

1044

INFORMATOR DLA BIEGACZY



**32. BIEG POWSTANIA
WARSZAWSKIEGO**
29 lipca 2023



Warszawa



**AKTYWNA
WARSZAWA**





Renata Kaznowska
Wiceprezydent m.st. Warszawy

**Szanowni Państwo,
Biegaczk! Biegacze!**

Zapraszam Was do udziału w **32. Biegu Powstania Warszawskiego**. Do sportowych korzyści z możliwości startu w chłodniejszych godzinach wieczornych na atestowanych **trasach 5 i 10 km** nie muszę nikogo przekonywać.

Ale chcę Państwu przypomnieć o szczególnym charakterze tych zawodów. Rozpoczynają one bardzo ważne dla naszego miasta obchody rocznicy wybuchu Powstania Warszawskiego. Dlatego start biegu zlokalizowany został w rejonie placu Krasińskich, bezpośrednio przy Pomniku Powstania Warszawskiego. Na starcie towarzyszą nam Powstańcy, biegniemy zawsze po to, by oddać im cześć i szacunek. A także, by pokazać, że Warszawa nie tylko odrodziła się z gruzów, ze zniszczeń, ale tętni życiem i dalej spektakularnie się rozwija.

Zapadający podczas biegu zmierzch potęguje podniosły nastrój. Nie wstydzimy się na starcie naszych emocji i wzruszeń.

Organizatorami tegorocznej edycji biegu są Miasto Stołeczne Warszawa, Stołeczne Centrum Sportu AKTYWNA WARSZAWA oraz Fundacja „Maraton Warszawski”. Zawody wchodzą też w cykl Warszawskiej Triady Biegowej rozpoczynający się Biegiem Konstytucji 3 Maja, a kończący Biegiem Niepodległości.

Mam nadzieję, że z większością uczestników spotkamy się również na starcie zawodów 11 listopada.



Magda Skrocka
Dyrektor Biegu
Powstania Warszawskiego

Na linii startu 32. Biegu Powstania Warszawskiego stanie ponad 8 tysięcy Biegaczek i Biegaczy. Wspólnie odśpiewamy Hymn Polski i wyruszymy na stołeczne ulice dedykując swój udział uczestnikom wydarzeń z 1944 roku.

Wspólnie możemy zrobić jeszcze więcej.

Start w Biegu Powstania Warszawskiego może być nie tylko udziałem w zawodach sportowych i dowodem pamięci. Może nieść realne wsparcie uczestnikom Powstania Warszawskiego.

Dlatego bardzo mocno zachęcamy Was do dołączenia do akcji **#BiegamDobrze dla Bohaterów**, która od ubiegłego roku towarzyszy wydarzeniu. Jej celem jest pomoc Podopiecznym Stowarzyszenia Monopol Warszawski, zgromadzonym wokół Domu Powstańców Warszawskich. To grupa najmłodszych uczestników Powstania Warszawskiego.

W trakcie okupacji byli dziećmi lub nastolatkami. Obecnie najpilniejszą potrzebą każdego z nich jest zakup indywidualnie dobranego aparatu słuchowego. Zebrane przez nas środki pozwolą zbadać słuch i ofiarować kolejnym osobom aparaty, które podniosą komfort ich życia.

Aby nadać swojemu biegowi dodatkowe znaczenie, każdy z Was po zalogowaniu na stronie rejestracji, może założyć swoją wirtualną zbiórkę dla Bohaterów i zachęcić znajomych do jej wsparcia.

Stojąc w kilkudziesięcym tłumie biegaczy na starcie 32. Biegu Powstania Warszawskiego pamiętajcie, że razem mamy ogromną moc, aby pomóc Powstańcom cieszyć się życiem.

Życzymy Wam wyjątkowych przeżyć i udanego biegu!

PRO GRAM IMP REZY

27-28.07.2023 (czw-pt)

14:00 - 20:00 Biuro Zawodów
Ośrodek Polonia AKTYWNEJ WARSZAWY, ul. Konwiktorska 6

29.07.2023 (sobota)

10:00 - 18:00 Biuro Zawodów
Ośrodek Polonia AKTYWNEJ WARSZAWY, ul. Konwiktorska 6

UWAGA!

Od godziny 16:00 do 18:00 odbiór pakietów wyłącznie dla zawodników spoza Warszawy.

18:00 otwarcie stref depozytów

ok. 20:25 wspólne odśpiewanie Roty

20:27 start zawodników na wózkach na **5 km**

20:30 start biegu na dystansie **5 km**

ok. 20:54 wspólne odśpiewanie Hymnu Polski

20:57 start zawodników na wózkach na **10 km**

21:00 start biegu na dystansie **10 km**

22:00 dekoracje zwycięzców
Ośrodek Polonia AKTYWNEJ WARSZAWY, ul. Konwiktorska 6

22:30 zamknięcie linii mety

23:00 zamknięcie strefy depozytów

23:00 zakończenie imprezy

BIURO

RODZAJ

ZAWODU

DOZWOLONY

JAK ODEBRAĆ PAKIET?

Biuro Zawodów znajdować będzie się w **Ośrodku Polonia** przy **ul. Konwiktorskiej 6 w Warszawie**.

27 lipca (czwartek) w godz. 14-20

28 lipca (piątek) w godz. 14-20

29 lipca (sobota) w godz. 10-16

29 lipca (sobota) w godz. 16-18 – odbiór pakietów wyłącznie dla zawodników spoza Warszawy.

Pamiętaj! Kolejki tworzą się w momencie otwarcia Biura! Jeśli nie musisz - nie przychodź na sam początek działania Biura. Pracujemy cały dzień - na pewno zdążysz odebrać pakiet.

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

Jeśli chcesz, żeby ktoś odebrał pakiet startowy w Twoim imieniu - wydrukuj i podpisz kartę startową oraz dołącz ksero swojego dowodu osobistego. Na podstawie tych dwóch dokumentów Twój pakiet startowy będzie mogła odebrać inna osoba.

Aby pobrać kartę startową zaloguj się na stronie:

<https://rejestracja.maratonwarszawski.com/pl/>

wejdź w zakładkę **TWOJE BIEGI**, wybierz przycisk **SZCZEGÓŁY**, a następnie **POBIERZ KARTĘ STARTOWĄ**.

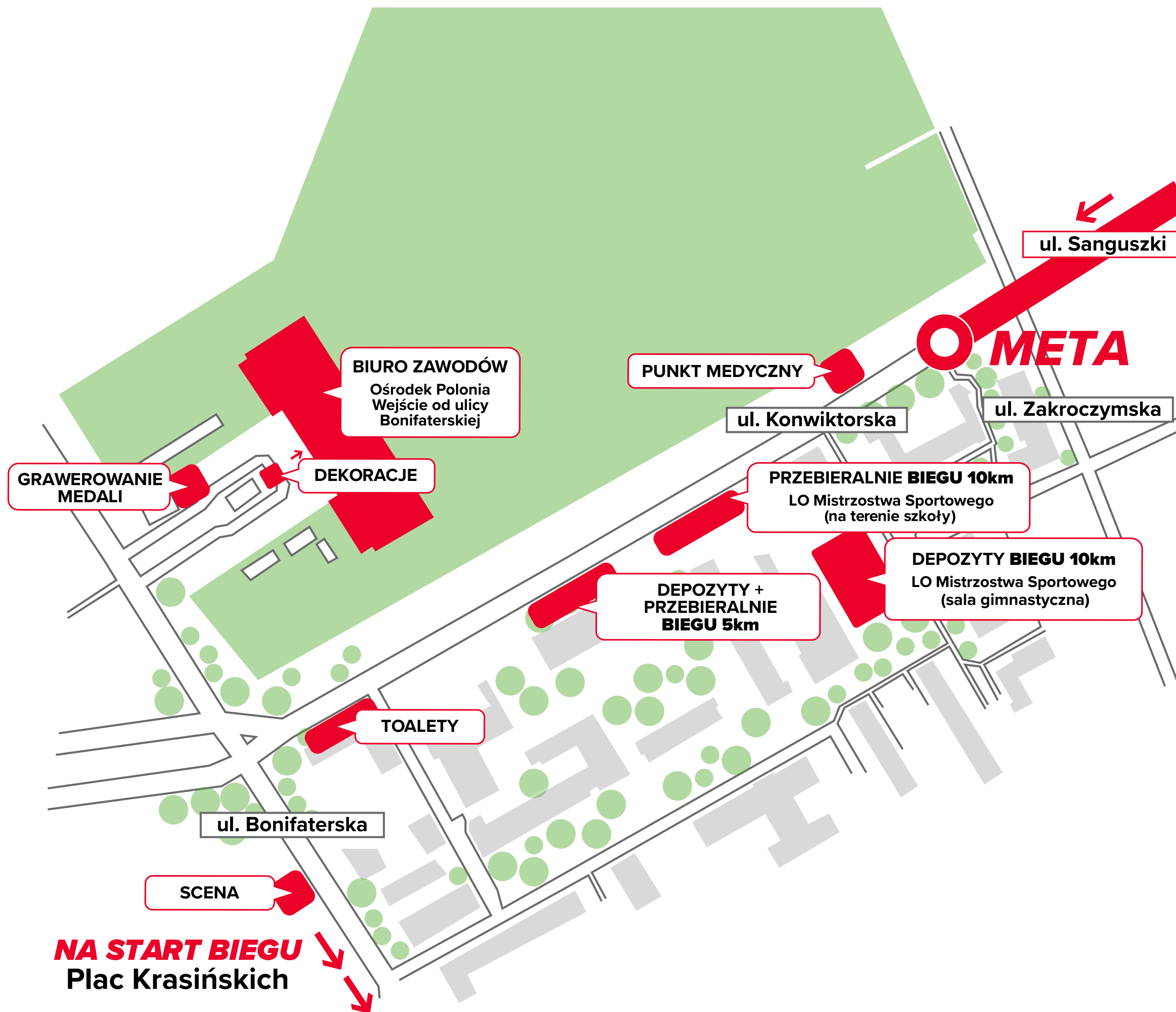
W pakiecie startowym odbieranym w Biurze Zawodów otrzymasz:

- numer startowy wraz z chipem do pomiaru czasu
- agrałki do przymocowania numeru
- Secret Fitness owsiankę #MelvitRun od Melvit

NUMER STARTOWY

Otrzymaś go w pakiecie startowym. Podczas biegu wszyscy uczestnicy muszą mieć numery startowe przymocowane poziomo do przedniej części koszulki - numer przypniesz agrałkami, które otrzymasz w pakiecie. W Twoim numerze startowym znajduje się chip do pomiaru czasu.





INFORMACJE

DYSTANSE

32. Bieg Powstania Warszawskiego zostanie rozegrany na dwóch dystansach: **5 km oraz 10 km.**

Prosimy o zapoznanie się z przebiegiem i profilem trasy oraz zachowanie ostrożności – na niektórych odcinkach trasy występują progi zwalniające, a na ul. Karowej (kręty zbieg) nawierzchnia jest nierówna (tzw. kocie łby).

START:

Start **32. edycji Biegu Powstania Warszawskiego** zaplanowano na **29 lipca 2023 r.** Starty biegów będą zlokalizowane na Placu Krasińskich w Warszawie, w okolicy Pomnika Powstania Warszawskiego. **Bieg na 5 km wystartuje o godz. 20:30, a 10 km o godz. 21:00.**

Start biegu na 5 km odbędzie się spod bramy startowej. Prosimy o ustawianie się w swoich strefach czasowych wyznaczonych przez flagi.

Uczestnicy biegu na 10 km wchodzi do swoich stref startowych zaraz po starcie „piątki”. Na ok. 5 minut przed startem, po odśpiewaniu Hymnu Narodowego, wszyscy razem przejdziemy wspólnie 100 metrów na linię startu biegu na 10 km.

Strefy startowe wyznaczone będą przez flagi.

Konieczne ustaw się w strefie zgodnej z planowanym wynikiem!

LISTY STARTOWE:

[Lista startowa – 5 km >>>](#)

[Lista startowa – 10 km >>>](#)

[Lista startowa - bieg wirtualny >>>](#)

DOJAZD NA START

W okolicach startu i mety 32. Biegu Powstania Warszawskiego liczba dostępnych miejsc parkingowych jest bardzo ograniczona, dlatego zachęcamy Was do skorzystania z komunikacji miejskiej.

Sugerujemy skorzystanie z autobusów i tramwajów, które zatrzymują się na Pl. Bankowym lub przystanku Muranów oraz metra - stacja Ratusz Arsenał.

Uczestnikom biegu, na mocy Uchwały Rady m.st. Warszawy, w dniu biegu przysługuje bezpłatny przejazd komunikacją miejską na podstawie numeru startowego.

Bezpłatne „kartonikowe” wejściówki wielorazowego użytku umożliwiające wejście do metra przez bramki będą do pobrania w Biurze Zawodów przy punkcie INFO.

DEPOZYT

W pakiecie startowym otrzymasz worek umożliwiający zdeponowanie rzeczy przed biegiem. Depozyt oddasz oraz odbierzesz wyłącznie na podstawie okazanego numeru startowego. Za rzeczy wartościowe pozostawione w depozycie organizator nie bierze odpowiedzialności.

Depozyty będą dostępne dla biegaczy w godzinach 18:00-23:00.

Depozyty biegu na 10 km znajdować będą się na sali gimnastycznej LO Mistrzostwa Sportowego, przebieralnie dedykowane dla tego biegu mieścić będą się na terenie szkoły.

Depozyty i przebieralnie biegu na 5 km znajdą się na ulicy Konwiktorskiej.

Szczegóły przedstawia mapa na stronie **7.**

PACEMAKERZY

W uzyskaniu wymarzonego czasu na dystansie 5 km i 10 km biegaczy wspierać będą pacemakerzy. Swój cel zrealizujesz wybierając pacy'a biegnącego na czas:

5 km - 20:00, 22:30, 25:00, 27:30, 30:00, 35:00 lub 40:00 minut.

10 km - 40:00, 42:30, 45:00, 47:30, 50:00, 52:30, 55:00, 57:30, 60:00

Prosimy o ustawienie się w odpowiednich strefach czasowych przed startem.

ZA LINIĄ METY

Wszyscy uczestnicy biegu otrzymują:

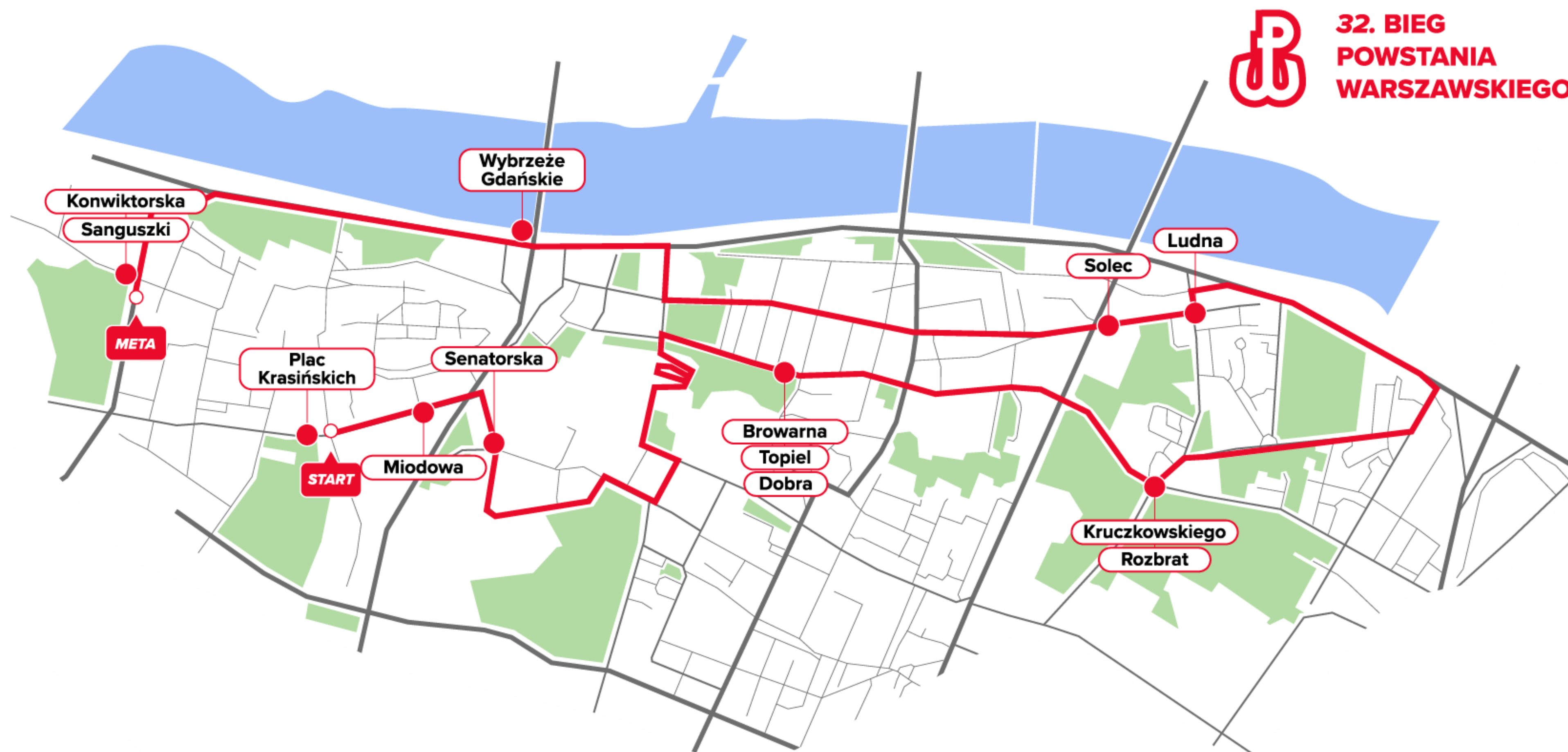
- wodę niegazowaną
- jabłko od APPOLONII

PUNKT Z WODĄ:

Punkt z wodą będzie znajdował się na ok. 5,5 km (ul. Solec) na trasie biegu na 10 km.

GRAWER MEDALU:

Po biegu każdy uczestnik otrzyma medal i będzie miał możliwość wygrawerowania swojego czasu na jego rewersie. Usługę można wykupić podczas rejestracji na biegu lub na miejscu. Koszt usługi to 25 złotych.



Biegiem w historię.

Podcast o trasie 32. Biegu Powstania Warszawskiego

P O N I E D Z I A Ł K I


C Z W A R T K I

BIEGG!WE




zawsze o 19:00

P O N I E D Z I A Ł K I

 **Ośrodek Nowa Skra**
AKTYWNA WARSZAWA
ul. Wawelska 5
(w okresie wakacji)

C Z W A R T K I

 **Ośrodek Rozbrat**
AKTYWNA WARSZAWA
ul. Rozbrat 26

BIEG

WMI

RTUWA

IMY

ODSŁONA WIRTUALNA

Już po raz kolejny odbędzie się wirtualna odsłona **32. Biegu Powstania Warszawskiego** - każdy zainteresowany może być częścią biegu - bez względu na miejsce zamieszkania.

Bieg Powstania Warszawskiego to impreza ze wszech miar wyjątkowa. Podniosła atmosfera, upamiętnienie szczególnych wydarzeń historycznych i duży ładunek emocjonalny, jaki ze sobą niesie sprawia, że zajmuje szczególne miejsce w sercach wielu polskich biegaczy.

Z oczywistych względów nie każdy, kto chciałby wziąć udział w tym biegu będzie mógł 29 lipca stanąć na starcie w stolicy. **Chcemy jednak, aby każdy biegacz miał możliwość być częścią wydarzenia i móc w ten sposób oddać cześć Powstańcom i upamiętnić wydarzenia z sierpnia 1944 r.**

Wszystko bez względu na to, gdzie będzie znajdować się w momencie, gdy tysiące uczestników ruszy na 5- lub 10-kilometrową trasę.

Udział w wirtualnym 32. Biegu Powstania Warszawskiego można wziąć, będąc w dowolnym miejscu na świecie.

DYSTANS:

W ramach wirtualnej odsłony biegu każdy może wybrać jeden z dwóch dystansów: **5 km lub 10 km.**

TERMIN:

Swój dystans zainteresowani biegacze mogą pokonać w **dniach 29 lipca – 6 sierpnia.**

ZAPISY:

Zapisy na wirtualny **32. Bieg Powstania Warszawskiego**

potrwają do **6 sierpnia** w panelu rejestracyjnym.

Każdy ma możliwość wyboru jednego z 3 pakietów:

- pakiet podstawowy z wirtualnym numerem startowym - 19 PLN
- pakiet wysyłkowy z medalem* i drukowanym numerem startowym - 59 PLN
- pakiet wysyłkowy z drukowanym numerem startowym, z medalem i koszulką - 98 PLN

***Uczestnicy biegu wirtualnego otrzymują takie same medale, jak biegacze, którzy staną na wspólnym starcie w Warszawie.**

KLASYFIKACJA:

Każdy uczestnik, który zarejestruje swój wynik, znajdzie się w oficjalnej klasyfikacji wirtualnego 32. Biegu Powstania Warszawskiego.

Dowiedz się, [jak wgrać swój wynik >>>](#)

REGULAMIN:

Regulamin biegu wirtualnego dostępny jest [TUTAJ >>>](#)

DYSTANS:
5 km



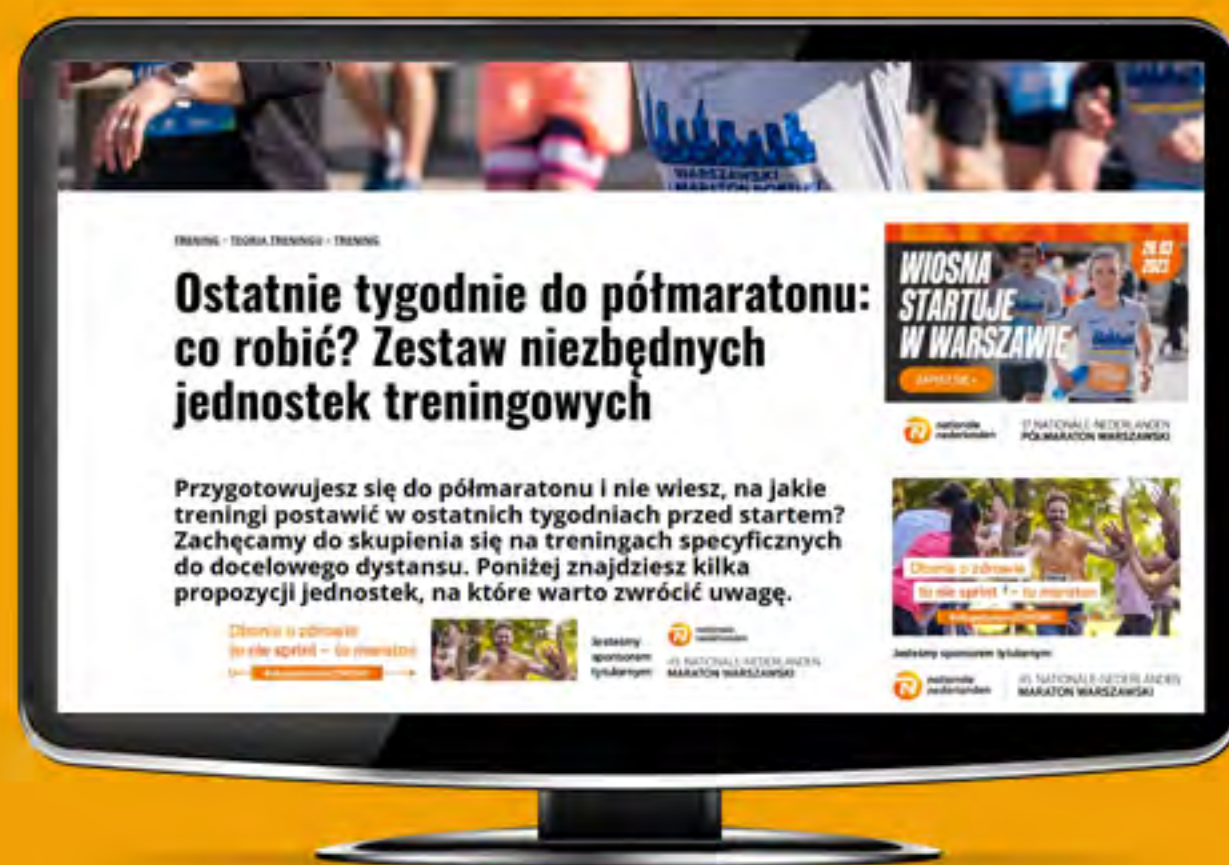
DYSTANS:
10 km



W przygotowaniach do 17 Nationale-Nederlanden Półmaratonu Warszawskiego wspierał Was:

➔ Magazyn
Bieganie.pl

Mój sposób na dobry czas.



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

www.magazynbieganie.pl

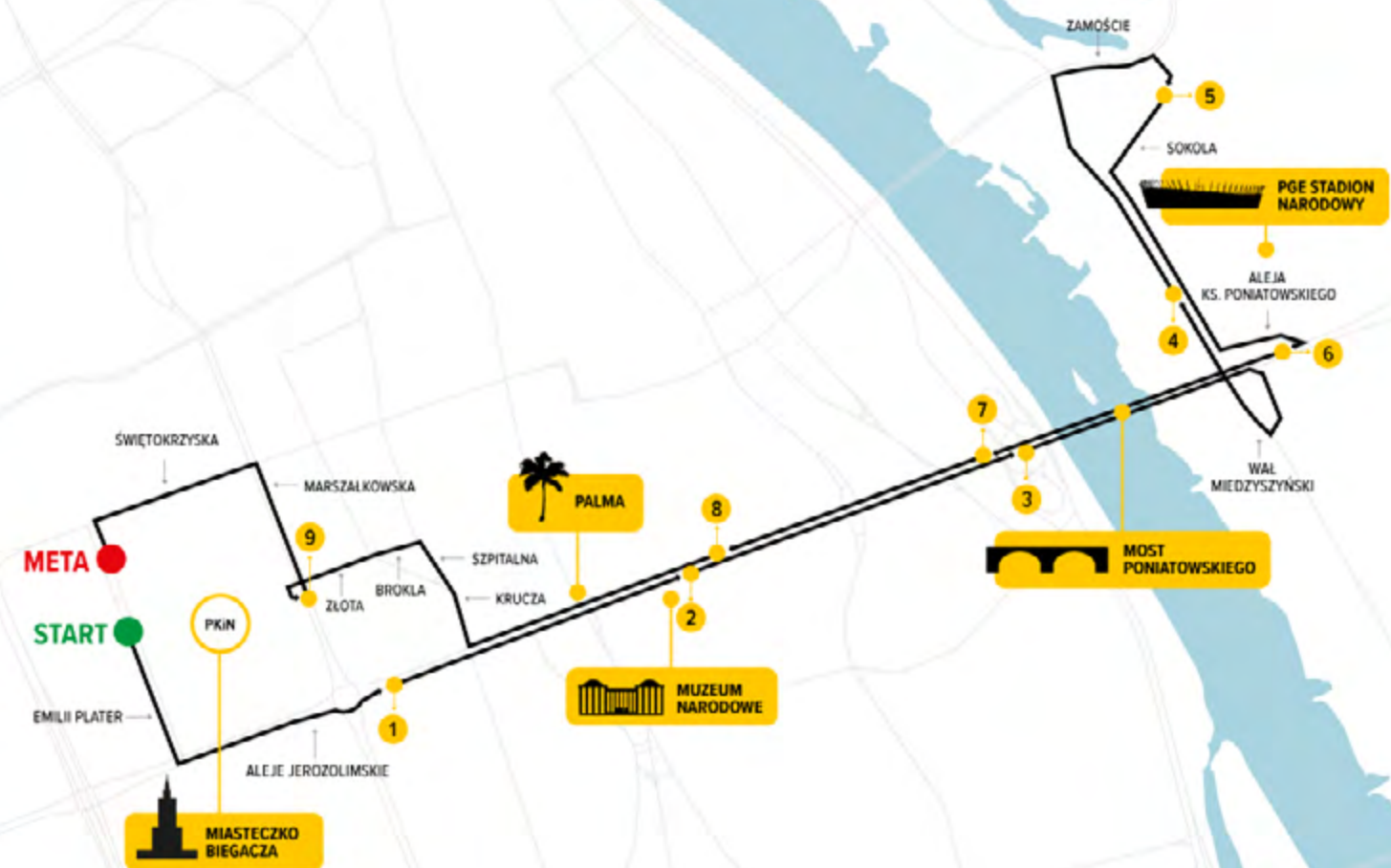


24.09
2023



START POD PAŁACEM KULTURY I NAUKI
SPRAWDŹ TRASĘ →

NICE TO FIT *you* | WARSZAWSKA
DYCHA



Znajdź Twoje zdjęcia na 


1 Wejdź na getpica.com
i utwórz swoje konto

 Sample
A*****9 
2 Wprowadź swój unikalny kod
wydrukowany obok numeru startowego


3 Zobacz swoje zdjęcia
i udostępnij je znajomym

Zdjęcia dostarcza 

support@getpica.com



Tegoroczny medal inspirowany jest eksponatem z Muzeum Powstania Warszawskiego - puszką po konserwie, w której Powstaniec trzymał nieśmiertelnik i flagę Polski.



24.09
2023

SERCE WARSZAWY ZABIJE MOCNIEJ



START I META POD PAŁACEM KULTURY I NAUKI



nationale
nederlanden

45. NATIONALE-NEDERLANDEN
MARATON WARSZAWSKI

SPONSOR TYTULARNY



SPONSORZY



PARTNERZY



PARTNER MEDIALNY



PROJEKT WSPÓLFINANSUJE



ORGANIZATOR





Polonia Warszawa Polonia Warszawa Polonia Warszawa Polonia Warszawa Polonia Warszawa Polonia Warszawa Polonia Warszawa Polonia Warszawa Polonia Warszawa

Polonia Warszawa Polonia Warszawa Polonia Warszawa Polonia Warszawa Polonia Warszawa Polonia Warszawa Polonia Warszawa Polonia Warszawa Polonia Warszawa



kspolonia.pl/otwarty-stadion/

OTWARTY STADION

PRZYJDŹ ZA DARMO NA POLONIĘ!

TERMINARZ SEZON 2023/2024 RUNDA JESIENNA

LIPIEC

22 Godz. 20:00 GKS TYCHY
30 Godz. 12:40 WISŁA KRAKÓW

SIERPIEŃ

12/13 MIEDŹ LEGNICA
26/27 MOTOR LUBLIN

WRZESIEŃ

16/17 ZNICZ PRUSZKÓW
30/01 PODBESKIDZIE
BIELSKO-BIAŁA

PAŹDZIERNIK

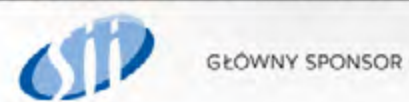
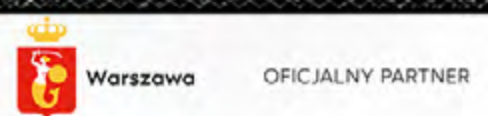
21/22 LECHIA GDAŃSK

LISTOPAD

04/05 BRUK-BET
TERMALICA

GRUDZIEŃ

02/03 STAL RZESZÓW





31. BIEG
POWSTANIA
WARSZAWSKIEGO

#Biegam
Dobrze

20'

AKTYWNA
WARSZAWA

#BIEGAM DOBRZE

#BiegamDobrze dla Bohaterów - wyjątkowa akcja z myślą o Powstańcach.

Biegowi towarzyszy specjalna edycja akcji charytatywnej #BiegamDobrze. Już drugi rok z rzędu uczestnicy mają okazję założyć **specjalne skarbonki**, z których fundusze w całości trafią do **bohaterów Powstania Warszawskiego**. Za zebrane pieniądze zostanie zakupiony specjalistyczny sprzęt dla **podopiecznych Stowarzyszenia Monopol Warszawski**.

Dziękujemy wszystkim biegaczom, którzy nam zaufali i decydują się na wsparcie naszych wieloletnich działań na rzecz weteranów z 1944 roku.

W trakcie ubiegłorocznej zbiórki pozyskane środki przeznaczyliśmy na zakup 10 wózków, 9 chodzików i dofinansowanie do 2 par okularów korekcyjnych. To wszystko dziś służy i pomaga w życiu codziennym Powstańców. Dlatego ogromnie się cieszymy, że jesteśmy partnerem również tegorocznej akcji Fundacji „Maraton Warszawski”. Wszystkim, którzy w tym roku zaangażują się w pomoc na rzecz Powstańców Warszawskich, z góry serdecznie dziękujemy! Nasz cel to zakup aparatów słuchowych, które są urządzeniami niezbędnymi w funkcjonowaniu naszych podopiecznych. **Liczymy na Was! Pozdrawiamy i do zobaczenia na starcie!** – mówi Janusz Owsiany ze Stowarzyszenia Monopol Warszawski.



Biegajdobrze dla Bohaterów, nie jest za późno!



Wirtualną zbiórkę mogą założyć wszystkie osoby, które posiadają wykupiony pakiet startowy. Dzięki takiemu rozwiązaniu w tej edycji #BiegamDobrze nie obowiązują kwoty minimalne.

Tutaj liczy się każda złotówka oraz wspólne zaangażowanie.

Specjalny przycisk do założenia skarbonki można znaleźć w swoim profilu biegacza. Dla tych zawodników, którym do 26 lipca uda zebrać się 300 zł zostały przewidziane specjalne upominki – pakiety kulturalne zawierające bezpłatne wejściówki do Muzeum Sportu i Turystyki oraz do Muzeum Historii Żydów Polskich POLIN lub Muzeum Narodowego w Warszawie.



INFORMACJE

RAMIENIOWY

ORAZ

OGÓLNY

W związku z organizacją **32. Biegu Powstania Warszawskiego w dniu 29 lipca 2023 (sobota)** pojawią się czasowe zmiany w organizacji ruchu drogowego na trasie wydarzenia.

Zmiany w okolicach startu i mety biegów (Plac Krasińskich oraz ulica Konwiktorska) wystąpią **od godz. 17:00 w dn. 29 lipca 2023 (sobota)**.

Zapraszamy do zapoznania się z planowanymi zamknięciami poszczególnych ulic.

Aby umożliwić Państwu dostosowanie swoich planów do czasowych zmian w ruchu drogowym, wywołanych imprezą sportową, przedstawiamy opis najistotniejszych z nich. Zwracamy się z prośbą o przestanie tego materiału znajomym i bliskim. Liczymy na Państwa pomoc i zrozumienie, przepraszając równocześnie za ewentualne niedogodności. Dołożymy wszelkich starań, aby wznawiać standardową organizację ruchu, tak szybko jak będzie to możliwe.

Centrum imprezy wraz ze startem i metą będzie zorganizowane **w okolicy Placu Krasińskich oraz ul. Konwiktorskiej.**

Plac Krasińskich (START 32. Biegu Powstania Warszawskiego) będzie zamknięty **od godz. 17:00 w sobotę (29 lipca) do godz. 23:00 w sobotę (29 lipca).**

Konwiktorska (META 32. Biegu Powstania Warszawskiego) będzie zamknięta **od godz. 18:00 w sobotę (29 lipca) do godz. 2:00 w niedzielę (30 lipca).**

Zakaz parkowania i postoju wzdłuż ulicy oraz w zatokach będzie obowiązywał całą sobotę (29 lipca) w związku z montażami i demontażami infrastruktury do imprezy wzdłuż jezdni.

Bonifraterska będzie wyłączona z ruchu w godz. 18:00 - 23:00.

Wszystkie poniższe ulice, którymi będzie prowadziła trasa biegu, będą sukcesywnie otwierane zaraz po ostatnim zawodniku.

Miodowa - przejazd ulicą będzie zamknięty w godz. 20:00 - 21:30

Senatorska, Wierzbowa, Moliera oraz Plac Piłsudskiego - przejazd ulicami będzie zamknięty w godz. 20:00 - 21:45

Królewska i Krakowskie Przedmieście - będą zamknięte w sobotę w godz. 20:00 - 21:55

Karowa, Browarna - będą zamknięte w sobotę w godz. 20:05 - 22:00

Dobra, Wiślana - będą zamknięte w sobotę w godz. 20:08 - 22:35 (wyjazd z ul. Wiślanej będzie możliwy od godz. 22:00)

Topiel, Kruczkowskiego, Górnośląska, Ludna i Solec - będą zamknięte w sobotę w godz. 20:35 - 22:25

Rozbrat - będzie zamknięta w godz. 21:00 - 22:10

Wybrzeże Kościuszkowskie i Gdańskie oraz ul. Sanguszkii - będzie zamknięte w sobotę w godz. 20:08 - 22:50

Godziny podane w informatorze są orientacyjne.



PŁYWALNIE LETNIE
OŚRODEK INFLANCKA / PARK WODNY MOCZYDŁO



PONTONY
GÓRKA SZCZĘŚLIWICKA



**KOLEJKA
GRAWITACYJNA**
GÓRKA SZCZĘŚLIWICKA





32. BIEG POWSTANIA WARSZAWSKIEGO

Organizatorzy:



Partnerzy:



Partnerzy Honorowi:



Partnerzy medialni:

