning of the season. I hope that the support of fans and your loved ones will give you strength and allow you to finish the race in the best possible time.

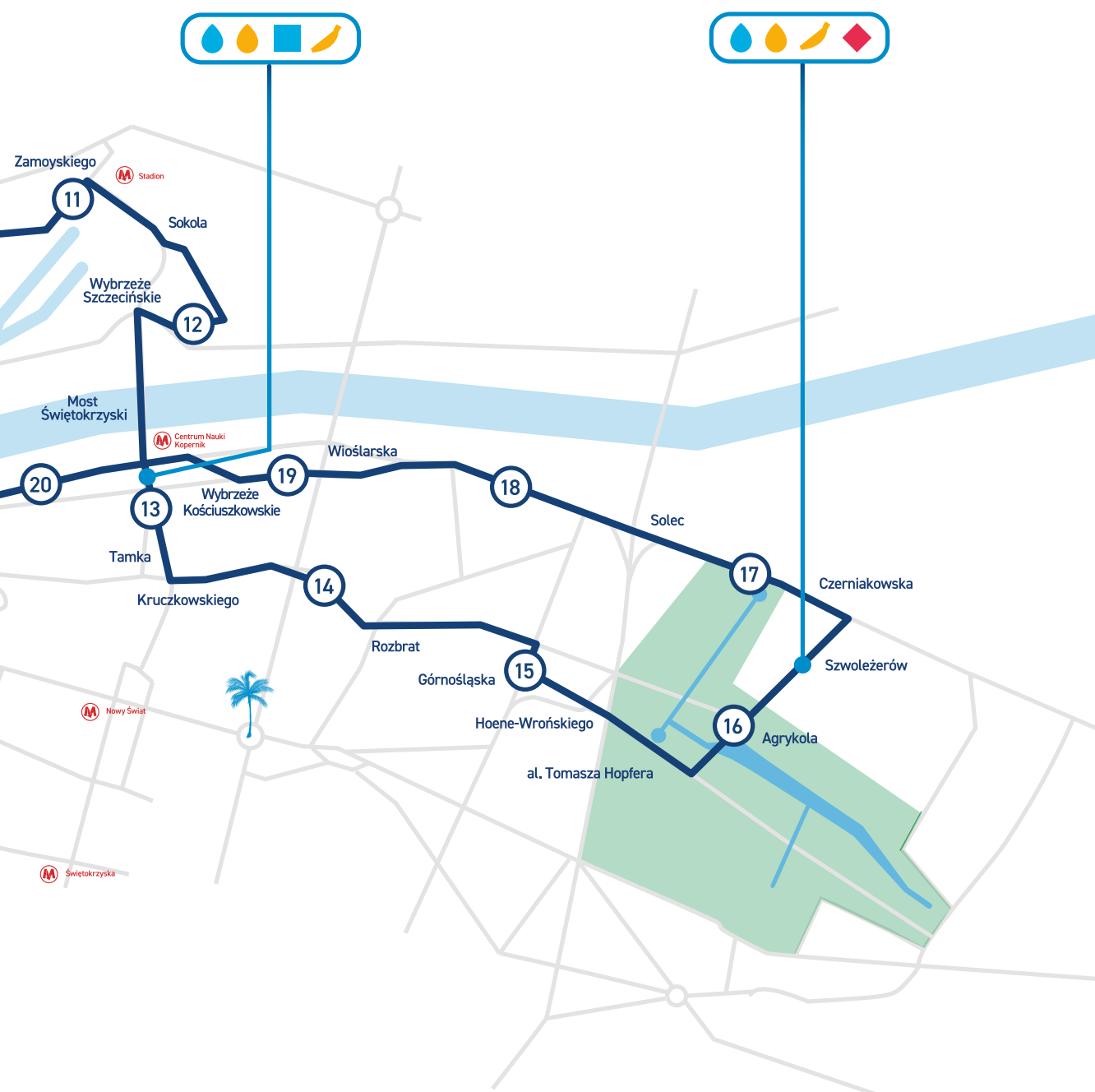
See you at the finish line!



FotoMaraton.pl

 FotoMaraton.pl – pierwszy polski serwis fotograficzny dla biegaczy oficjalnym serwisem fotograficznym 14. PZU Półmaratonu Warszawskiego 2019. Specjalnie dla biegaczy fotografowie serwisu FotoMaraton.pl będą wykonywali zdjęcia w wielu punktach na trasie i mecie biegu. Już kilka dni po biegu zdjęcia będzie można znaleźć na stronie <http://www.fotomaraton.pl/>, wpisując nazwisko lub numer startowy.

 FotoMaraton.pl – the first Polish photo service for runners and the official photo service of the 14th PZU Warsaw Half Marathon 2019. Especially for runners, photographers from FotoMaraton.pl will take pictures at many points on the course and the finish line. Photos will be available a couple of days after the race at <http://www.fotomaraton.pl/>. You just need to enter your surname or race number.



PRZekaż ZNAJOMYM TELL YOUR FRIENDS

 Zachęcamy do pobrania aplikacji Waze i Yanosik. Dzięki nim można na bieżąco śledzić sytuację drogową w mieście oraz znaleźć trasę przejazdu uwzględniając zamknięcia dróg w dniu biegu. Informacje o zmianach w organizacji ruchu znajdziecie również na www.pzupolmaratonwarszawski.com/drogowy.

 We invite you to use Waze and Yanosik navigation app. Thanks to these apps you can follow the traffic situation; and it will also help you to avoid the roads which will be closed for the half marathon. You can also find information about traffic changes on www.pzupolmaratonwarszawski.com/drogowy.



CECHINI

MUSZYNA





Fot.: Piotr Dymus



29 marca (piątek)

COS Torwar, ul. Łazienkowska 6a

12:00–20:00 Biuro Zawodów

12:00–20:00 Expo Sport & Fitness Wiosna 2019

30 marca (sobota)

COS Torwar, ul. Łazienkowska 6a

10:00–20:00 Biuro Zawodów

10:00–20:00 Expo Sport & Fitness Wiosna 2019

14:00–19:00 Pasta Party

31 marca (niedziela)

ul. Konwiktorska/Multimedialny Park Fontann

9:40 Energetyczna Rozgrzewka Calypso Fitness

9:57 Start zawodników na wózkach z napędem ręcznym

10:00 Start 14. 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:

zawodników na wózkach z napędem ręcznym, drużynowych, blogerów, FMW runners, wiekowych, PZU Sport Team

13:30 Przywitanie ostatniego zawodnika na mecie

14:00 Zakończenie imprezy



March 29th (Friday)

COS Torwar, 6a Łazienkowska Street

12:00–20:00 Race Office

12:00–20:00 Expo Sport & Fitness Spring 2019

March 30th (Saturday)

COS Torwar, 6a Łazienkowska Street

10:00–20:00 Race Office

10:00–20:00 Expo Sport & Fitness Spring 2019

14:00–19:00 Pasta Party

March 31st (Sunday)

Konwiktorska Street/Multimedia Fountain Park

9:40 Calypso Fitness Energetic Warm-up

9:57 Start for competitors in wheelchairs

10:00 Start of the 14th PZU Warsaw Half Marathon

approx. 11:00 Finish of the first man

approx. 11:05 Finish of the first woman

12:00 Award ceremony – general classification

12:30 Award ceremonies in categories: wheelchairs, age, team, bloggers, FMW runners

and the PZU Sport Team

13:30 Final finisher

14:00 End of the event



W nocy z soboty (30 marca) na niedzielę (31 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.



On Sunday March 31st at 2:00 CET clocks go forward by one hour. This means one hour less of sleep! To mitigate the negative effects of this change, it is recommended to go to bed on Saturday a little bit earlier than usual.



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 dokumentu tożsamości (kserokopia tylko do wglądu).



There is no possibility of collecting the race kit on the day of the race. You can collect the race kit on presentation of your personal identification (with a picture). 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 (photocopy only for inspection).



KOSZULKA
T-SHIRT



NUMER STARTOWY
RACE BIB



WODA CECHINI
– MUSZYNA
CECHINI
– MUSZYNA WATER



PAMIĄTKOWE NAKLEJKI
KEEPSAKE STICKERS



ODZNAKA ZA UKOŃCZENIE
5 LUB 10 EDYCJI
BADGE FOR FINISHING
5 OR 10 EDITIONS



IZOTONIK
4MOVE
4MOVE
ISOTONIC DRINK



ZAPROSZENIE DO CALYPSO FITNESS NA
KONSULTACJĘ TRENERSKĄ I ANALIZĘ SKŁADU CIAŁA
INVITATION TO CALYPSO FITNESS FOR TRAINING
CONSULTATION AND BODY COMPOSITION ANALYSIS



SPECJALNE WYDANIE
MAGAZYN BIEGANIE
SPECIAL ISSUE
OF MAGAZYN BIEGANIE



ŻEL ENERGETYCZNY
DIAMANT
DIAMANT
ENERGY GEL

PRZECZYTAJ PRZED STARTEM

READ BEFORE THE START



PAKIEŃ STARTOWY

Pakiet startowy odbierzesz w biurze zawodów na podstawie dokumentu ze zdjęciem. Pakiet startowy zawiera m.in. numer startowy z chipem, agrałki i upominki od sponsorów i partnerów. Worek, w którym dostaniesz swój pakiet, jest jednocześnie workiem depozytowym.

NUMER STARTOWY

Pamiętaj, że numer startowy musi być umieszczony z przodu, na wysokości piersi. Nie może być zasłonięty, ani w żaden sposób modyfikowany. Chip do pomiaru czasu przyklejony jest do numeru startowego, nie należy zginać numeru ani niszczyć chipa. Naruszenie tych zasad spowoduje dyskwalifikację. Koniecznie wypełnij rewers numeru startowego niezbędnymi danymi osobowymi! Na numerze startowym znajdziesz oznaczenie koloru swojej strefy startowej oraz numer busa, do którego możesz oddać swój depozyt.

DOJAZD NA START

Dla Twojej wygody zalecamy przybycie na start komunikacją miejską. Polecamy dojazd do stacji metra Dworzec Gdański lub przystanku tramwajowego Dworzec Gdański. Aktualny rozkład jazdy i najszybsze połączenia komunikacyjne możesz sprawdzić w serwisie: ztm.waw.pl. Przypominamy, że na podstawie uchwały Rady m.st. Warszawy 31 marca uczestnicy biegu mogą poruszać się komunikacją miejską bezpłatnie w granicach I strefy biletowej – za okazaniem numeru startowego.

START

Start 14. PZU Półmaratonu Warszawskiego odbędzie się o godzinie 10:00 z ulicy Konwiktorskiej przy stadionie Polonii. Start zawodników na wózkach inwalidzkich z napędem ręcznym odbędzie się o godzinie 9:57.



RACE KIT

You can collect your race kit at the race office on presentation of an identity document with your picture. The race kit includes a race bib with timing chip, safety pins and sponsors' gifts. The bag containing the race kit is also your deposit bag.

RACE BIB

Remember that the race bib must be pinned to your chest. It cannot be obscured or modified in any way. The timing chip is attached to the race bib; this must not be bent or destroyed. Violation of these rules will result in disqualification. Be sure to fill the reverse of the race bib with the necessary personal data! On the race bib you have information about your starting corral and the deposit truck number, where you can deposit your belongings.

HOW TO GET TO THE START LINE?

For your convenience, please use public transport. We recommend taking a tram or metro (stop: Dworzec Gdański). Current public transport timetables and a travel planner are available at: ztm.waw.pl. Please remember that thanks to Warsaw City Council, race participants are able to use public transport free of charge on March 31st – on presentation of your race bib.

START

The start of the 14th PZU Warsaw Half Marathon will take place at 10:00 am on Konwiktorska Street near the Polonia Warsaw Stadium. The start for wheelchair athletes will take place at 9:57 am.

LOGO ORGANIZACJI, KTÓRĄ
WSPIERASZ (DLA UCZESTNIKÓW
AKCJI CHARYTATYWNEJ
#BIEGAMDOBRZE)
LOGO OF THE ORGANIZATION
SUPPORTED (FOR PARTICIPANTS
OF THE CHARITY ACTION
#BIEGAMDOBRZE)

NUMER RATUNKOWY
EMERGENCY NUMBER



KOLOR STREFY STARTOWEJ
STARTING CORRAL COLOR

KTÓRY RAZ BIEGNĘ
NUMBER OF TIMES RUN

NUMER BUSA DEPOZYTOWEGO
DEPOSIT TRUCK NUMBER

DPD Polska

Twoja zwycięska paczka



Wybieraj dostawę z DPD i skorzystaj z naszych innowacyjnych usług kurierskich:

Interaktywne
zarządzanie przesyłką

Predict

Płatność
za zamówioną
przesyłkę kartą
lub BLIKiem



Lokalizacja przesyłek
z dokładnością
do 15 minut

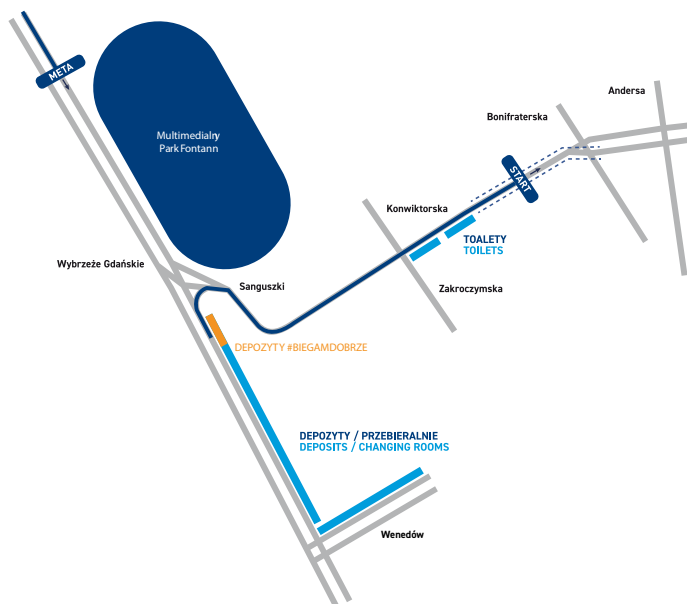
mojapaczka.dpd.com.pl

Nadania i odbiory
w jednym z 2200
punktów DPD Pickup

Pickup



PRZECZYTAJ PRZED STARTEM READ BEFORE THE START



ELITA

1:20

1:25

1:30

1:35

1:40

1:45

1:50

1:55

2:00

2:10

2:20

STREFY STARTOWE

Start półmaratonu został podzielony na strefy. Wejście do strefy odbywa się na podstawie oznaczenia koloru strefy startowej na numerze startowym.

Zaproszeni zawodnicy elity – kolor niebieski

Strefa 1. – kolor czerwony

Strefa 2. – kolor żółty

Strefa 3. – kolor zielony

STARTING CORRALS

The start of the half marathon is divided into corrals. The entrance to the corrals is based on the colour coding of the corral on the race bib.

Invited elite runners – blue

Corral 1 – red

Corral 2 – yellow

Corral 3 – green

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. Prosimy o przepuszczanie do przodu zawodników poruszających się na wózkach, którzy startują wcześniej.

WARNING!

On behalf of all participants, we ask you to wait in the appropriate corral corresponding to your planned finish time. It not only shows politeness and respect for faster runners, but it is also for the safety and comfort of all competitors on the course. Please let wheelchair competitors move to the front, as they start earlier.

LIMIT CZASU:

Limit czasu wynosi 3,5 godziny.

TIME LIMIT:

The time limit is 3 hours 30 minutes.

UBRANIA NA START

PRZYJDŹ NA START W NIEPOTRZEBNYM UBRANIU, A NIGDY WIĘCEJ JUŻ GO NIE ZOBACZYSZ, ODDAMY JE NA CELE CHARYTATYWNE!

Zachęcamy Was do założenia na strój biegowy cieplejszej warstwy odzieży, której nie będziecie już potrzebować. Dzięki takiej możliwości możecie zadbać o poczucie komfortu w oczekiwaniu w strefie startowej i na pewno nie zmarzniecie. Przed startem zbędne ubranie wyrzucić za barierki, zbierzemy je i prześlemy na cele charytatywne.

CLOTHES AT THE START

COME TO START IN YOUR SPARE CLOTHES AND YOU WILL NEVER SEE THEM AGAIN, WE WILL GIVE THEM TO CHARITY!

We encourage you to wear on top of your race outfit a warmer layer of clothing, which you will no longer need. Thanks to this action, you can take care of your comfort while waiting in the starting corral and you will certainly not be cold. Just before the start, throw unnecessary clothing behind the fence – we will collect it and donate it to charity.



DEPOZYTY I PRZEBIERALNIE

Pakiet startowy otrzymasz w worku umożliwiającym zdeponowanie rzeczy przed biegiem. Aby oddać depozyt, należy przykleić na worek naklejkę z numerem. Naklejkę znajdziesz w kopercie z numerem startowym. Do odbioru depozytu potrzebny Ci będzie numer startowy. Depozyty przyjmowane będą w strefie depozytów do oznaczonych busów, po biegu depozyt będzie do odbioru w tym samym miejscu, z tych samych busów. Numer busa, do którego możesz oddać swój depozyt, znajdziesz na numerze startowym. Mapę z rozmieszczeniem przebieralni oraz depozytów znajdziesz na stronie 21. Depozyty działają od godziny 8:00 do godziny 13:30. Depozyty nieodebrane do godziny 13:30 zostaną przeniesione do punktu INFO na terenie miasteczka biegowego, gdzie będą do odbioru do godziny 14:00. Za rzeczy wartościowe pozostawione w depozycie organizator nie bierze odpowiedzialności.

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 trasie co 5 km.

W wynikach końcowych biegu każdy uczestnik otrzymuje informację o czasie brutto i netto.

ZAKAZ PRZEBYWANIA NA TRASIE

Pamiętaj! Ze względów bezpieczeństwa na trasie biegu obowiązuje 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 usuwane z trasy biegu.

PACEMAKERZY

Pacemakerzy będą prowadzić uczestników na następujące czasy (netto): 1:20, 1:25, 1:30, 1:35, 1:40, 1:45, 1:50, 1:55, 2:00, 2:10, 2:15, 2:20. Pacemakerzy przed startem będą wyposażeni w tabliczki z czasem, na jaki pobiegna, a podczas biegu będą wyraźnie oznakowani. Przedstawiamy Wam ekipę pacemakerów, która pomoże Wam dotrzeć do mety w planowanym czasie. Pod adresem www.PZUPOLMARATONWARSAWSKI.com/PACEMAKERZY znajduje się galeria zdjęć, gdzie można dowiedzieć się więcej o planowanej taktyce na bieg danego pacemakera. Na stronach 32–33 prezentujemy zdjęcia naszych pacemakerów.

DEPOSITS AND CHANGING ROOMS

You will get your race kit in a deposit bag in which you can deposit your belongings. To drop the bag off at the deposit you should put a sticker with your starting number on the deposit bag. The sticker can be found in the envelope with your race bib. To collect the bag from the deposit, you will need to show your race bib. Bags will be left in specially-marked trucks in the deposit area and will be available to collect after the race from the same trucks in the same place. Information about the deposit truck number is on the race bib. A map with the locations of changing rooms and trucks is available on page 21. The deposits are open from 8:00 am to 1:30 pm. Any belongings not collected after 1:30 pm will be moved to the INFO point in the runners' village, where they will be available to collect until 2:00 pm. The organizer takes no responsibility for belongings left in the deposit area.

TIMING

Time is measured with an electronic chip attached to your race bib. The general classification is based on chip time (measured from when a runner crosses the start line), except for the first 200 runners to finish, who are classified according to gun time (measured from when the starting gun is fired), provided that there are at least 8 men and 8 women within the first 200 people at the finish line. Otherwise this number will be extended accordingly. All additional classifications (e.g. age, profession) are based on chip time. Split times will be taken every 5 km.

Each participant receives information about both gun and chip time in the final race results.

PROHIBITED FROM THE COURSE

Please remember that for safety reasons, bicycles, rollerblades, skateboards and other mechanical devices, as well as animals, are strictly forbidden on the course. People who have individual permits from the Organizer are exempt from this rule. The use of nordic walking poles is also forbidden. Anyone breaking this rule will be asked to leave the course.

PACEMAKERS

Pacemakers will lead participants to achieve the following (chip) times: 1:20, 1:25, 1:30, 1:35, 1:40, 1:45, 1:50, 1:55, 2:00, 2:10, 2:15, 2:20. At the start line, pacemakers will be equipped with signs indicating the target time and will be distinctively marked during the race. The team of pacemakers who will help you to achieve your planned result can be found at www.PZUPOLMARATONWARSAWSKI.com/PACEMAKERZY, where there is a photo gallery, and you can learn more about the planned tactics for the race of the given pacemaker. Check it also on pages 32–33.

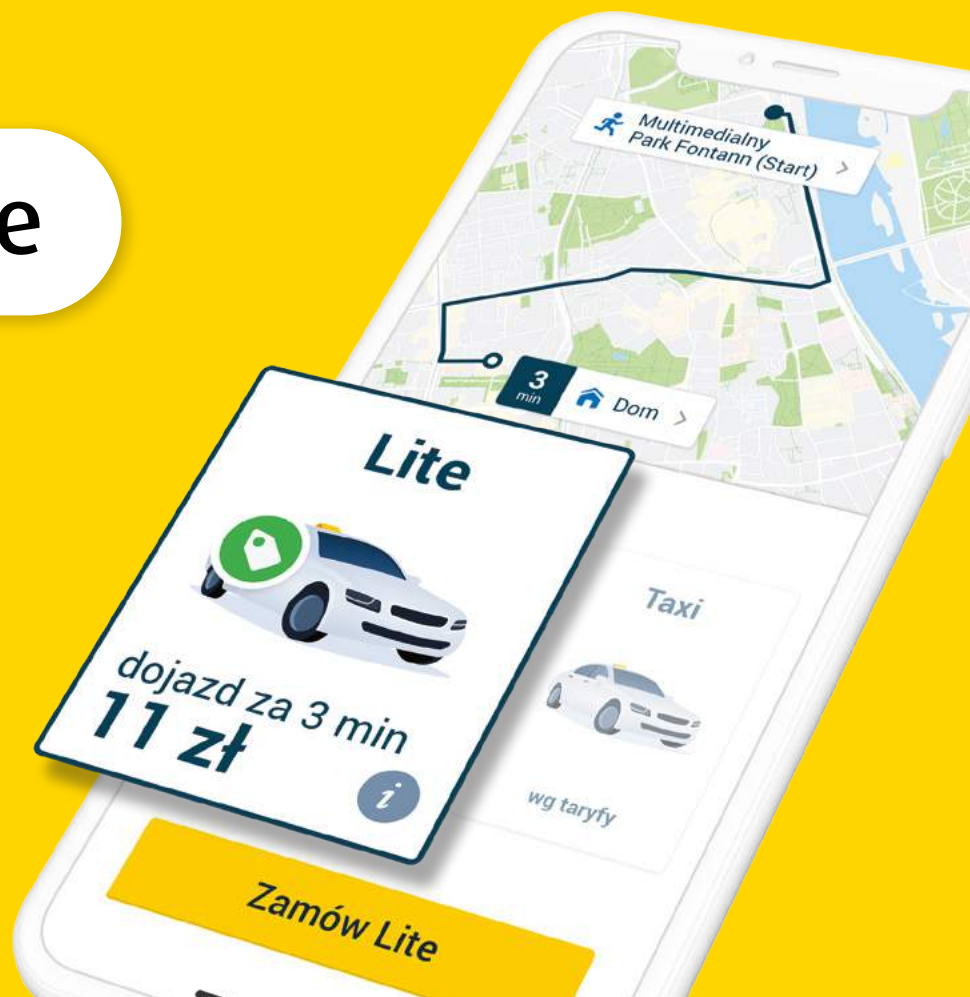
NOWOŚĆ mytaxi Lite

Wiesz ile zapłacisz

Zawsze niska cena



mytaxi.com/pl/lite



DEXTRO ENERGY



ODPOWIEDŹ NA POTRZEBY SPORTOWCÓW

PUNKTY ODŻYWIANIA

Przy trasie biegu będą 4 punkty odżywiania. Wszystkie zaopatrzone będą w wodę Cechini Muszyna oraz izotonik 4MOVE. Dodatkowo pastylki energetyczne Dextro będą na 2. i 4. punkcie odżywiania, banany z Bronisz na 3. i 4., a cukier w kostkach Diamant na 2. i 3. Lokalizację punktów odżywiania znajdziesz na mapce na stronach 10–11.



W pobliżu każdego punktu odżywiania będą ustawione toalety. Toalety dostosowane do potrzeb osób poruszających się w wózkach inwalidzkich będą ustawione w pobliżu 2. i 4. punktu odżywiania.

STREFA ZAWODNIKÓW PO BIEGU

Po biegu na mecie otrzymasz od wolontariuszy medal, folię ochronną, wodę Cechini Muszyna, izotonik 4MOVE i puszkę piwa Lech free. Pamiętaj, żeby nie przebywać w strefie mety zbyt długo – zrób miejsce dla kolejnych osób.

MASAŻE, TOALETY, PRZEBIERALNIE I PRYSZNICE

Po biegu będziesz mógł wziąć prysznic i skorzystać z masażu. Ich lokalizację sprawdzisz na mapce na stronie 21.

POSIŁEK REGENERACYJNY

Pamiętaj, że po biegu możesz udać się na ciepłą zupę pomidorową oraz herbatę. Posiłek wydawany będzie na terenie miasteczka biegowego. Sprawdź na mapce na stronie 21.

DEKORACJE

Jeżeli spodziewasz się, że staniesz na podium, sprawdzaj na bieżąco wyniki i we właściwym czasie udaj się pod scenę główną. Szczegółowy plan dekoracji znajdziesz w programie imprezy na stronie 13. Wyniki będą wywieszane przy punkcie INFO w pobliżu sceny.

WYNIKI

Wyniki będą dostępne online na stronie biegu oraz wywieszane na bieżąco przy punkcie INFO zlokalizowanym w pobliżu sceny. Po biegu otrzymasz również SMS ze swoim wynikiem. Wyniki oficjalne zostaną umieszczone najpóźniej 14 dni po imprezie na stronie www.pzupolmaratonwarszawski.com.

CERTYFIKATY UKOŃCZENIA

Wraz z oficjalnymi wynikami, około 2 tygodnie po biegu, będzie możliwość wygenerowania i pobrania w formacie PDF indywidualnego certyfikatu poświadczającego ukończenie biegu. Szczegóły na www.pzupolmaratonwarszawski.com.

REFRESHMENT STATIONS

There will be four refreshment stations along the course. All of them will serve Cechini Muszyna water and 4MOVE isotonic drink. In addition, bananas will be available at the third and fourth stations, Dextro energy tablets at the second and fourth stations and Diamant sugar cubes will be available at the second and third stations. The exact locations of the stations are marked on a map on pages 10–11.



There will be portable toilets near each refreshment station. Toilets for wheelchair athletes will be located near the second and fourth refreshment stations.

FINISH AREA

After the race, you will receive from our volunteers a medal, a thermal blanket, Cechini Muszyna water, 4MOVE isotonic drink and a can of Lech Free beer. Please do not stay in the finish area too long – make space for others.

MASSAGES, TOILETS, CHANGING ROOMS AND SHOWERS

You can take a shower and have a massage after the race. The locations are marked on a map on page 21.

RECOVERY MEAL

Remember that after the race you can have hot tomato soup and tea. The meal will be served in the runners' village. It can be found on the map on page 21.

AWARD CEREMONIES

If you expect to be on the podium, follow the ongoing results and be near the main stage at the appropriate time. A detailed schedule of award ceremonies is available on page 13 in the event schedule. The results will be available at the INFO point.

RESULTS

The results will be available online on the race webpage and also on an ongoing basis at the INFO point located near the main stage. After the race you will also receive a text message with your result. The final results will be available at www.pzupolmaratonwarszawski.com within 14 days of the event.

FINISHER'S CERTIFICATE

Along with the official results, about two weeks after the race, it will be possible to generate and download in PDF format an individual certificate confirming the completion of the race. Details at www.pzupolmaratonwarszawski.com.

MAPA STREFY METY FINISH ZONE



GRAWER NA MEDALU

Po biegu na specjalnym stoisku możesz wygrawerować uzyskany przez siebie czas na medalu. Stanowiska do grawerowania medali zlokalizowane będą przy hali z masażami. Stoisko obsługuje zewnętrzna firma, koszt graweru to 15 zł.



MEDAL ENGRAVING

After finishing the game you can engrave your result on the medal. The stands where you can do it will be located next to the massage hall. The stands are operated by an external company and the cost of the engraver is PLN 15.



STREFA ATRAKCJI NA TORWARZE THE "FUN" ZONE AT TORWAR



Biuro zawodów 14. PZU Półmaratonu Warszawskiego to nie tylko odbiór pakietów i targi. To także cała masa atrakcji w postaci konkursów, wyzwań, wywiadów i prezentacji. Wizyta w naszej „zabawowej” strefie będzie również okazją do wsparcia akcji charytatywnej #BiegamDobrze.

Dla wszystkich odwiedzających biuro zawodów, ekipa Fundacji „Maraton Warszawski” oraz redakcja magazynu „BIEGANIE” przygotowali na Torwarze scenę, na której przez całą sobotę prezentowane będą filmiki i animacje dotyczące startu w niedzielnym biegu, a także organizowane liczne konkursy; będzie możliwość zrobienia sobie pamiątkowego zdjęcia czy przeprowadzenia wywiadu. W sobotę o godz. 17 przedstawimy grupę pacemakerów, którzy poprowadzą Was na wymarzony wynik w półmaratonie.

Odwiedzając naszą STREFĘ ATRAKCJI będzie można również wziąć udział w nieformalnych mistrzostwach Polski w wiszeniu na drążku. Wyzwanie to będzie okazją do sprawdzenia swoich sił, a także realnej pomocy fundacjom zaangażowanym w akcję charytatywną #BiegamDobrze.



The race office of the 14th PZU Warsaw Half Marathon is not only the race kits collection point and expo. It is also a whole lot of attractions like contests, challenges, interviews and presentations. A visit to our "fun" zone will also be an opportunity to support the charity action #BiegamDobrze.

For all visitors of the race office, the Warsaw Marathon Foundation team and the Magazyn „BIEGANIE” magazine team organized a stage at Torwar, where films and other animations concerning the Sunday's race will be presented throughout the whole day. There will also be numerous competitions, the opportunity to take an event photo and listen to interviews. Around 17:00 we will present the group of our pacemakers, who will lead you to the best result in the half marathon.

When visiting our "fun" zone, you can also take part in the informal Polish Championships in dead hang. This challenge will be an opportunity to test your strength, as well as to help the foundations involved in the charity action #BiegamDobrze.

Fot.: Sportografia.pl



Szczegółowy harmonogram atrakcji znajdziesz na stronie www.magazynbieganie.pl/torwar.

EXPO SPORT & FITNESS

🇵🇱 EXPO

Planując odbiór numeru startowego zarezerwuj więcej czasu. Na targach będzie ponad 60 stoisk, które warto odwiedzić. Zapoznaj się z bogatą ofertą producentów sprzętu biegowego, odżywek i gadżetów biegowych. To czas na ostatnie zakupy i możliwość zapytania ekspertów o rady przed startem.

EXPO #BIEGAMDOBRZE

Biegacze charytatywni – na stoiskach oznaczonych znaczkiem #BiegamDobrze po okazaniu swojego pomarańczowego numeru startowego możecie liczyć na specjalne zniżki i oferty (stoiska oznaczone pomarańczowym kolorem). Serdecznie dziękujemy wszystkim firmom, które postanowiły włączyć się w akcję i docenić w ten sposób zaangażowanie biegaczy charytatywnych.

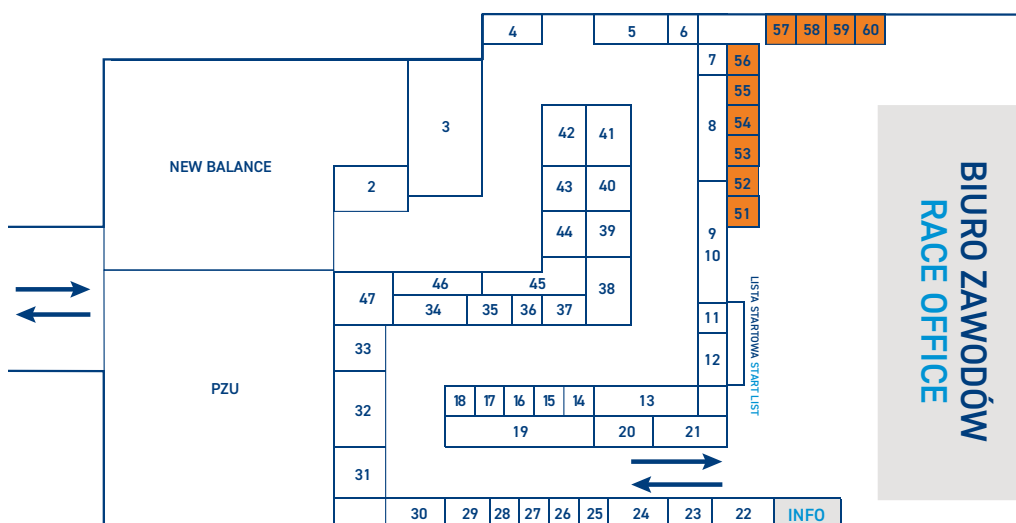
🇬🇧 EXPO

Save more time for race kit collection. There will be over 60 stands at the expo that you shall visit. Check the wide range of manufacturers of gear, nutrition and gadgets. It is time for last shopping and an opportunity to ask experts for advice before the race.

#BIEGAMDOBRZE EXPO

Charity runners – with your orange race bib you can count on special discounts and offers at the stands marked with the #BiegamDobrze logo. We would like to thank all companies that have decided to engage in the action and thus appreciate the commitment of charity runners.

- 0 PZU
- 1 **NEW BALANCE**
- 2 SKLEP BIEGACZA
- 3 REEBOK
- 4 **PHYSIOROLL.COM**
- 5 MIZUNO
- 6/7 GARMIN
- 8/9/10 **ENERVIT**
- 11 **JUJU**
- 12 **TORQ POLSKA**
- 13 **SPORT-CENTER**
- 14 **DXN**
- 15 RUNCZECH
- 16 COPENHAGEN MARATHON 2019 & COPENHAGEN HALF MARATHON 2019
- 17 18. PZU CRACOVIA MARATON
- 18 SPORT EVENTS
- 19 **ALTRA RUNNING/COMPRESSPORT/SQUEEZY/TRI-CENTRE.PL**
- 20 **BLACKROLL**
- 21 **DEXTRO ENERGY**
- 22 **365 SPORTU.PL**
- 23 **HIGEEN**
- 24 **WIESZAKINAMEDALE.PL**
- 25 **MARATON PAPU**
- 26 **BIEGAMY.PRO**
- 27 PRETTY FITTY
- 28 RĘKODZIEŁO SZYDEŁKOWE BOGUSŁAW GRZESZCZAK
- 29 **POLKA SPORT**
- 30 **GRZEMAART (ETIXX, MAXIM, MULEBAR, BYE, CONCAP, BROOKS, SAUCONY, JOMA)**
- 31 TOPO ATHLETIC
- 32/33 **MAKANU (STIMIUM)**
- 34 **CEP POLSKA**
- 35 MOVO TRAINING
- 36 FUNDACJA FESTIWAL BIEGÓW
- 37 **PLANTRONICS**
- 38 RESO SUWAŁKI 10,5 – MIEJSKIE ŚWIĘTO BIEGANIA
- 39 **WERON official distributor of NAMEDSPORT**
- 40 **SPORT02**
- 41 **NASTOPY.PL**
- 42 RUNSPIRATION/POWER CANVAS
- 43 BUFF
- 44 BIEG DOKOŁA ZOO
- 45 DR ŁOKIEĆ
- 46 7. PKO BIAŁYSTOK PÓŁMARATON
- 47 POLAR
- 51 **WWF**
- 52 **FUNDACJA RAK'N'ROLL**
- 53 **POLSKA AKCJA HUMANITARNA**
- 54 **UNICEF**
- 55 **FUNDACJA NON IRON**
- 56 **FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ**
- 57 **FUNDACJA SYNAPSIS**
- 58 **SPARTANIE DZIECIOM**
- 59 **FUNDACJA WCZEŚNIAK**
- 60 **AMNESTY INTERNATIONAL**



TYSIĄC POMARAŃCZOWYCH NUMERÓW THOUSAND ORANGE NUMBERS

 Śledzimy liczby. Frekwencję, czasy, pozycje w budżecie. Dzięki liczbom wiemy, ile zamówić sztuk, ton i hektolitrów. Pierwszy zawodnik biegnie w tempie 3, a ostatni 8 minut na kilometr. O której godzinie zamknąć, otworzyć, którą ulicę. I z ilu krajów, z jakim czasem, ile osób zaprosić, żeby odznaka IAAF była dalej srebrna, a nie jak kiedyś brązowa.

Wiemy, że jubileusz (10., 15., 40.) oznacza przyrost frekwencji (plus/minus 20%). Wstążek trzeba zamówić więcej niż medali (300 sztuk). Rekord imprezy – 1:00:45. Liczba znaków w kolumnie – 800.

Liczby nas cieszą, pomagają, czasem mobilizują („Porozmawiaj raz jeszcze. W zeszłym roku było o 15 groszy taniej na sztuce”). Ale rzadko która z nich potrafi nas wzruszyć.

1000 pomarańczowych numerów... Tysiąc biegaczy, którzy przez kilka miesięcy angażowali się, aby swoim startem w imprezie narobić trochę dobra. Ta liczba, poza mocą magiczną, ma też moc sprawczą. Bardzo Wam dziękujemy. Bo to naprawdę jest wzruszające.

 We are tracking the numbers. Attendance, times, budget items. Thanks to numbers, we know how many pieces, tons and hectoliters we should order. The first finisher runs at a rate of 3 minutes per kilometer and the last one 8 minutes per kilometer. We know what time to close and open which street. We know as well from how many countries, with what personal bests, how many people to invite, so that the IAAF label stays silver and not as it used to be brown.





Fot.: Piotr Dymus

We know that the jubilee (10th, 15th, 40th edition) means the increase in attendance (more or less 20%). We have to order more ribbons than medals (300 pieces). Event record – 1:00:45. The number of characters in a column – 800.

The numbers make us happy, help, sometimes mobilize ("Negotiate again. Last year, it was about 0.15 zlotys cheaper per piece"). But rarely the numbers can move us.

1,000 orange numbers... Thousand of runners who have been devoted for a few months to contribute to charity with their start in the event. This number, apart from magical power, also has causative power. Thank you very much. Because it is really heart-warming.



 **Od początku istnienia akcji #BiegamDobrze wspólnie zebraliśmy 4 mln zł na cele dobroczynne. Najwyższy czas, aby wykonać historyczny krok – po raz pierwszy przekroczyć granicę MILIONA złotych zebranych na cele charytatywne w trakcie jednej imprezy. Wszystkie nogi na pokład, wszystkie serca na start! Włącz się do #MisjiMilion!**

Chcesz dołączyć do wsparcia misji #BiegamDobrze? Oto jak możesz pomóc:

1. wesprzyj jedną ze zbiórek. Na stronie www.BiegamDobrze.pl znajdziesz zbiórki biegaczy charytatywnych. Wsparcie dowolnej z nich to realna pomoc dla jednej z organizacji dobroczynnych,
2. odwiedź strefę #BiegamDobrze przy Biurze Zawodów – możesz wziąć udział w zabawie i zasilić skarbonkę,
3. zobacz świat przez pomarańczowe okulary – na Expo dostępne będą pomarańczowe okulary – cegiełki akcji #BiegamDobrze.

 **From the beginning of the action #BiegamDobrze, we jointly raised 4 million zlotys for charity. It is time to take the historic step – for the first time to break one MILLION zlotys collected for charity during one event. All legs on deck, all hearts to the start! Take part in #MissionMillion!**

Do you want to join the mission and support #BiegamDobrze action? Here is how you can help:

1. support one of the collection. On the website www.BiegamDobrze.pl you will find collections of charity runners. Supporting any of them is a real help for one of the charities,
2. visit the #BiegamDobrze zone at the Race Office – you can take part in contests and donate funds to charity money box,
3. see the world through orange glasses – at the Expo will be available orange glasses – recognition gifts of #BiegamDobrze action.

EFEKTY #BIEGAMDOBRZE

EFFECTS OF #BIEGAMDOBRZE



Rak'n'Roll

– Zaangażowanie bohaterów #BiegamDobrze w zbiórki dla Rak'n'Rolla pozwoliło nam w poprzednich latach dofinansować m.in. akcję „Daj Włos”, w ramach której przekazaliśmy 1609 peruk kobietom w trakcie chemioterapii; opiekę nad 164 chorymi i ich rodzinami, i przeprowadzenie ich przez skomplikowany system opieki onkologicznej; oraz generalny remont poczekalni onkologicznych, z których tygodniowo korzysta ponad 1500 osób – mówi Monika Dąbrowska, koordynator projektów sportowych w Rak'n'Roll. – Dzięki Funduszom zebranych w 2018 r. mogliśmy dofinansować lub dofinansujemy sportowo-terapeutyczny powrót do życia 50 osób po zakończonym leczeniu onkologicznym oraz ponad 600 godzin dobrych rozmów psychoonkologa z chorymi i ich bliskimi – dodaje.

Rak'n'Roll

"Commitment of the heroes of #BiegamDobrze action in the collection for Rak'n'Roll allowed us in the previous years to co-finance among other things: hair donation *Daj włos* action which allowed us to donate 1609 wigs to women during chemotherapy; taking care of 164 patients and their families and accompanying them through a complex oncological care system; general renovation of oncological waiting rooms used by over 1,500 people every week" says Monika Dąbrowska, coordinator of sports projects at Rak'n'Roll. "Thanks to the funds collected in 2018, we could co-finance or will be able to co-finance the sport and therapeutic return to life of 50 people after the end of oncological treatment and over 600 hours of good conversations between the psycho-oncologist and the sick and their relatives" she adds.



Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

– Fundusze ze zbiórek biegaczy przeznaczyliśmy na tworzenie sieci Centrów Pomocy Dzieciom. W obecnej edycji akcji #BiegamDobrze fundusze ze zbiórek wesprą Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111 – mówią przedstawiciele FDDs. Ponadto m.in. dzięki funduszom zgromadzonym przez biegaczy charytatywnych, Fundacja w kwietniu 2018 r. otworzyła największe Centrum Pomocy Dzieciom w Polsce. Centrum w Warszawie (podobnie jak pozostałe) oferuje kompleksową pomoc: psychologiczną, prawną oraz medyczną dzieciom – ofiarom przemocy lub wykorzystywania i ich rodzinom.

The Empowering Children Foundation

"Funds from the runners' collections have been devoted to the creation of a network of Children Aid Centers. In the current edition of the #BiegamDobrze action, the funds from the

fundraising will support the Helpline for Children and Youth 116 111" say the representatives of the foundation.

In addition, thanks to the funds collected by charity runners, in April 2018 the Foundation opened the largest Children Aid Center in Poland. The Center in Warsaw (like the others) offers comprehensive assistance: psychological, legal and medical to children – victims of violence or abuse and their families.



Spartanie Dzieciom

– 2018 rok był magiczny dla Fundacji Spartanie Dzieciom.

Dzięki udziałowi w trzech imprezach w ramach #BiegamDobrze

BIEGAJ / RUN

- ★ przygotowując się do 41. Maratonu Warszawskiego
- ★ Training for 41st Warsaw Marathon

WSPIERAJ / SUPPORT

- ★ zbieraj minimum 350 zł na wybraną organizację charytatywną
- ★ zbiórkę prowadzisz za pomocą strony stworzonej podczas rejestracji
- ★ collect a minimum of 350 zlotys for a selected charity organization
- ★ you collect the money on a website created during the registration process

BAW SIĘ DOBRZE / HAVE FUN

- ★ zebrane środki trafią na konto wybranej organizacji charytatywnej, a Ty wystartujesz w biegu jako dobroczynny superbohater
- ★ funds will go to account of the selected charity organization and you will run in the race as a charitable superhero



W **2015** roku

#BiegamDobrze zadebiutowało przy 37. PZU Maratonie Warszawskim

In 2015, #BiegamDobrze started at the 37th PZU Warsaw Marathon

Teraz...
#BiegamDobrze towarzyszy rocznie
Now...
#BiegamDobrze is organized at 8 races a year

8 biegom

W **2015** roku charytatywnie pobiegło

166 runners ran for charity in 2015

166 biegaczy

Teraz... zbieramy ponad

1,5

milionu zł rocznie

Now... we collect over 1.5 million zlotys a year

Teraz... rocznie ponad

2400

biegaczy biega dobrze!

Now... annually more than 2,400 runners are charity runners!

W **2015** uzbieraliśmy

312

tysięcy zł

In 2015, we collected 312,000 zlotys

Biegamy na rzecz



organizacji dobroczynnych

We run for 10 charity organizations

Od **2015** roku uzbieraliśmy

4 miliony złotych



Since 2015, we have collected 4 million zlotys

Teraz... od Ciebie

zależy, z jaką pomocą dotrzemy do potrzebujących przy kolejnym biegu

Now it depends on you, how much we will be able to support the ones in need.

KAŻDY MOŻE BIEGAĆ DOBRZE!

Nieważne, z jakiego powodu zdecydujesz się na start. Najważniejsze, że swoim zaangażowaniem pomożesz organizacjom dobroczynnym zmieniać świat na lepszy!

EVERYONE CAN RUN FOR CHARITY!

It does not matter why you decide to start. The most important thing is that with your commitment you will help charity organizations to change the world for the better!

udało nam się zrealizować projekt, o jakim zawsze marzyliśmy! Integracyjny Plac Zabaw dla Dzieci z Niepełnosprawnościami w Muzeum Łazienki Królewskie! – mówią przedstawiciele fundacji Spartanie Dzieciom.

To nie wszystko. – Dodatkowo udało nam się powiększyć zasięg Spartańskiej Akcji Mikołajkowej. Odwiedziliśmy w zeszłym roku rekordową liczbę specjalistycznych ośrodków dla dzieci w całej Polsce. Zaliczają się do nich szpitale, hospicja, domy opieki, domy dziecka itp. Na spartańskich saniach zawieźliśmy worki z prezentami (zabawki, gry edukacyjne, często są to również sprzęty codziennego użytku czy wyposażenie). Zobaczyć uśmiech na dziecięcej buzi, bezcenne – mówią Spartanie.

Spartans for Kids

"2018 was magical for the Spartans for Kids Foundation. Thanks to participation in three events with #BiegamDobrze action we managed to implement the project we have always dreamed of! Integration Playground for Children with Disabilities at the Royal Łazienki Museum!" says the representatives of the Spartans for Kids Foundation.

It is not the end. "In addition, we managed to expand the reach of the Spartan Santa Claus Action. We visited a record number of specialist centers for children throughout Poland last year. These include hospitals, hospices, nursing homes, orphanages, etc. On spartan sleighs, we took bags of presents (toys, edu-

cational games, often also everyday appliances or equipment). Seeing a smile on a child's face is priceless" say Spartans.



Fundacja Wczesniak

– Zaokrąglając dane od początku naszego udziału w akcji #BiegamDobrze, nasza fundacja uzbierała ponad 200 000 zł. Dzięki nim do tej pory wydaliśmy 27 tys. „Niezbędników Rodzica Wczesniaka” i wysłaliśmy bezpłatnie około 14 tysięcy poradników – mówią przedstawiciele Fundacji. – Niezbędniki trafiły do ponad 200 szpitali i poradni na terenie całej Polski.

Premature Baby Foundation

"Rounding data since the beginning of our participation in the #BiegamDobrze action, our foundation has collected over 200,000 zlotys. Thanks to the money, we have already issued 27,000 of 'Premature Child Parent's Guide' and we sent about 14,000 guides free of charge" say the Foundation's representatives "Guides went to over 200 hospitals and clinics throughout Poland".



100 000 FINISHER

100,000th FINISHER



KTO ZOSTANIE 100 000 FINISHEREM W HISTORII PÓŁMARATONU?

95 970 – ta kosmiczna liczba informuje nas o tym, ile razy przekraczana była meta Półmaratonu Warszawskiego od jego pierwszej edycji w 2006 roku. Co to oznacza? Osoba, która jako 4030 przekroczy linię mety 14. PZU półmaratonu Warszawskiego, będzie 100-tysięcznym finisherem w historii naszej imprezy. Statystyki dają największe szanse biegaczom z czasem na mecie około 1 h 50 minut.

Dla 100 000 finishera przygotowaliśmy specjalną niespodziankę! Biegaczka lub biegacz nr 100 000 wróci do domu z rocznym zapasem izotonika 4move! 100 000 finisher zostanie wytypowany podczas imprezy na podstawie nieoficjalnych wyników przez ekspertów odpowiedzialnych za elektroniczny pomiar czasu. Słuchajcie uważnie prowadzących imprezę! Kto wie, może to właśnie Ty zapiszesz się na kartach historii Półmaratonu Warszawskiego jako jedyny i niepowtarzalny numer 100 000!



WHO WILL BE THE 100,000 FINISHER IN THE HISTORY OF HALF MARATHON?

95,970 – this cosmic number informs us how many times the Warsaw Marathon finish line has been crossed since its first edition in 2006.

What does it mean? A person who as 4,030 will cross the finish line of the 14th PZU Half Marathon will be 100,000 finisher in the history of our event. Statistics give the greatest chance to runners who plan to finish the race in about 1 hour 50 minutes.

We have prepared a special gift for the 100,000th finisher! Finisher no. 100,000 will come home with an annual supply of 4move isotonic! The 100,000 finisher will be selected during the event based on unofficial results by experts responsible for electronic time measurement. Listen carefully to our speaker! Who knows, maybe it is you who will sign up in the history of the Warsaw Half Marathon as the only and unique number 100,000!

NOW IT'S YOUR MOVE

POLSCY MISTRZOWIE WYBRALI



4MOVE OFICJALNYM PRODUKTEM
POLSKIEGO ZWIĄZKU LEKKIEJ ATLETYKI



LOT-em na maraton. Kierunek: Miami Fly LOT for marathon. Direction: Miami

Ukończ 14. PZU Półmaraton Warszawski.

Zgłoś się do konkursu, nagraj 30 sekundowy filmik i przekonaj nas, że to właśnie Ty powinieneś wygrać **lot do Miami i pakiety startowe**.

Ukończ 41. Maraton Warszawski i czekaj na wiadomość od nas.

Complete the 14th PZU Warsaw Half Marathon.

Apply to the competition, record a 30-second video and convince us that you should win a **Miami flight and starter packages**.

Complete the 41st Warsaw Marathon and wait for a message from us.

Regulamin dostępny na stronie: www.pzupolmaratonwarszawski.com
oraz www.pzumaratonwarszawski.com

Regulations at: www.pzupolmaratonwarszawski.com
and www.pzumaratonwarszawski.com

PRZEBIERZ SIĘ I UBIERZ SIĘ DRESS UP AND SUIT UP

Kto nas zaskoczy tym razem?

Z wielkimi emocjami i zaciekawieniem będziemy wypatrywać na trasie wszystkich i wszystkiego o nietypowych kształtach, kolorach i sposobie poruszania się. Mowa oczywiście o przebierańcach, którzy swoją kreatywnością i wytrzymałością z imprezy na imprezę coraz wyżej zawieszają poprzeczkę. Przy każdej imprezie chcemy podkreślić, że doceniamy zaangażowanie i pracę, której finałem jest często duży wysiłek fizyczny włożony przez przebierańców w pokonanie trasy biegu. Nasz konkurs „Przebierz się i ubierz się” to już tradycja. Nie zapomnijcie przesłać nam swoich zdjęć z trasy. Jesteśmy bardzo ciekawi kto na 14. PZU Półmaratonie Warszawskim rozbije bank przebierańców.

Jak wziąć udział?

1. Pokonaj trasę 14. PZU Półmaratonu Warszawskiego w pomysłowym stroju.
2. Wyślij swoje zdjęcie z 14. PZU Półmaratonu Warszawskiego do 3 kwietnia na adres: konkurs@maratonwarszawski.com.

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

Who will surprise us this time?

With great emotions and curiosity we will be looking out on the route for any kind of unusual shapes, colors and movements.

Of course, we are talking about fancy dressed participants who with their creativity and perseverance from event to event raise the standards of outfits. At each event, we want to emphasize that we appreciate commitment and work, that often lead to an extra physical effort put on by the participants to cover the route.

Our contest Dress up and suit up is a tradition. Do not forget to send us pictures of you in the unusual outfit from the race. We are very curious who will break the bank with the best costume on the 14th PZU Warsaw Half Marathon.

How to take part?

1. Finish the 14th PZU Warsaw Half Marathon in an outstanding outfit.
2. Send picture of you in the outfit from the 14th PZU Warsaw Half Marathon to: konkurs@maratonwarszawski.com until April 3rd.

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/



MICHAŁ
1:20



RADEK
1:20 NEGATIVE SPLIT



ADAM
1:25



KRZYSIEK
1:25



MATEUSZ
1:35



PIOTR
1:35



PIOTR
1:40



ANDRZEJ
1:40



TOMASZ
1:45



KRZYSZTOF
1:45



DARIUSZ
1:45



BARTEK
1:45



KONRAD
1:50



MICHAŁ
1:50



AGNIESZKA
1:55



MACIEJ
1:55



ANDRZEJ
2:00



BOGDAN
2:00



MARIA
2:00



SEBASTIAN
2:00



KATARZYNA
2:15



JOANNA
2:20

PACE



KUBA
1:30

KRYSTIAN
1:30

PIOTR
1:30

ALEKSANDER
1:35



PAULINA
1:40



MARCIN
1:40 NEGATIVE SPLIT



MARCIN
1:40



ZBYSZEK
1:45



ŁUKASZ
1:50



TOMASZ
1:50



RAFAŁ
1:50 NEGATIVE SPLIT



PRZEMEK
1:50



IWONA
1:55



MARZENA
1:55



MAREK
1:55



MICHAŁ
1:55



IZA
2:00



WASYL
2:10



PAWEŁ
2:10



MICHAŁ
2:15

EMAKERZY



KIBICÓW MOC! SUPPORTERS POWER!



W blisko 30 zorganizowanych punktach kibicowania wzdłuż trasy będziemy motywować Was do pokonywania kolejnych kilometrów. Zadbamy o to, żeby Wasi kibice nie przestawali krzyczeć, bić brawa i wspierać Was! Poziom kreatywności wśród kibiców przy trasie rośnie z każdym biegiem – wierzymy, że i tym razem będzie co wspominać. Z góry dziękujemy wszystkim, którzy wkładają masę serca i energii w tworzenie wyjątkowej atmosfery PZU Półmaratonu Warszawskiego.

Nie zapomnij:

- uprzedzić swoich kibiców, w jakim stroju będziesz biegł – będzie im łatwiej wypatrywać Cię w rzece biegaczy,
- przekazać znajomym, że trasa, meta i miasteczko biegacza to strefa wolna od konfetti. Obowiązuje zakaz strzelania i rozrzucania konfetti.



We will motivate you to cover next kilometers in nearly 30 cheering points located along the course. We will make sure that your supporters keep shouting, applauding and cheering up for you! The level of creativity among the fans along the course increases from every event – we believe that again this time it will be something to remember. Thank you in advance for all those who put a lot of heart and energy into creating the unique atmosphere of the PZU Warsaw Half Marathon.

Do not forget:

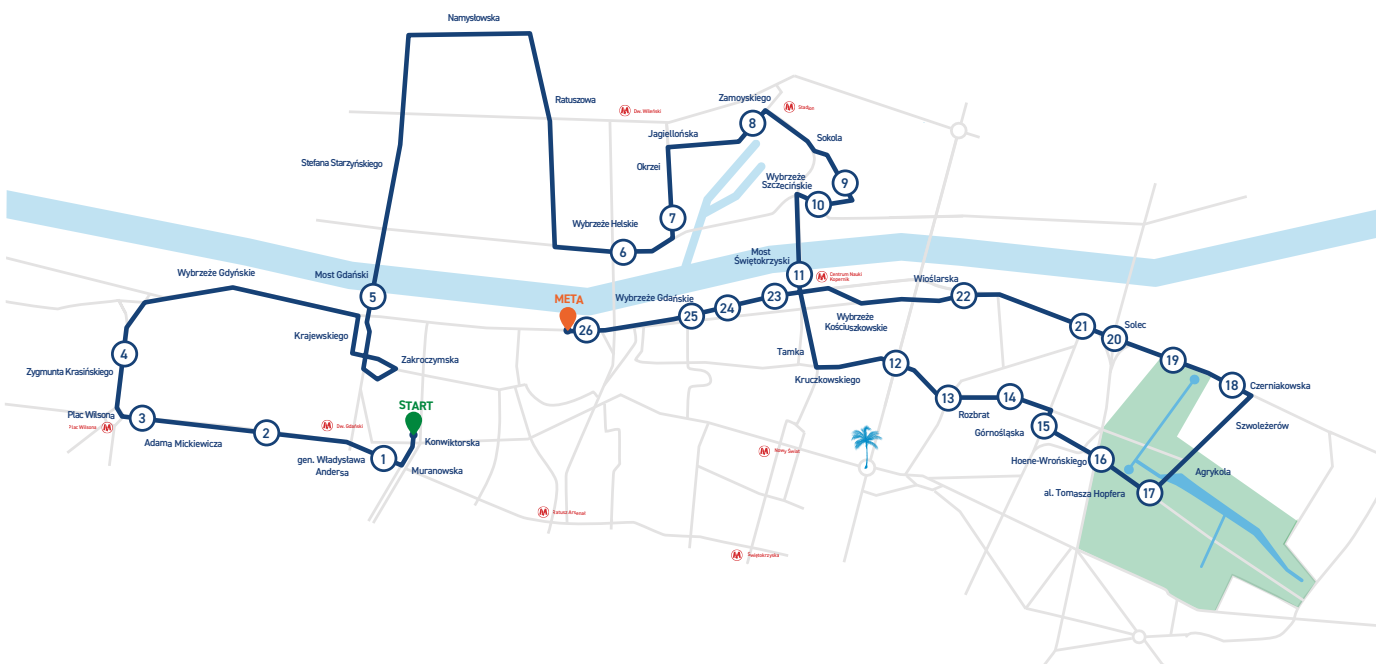
- to tell your supporters what are you gonna wear – it will be easier for them to look for you in the river of runners,
- to tell your friends that the route, finish line and runners' village is a no confetti zone. It is forbidden to shoot and throw confetti.

Fot.: Piotr Dymus



Więcej informacji na: **More information:**

www.pzupolmaratonwarszawski.com/punkty-kibicowania/



1. Wolontariusze z flagami państw
2. Unicef
3. Fundacja Wcześniak
4. Amnesty International
5. #BiegamDobrze
6. Hang Over Bastards-
-ElectroAqousticMuzik feat.Pudel
7. Fundacja SYNAPSIS
8. Drumbastic

9. High Blood Pressure
10. Mango Brassi
11. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę
12. Fundacja NON IRON
13. Polska Akcja Humanitarna
14. Fundacja Spartanie Dzieciom
15. Bloco Central
16. Fundacja Rak'n'Roll
17. HALS – orkiestra

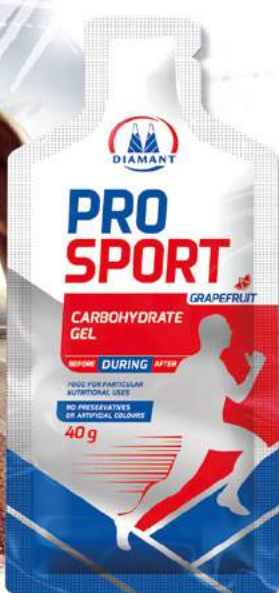
18. ZarazZaraz
19. Hasao
20. Skadyktator
21. Sereia de Varsóvia
22. Domofonia
23. Akademicki Chór UW
24. Unicef
25. WWF
26. New Balance

Wiemy jak ośłodzić Ci życie



Skorzystaj
ze specjalnej promocji dla uczestników
14. PZU PÓŁMARATONU WARSZAWSKIEGO!

Żele Diamant PRO SPORT
teraz -45%



1. Wejdź na stronę: www.sklep.diamant.pl
2. W koszyku podaj hasło: „Półmaraton warszawski”
3. Odbierz rabat 45% na zakup żeli

- Żel energetyczny o smaku grejpfrutowym
- Bez konserwantów i sztucznych barwników

Promocja trwa do 30.05.2019 r.



ELITA 14. PZU PÓŁMARATONU WARSZAWSKIEGO

THE ELITE OF THE 14TH PZU WARSAW HALF MARATHON



Ciekawa i bardzo mocna grupa profesjonalnych zawodników pobiegnie w 14. PZU Półmaratonie Warszawskim po zwycięstwo i potencjalny rekord trasy. Najszybszy z mężczyzn legitymuje się rekordem życiowym 59:22, najszybsza kobieta – 1:07:58.

Na starcie 14. PZU Półmaratonu Warszawskiego pojawi się m.in. Kamil Karbowski – mistrz Polski na 10 000 metrów U-23, brązowy medalista mistrzostw Polski w półmaratonie oraz zwycięzca jesiennego Biegu Niepodległości w Warszawie. Warszawski półmaraton będzie dla niego okazją do poprawienia rekordu życiowego, który obecnie wynosi 1:06:50. Zapowiada się ostra walka między nim a Wojciechem Kopciem, również brązowym medalistą mistrzostw Polski w półmaratonie. Jego najlepszy czas na tym dystansie, to 1:06:14.

Rywalizować z nimi będą niezwykle mocni biegacze zza granicy. Kenijczyk David Metto jesienią wygrał Maraton Warszawski i od lat znany jest z szybkich biegów na krajowym podwórku. Jego życiówka to tylko 1:02:44, ale nie



An interesting and very strong group of professional athletes will run in the 14th PZU Warsaw Half Marathon to win and set a potential new course record. The fastest men has a personal best of 59:22, the fastest woman – 1:07:58.

At the start of the 14th PZU Warsaw Half Marathon will appear, among others, Kamil Karbowski – Polish champion for 10,000 meters U-23, bronze medalist of the Polish Championships in the half marathon and winner of the autumn Bieg Niepodległości (Independence Run) in Warsaw. The Warsaw Half Marathon will be an opportunity for him to improve his personal best, which is currently 1:06:50. It promises to be a hard fight between him and Wojciech Kopcio, also a bronze medalist of the Polish Championships in the half marathon. His personal best at this distance is 1:06:14.

Very strong runners from abroad will compete with them. In the autumn, Kenyan David Metto won the Warsaw Marathon and for many years has been known for fast runs in the domestic yard. His personal best is

odzwierciedla prawdziwej mocy tego zawodnika. Podobnie wygląda to u dwóch innych biegaczy startujących często w Polsce – Hillary'ego Kiptuma Mayo (1:02:33) oraz Wycliffe'a Biwotta (1:01:18). Ciekawe, jak wypadną w starciu z prawdziwymi gigantami. Peter Cheruyiot Kirui przebiegł w swoim życiu półmaraton w 59 minut i 22 sekundy oraz maraton w 2:06:31. Gilbert Masai ma rekord życiowy minimalnie słabszy (59:31), ale o wiele świeższy. Jeszcze rok temu zanotował czas 1:00:16, jest więc w szczycie życiowej formy.

Wśród kobiet znajdziemy dwie zawodniczki z życiówkami lepszymi niż 1:10. 22-letnia Etiopka Yeshi Kalayu Chekole ma na koncie fantastyczny wynik 1:07:58 – z jesieni zeszłego roku. Blisko bariery 1:10 biegła też Kenijka Gladys Jeptepkeny – 1:10:13 i Naomi Vaati (1:10:17). Mocne powinny być Tabitha Wambui (1:12:06), Christina Moraa (1:11:32) i Marokanka Rkia El Moukim – 1:11:40. Oprócz nich na starcie stanie jeszcze kilka innych, niewiele wolniejszych zawodniczek.

Rekordy trasy, wynoszące 1:00:48 wśród mężczyzn oraz 1:09:06 wśród kobiet, mogą być poważnie zagrożone.



AUTOR: MARCIN NAGÓREK

only 1:02:44, but does not reflect the true power of this athlete. The same case is for two other runners who often compete in Poland – Hillary Kiptuma Mayo (1:02:33) and Wycliffe Biwott (1:01:18).

I wonder how they will present themselves against the real giants. Peter Cheruyiot Kirui ran a half marathon in his life in 59 minutes and 22 seconds and a marathon in 2:06:31. Gilbert Masai's personal best is slightly weaker (59:31), but much fresher. A year ago, he finished a race with the result of 1:00:16, so he is at the top of his life form.

Among women, we find two players with personal bests better than 1:10. 22-year-old Ethiopian Yeshi Kalayu Chekole has a fantastic result of 1:07:58 – from autumn last year. Kenyans Gladys Jeptepkeny – 1:10:13 and Naomi Vaati

(1:10:17) also ran close to the barrier of 1:10. Strong competitors should be also Tabitha Wambui (1:12:06), Christina Moraa (1:11:32) and Moroccan Rkia El Moukim – 1:11:40. Apart from them, there will be a few other, not much slower, athletes at the start.

Course record of 1:00:48 among men and 1:09:06 among women can be seriously at stake.

AUTOR: MARCIN NAGÓREK

Pełną wersję artykułu znajdziecie na www.magazynbieganie.pl

The full version of the article available at www.magazynbieganie.pl

MĘŻCZYŹNI MEN

#2 Ezra Sang	KEN	01:00:36
#3 Jaouad Chemlal	MAR	01:02:31
#4 El Hassan Oubaddi	ESP	01:02:40
#5 Peter Cheruyiot Kirui	KEN	00:59:22
#6 Gilbert Masai	KEN	00:59:31
#7 David Kiprono Metto	KEN	01:02:44
#8 Dominic Mailu Musyimi	KEN	01:03:04
#9 Wycliff Kipkorir Biwott	KEN	01:01:18
#10 Hillary Kiptum Mayo Kimayio	KEN	
#11 Abdelali Razyn	MAR	01:02:41

#12 Ahmed El Mazoury	ITA	01:02:39
#13 Bilal Marhoum	MAR	01:03:47
#14 Paulo Roberto De Almeida Paula	BRA	01:02:30
#15 Ihor Porozov	UKR	01:05:33
#16 Sila Kiptoo	KEN	
#17 Kamil Karbowiak	POL	01:06:50
#19 Andrii Starzhynskii	UKR	
#20 Wojciech Kopeć	POL	01:06:14
#36 Arnar Petursson	ISL	01:07:29
#37 Rok Puhar	SLO	01:05:47

KOBIETY WOMEN

#21 Polline Wanjiku Njeru	KEN	01:08:20
#22 Naomi Jebet	KEN	01:08:19
#23 Naomi Vaati	KEN	01:10:17
#25 Abebech Mulugeta Gela	ETH	
#26 Olena Serdyuk	UKR	01:13:26
#27 Aicha Bani	ETH	01:14:44
#28 Gladys Jeptepkeny Kipkoech	KEN	01:10:13

#29 Rkia El Moukim	MAR	01:11:40
#30 Hannane El Bajjaoui	MAR	01:14:16
#31 Christine Moora Oigo	KEN	01:11:32
#32 Genet Gashie Beyene	ETH	01:11:52
#33 Zsofia Erdelyi	HUN	01:14:01
#34 Ruth Van Der Meijden	HOL	01:13:01
#35 Tabitha Wambui	ETH	01:12:06



WOLONTARIAT FMW

FMW VOLUNTEERS



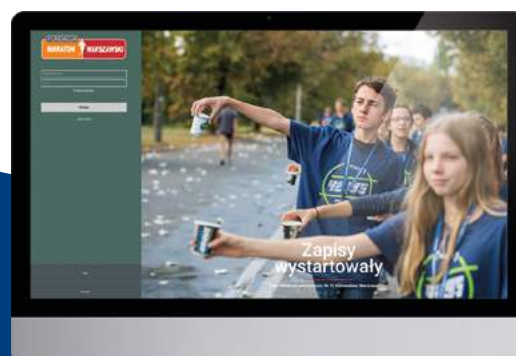
Wśród naszych wolontariuszy szczególną funkcję pełnią liderzy grup zadaniowych. To zgrany zespół 70 osób, których przygoda z imprezą rozpoczyna się nawet na kilka miesięcy przed startem biegu. To oni odpowiadają za rekrutację wolontariuszy, tworzenie grafików zmian, korespondencję z wolontariuszami, wprowadzenie w zadania i oczywiście opiekę podczas imprezy. A to nie lada wyzwanie, bo zarządzanie 60-osobowym zespołem wymaga wprawy i umiejętności. Wszystko musi być na czas, który tak ważny jest dla startujących biegaczy.



Among our volunteers, team leaders play a special role. It is a well-coordinated team of 70 people whose adventure with the event starts even a few months before the start of the race. They are responsible for recruiting volunteers, setting shift schedules, contact with volunteers, tasks training and, of course, coordination and attention during the event. That is not an easy challenge, because managing a 60-person team requires serious skills and expertise. Everything must be on time, that is so important for runners.

**Zarejestruj się w panelu wolontariatu
i dołącz do naszej społeczności.**

www.wolontariatfmw.pl



Nasi liderzy zaczynali swoją przygodę z Fundacją „Maraton Warszawski” również jako wolontariusze. Niektórzy są z nami już od wielu lat. Czasami aż trudno zliczyć, w ilu imprezach brali już udział. Wiemy, że zawsze możemy na nich polegać.

To oni pierwsi wpisują w swoje kalendarze daty biegów i do nich dostosowują urlopy.

Liderami są także nauczyciele ze współpracujących z nami szkół. Robią to z pasji i chęci pokazania swoim uczniom, ile korzyści można zyskać dzięki wolontariatowi. Najlepszym tego dowodem są absolwenci, którzy zawsze licznie pomagają swoim nauczycielom na punktach odżywiania.

Może się wydawać, że wolontariat przy imprezach sportowych to tylko jednorazowe akcje. Nic bardziej mylnego, jak raz złapie się wolontariackiego bakcyła, pozostaje się z nami na dłużej.

Our leaders began their adventure with the Warsaw Marathon Foundation also as volunteers. Some have been with us for many years. Sometimes, it is difficult to count on how many events they have already volunteered on. We know that we can always rely on them.

They are the first to enter the dates of the races in their calendars and adapt their holidays to them. Teachers from schools cooperating with us are also team leaders. They do it with passion and willingness to show their students the benefits of volunteering. The best proof of this are graduates who always help their teachers at refreshment stations.



It may seem that volunteering at sport events are just one-off actions. Nothing could be more wrong, once you catch a volunteering bug, you stay with us longer.

POKOJOWY PATROL®

DOŁĄCZ DO NAS! ZAPRASZAMY NA SZKOLENIA

OD 14 LAT

BIEGAMY

Z PZU PÓŁMARATONEM WARSZAWSKIM
PIERWSZA POMOC ♥ WOLONTARIAT ♥ AKTYWNOŚĆ

ZAPRASZAMY NA NAJPIĘKNIEJSZY FESTIWAL ŚWIATA DO KOSTRZYNA NAD ODRĄ

pokojuypatrol.pl

4 km

barierek zabezpieczających trasę
kilometers of fences

14 000

żeli DIAMANT
Diamant gels

51 360

butelek 4MOVE
bottles of 4 MOVE

39

oficjalnych fotografów
official photographers

80

ratowników Pokojowego Patrolu
lifeguards of the Peace Patrol

250 kg

cukru na trasę
kg of sugar along the route

1008

uczestników akcji #BiegamDobrze
participants of the #BiegamDobrze
(charity) action

720 M

długość wszystkich punktów odżywiania
meters, total length of the four
refreshment stations

370

przenośnych toalet
portable toilets

120

masażystów
masseurs

153 200

kubków na punktach odżywiania
paper cups

42

pacemakerów
pacemakers

10

organizacji charytatywnych
#BiegamDobrze
charities involved in the
#BiegamDobrze action

20 000

pastylek Dextro
Dextro Energy tablets

5

punktów kontrolnych pomiaru czasu
time checkpoints

50

ratowników Inspektoratu Ratowniczego
Chorągwi Stołecznej ZHP
rescuers of the Rescue Inspectorate
of the Warsaw branch of the Polish
Scouting and Guiding Association

20

sędziów
judges

1250

wolontariuszy
volunteers

3900

litrów zupy dla biegaczy na mecie
liters of soup for runners
at the finish line

57

zawodników czternasty
raz na starcie
ever-present competitors
(taken part in all 14 editions)

2000 kg

bananów
of bananas

39 260

butelek CECHINI MUSZYNA
bottles of CECHINI MUSZYNA

120

busów DPD Polska na depozyty
DPD deposit trucks

100

akredytacji prasowych
press accreditations

TURNUS
BIEGOWY
13—20
07.2019

TURNUS
TRIATHLONOWY
13—20
07.2019

+ZAJĘCIA
PŁYWACKIE

TYDZIEŃ, KTÓRY SPRAWI, ŻE
**TWÓJ TRENING
NABIERZE MOCY!**

LETNI OBÓZ FUNDACJI „MARATON WARSZAWSKI”
W SZKLARSKIEJ PORĘBIE

Zakwaterowanie hotel BORNIT*** Szklarska Poręba
Szczegóły i zapisy: pzupolmaratonwarszawski.com/oboz/



calypso fitness club



ZDROWIE



FIT
PLUS



WSZYSTKO POD KONTROLĄ KARNET FIT PLUS

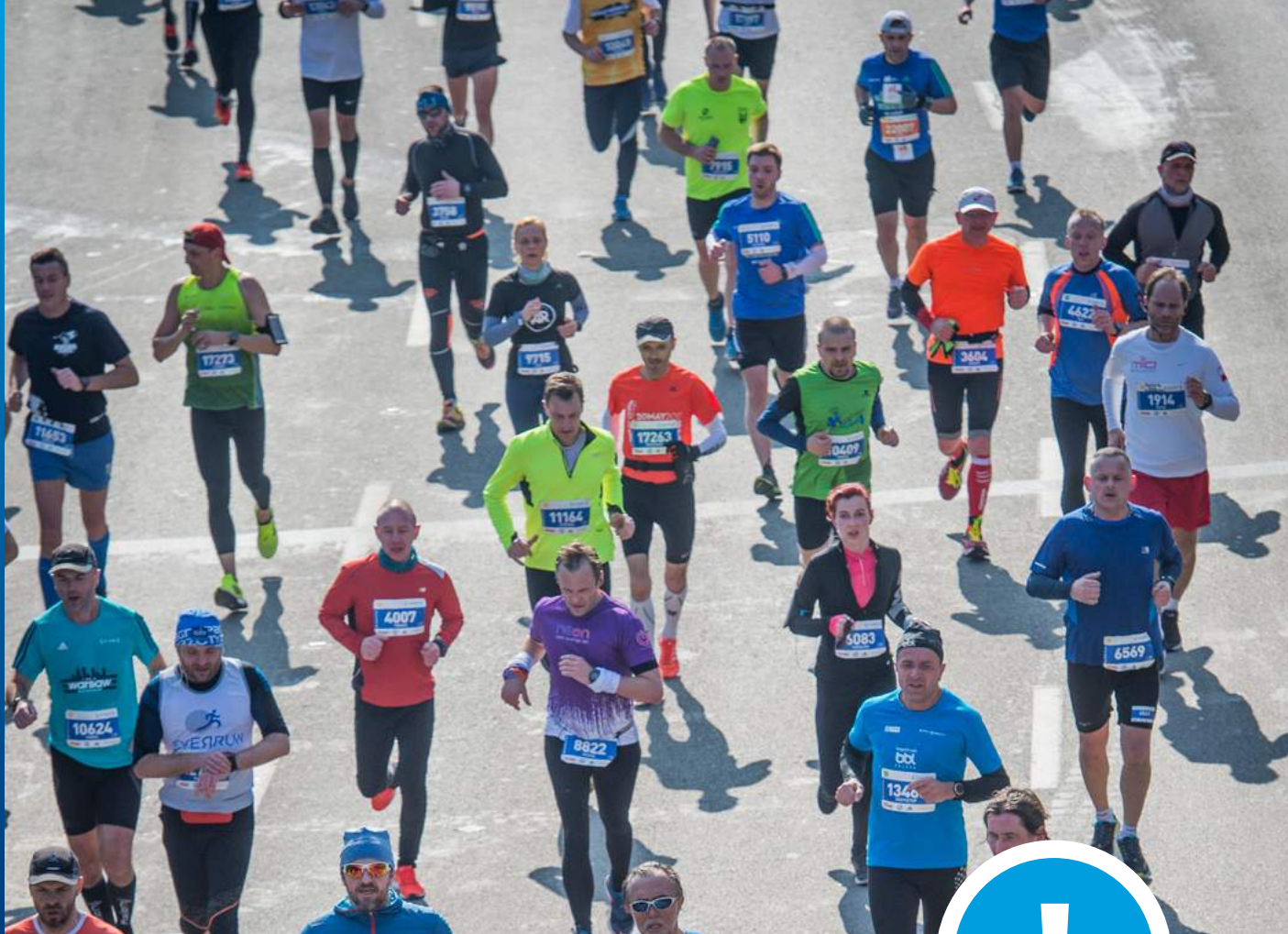
Karnet sportowy + opieka medyczna już od 99 zł/mies. Dla odmiany.

www.calypso.com.pl

Hurtem po zdrowie



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



TRANSMISJA Z BIEGU LIVE FEED



Dziewięć kamer, w tym pięć na trasie biegu. Dron latający nad miasteczkiem półmaratonu, znajdującym się u stóp warszawskiego Starego Miasta. Rozbudowana oprawa graficzna zintegrowana z systemem pomiaru czasu i wizualizacja czołówki kobiet i mężczyzn na animowanej mapie Warszawy. Nasza reporterka do zadań specjalnych – będzie śledziła Wasze kroki do ostatnich metrów trasy. Relacja z 14. PZU Półmaratonu Warszawskiego to także interakcja – najciekawsze komentarze i zdjęcia zamieszczone na Facebooku pod hasztagiem #PZUPOLMARATONWARSZAWSKI zostaną pokazane w transmisji internetowej i na dwóch telebimach w miasteczku imprezy. Nie zapomnijcie przekazać swoim znajomym, że mogą Was pozdrowić. A przede wszystkim – po biegu napisać, jak Wam poszło!



There will be nine cameras, including five along the course. A drone will fly over the half marathon village, located at below the Old Town of Warsaw. There will also be a big screen showing an animated map of Warsaw, tracking the leading women and men, integrated with the timing system. Our special tasks reporter – will follow your steps right up to the final meters of the race. Coverage of the 14th PZU Warsaw Half Marathon is also interactive – the most interesting comments and photos posted on Facebook with the hashtag #PZUPolmaratonWarszawski will be shown on the Internet transmission and on two screens in the race village. Don't forget to tell your friends that they can support you online. And above all – after the race, let us know how it went!

#PZUPOLMARATONWARSZAWSKI #BIEGAMDOBRZE

(14. PZU PÓLMARATON
WARSZAWSKI)

#MOŻESZWSZYSTKO

LECH FREE



100% | 0,0%
SMAKU | ALKOHOLU

WINNERS ARE
MADE OF BLOOD,
SWEAT & DATA



SEBASTIAN KIENTLE
Profesjonalny triathlonista
Mistrz Świata Ironman

Trenuj mądrzej i odkryj w sobie zwycięzcę z **Polar Vantage V** - multisportowym zegarkiem klasy premium - zaprojektowanym dla profesjonalnych sportowców i każdego, kto trenuje jak profesjonalista.

Wszechstronny zegarek z wbudowanym GPS - **Polar Vantage M**, który pomoże Ci pokonać Twoje bariery i poprawić wyniki we wszystkich ulubionych sportach.

polar.com



POLAR VANTAGE V

PROFESJONALNY ZEGAREK
MULTISPORTOWY



POLAR VANTAGE M

ZAAWANSOWANY ZEGAREK
MULTISPORTOWY

#BLOODSWEATANDDATA

POLAR

Odznaka Półmaratonu Warszawskiego Warsaw Half Marathon Badge



Z okazji 14. 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 14 lat biegacie z nami!



On the occasion of the 14th edition of the Warsaw Half Marathon, we would like to distinguish those who have regularly run with us over the years. On this occasion, we have prepared special badges. Who will get the gold badge and who will get the silver one? Those who have completed ten editions of the Warsaw Half Marathon will find gold badges in their race kits, while silver ones go to those who have finished at least five editions. Thank you for 14 years of running with us!



10 przebiegniętych edycji
10 editions finished



5 przebiegniętych edycji
5 editions finished

Strategiczne myślenie

zapewniliśmy obsługę mediową 19 wielkich biegów Fundacji Maraton Warszawski

Autentyczność

jesteśmy z Maratonem już 9 lat

Wytrzymałość

20 zorganizowanych konferencji prasowych

Siła

osiągnęliśmy 31 milionów zł ekwiwalentu reklamowego

Systematyczność

wystaliśmy 305 informacji prasowych

Półmaraton Warszawski



Maraton Warszawski



W 2019 roku mija 12 lat odkąd Partner of Promotion jest nieustannie numerem 1 we wszystkich rankingach agencji PR w Polsce.





ZA ROK JUŻ 15.

POZNAJ CIEKAWOSTKI Z HISTORII PÓŁMARATONU WARSZAWSKIEGO!

ALREADY 15TH IN A YEAR

DISCOVER INTERESTING FACTS FROM THE HISTORY OF THE WARSAW HALF MARATHON!



Już za rok w Warszawie największy polski półmaraton będzie obchodził swój mały jubileusz – 15. edycję. Z tej okazji zerkamy do historii imprezy.

Półmaraton Warszawski ma na razie 14 lat, lecz jego historia jest nieco dłuższa i wiąże się z Maratonem Warszawskim. Kiedyś oba dystanse rozgrywano w ramach tej samej imprezy we wrześniu. Jednak po 2004 r. zapadła decyzja o odłączeniu półmaratonu i organizowaniu go jako osobnego przedsięwzięcia w sezonie wiosennym. I właśnie dlatego historię Półmaratonu Warszawskiego w formie, w jakiej funkcjonuje do dziś, datujemy od 2006 r.

Z dzisiejszej perspektywy frekwencja w pierwszym biegu (1066 osób na mecie) wydaje się mała, ale wówczas mieliśmy do czynienia z bardzo dużym biegiem. Pamiętajmy, że w 2006 r. w Polsce zawody z taką



In a year in Warsaw, the largest Polish half marathon will celebrate its small jubilee – the 15th edition. On this occasion, let's take a look at the history of the event. The Warsaw Half Marathon is currently 14 years old, but its history is a bit longer and is associated with the Warsaw Marathon. At one time, both distances were parts of the same event in September. However, after 2004, the decision was made to disconnect the half marathon and organize it as a separate race in the spring season. That is why the history of the Warsaw Half Marathon, in the form in which it functions to this day, dates from 2006.

From today's perspective, the number of participants in the first race (1066 finishers) seems small, but then we were dealing with a very big race. Let's remember that in 2006 in Poland, a competition with such a participants

frekwencją nie były codziennością. Wśród uczestników biegu znalazł się m.in. Robert Korzeniowski. Dziś jego widok na biegowych trasach nie wzbudza już może tak wielkiego zaskoczenia, ale obecność 4-krotnego mistrza olimpijskiego w chodzie sportowym na starcie była dla wielu biegaczy sporą niespodzianką. Robert Korzeniowski dobiegł na 39. pozycji z czasem 1:20:20.

Kolejne edycje warszawskiego biegu mogły pochwalić się udziałem gwiazd prawdziwie światowego formatu. W 2007 r. na starcie (a także jako pierwsza kobieta na mecie) zameldowała się była rekordzistka świata w biegu na 3000 m z przeszkodami – Justyna Bąk. Z innych polskich gwiazd w stawce mogliśmy znaleźć nazwiska rekordzistów Polski w maratonie – już wówczas panującej Małgorzaty Sobańskiej oraz z perspektywy 2007 r. przyszłego rekordzisty – Henryka Szosta.

Jednak zawodniczką najwyższej klasy okazała się startująca w Warszawie w 2008 r. Mare Dibaba z Etiopii. 7 lat później biegaczka ta została mistrzynią świata w maratonie, a w 2016 r. wywalczyła na tym dystansie brązowy medal olimpijski. Zwycięstwo w Półmaratonie Warszawskim było jednym z jej pierwszych międzynarodowych sukcesów w karierze. Jakby komuś było mało „gwiazd” wśród uczestników warszawskiej połówki, warto wspomnieć jeszcze o tym, że w 2008 r. stolicę Polski odwiedził słynny trener i popularyzator biegania (i marszobiegów) Jeff Galloway.

Ciekawie prezentują się także statystyki dotyczące zwycięzców. Najskuteczniejszym biegaczem w historii imprezy jest Michael Karonei z Kenii. W Warszawie wygrywał aż 4-krotnie (w 4 pierwszych edycjach). Karonei jest też jedynym zawodnikiem, który wygrywał w Warszawie więcej niż 1 raz – pomijając jego serię za każdym razem tryumfatorką i tryumfator imprezy tylko raz wpisywali się na listę zwycięzców. Najszybciej w stolicy biegali również reprezentanci Kenii: Poline Wanjiku Njeru (1:09:06) i Victor Kipchirchir (1:00:48) – oboje osiągnęli te rezultaty w 2014 r.

Na koniec jeszcze rzut oka na statystyki dotyczące frekwencji. Półmaraton Warszawski jest największym polskim półmaratonem, a rekord frekwencji został ustanowiony w 2015 r. podczas jubileuszowej 10. edycji zawodów. Wówczas linię mety przekroczyło 12 957 osób. Zdecydowaną większość (9994 osoby) stanowili mężczyźni. Najwięcej kobiet w historii imprezy (3342) zameldowało się na mecie w 13. PZU Półmaratonie Warszawskim.

Od 4 lat frekwencja nieustannie utrzymuje się na poziomie ponad 12 tysięcy uczestników. Wiele wskazuje na to, że w 2019 r. ta tendencja zostanie podtrzymana. A jak będzie za rok? Zapraszamy na 15. urodziny Półmaratonu Warszawskiego! Może z tej okazji pokusimy się o kolejny rekord?

number was not usual. Among the participants of the race was, among others, Robert Korzeniowski. Today, his attendance in road race does not cause such a great surprise, but then the participation in a road race of a 4-time Olympic champion in racewalking was a big surprise for many runners. Robert Korzeniowski finished 39th with the time of 1:20:20.

The next editions of the Warsaw race could boast the participation of truly world-class stars. In 2007, at the start (and also as the first woman at the finish line), stood the world record holder in 3000-meter steeplechase – Justyna Bąk. Among other Polish stars we could find the names of Polish record holders in the marathon – already then reigning Małgorzata Sobańska and then, in 2007, still future record holder – Henryk Szost.

However, the first-class competitor turned out to be Mare Dibaba from Ethiopia running in Warsaw in 2008. Seven years later, the athlete became the world champion in the marathon and in 2016 she won the bronze medal at this distance. The victory in the Warsaw Half Marathon was one of the firsts international successes in her career. As if there were not enough of "stars" among the participants of the Warsaw Half Marathon, it is worth mentioning that in 2008 the famous coach and promoter of running (as well as run walk run method) Jeff Galloway visited the capital of Poland.

The statistics of the winners are also interesting. The most effective runner in the event's history is Michael Karonei from Kenya. He won 4 times in Warsaw (in the first four editions). Karonei is also the only athlete who won in Warsaw more than once – apart from his series, each time the female and male winners managed to place in first only once. Other representatives of Kenya, Poline Wanjiku Njeru (1:09:06) and Victor Kipchirchir (1:00:48) were the fastest in the capital city – both of them achieved the results in 2014.

Finally, let's have a glance at the statistics of participants number. The Warsaw Half Marathon is the largest Polish half marathon and the participants number record was set in 2015 during the jubilee 10th edition of the race. The finish line was crossed then by 12,957 finishers. The vast majority (9994 people) were men. The biggest number of women in the event's history (3342) finished the 13th PZU Warsaw Half Marathon.

For 4 years the number of participants has been consistently over 12,000 participants. There are many indications that this trend will be sustained in 2019. And how will it be next year? We invite you to the 15th birthday of the Warsaw Half Marathon! Maybe on this occasion we will be tempted to set a new record?



Zdobądź nawet
100.000 zł
na realizację swojego
pomysłu

Pomoc To Moc





• Dwa litry wody w ciągu dnia to stanowczo za mało dla osoby trenującej regularnie (nie wliczaj w to kawy, herbaty, zup itp.), ale absolutne minimum!

Alkohol to słaby towarzysz aktywności fizycznej – odwadnia organizm i wypłukuje elektrolity, a zatem opóźnia proces regeneracji.

• Aktywność fizyczna dzieli się na kilka etapów. Podstawowymi będą – rozgrzewka, trening właściwy i wyciszenie. Dwa pierwsze są oczywiste, o ile trzeci jest często pomijany. Już 10–20 minut ćwiczeń oddechowych czy rozciągających wystarczy, aby zakończyć trening, więc nie należy go pomijać – może to być duży szok dla naszego ciała!

• Po biegu nie ma nic przyjemniejszego niż odrobina relaksu w rękach masażysty. Sam masaż jest dobrą formą wyciszającą organizm i warto z niego skorzystać w ciągu 48 godzin po dużym wysiłku fizycznym – przyspieszy on regenerację i da ulgę obolałym mięśniom.

• Rolowanie jest jedną z najbardziej nienawidzonych form automasażu, mającą na celu rozbicie, rozluźnienie i uelastycznienie mięśni. Pamiętaj! Im więcej czasu spędzisz na rolerze, tym mniej stracisz go u swojego fizjo – a to już czasami przyjemniejsza perspektywa.

• Środowisko wodne jest najbardziej znaną formą relaksu na całym świecie. Basen, sauna czy jacuzzi są dostępne w najbliższym sąsiedztwie, a zatem warto skorzystać.

• Kiedy jednak nie kręci Cię „publiczna wanna”, możesz poszukać rozwiązań w domu, oto jedne z form:

- prysznic – kierowanie strumienia ciepłej/zimnej wody na obolałe miejsca,
- sól do kąpeli – dla osób mających wannę,
- kostki lodu/coldpacki – na obrzęknięte i obolałe mięśnie,
- termoфор – na przeciążone mięśnie.



• Two liters of water during the day is not enough for a regularly active person (not including coffee, tea, soups etc.), but an absolute minimum!

Alcohol is a weak companion of physical activity – it dehydrates the body and rinses out electrolytes, and therefore delays the regeneration process.

• Physical activity is divided into several stages. The basic ones will be warm-up, proper training and cool-down. The first two are obvious yet the third is often skipped. Just 10–20 minutes of breathing or stretching exercises are enough to finish the training, so you should not skip it as it can be a big shock for your body!

• After the run, there is nothing more pleasant than a little relaxation in the hands of a massage therapist. The massage itself is a good form of calming the body and it is worthwhile having it within 48 hours after a big physical effort – it will speed up regeneration and give relief to sore muscles.

• Rolling is one of the most hated forms of self-massage designed to get rid of adhesions in your muscles, relax them and improve mobility. Remember! The more time you spend on the rollers the less time you spend with your physio – and this is sometimes a more pleasant alternative.

• The water environment is the most-known form of relaxation around the world. A swimming pool, sauna or jacuzzi are available in the immediate vicinity, so it's worth it to take advantage of it.

• However, if you do not like "public bath", you can look for solutions at home, here are some of the forms:

- shower – directing the stream of hot/cold water to sore spots,
- bath salt – for people who have a bathtub,
- ice cubes/cold pack – for swollen and sore muscles,
- hot-water bottle – for overloaded muscles.

AUTOR: MATEUSZ CHAJĘCKI

KLINIKA FIZJOTERAPII I REHABILITACJI SPORTOWEJ DR ŁOKIEĆ

AUTHOR: MATEUSZ CHAJĘCKI

KLINIKA FIZJOTERAPII I REHABILITACJI SPORTOWEJ DR ŁOKIEĆ



KRWAWA ADVENTURE RACE

 W 2018 roku zrobiliśmy to po raz pierwszy – zorganizowaliśmy rajd przygodowy Krwawa Adventure Race. W naszym rajdzie na orientację rywalizowało blisko 50 dwuosobowych zespołów, które do pokonania miały 80-kilometrową trasę – biegiem, kajakiem i rowerem. Wszystko w limicie 10 h. Imprezami towarzyszącymi były: bieg i spacer na orientację.

Każda drużyna na starcie dostała komplet map z zaznaczonymi punktami kontrolnymi oraz specjalną kartę do potwierdzania obecności na punktach. Zadaniem zespołów było odnalezienie wszystkich punktów, zaliczenie zadania specjalnego i zmieszczenie się w limicie czasu. Trasa rajdu prowadziła przez zielone tereny Wawra i jego malownicze okolice. Wymagające ukształtowanie terenu, dystans i różnorodność zawodów stanowiły wyzwanie dla wszystkich uczestników. Jesteśmy przekonani, że druga edycja rajdu będzie równie udana!

Dzięki wsparciu dzielnicy Wawer udział w imprezie był bezpłatny. Start i meta rajdu zlokalizowane były w Międzyzlesiu. Uczestnicy rajdu zebrali 3,5 tys. zł na rzecz akcji #BiegamDobrze!

Druga edycja imprezy odbędzie się już 29 czerwca. Szczegóły – krwawapetla.com.

 In 2018, we did it for the first time – we organized our adventure race "Krwawa Adventure Race". In our orienteering race, nearly 50 two-person teams competed, which had to overcome an 80-kilometer route – running, canoeing and cycling. All within a 10-hour limit. The accompanying events were: only running race and orienteering walk.



Each team at the start got a set of maps with control points marked and a special card to confirm reaching the points. The task of the teams was to find all the points, pass special task and fit in the time limit. The rally route led through the green areas of Wawer district and its picturesque surroundings. The demanding terrain, distance and diversity of activities were a challenge for all participants. We are convinced that the second edition of the race will be equally successful!

Thanks to the support of the Wawer district, participation in the event was free. The start and finish of the race were located in Międzyzlesie. The participants of the race gathered PLN 3.5 thousand for the #BiegamDobrze charity action!

The second edition of the event will take place on June 29. Details available on krwawapetla.com.

NASZE BIEGI

OUR OTHER RACES

41. Maraton Warszawski

29 września 2019

41th Warsaw Marathon

29th September 2019

pzumaratonwarszawski.com

XV Ekiden Maraton Sztafet

18-19 maja 2019

15th Ekiden Marathon Relay

18th-19th May 2019

ekiden.pl

Krwawa Pętla

28-29 czerwca 2019

28th-29th June 2019

Krwawa Adventure Race

29 czerwca 2019

29th June 2019

krwawapetla.com

Wakacyjny obóz w Szklarskiej Porębie

13-20 lipca 2019

Holiday camp in Szklarska Poręba

13th-20th July 2019

Więcej na s. 42

More on p. 42

Poniedziałki i środy – treningi FMW runners

Mondays and Wednesdays – FMW runners trainings

Więcej na s. 56

More on p. 56



NIE ZATRZYMUJ SIĘ W POŁOWIE DROGI

41. MARATON WARSZAWSKI
29 WRZEŚNIA 2019

ZAPISY JUŻ RUSZYŁY: WWW.MARATONWARSZAWSKI.COM

#Biegam
Dobrze





FMW RUNNERS – TRENUJ Z NAMI **Czekamy na Ciebie!**

Poniedziałki i środy to nasze ulubione dni tygodnia. Dlaczego? Bo to dni treningów FMW runners. Dni dawania wycisku, udzielania porad, omawiania planów treningowych, ale przede wszystkim dni spotkań ludzi, których łączy wspólna pasja. Atmosferę naszych treningów możesz poznać, pokochać i uzależnić się od niej tylko i wyłącznie pojawiając się na nich osobiście.

Czwarty rok z rzędu Fundacja „Maraton Warszawski” organizuje bezpłatne, całoroczne treningi, na których przygotujecie się do startów w imprezach biegowych pod okiem wybitnych biegaczy.

Dlaczego warto przyjść?

Bo najlepszy trening to regularny trening, a trening w grupie to świetna motywacja do tego.

Kiedy i gdzie trenujemy?

Poniedziałki: PGE Narodowy, zbiórka przy bramie nr 2, godz. 18:00.

Środy: Agrykola, zbiórka przy bieżni, godz. 18:00

Dla kogo są nasze treningi?

Dla wszystkich, którzy się na nich pojawiają.

Więcej fb.com/fmwrunners

FMW RUNNERS – TRAIN WITH US **We are waiting for you!**

Mondays and Wednesdays are our favorite days of the week. Why? Because they're FMW runners training days. Days of hard workout, giving advice, discussing training plans, but above all, days of meetings up of people who share a common passion. You can get to know, love and become addicted to the atmosphere of our trainings only by attending them personally.

For the 4th year in a row, the Warsaw Marathon Foundation organizes free, all-year-long training sessions on which our outstanding runners train you to take part in running events.

Why is it worth it to come?

Because the best training is regular training and training in a group is a great motivation for this.

When and where do we train?

Mondays: PGE Narodowy, meeting point: by gate no. 2, time: 18:00.

Wednesdays: Agrykola, meeting point: by the circuit, time: 18:00.

Who are our trainings for?

For everyone who comes.

More at: fb.com/fmwrunners

SZTAB ORGANIZACYJNY

14. PZU PÓŁMARATONU WARSZAWSKIEGO



Alicja Tronina
dyrektor biura Fundacji



Marek Tronina
dyrektor 14. PZU Półmaratonu Warszawskiego



Magda Skrocka-Kołodziejska
dyrektor ds. komunikacji



Paweł Szymczak
główny logistyk



Filip Karczmarczyk
sponsorship account manager



Szymon Głąb
szef biura zawodów



Filip Jakubik
specjalista ds. organizacji



Kasia Knapke
koordynator oprawy eventu i promocji zagranicznej



Magda Wagner-Pioch
główna księgowa



Karol Kosznicek
head of design



Jakub Sobczak
kierownik trasy



Aleksandra Sztajerwald
koordynator wolontariatu



Iwona Ludwinek-Zarzecka
ekspert MagazynBieganie.pl



Katarzyna Marczyńska
ekspert MagazynBieganie.pl



Joanna Klucznik
specjalista ds. komunikacji

Agnieszka Andryszczyk, Anna Antosz, Ewa Antosz, Małgorzata Antosz, Adrian Baj, Katarzyna Bernaciak, Krzysztof Birek, Łukasz Błaszczyk, Agata Błotnicka, Tomasz Borodicz, Jarek Brokopp, Karolina Brzozowska, Anna Ceroń, Andrzej Chabiera, Kamila Chudzyńska, Milena Czerniawko, Michał Dabiach, Adam Dudkiewicz, Marta Dworniczuk, Łukasz Filipiński, Marcin Garczyński, Helena Gil, Tomasz Gilewski, Małgorzata Golan, Przemek Górski, Patryk Grochowalski, Jacek Grześkowiak, Anna Hofman, Anna Jakubik, Kamila Jaszczuk, Dorota Jaśkiewicz, Marcin Józefów, Paweł Kapusta, Honorata Kłosowska, Agnieszka Kochanek, Hubert Konarzewski, Małgorzata Kopczyńska, Anna Korczak, Katarzyna Krużel, Ewa Krzyżanowska, Grzegorz Kucharski, Lidia Kurcińska, s. Barbara Kutera, Marcin Kuźma, Paweł Lipiec, Ewa Łopieńska, Wiola Marczevska, Anna Masłowska, Paweł Mazur, Jerzy Mądry, Michał Mika, Milena Mocarska, Eliza Mroczkowska, Aneta Mróz, Kamila Nabiałek, Zosia Nicole, Dominika Obuchowska, Marcin Papiernik, Monika Patoka-Zawadzka, Marta Pieciul, Agnieszka Podmagórska, Krzysztof Ptasiński, Melania Romanova, Monika Rosa, Piotr Rymarczyk, Katarzyna Seltenreich, Mariusz Sękowski, Elżbieta Sicińska, s. Barbara Socha, Agnieszka Sokołowska, Magdalena Steć, Piotrek Steć, Katarzyna Strzelec, Agata Szajna, Aleksandra Szczebiot, Malwina Szefer, Aleksander Szęłg, Natalia Szmaus, Agnieszka Szmaus, Dariusz Szmaus, Karina Szulim, Zofia Tulczyńska, Krzysztof Warszawski, Łukasz Wieczorek, Weronika Wielocho, Małgorzata Wilczyńska, s. Beata Wnuk, Karolina Załoga, Olga Zaremba, Łukasz Zawadzki, Kludia Żebrowska, Anna Żukowska.

Magazyn Bieganie»

Od stycznia 2019 magazyn BIEGANIE to tygodnik w wersji cyfrowej. Możesz go pobrać w darmowej aplikacji mobilnej na App Store lub Google Play.



W PRENUMERACIE TYGODNIK JUŻ OD 1,99 zł

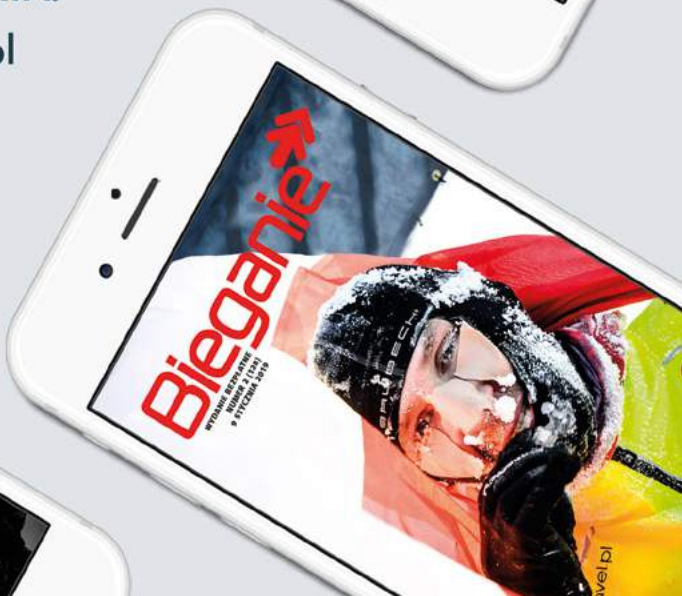
W ROCZNEJ PRENUMERACIE ZYSKUJESZ:

- wydania specjalne GRATIS!
- zniżki na start w zawodach
- zniżki na zakupy w sklepach biegowych

Jak kupić prenumeratę?

Zarejestruj się na TWOJA PRENUMERATA:

rejestracja.maratonwarszawski.com/pl



CUDOWNA WYPRZEDAŻ FIAT

OSTATNIA SZANSA NA FIATA TIPO
Z 2018 R. Z RABATEM
DO **13 500 zł**



**NAJWYŻSZE RABATY, NAJLEPSZE CENY NA WSZYSTKIE MODELE FIATA
Z ROCZNIKA 2018! SPRAWDŹ SAMOCHODY DOSTĘPNE OD RĘKI
W SALONACH FIATA LUB NA WYPRZEDAŻ.FIAT.PL.**



TIPO. MOŻESZ WIĘCEJ, NIŻ MYŚLISZ.

fiat.pl

Promocja obowiązuje do 31.03.2019 r. lub do wyczerpania zapasów oraz obejmuje wybrane wersje samochodów Fiat Tipo z 2018 r. Lista aut w promocji u autoryzowanych dealerów Fiata i na stronie wyprzedaż.fiat.pl. Dane spółki: FCA Poland S.A. z siedzibą w Bielsku-Białej, ul. Grażyńskiego 141. Niniejszy materiał nie stanowi oferty w rozumieniu przepisów Kodeksu cywilnego. Prezentacja produktu ma charakter wyłącznie poglądowy, rzeczywisty wygląd i cechy samochodu mogą się różnić od prezentowanych na zdjęciu. Rabat 13 500 zł dotyczy samochodu Fiat Tipo Station Wagon w wersji 1.4 T-Jet 120 KM LOUNGE, S-DESIGN oraz Fiat Tipo Hatchback w wersji 1.4 T-Jet 120 KM LOUNGE, S-DESIGN. Fiat Tipo Hatchback: emisja CO₂ – 160 (g/km), zużycie paliwa w cyklu mieszanym – 7,0 (l/100 km). Fiat Tipo Station Wagon: emisja CO₂ – 159 (g/km), zużycie paliwa w cyklu mieszanym – 7,0 (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/recycling>.

FCA BANK
Polska

SPONSOR TYTULARNY

SPONSOR



PARTNERZY



PATRONI MEDIALNI



PARTNER



ORGANIZATOR



PATRONAT HONOROWY



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



PREZYDENT MIASTA STOŁECZNEGO WARSZAWY