



**34. BIEG
POWSTANIA
WARSZAWSKIEGO**



INFORMATOR DLA BIEGACZY



Warszawa



Bank Polski



Renata Kaznowska
Zastępczyni Prezydenta m.st. Warszawy

Bieg Powstania Warszawskiego to jedno z najbardziej poruszających wydarzeń sportowych w kalendarzu stolicy.

Każdego roku łączy pamięć o bohaterach 1944 roku z aktywnością, wspólnotą i duchem miasta, które nigdy się nie poddaje. Udział w biegu to nie tylko sportowe wyzwanie, ale i wyjątkowy sposób oddania hołdu uczestnikom Powstania Warszawskiego.

Dziękuję wszystkim biegaczom, wolontariuszom oraz organizatorom – Stołecznemu Centrum Sportu Aktywna Warszawa i Fundacji Maraton Warszawski – za tworzenie tego niezwykłego wydarzenia.

Dzięki Wam pamięć o Powstaniu żyje – w ruchu, w sercach i w ulicach Warszawy.

Cieszę się, że będziemy mogli spotkać się na trasie 34. edycji tego pięknego biegu!



SPIS TREŚCI

PROGRAM WYDARZENIA	7
JAK ODEBRAĆ PAKIET STARTOWY	9
TRASA BIEGU 5 KM	11
TRASA BIEGU 10 KM	13
NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE	17
#BIEGAMDOBRCZE DLA BOHATERÓW	21
EDYCJA WIRTUALNA	23
INFORMATOR DROGOWY	25



Krzysztof Dresler
Wiceprezes zarządu PKO Banku Polskiego

Drodzy Biegacze,
Już po raz 34. spotykamy się w Warszawie, by poprzez sport oddać
część Powstańcom.

Wspólnie uczcimy jedno z najważniejszych wydarzeń w historii naszego państwa, łącząc sport z pamięcią o Bohaterach. Wasze zaangażowanie i obecność na trasie biegu to dowód na to, że pamięć o Powstańcach wciąż żyje – w sercach i Waszej sportowej determinacji do pokonywania kolejnych wyzwań. PKO Bank Polski po raz kolejny z dumą wspiera Bieg Powstania Warszawskiego i całą Warszawską Triadę Biegową „Zabiegaj o Pamięć”. To wyjątkowe wydarzenie, które co roku przyciąga doświadczonych biegaczy, amatorów, rodziny oraz kibiców, tworząc niezapomniany klimat. To promocja zdrowego stylu życia, ale także moment, by się na chwilę się zatrzymać i zjednoczyć.

Dziękujemy Wam za udział w tym szczególnym wydarzeniu, za atmosferę, którą wspólnie tworzymy. Dziękujemy także organizatorom, wolontariuszom i kibicom – dzięki Wam ten bieg to coś więcej niż sportowa rywalizacja – to żywy pomnik pamięci. **Trzymam kciuki za wszystkich uczestników i życzę niezapomnianych wrażeń z trasy”.**



Magda Skrocka
Dyrektor 34. Biegu Powstania Warszawskiego

Na linii startu 34. Biegu Powstania Warszawskiego spotka się w tym roku kilkanaście tysięcy biegaczek i biegaczy, którzy tego dnia swoją pamięć i wysiłek zadedykują uczestnikom wydarzeń z 1944 roku.

Ale razem możemy zrobić więcej niż tylko przebiec dystans. Dołączcie do akcji #BiegamDobrze dla Bohaterów wspierając Podopiecznych Domu Powstańców Warszawskich skupionych w Stowarzyszeniu Monopol Warszawski, którzy dziś potrzebują realnego, codziennego wsparcia.

Założcie własną internetową skarbonkę, zaproście znajomych do dorzucenia choćby symbolicznej kwoty i nadajcie swojemu biegowi dodatkowy sens.

Stojąc w kilkunastotysięcznym tłumie na starcie 34. Biegu Powstania Warszawskiego, pamiętajcie, że razem mamy moc, by zamienić pamięć w działanie.

Powodzenia i wyjątkowych kilometrów!

PROGRAM WYDARZENIA

- 19:00

●

otwarcie depozytów
dystans 5km
- 20:00

●

otwarcie depozytów
dystans 10km
- 20:15

●

rozgrzewka dystans 5 km
- 20:20

●

start zawodników na wózkach
z napędem bezpośrednim
dystans 5 km
- 20:30

●

start 34. Biegu Powstania Warszawskiego
- dystans 5 km - start falowy
(3 fale - co ok. 6 min)
- 21:05

●

rozgrzewka dystans 10 km
- 21:10

●

start zawodników na wózkach
z napędem bezpośrednim
dystans 10 km
- 21:15

●

uroczyste przejście ze stref
startowych na linię startu biegu
na 10 km*
- 21:20

●

start 34. Biegu Powstania Warszawskiego
- dystans 10 km - start falowy
(3 fale - co ok. 7 min)
- 22:15

●

dekoracje najlepszych uczestników -
Osrodek Polonia, ul. Konwiktorska 6
- 22:00

●

zamknięcie depozytów
dystans 5 km
- 22:45

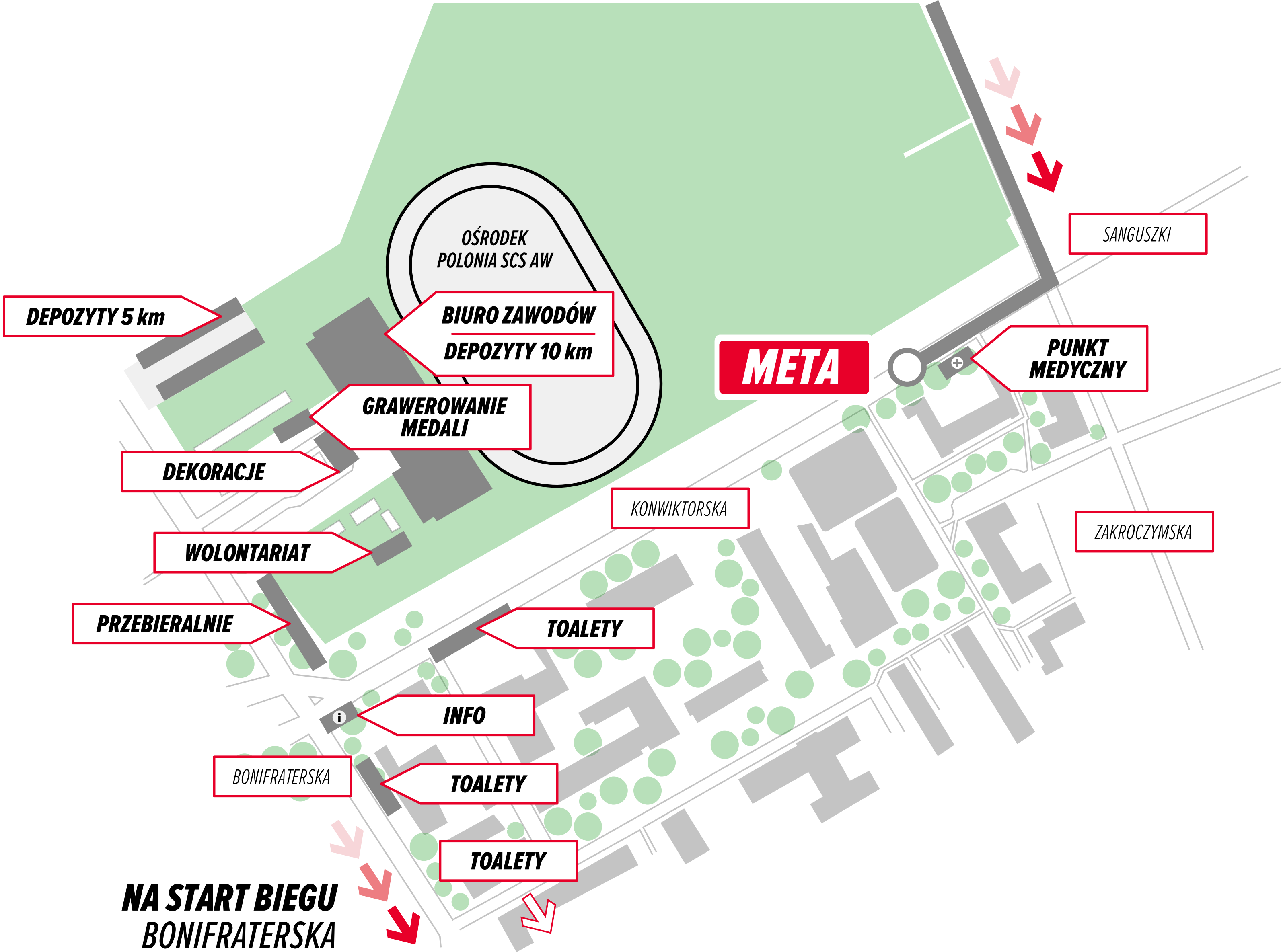
●

zamknięcie trasy
- 23:15

●

zamknięcie depozytów
dystans 10 km

*Uczestnicy obu dystansów ustawiają się w strefach startowych pod bramą startu 5 km. Uczestnicy biegu na 10 km zostaną uroczystie przeprowadzeni na właściwe swoje miejsce biegu o 21:15.



**NA START BIEGU
BONIFRATERSKA**

JAK ODEBRAĆ PAKIET STARTOWY?

BIURO ZAWODÓW

Ośrodek Polonia SCS AW
ul. Konwiktorska 6, Warszawa

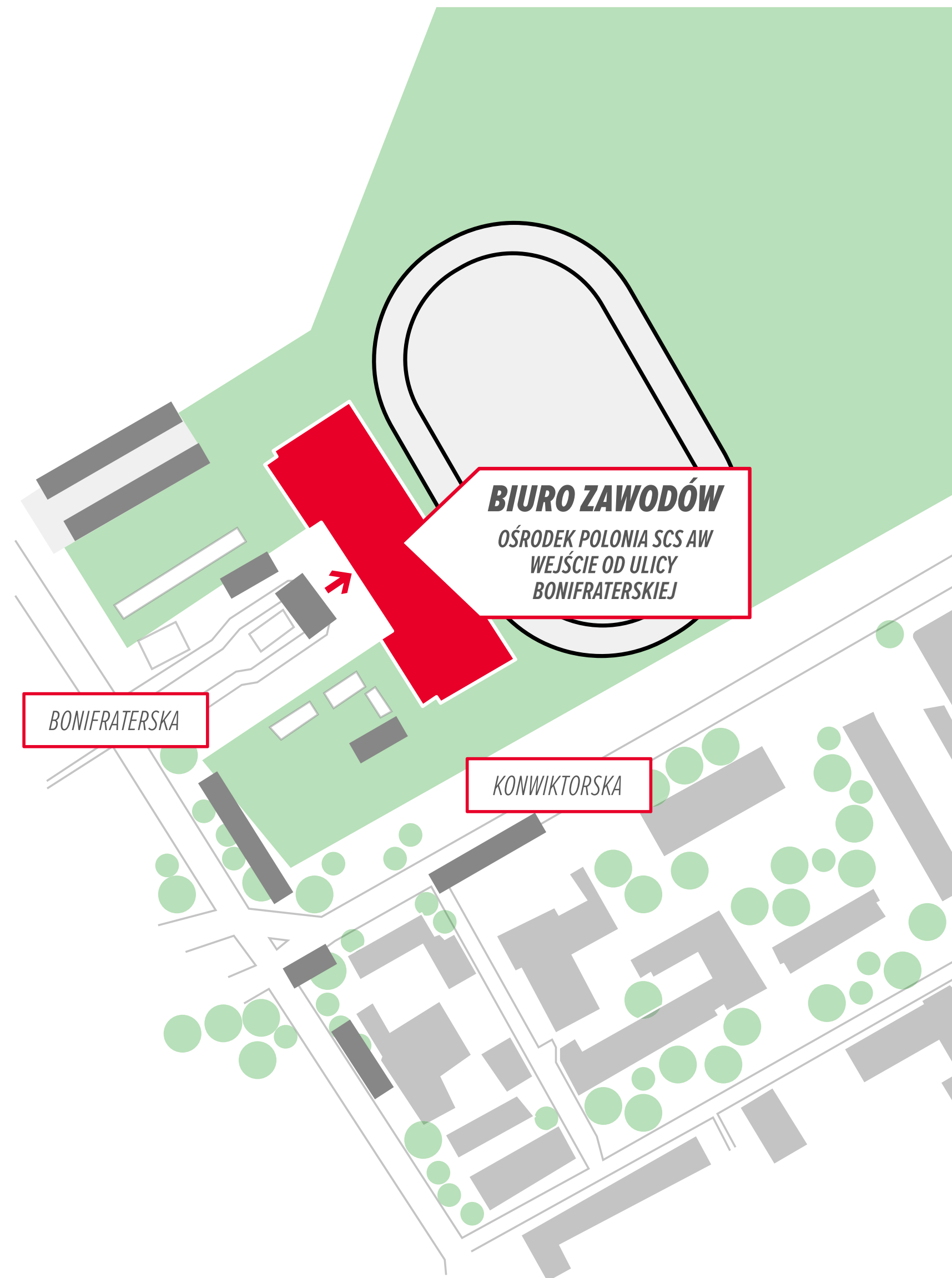
24.07.2025 (czwartek) 15:00 - 20:00

25.07.2025 (piątek) 15:00 - 20:00

26.07.2025 (sobota) 10:00 - 18:00*

*UWAGA!

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



PAMIĘTAJ!

Kolejki tworzą się w momencie otwarcia biura 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.

TRASA BIEGU 5 KM



→ Magazyn
Bieganie.pl
— 20 lat —

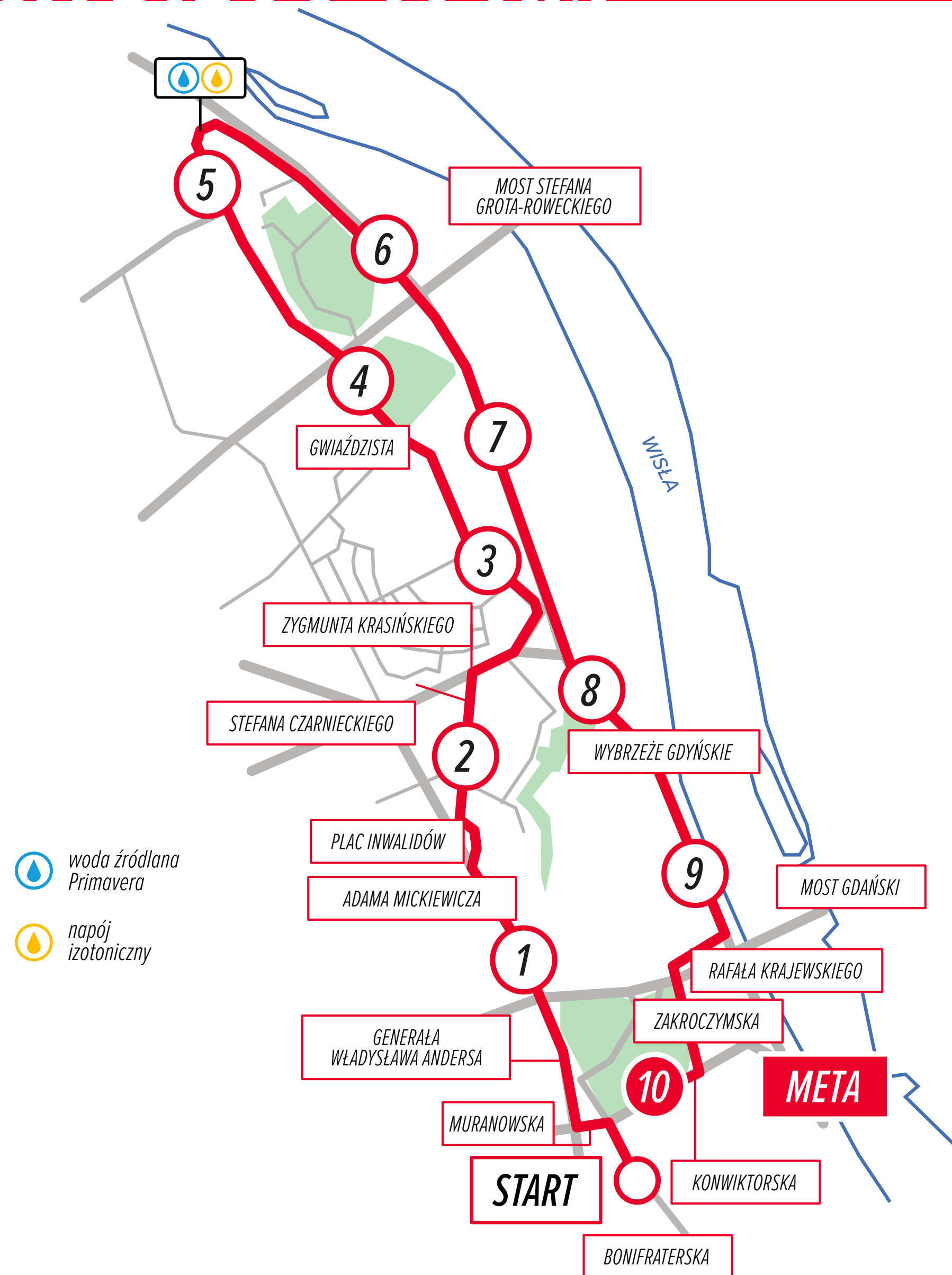
Mamy już 20 lat!

Kliknij, dołącz do nas na Facebooku i korzystaj z atrakcji, jakie dla Ciebie przygotowaliśmy



www.magazynbieganie.pl

TRASA BIEGU 10 KM



Udział bezpłatny
Zawsze g. 19.00



AktywnaWarszawa.pl



**35. BIEG
NIEPODLEGŁOŚCI**
11 LISTOPADA 2025

35. BIEG NIEPODLEGŁOŚCI
będzie trzecim biegiem z cyklu
Triady Biegowej „Zabiegaj o Pamięć”.
Zapisy ruszają 29 lipca!



Warszawa



**AKTYWNA
WARSZAWA**



Bank Polski



Bank Polski

€j!
To Ty nie
przewalutowujesz?

Pakiet 3 w 1: konto walutowe,
karta wielowalutowa
i kantor internetowy

pkobp.pl, infolinia: 800 302 302, brak opłat dla numerów krajowych na terenie kraju; w pozostałych przypadkach opłata zgodna z taryfą operatora

Informacje o kontaktach, Taryfie prowizji i opłat bankowych, usłudze wymiany walut oraz warunkach, jakie należy spełnić, aby nie doszło do przewalutowania, znajdziesz na pkobp.pl i w placówkach banku. Transakcje w walutach obcych bez przewalutowania tylko gdy karta jest podpięta do wybranego rachunku walutowego w EUR, USD, GBP, CHF, NOK, DKK, SEK, HUF, CZK lub TRY i są na nich wystarczające kwoty waluty. Usługa wymiany walut dla klientów indywidualnych PKO Banku Polskiego dostępna jest w serwisie internetowym iPKO i aplikacji mobilnej iKO (usługi bankowości elektronicznej).

NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE

TERMIN I MIEJSCE BIEGU

Bieg odbędzie się w sobotę 26 lipca 2025 roku w Warszawie. Zostanie rozegrany na dwóch dystansach: 5 km oraz 10 km.

START

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

Uczestnicy obu dystansów ustawiają się w strefach startowych pod bramą startu 5 km. Uczestnicy biegu na 10 km zostaną uroczystie przeprowadzeni na właściwe swoje miejsce startu o 21:15.

Start główny biegu na dystansie 10 km nastąpi o godzinie 21:20.

UWAGA!

Start będzie miał charakter falowy. 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.

LIMIT CZASU

Uczestników startujących na dystansie 5 km obowiązuje limit czasu wynoszący 60 minut, liczony od strzału startera. Uczestników startujących na dystansie 10 km obowiązuje limit czasu wynoszący 90 minut, liczony od strzału startera.

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 agraftami, które otrzymasz w pakiecie. W Twoim numerze startowym pod prostokątną gąbeczką znajduje się chip do pomiaru czasu. Nie manewruj przy nim!

W BIURZE ZAWODÓW

Odbierając numer w Biurze Zawodów uczestnicy otrzymają także:

- worek depozytowy i naklejki
- voucher na badania od Alab Sport
- makaron 5-jajeczny świderok od Czanieckich Makaronów
- saszetki 4Flex Active z kolagenem FORTIGEL®
- baton eatyx o smaku ciasta marchewkowego
- koszulkę, jeśli zamówili ją podczas rejestracji.

DOJAZD NA START

W okolicach startu i mety 34. Biegu Powstania Warszawskiego liczba dostępnych miejsc parkingowych jest bardzo ograniczona.

Zachęcamy Was do skorzystania z komunikacji miejskiej, która dla uczestników biegu 26 lipca, na podstawie numeru startowego, jest bezpłatna.

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

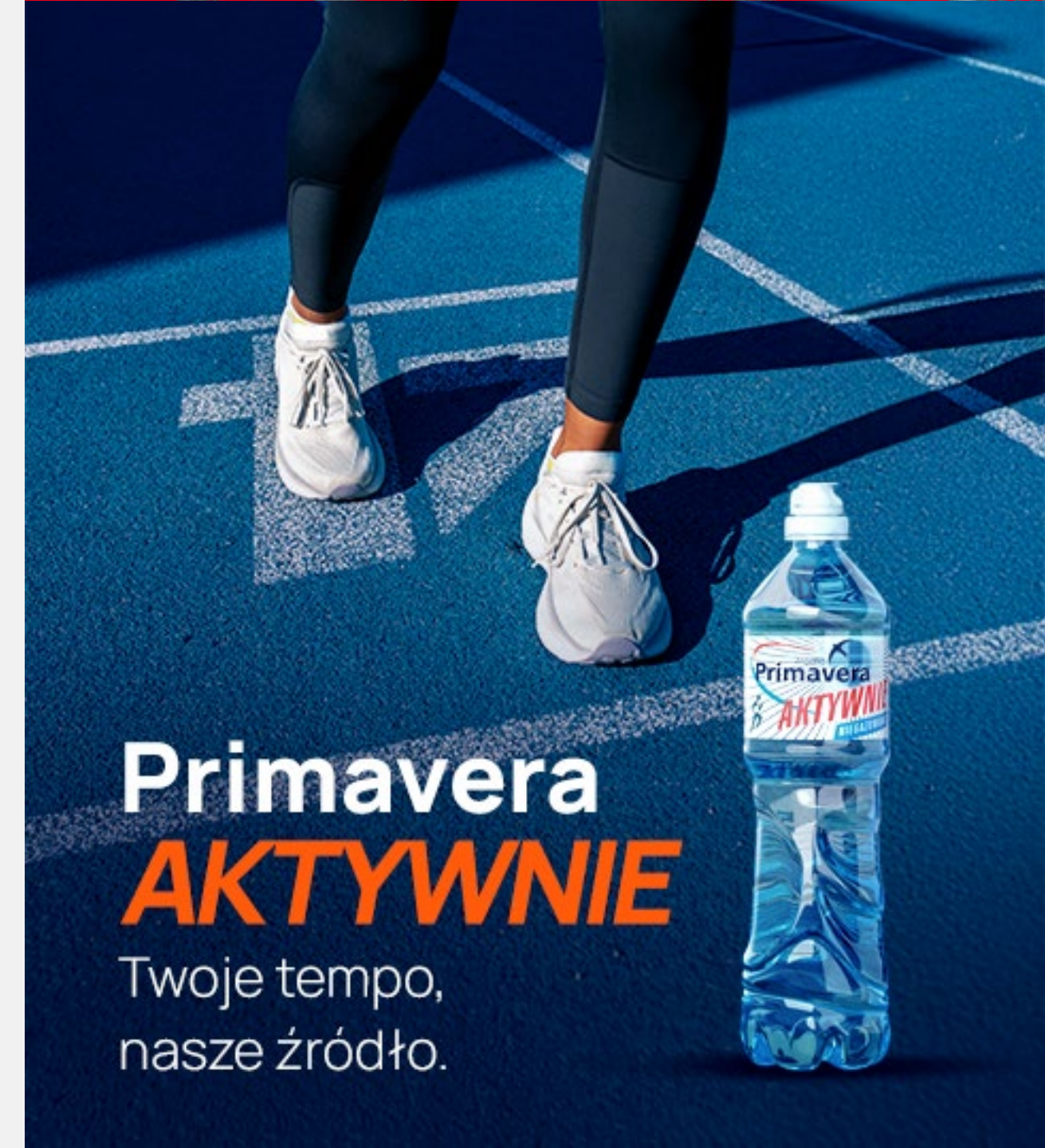
Kody QR, które pozwolą Wam wejść do metra dostępne będą dla Was w Biurze Zawodów. Wolontariusze wyjaśnią, jak z nich skorzystać.

DEPOZYTY

Depozyty i przebieralnie dla biegaczy znajdują się na terenie Ośrodka Polonia.

Dla biegu na 5 km będą czynne w dniu zawodów w godzinach 19:00-22:00, zaś dla dystansu 10 km w godzinach 20:00-23:15.

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



Primavera
AKTYWNE
Twoje tempo,
nasze źródło.

NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE

PACEMAKERZY

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

5 km – 20:00, 22:30, 25:00, 27:30, 30:00, 35:00 lub 40:00 minut (netto).

10 km – 40:00, 42:30, 45:00, 47:30, 50:00, 52:30, 55:00, 57:30, 60:00 minut (netto).

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. Można też opłacić ją na miejscu - w namiocie grawerbus. Koszt grawerowania to 25 zł.

ZA LINIĄ METY

Wszyscy uczestnicy biegu po przekroczeniu mety, oprócz medalu, otrzymają:

- napój Izotoniczny
- wodę źródlaną Primavera Aktywnie
- jabłko od Appoloni

ZDJĘCIA Z BIEGU

Swoje zdjęcia po biegu znajdziecie na runpixie.com. Wyszukując po numerze startowym i wgrywając swoje selfie znajdziecie zdjęcia od profesjonalnych fotografów i kibiców. Już teraz na stronie możecie zostawić swój email - dostaniecie powiadomienie, gdy fotki będą dostępne.

Cena pakietu zdjęć to 39 złotych.

NAGRODY

Zdobywcy miejsc I-III w klasyfikacjach generalnej kobiet i mężczyzn otrzymają pamiątkowe statuetki.

4Flex
SUPLEMENT DIETY
**Biegasz?
Wspieraj
swoje stawy***



*Witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania chrząstek. Białko przyczynia się do wzrostu i utrzymania masy mięśniowej. Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Prowadzenie zdrowego trybu życia i stosowanie zrównoważonej diety są niezbędne dla zachowania dobrego stanu zdrowia.



Łączy nas najlepszy skład



OFICJALNY SPONSOR REPREZENTACJI

Gramy razem od 2010 roku!

Biedronka oficjalny sponsor Reprezentacji Polski kobiet w piłce nożnej



TYLKO W



BIEGACZU, BIEGACZKO... **CO GDYBY KAŻDY Z 12 000** **BIEGACZY WPŁACIŁ 10 ZŁ NA RZECZ** **POWSTAŃCÓW WARSZAWSKICH?**

#BiegamDobrze
DLA BOHATERÓW

Fundacja Biedronki podwaja zbiórki w akcji
#BiegamDobrze dla Bohaterów!

Masz już numer startowy na 34. Bieg Powstania Warszawskiego! Widzimy się w sobotę na biegu. Pamiętaj, że możesz zrobić coś WIELKIEGO – pomóc tym, którzy kiedyś walczyli o naszą wolność. Załóż zbiórkę w ramach akcji **#BiegamDobrze dla Bohaterów – Twoje wsparcie zostanie podwojone przez Fundację Biedronki!**

To proste! Zbierzesz 10 zł? Powstańcy dostaną 20 zł! Zbierzesz 100? Powstańcy dostaną 200 zł. Zbiórkę zakładać mogą ci, którzy mają już nadany numer na bieg. Wpłaty dokonywać może każdy - sam też możesz zasilić swoją zbiórkę. Uczestników biegu jest już ponad 11 tysięcy - wyobraź sobie, że każdy wpłaca na swoją zbiórkę właśnie 10 złotych... Niesamowite, co?

Limit podwojenia wpłat przez Fundację Biedronki to aż do 30 000 zł!
Nie możemy tego nie wykorzystać!

Pieniądze trafią do Stowarzyszenia Monopol Warszawski, które wspiera Powstańców m.in. poprzez organizację wydarzeń, pomoc medyczną i prowadzenie placówki dziennego pobytu.

Biegnij i pomagaj – dla Bohaterów.
Załącz zbiórkę na stronie [Maraton Warszawski](#) już teraz!

Udostępnij link do swojej wirtualnej skarbonki znajomym i powalczmy o rekord!

Więcej o akcji przeczytasz na:
[#BiegamDobrze dla Bohaterów - 34. Bieg Powstania Warszawskiego](#)



**34. BIEG
POWSTANIA
WARSZAWSKIEGO**



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 26 lipca do 3 sierpnia 2025 r. Wszystkich, którzy wybiorą wirtualną formę udziału w imprezie, zachęcamy do wystartowania 26 lipca w godzinach wieczornych. Start o wspólnej porze będzie miał dodatkowy, symboliczny wymiar.

WGRYWANIE WYNIKÓW

Swój wynik w biegu można zarejestrować za pomocą aplikacji biegowej w telefonie lub własnego urządzenia śledzącego. 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](#) – za pomocą opcji „DODAJ WYNIK”.

MEDAL I KOSZULKA

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

SPRAWDŹ SZCZEGÓŁY

28.09
2025

WE ARE ALL
CHAMPIONS

Wystartuj w największym maratonie w historii Polski!

INFORMATOR DROGOWY

Centrum imprezy wraz ze startem i metą będzie zlokalizowane w okolicy ul. Bonifraterskiej oraz ul. Konwiktorskiej.

Zakaz parkowania i postoju wzdłuż tych ulic (ul. Bonifraterskiej oraz ul. Konwiktorskiej) oraz w zatokach będzie obowiązywał 26 lipca.

- ul. Bonifraterska będzie wyłączona z ruchu 26 lipca od godz. 15:00 do 23:59.
- Dla mieszkańców ul. Wałowej zapewniony zostanie dojazd do godziny 19:30
- ul. Konwiktorska będzie wyłączona z ruchu od godz. 14:00 w sobotę 26 lipca do godz. 3:00 w niedzielę, 27 lipca.

SPRAWDŹ SZCZEGÓŁY

INFORMATOR DROGOWY

- 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. Gwiazdzista – będzie zamknięta w sobotę
- w godz. 21:00 - 22:30
- ul. Wybrzeże Gdyńskie, ul. Krajewskiego, ul. Zakroczymska – będą zamknięte w sobotę
- w godz. 20:00 – 23:00

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

Fundacja Biedronki
niesie pomoc osobom starszym.

Na programy wsparcia
przeznaczyła już
ponad 300 mln zł.



Od 2020 r.  **Fundacja Biedronki**





**AKTYWNA
WARSZAWA**

Wstęp bezpłatny



RODZINNA STREFA SPORTU na wakacje

Codziennie

10.00-20.00

PKiN

(od strony Pałacu Młodzieży)

**Koszykówka, tor ninja, strefa chilloutu,
dmuchańce dla najmłodszych**



Warszawa



**Zapraszamy,
bawcie się z nami!**

AktywnaWarszawa.pl

34. BIEG

POWSTANIA

WARSZAWSKIEGO

NA 34. BIEG POWSTANIA WARSZAWSKIEGO ZAPRASZAJĄ:

ORGANIZATORZY



Warszawa



SPONSOR GŁÓWNY



Bank Polski

SPONSOR



PARTNERZY



PARTNER SPOŁECZNY



PARTNERZY MEDIALNI



PARTNERZY HONOROWI

