



**33. BIEG
POWSTANIA
WARSZAWSKIEGO**

INFORMATOR



Renata Kaznowska

Wiceprezydent m.st. Warszawy

Szanowni Państwo, Biegaczki, Biegacze! Zapraszam Was do udziału w 33. Biegu Powstania Warszawskiego.

Do sportowych korzyści wynikających z wzięcia udziału w biegu na trasach 5 i 10 km nie muszę nikogo przekonywać. Ale chcę Państwu przypomnieć o szczególnym charakterze tych zawodów i podniosłej atmosferze towarzyszącej całemu wydarzeniu. Rozpoczyna ono bardzo ważne dla naszego miasta obchody rocznicy wybuchu Powstania Warszawskiego. **W tym roku to szczególna, okrągła 80. rocznica.**

33. Bieg Powstania nabierze podwójnie sportowej aury, gdyż wydarzenie odbędzie się w czasie Igrzysk olimpijskich. Trasy biegu są nowe, ale tradycyjnie wiodą przez miejsca związane z Powstaniem Warszawskim.

W tym roku uczestnicy i uczestniczki przebiegną przez Śródmieście, Żoliborz i Bielany. **Na starcie towarzyszyć będą nam Powstańcy.**

Biegniemy zawsze po to, by oddać im cześć i szacunek. A także, by pokazać, że Warszawa nie tylko odrodziła się z gruzów, ale tętni życiem i dalej spektakularnie się rozwija.

Organizatorami tegorocznej edycji biegu są Miasto Stołeczne Warszawa, Stołeczne Centrum Sportu AKTYWNA WARSZAWA oraz Fundacja „Maraton Warszawski”. Zawody wchodzi 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 33. Biegu Powstania Warszawskiego

Drogie Biegaczki i Drodzy Biegacze, w tym roku obchodzimy 80. rocznicę Powstania Warszawskiego.

Choć nie pamiętamy tamtych dni, ta historia jest wciąż żywa w naszych sercach i umysłach, przekazywana w rodzinnych opowieściach i wspomnieniach. To dlatego udział w Biegu Powstania Warszawskiego budzi nasze wyjątkowe uczucia i emocje.

Wspólnie możemy przekuć je w realną pomoc dla uczestników wydarzeń z 1944 roku.

Zachęcamy Was do wzięcia udziału w akcji [#BiegamDobrze dla Bohaterów](#), wspierającej podopiecznych Domu Powstańców Warszawskich.

Jest nas ponad 10 tysięcy - nasza pasja i pamięć mogą mieć wielką siłę.

Do zobaczenia 27 lipca na starcie 33. Biegu Powstania Warszawskiego. Oddając hołd Bohaterom, cieszcie się uczuciem wolności, biegnąc po ulicach dumnej i pięknej Warszawy.



Szymon Midera

Prezes Zarządu PKO Banku Polskiego

Szanowni Państwo,

PKO Bank Polski z dumą włączył się w obchody 80. rocznicy Powstania Warszawskiego i został Sponsorem Głównym 33. Biegu Powstania Warszawskiego.

Dramatyczna historia Powstania splata się bezpośrednio z historią **PKO Banku Polskiego**.

W pierwszych dniach powstańczych walk **w centrali PKO** u zbiegu ulic Świętokrzyskiej i Jasnej zorganizowano szpital polowy, siedzibę Komendy Okręgu Warszawskiego AK oraz Biuro Informacji i Propagandy Komendy Głównej AK.

Przez pewien czas mieściła się tam również Komenda Główna AK i siedziba Delegata Rządu na Kraj, a także radiostacja powstańcza. Budynek był także schronieniem dla Warszawiaków.

Bieg Powstania Warszawskiego to przykład bardzo wartościowej inicjatywy, która przekazuje pamięć w międzypokoleniowej sztafecie. Oddajmy wspólnie cześć Powstańcom i ich chwalebnej walce. Z roku na rok żyjących uczestników tego zrywu jest coraz mniej, a to dzięki nim możemy pielęgnować pamięć o tym wydarzeniu.

Trzymam kciuki za wszystkich uczestników!

MAPA MIASTECZKA



PROGRAM WYDARZENIA

25 - 26.07.2024 (czwartek, piątek)

Biuro Zawodów - Ośrodek Polonia Stołecznego Centrum Sportu „Aktywna Warszawa”, ul. Konwiktorska 6, Warszawa

14:00 - 20:00 odbiór numerów dla wszystkich uczestników

27 lipca 2024 (sobota)

Biuro Zawodów - Ośrodek Polonia Stołecznego Centrum Sportu „Aktywna Warszawa”, ul. Konwiktorska 6, Warszawa

10:00 - 16:00 odbiór numerów dla wszystkich uczestników

16:00 - 18:00 odbiór numerów wyłącznie dla uczestników spoza Warszawy

19:00	otwarcie depozytów - dystans 5 km
20:00	otwarcie depozytów - dystans 10 km
20:20	start zawodników na wózkach z napędem bezpośrednim - dystans 5 km
20:30	start 33. Biegu Powstania Warszawskiego - dystans 5 km - start falowy (3 fale - co 5 min)
21:05	start zawodników na wózkach z napędem bezpośrednim - dystans 10 km
21:15	start 33. Biegu Powstania Warszawskiego - dystans 10km - start falowy (3 fale - co 5 min)
22:00	dekoracje zwycięzców - Ośrodek Polonia Stołecznego Centrum Sportu „Aktywna Warszawa”
22:00	zamknięcie depozytów - dystans 5 km
23:00	zamknięcie depozytów - dystans 10 km
23:30	zakończenie imprezy

DO
600 zł
ZWROTU



Bank Polski

Aktywni zyskują
z PKO Bankiem Polskim.
Nawet do 600 zł

SPRAWDŹ

Nazwa promocji „Aktywni Zyskują – 33. Bieg Powstania Warszawskiego”. Promocja trwa od 19.07.2024 r. do 18.08.2024 r. lub do wcześniejszego wyczerpania puli 300 nagród. Organizatorem promocji jest PKO Bank Polski SA. Więcej informacji o promocji, w tym regulamin promocji znajdziesz na naszej stronie pkobp.pl/aktywnizyskuja. Promocja dotyczy PKO Konta dla Młodych (18-26 lat), PKO Konta za Zero, PKO Konta bez Granic, Konta Aurum. Więcej o kontach, w tym Taryfie prowizji i opłat bankowych znajdziesz na naszej stronie i w placówkach banku.

BIURO ZAWODÓW

Odbiór pakietów startowych

**Biuro Zawodów - Ośrodek
Polonia SCSAW
ul. Konwiktorska 6, Warszawa**

- **25 lipca 2024** (czwartek)
14:00 - 20:00
- **26 lipca 2024** (piątek)
14:00 - 20:00
- **27 lipca 2024, dzień biegu**
(sobota) - 10:00 - 18:00*

***UWAGA!**

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

NA START BIEGU
Plac Krasińskich



JAK ODEBRAC PAKIET

PAMIĘTAJ!

Kolejki tworzą się w momencie
otwarcia biur zawodów. Jeżeli
chcesz komfortowo odebrać
pakiet - nie przychodź na samo
otwarcie.

**Jeśli odbierasz numer startowy
osobiście** - wydany zostanie
on na podstawie dokumentu
tożsamości ze zdjęciem oraz kodu
QR, który otrzymasz mailem
i SMSem.

**Jeśli chcesz, żeby ktoś odebrał
pakiet startowy w Twoim imieniu**
- przekaz mu swój kod QR oraz
kserokopię swojego dokumentu
tożsamości.

UWAGA!

**Każdy niepełnoletni uczestnik
biegu**, w momencie odbioru
pakietu startowego, musi
przedstawić „Oświadczenie
Rodzica lub Opiekuna prawnego

o zdolności dziecka do udziału
w zajęciach rekreacyjno-
sportowych” podpisane przez
rodzica lub prawnego opiekuna.
Ww. dokument jest częścią Karty
Startowej.

Brak ww. dokumentu uniemożliwia
poprawną weryfikację w Biurze
Zawodów, a co za tym idzie także
udział w biegu.

**Jeżeli po pakiet startowy
osoby niepełnoletniej zgłosi się
rodzic lub osoba upoważniona**,
musi ona przedstawić kod QR
biegacza, oświadczenie Rodzica
lub Opiekuna, a także zdjęcie
lub kserokopię dokumentu
tożsamości Biegacza.

P O N I E D Z I A Ł K I
C Z W A R T K I

BIEGOWE



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: maj - sierpień)



C Z W A R T K I

Ośrodek Rozbrat
AKTYWNA WARSZAWA
ul. Rozbrat 26



Udział bezpłatny



jednostka budżetowa
miasta stołecznego
Warszawy

AKTYWNAWARSZAWA.PL

EDYCJA WIRTUALNA

Dla tych, którzy nie mogą być z nami w Warszawie w sobotni, lipcowy wieczór przygotowaliśmy opcję wirtualną biegu.

Chętni do wyboru mają trzy opcje pakietu - podstawowy, z medalem i z medalem oraz koszulką.

DYSTANS

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

TERMIN

Bieg należy wykonać w dniach **od 27 lipca do 3 sierpnia 2024 r.** Zachęcamy do przebiegnięcia dystansu w tym samym czasie, w którym bieg będzie odbywał się stacjonarnie.

WGRYWANIE WYNIKÓW

Swój wynik z biegu można zarejestrować za pomocą aplikacji biegowej w telefonie lub zegarka.

Aby wynik pojawił się w wynikach należy wgrać zrzut potwierdzający zrealizowanie celu (widoczny musi być wybrany dystans 5 lub 10 km, czas oraz data) na dedykowanej stronie **STS TIMING**.

MEDAL I KOSZULKA

Uczestnicy biegu wirtualnego otrzymują takie same medale i koszulki jak uczestnicy biegu w Warszawie.

SPRAWDŹ SZCZEGÓŁY



INFORMACJE PRAKTYCZNE

DYSTANSE

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

TERMIN I MIEJSCE

Bieg stacjonarny odbędzie się w dniu 27 lipca 2024 roku w Warszawie. Starty obu biegów zlokalizowane będą na ulicy Bonifraterskiej. Bieg wirtualny trwa do 3 sierpnia - szczegóły na poprzedniej stronie!

START

Start główny biegu na dystansie 5 km nastąpi o godzinie 20:30.

Start główny biegu na dystansie 10 km nastąpi o godzinie 21:15.

Start będzie miał charakter falowy, szczegóły:

5KM:

20:20 - start zawodników na wózkach
20:30 - start I fali (czas do 29:59)
ok 20:35 - start II fali (czas 30:00 - 34:59)
ok 20:40 - start III fali (czas powyżej 35:00)

10KM:

21:05 - start zawodników na wózkach
21:15 - start I fali (czas do 49:59)
ok 21:20 - start II fali (czas 50:00 - 54:59)
ok 21:25 - start III fali (czas powyżej 55:00)

Strefy startowe wyznaczone będą przez flagi. Koniecznie ustaw się w strefie zgodnej z planowanym wynikiem! Na starcie słuchaj komunikatów od spikera! Postępuj zgodnie ze wskazówkami obsługi.

LISTY STARTOWE

[Lista startowa – 5 km >>>](#)

[Lista startowa – 10 km >>>](#)

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

NUMER STARTOWY

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 pod prostokątną gąbeczką znajduje się chip do pomiaru czasu. Nie manewruj przy nim!

W BIURZE ZAWODÓW

Razem z numerem startowym odbieranym w Biurze Zawodów otrzymasz:

- agrałki do przymocowania numeru,
- worek depozytowy,
- makaron spaghetti od marki Makaron Czaniecki
- baton proteinowy od firmy Kruger
- koszulkę - opcjonalnie, jeśli jest ona częścią Twojego zamówienia.

KOSZULKA

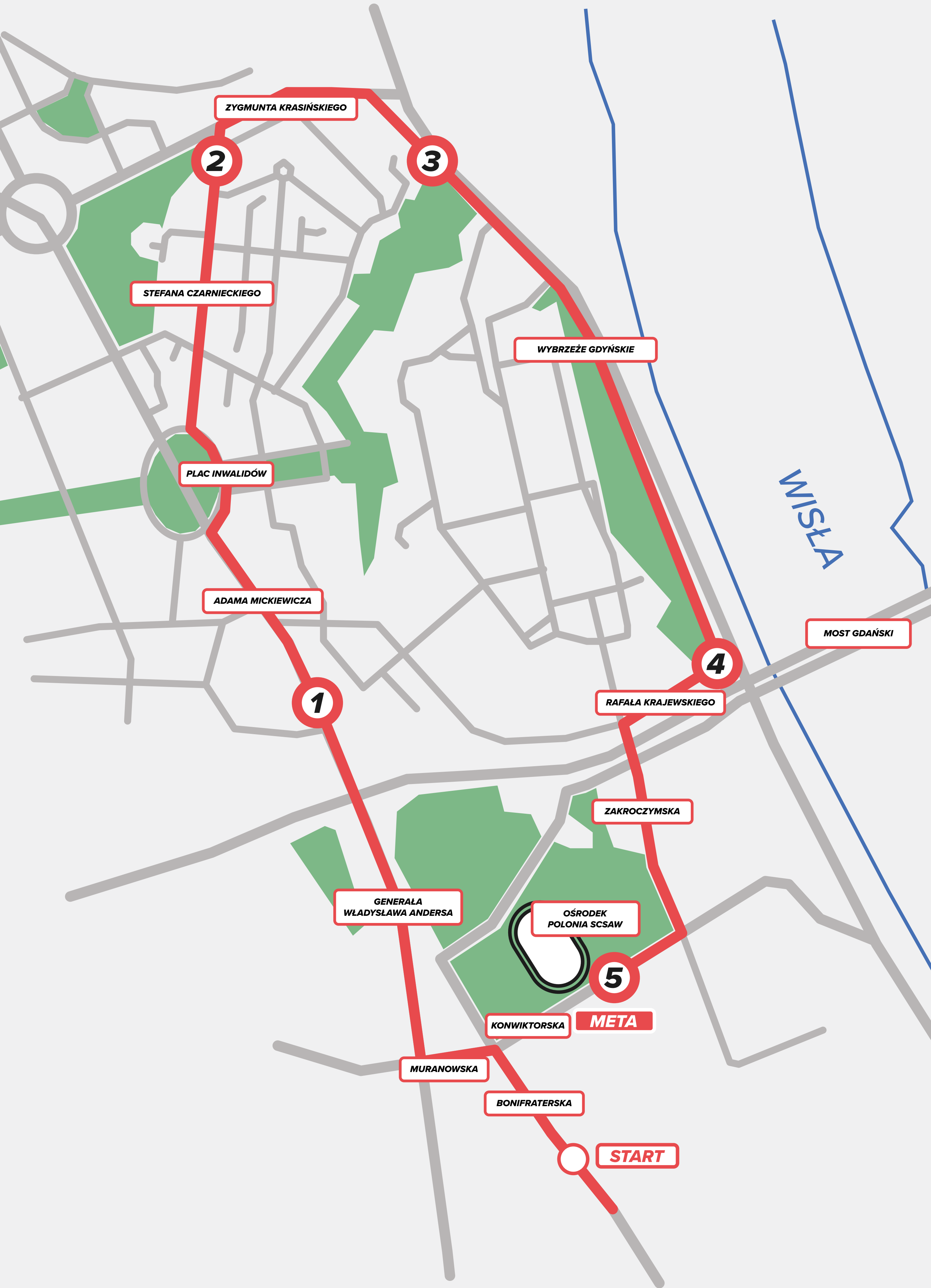
Koszulki w Biurze Zawodów będą wydawane zgodnie z wcześniejszą deklaracją z formularza zgłoszeniowego. Pula koszulek w poszczególnych rozmiarach jest ograniczona i nie gwarantujemy jej dostępności przez cały czas.

DOJAZD NA START

W okolicach startu i mety 33. Biegu Powstania Warszawskiego liczba dostępnych miejsc parkingowych jest bardzo ograniczona. Zachęcamy Was do skorzystania z komunikacji miejskiej, która dla uczestników biegu 27 lipca, na podstawie numeru startowego, jest bezpłatna.



TRASA 5km



INFORMACJE PRAKTYCZNE

DOJAZD NA START

Sugerujemy skorzystanie z autobusów i tramwajów, które zatrzymują się na Pl. Bankowym lub przystanku Muranów oraz metra (M1) - stacja Ratusz Arsenał. Od tego miejsca do Ośrodka Polonia przejdziecie spacerem!

Bezpłatne „kartonikowe” wejściówki wielorazowego użytku umożliwiające wejście do metra przez bramki będą do pobrania w Biurze Zawodów przy punkcie INFO. Wysyłkowicze otrzymają swoje „kartoniki” w kopertach z numerem.

INFORMATOR DROGOWY

Na następnych stronach znajdziecie informator drogowy - zapoznajcie się z nim! Opisane są tam zmiany w ruchu, które będą obowiązywać 27 lipca, w dniu biegu.

ZAPISY I LIMIT

Zapisy dostępne są na stronie REJESTRACJI. Zgłoszenia online zostaną zamknięte w dniu 26.07.2024 r., o ile limit nie wyczerpie się wcześniej.

Limit uczestników wynosi 11 500 osób łącznie na obu dystansach (5 i 10 km).

DEPOZYTY

Depozyty i przebieralnie dla biegaczy znajdą się w okolicach startu i mety biegu.

[Sprawdźcie Mapę Miasteczka.](#)

Dla biegu na 5 km będą czynne w dniu zawodów w godzinach 19:00-22:00, zaś dla dystansu 10 km w godzinach 20:00-23:00.

Uczestnicy otrzymają w pakiecie startowym torbę wraz z naklejką, umożliwiającą zdeponowanie rzeczy. Depozyt można oddać i odebrać tylko na podstawie numeru startowego.

PACEMAKERZY

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

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

TRASY

Zapoznajcie się z mapami tras biegów na 5 i 10 kilometrów.

Na trasie biegu na 10 km znajduje się jeden punkt nawadniania.

LIMIT CZASU

5 km - limit czasu wynosi 60 minut (od strzału startera danej tury).

10 km - limit czasu wynosi 90 minut (od strzału startera danej tury).

MEDAL

Po biegu - na mecie każdy uczestnik otrzymuje pamiątkowy medal.

Istnieje możliwość wygrawerowania swojego czasu na rewersie medalu.

Usługę można wykupić podczas rejestracji na bieg lub edytując formularz zgłoszeniowy lub opłacić ją na miejscu.

ZA LINIĄ METY

Wszyscy uczestnicy biegu po przekroczeniu mety otrzymają:

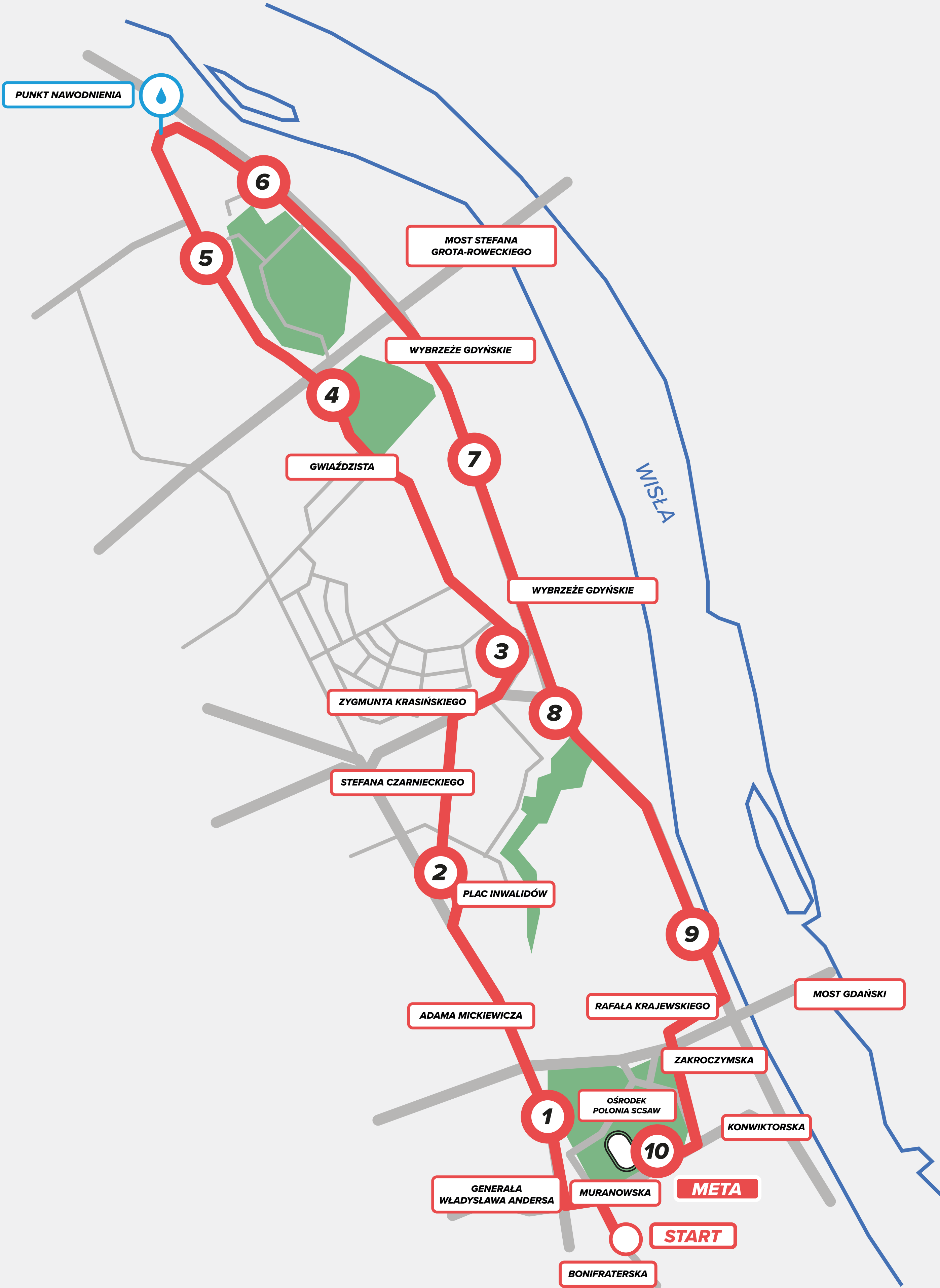
- Wodę źródlaną Primavera
- Jabłko od Appolonii

NAGRODY

Zdobywcy miejsc I - III w klasyfikacjach generalnej kobiet i mężczyzn otrzymają pamiątkowe statuetki. O dodatkowych nagrodach, dowiedziecie się ze strony biegu.



TRASA 10km



TWÓJ SPOSÓB NA DOBRY CZAS!



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

ZAJRZYJ DO NAS!

www.magazynbieganie.pl

Specjalny darmowy dostęp
do Strefy Premium
dla uczestników biegu!

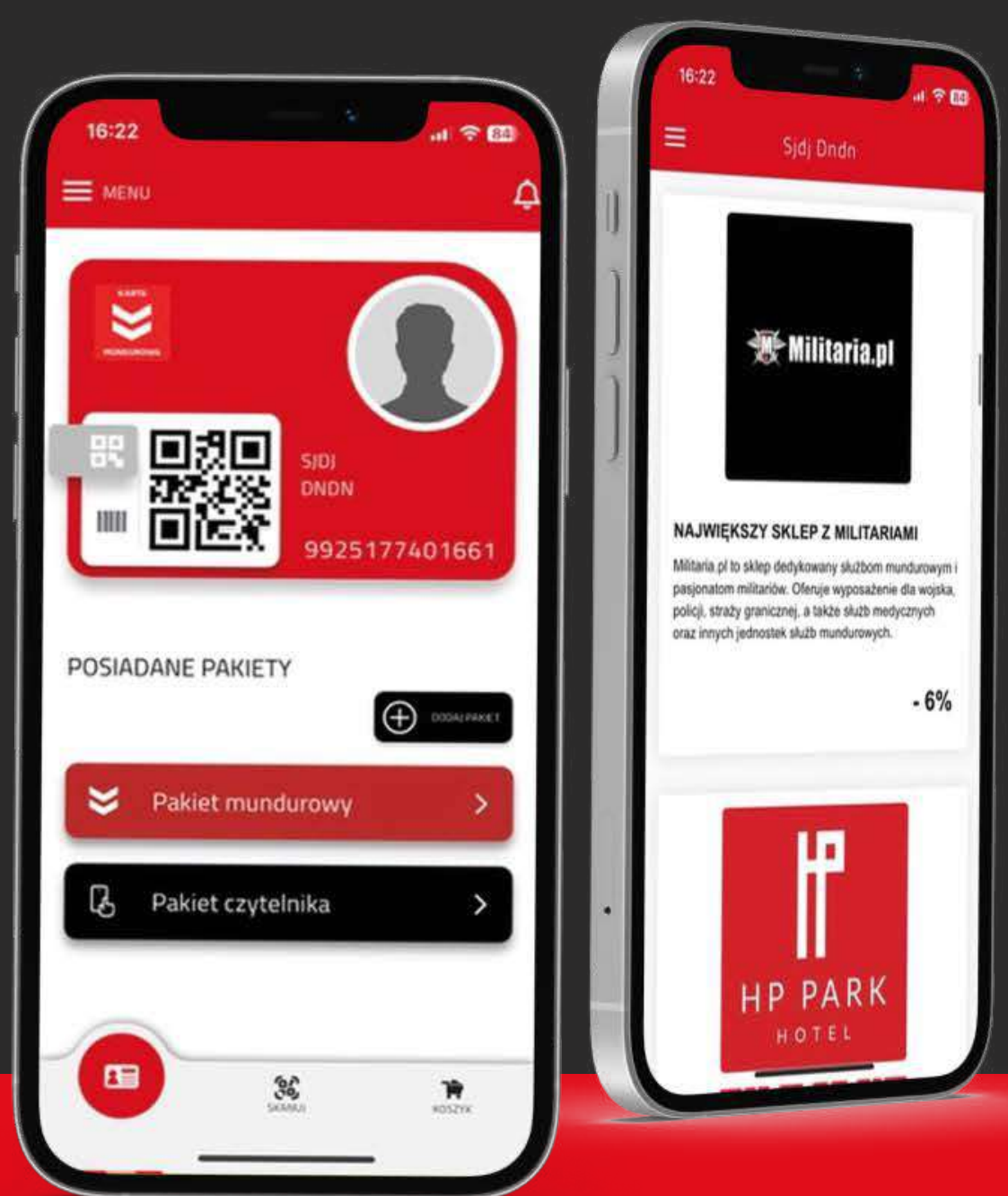


**KARTA
MUNDUROWA**

60 dni za darmo

Defence **24** Premium

Baza ponad
600 analiz i raportów



Zniżki zawsze na wyciągnięcie ręki!

Zarejestruj się jako
czytelnik portali
Grupy Defence24 na
www.kartamundurowa.pl

**#Biegam
Dobrze**
DLA BOHATERÓW

EDYCJA SPECJALNA
PROJEKTU FUNDACJI
„MARATON WARSZAWSKI”

**Masz numer na 33. Bieg Powstania Warszawskiego?
Zróbmy razem coś dobrego!**

#BiegamDobrze dla Bohaterów to akcja charytatywna, w której wspieramy Powstańców - podopiecznych Stowarzyszenia Monopol Warszawski, zgromadzonych wokół Domu Powstańców Warszawskich. To grupa najmłodszych uczestników Powstania. W trakcie okupacji byli dziećmi lub nastolatkami. Okres II wojny światowej i zrywu niepodległościowego zmienił ich młodzińcze plany, nazaczył traumą i uszczerbkiem na zdrowiu.

W tym roku już po raz 3 zbieramy środki, które wesprą zdrowie i poprawią komfort życia Bohaterów.

W poprzednich dwóch edycjach, dzięki wpłatom Waszym i Waszych znajomych zebraliśmy niemal... 30 tysięcy złotych!

Wasze zbiórki pozwoliły na zakup okularów korekcyjnych, wózków inwalidzkich, chodzików, ciśnieniomierzy i aparatów słuchowych. W tym roku znów pomagamy!

Jeśli bierzesz udział w biegu, możesz zaledwie kilkoma kliknięciami założyć zbiórkę i wpłacić na nią dowolną kwotę. Możesz też zachęcić znajomych do symbolicznego zaangażowania się w pomoc. Każda, nawet najmniejsza kwota ma znaczenie!

NAGRODA!

Dla biegaczy, którzy na swoich zbiórkach zgromadzą co najmniej 300 złotych, przygotowaliśmy niespodzianki - bilety do warszawskich miejsc kultury.

SPRAWDŹ SZCZEGÓŁY



INFORMATOR DROGOWY

W związku z organizacją 33. Biegu Powstania Warszawskiego w dniu 27 lipca 2024 (sobota) pojawią się czasowe zmiany w organizacji ruchu drogowego na trasie wydarzenia.

Aby umożliwić Państwu dostosowanie swoich planów do czasowych zmian ruchu drogowego związanych z imprezą sportową, przedstawiamy opis najistotniejszych z nich. **Zwracamy się z prośbą o przesłanie tego materiału znajomym i bliskim.** Liczymy na Państwa pomoc i dziękujemy za zrozumienie. Dołożymy wszelkich starań, aby wznawiać standardową organizację ruchu, tak szybko jak będzie to możliwe.

Centrum imprezy, wraz ze startem i metą, będzie zlokalizowane w okolicy ul. Bonifraterskiej oraz ul. Konwiktorskiej. Zakaz parkowania i postoju wzdłuż tych ulic oraz w zatokach będzie obowiązywał całą sobotę (27 lipca) w związku z montażami i demontażami infrastruktury.

Ul. Bonifraterska (miejsce startu 33. Biegu Powstania Warszawskiego) będzie **wyłączona z ruchu od godz. 16:30 do 23:30 w dniu biegu, tj. 27 lipca.**

Ul. Konwiktorska (meta 33. Biegu Powstania Warszawskiego) będzie **wyłączona z ruchu od godz. 16:30 w sobotę 27 lipca do godz. 2:00 w niedzielę, 28 lipca.**

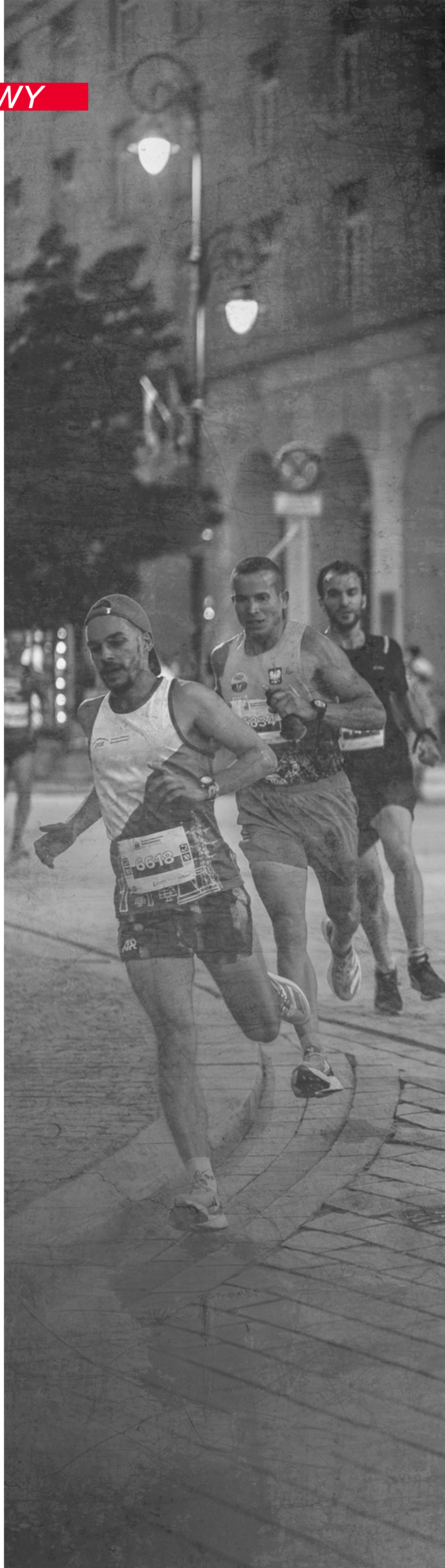
Dla mieszkańców ul. Wałowej zapewniony zostanie dojazd do godziny 19:30. Dojazd zostanie zamknięty o 19:30 i ponownie otwarty o godzinie 22:00.

Wszystkie ulice, którymi będzie prowadziła trasa biegu, będą sukcesywnie otwierane zaraz po przebiegnięciu ostatniego zawodnika.

SZCZEGÓŁY:

- **Ul. Muranowska** - przejazd ulicą będzie zamknięty od godz. 20:00 do godz. 22:00
- **Ul. Mickiewicza** - przejazd ulicą będzie zamknięty od godz. 20:00 do godz. 22:00
- **Plac Inwalidów, ul. Czarnieckiego, ul. Krasińskiego** - będą zamknięte w sobotę w godz. 20:00 - 22:30
- **Ul. Gwiazdzysta** - będzie zamknięta w sobotę w godz. 21:00 - 22:30
- **Ul. Wybrzeże Gdynskie, ul. Krajewskiego, ul. Zakroczymska** - będą zamknięte w sobotę w godz. 20:00 - 23:00

Godziny podane w informatorze są orientacyjne.





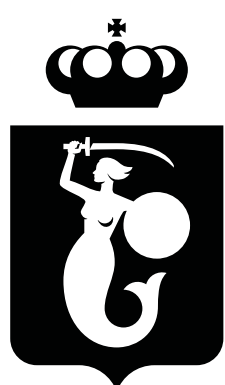
Pływalnie sportowe
i rekreacyjne, zjeżdżalnie
i wodne atrakcje
oraz boiska do piłki
nożnej, plażowej i
koszykówki, place zabaw



Park Wodny Moczydło
Ośrodek Inflancka



aktywnawarszawa.pl



jednostka budżetowa
miasta stołecznego
Warszawy

**29.09
2024**

MARATON STULECIA

Biegniesz czy kibicujesz?



**nationale
nederlanden**

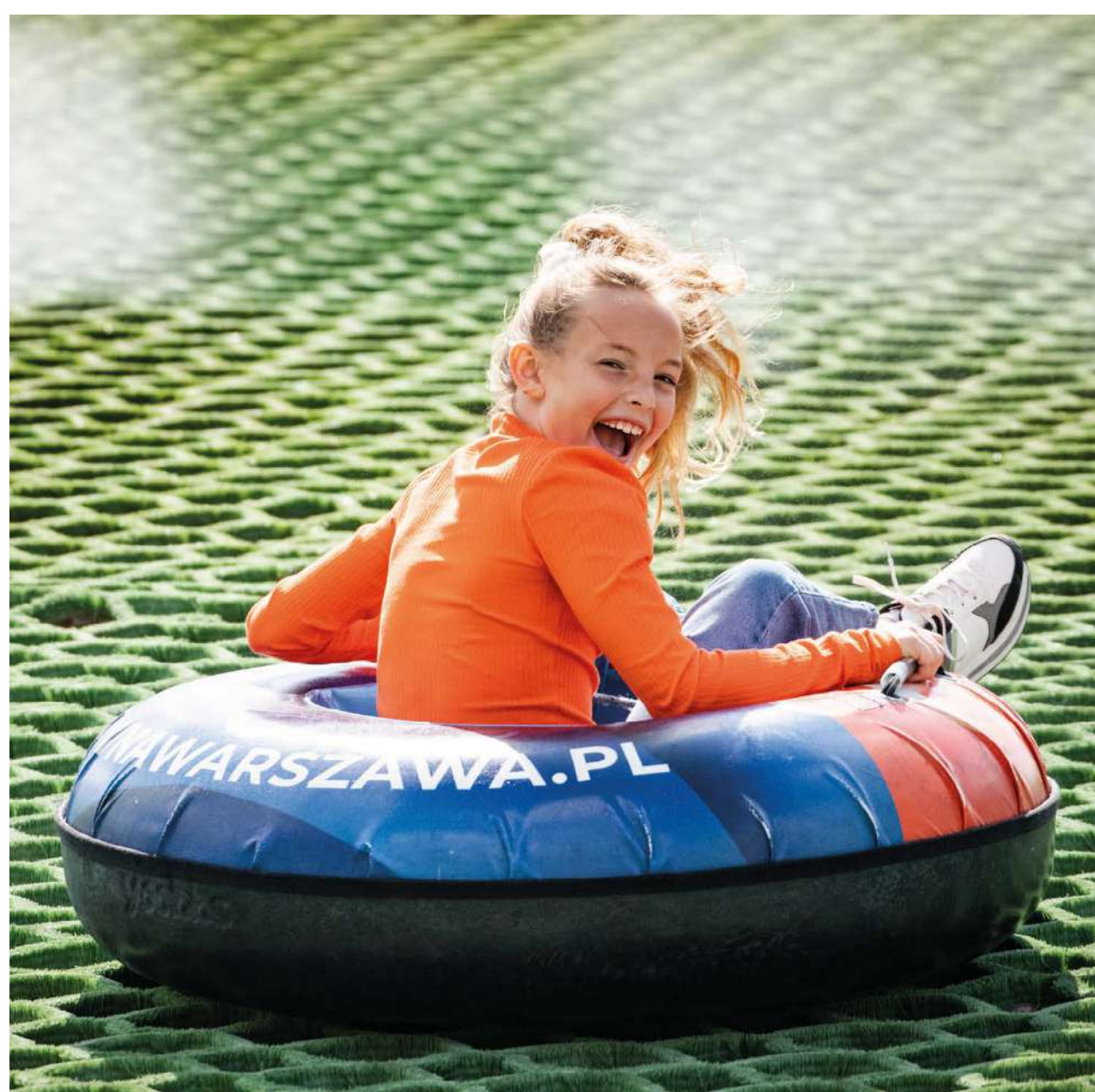
**46. NATIONALE-NEDERLANDEN
MARATON WARSZAWSKI**

**NICE TO
FIT***you*

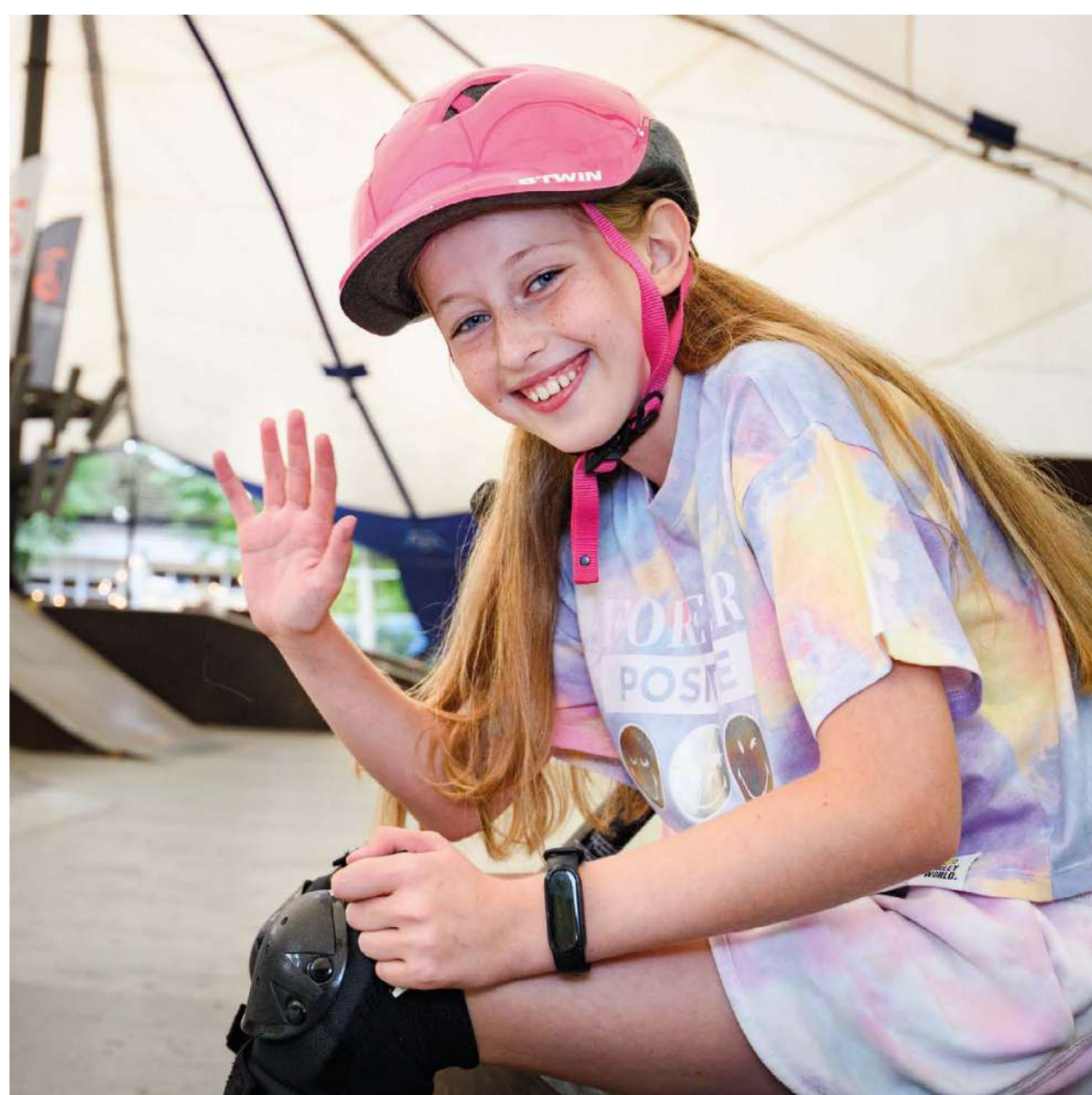
**WARSZAWSKA
DYCHA**



**LAT
POLSKIEGO
MARATONU**



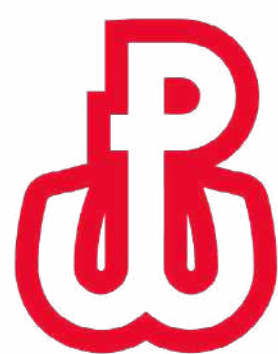
Jazda na rolkach,
hulajnodze i bmx,
gra w piłkę nożną i tenisa,
zjazdy na pontonach
oraz na kolejce
grawitacyjnej



Rolki, hulajnoga i bmx:
Skatepark Jutrzenka
Rolki i wrotki:
Ośrodek Stegny
Pontony i kolejka grawitacyjna:
Górka Szczęśliwicka
Piłka nożna i tenis:
Ośrodek Hutnik



jednostka budżetowa
miasta stołecznego
Warszawy



33. BIEG POWSTANIA WARSZAWSKIEGO 27 lipca 2024

Na 33. Bieg Powstania Warszawskiego zapraszają:



Warszawa



AKTYWNA
WARSZAWA



Sponsor główny:



Bank Polski

Partner:



Partnerzy medialni:

ams



interia
SPORT



BIEGOWE

Defence 24

Magazyn
Bieganie.pl

POLSKA
ZEROJNA



Partnerzy honorowi:

