

BIĘGNIJ Warszawo

02-10-22

LICZY SIĘ DYSTANS

BROSZURA
DLA UCZESTNIKA

I-PACE

JAGUAR



Dowiedz się więcej o jeździe samochodem elektrycznym – od rzeczywistego zasięgu i oszczędności, po ładowanie w domu. I w trasie. Elektryzujący świat Jaguara czeka w salonie MM Cars.

MM CARS PREMIUM
Aleje Jerozolimskie 237, Warszawa
www.mmcarswarszawa.jaguar.pl

Jaguar I-PACE; zasięg do 470 km, zużycie energii elektrycznej w cyklu mieszanym od 22 do 25,1 kWh/100 km. Dane WLTP.

GŁOS ORGANIZATORA



Drogi Uczestniku!

To już 14. edycja Biegnij Warszavo - jednego z najbardziej rozpoznawalnych biegów ulicznych w stolicy, którego elementem wyróżniającym od innych miejskich biegów jest fakt, że jego uczestnicy biegną w takich samych, limitowanych koszulkach otrzymanych w pakiecie startowym, tworząc jedną wielką rodzinę biegową i przy okazji wyjątkowe widowisko dla kibiców i obserwatorów. A przede wszystkim dobrze się bawią!

Bo bieganie powinno sprawiać radość: jedni będą się cieszyli z powrotu do formy, a może nawet z nowej życiówki, inni będą szczęśliwi, że pobiegną ulicami Warszawy, przez dwa mosty, mając przy boku przyjaciół i znajomych, a jeszcze inni będą dumni z tego, że udało im się po raz pierwszy w życiu przebiec dystans 10 kilometrów.

A Biegnij Warszavo jest dla wszystkich: od zawodnika, biegacza-amatora bardziej lub mniej zaawansowanego, po osobę początkującą. Limit czasowy na pokonanie trasy wynosi 2 godziny, co pozwala dotrzeć do mety każdemu, nawet w bardzo wolnym tempie. Ideą biegu od samego początku jego istnienia, tj. od 2009 roku (i wcześniej od 2005 roku jeszcze jako Run Warsaw) była bowiem popularyzacja biegania i aktywności fizycznej w Warszawie i Polsce.

Tak więc ruszajmy się i bawmy się biegiem oraz w trakcie biegu! Przybijajmy piątki wspierającym nas kibicom, uśmiechajmy się nie tylko do kamerzystów i fotografów, ale i do siebie wzajemnie, bo uśmiech rodzi uśmiech tworząc moc pozytywnej energii.

Życzę wszystkim dużo zabawy i dystansu! I pamiętajmy [#LiczySięDystans](#)

Bogusław Mamiński

Bogusław Mamiński

WITAJ W NASZYM GRONIE!

Uczestniku,

przeczytaj uważnie broszurę Biegnij Warszawa 2022. Znajdziesz w niej wszystkie informacje, które pozwolą Ci przygotować się do startu w tegorocznej edycji. Jeżeli masz jakiegokolwiek wątpliwości bądź pewne kwestie nie są dla Ciebie jasne, wejdź na oficjalną stronę imprezy:

www.biegnijwarszawo.pl lub napisz na adres: pomoc@biegnijwarszawo.pl.

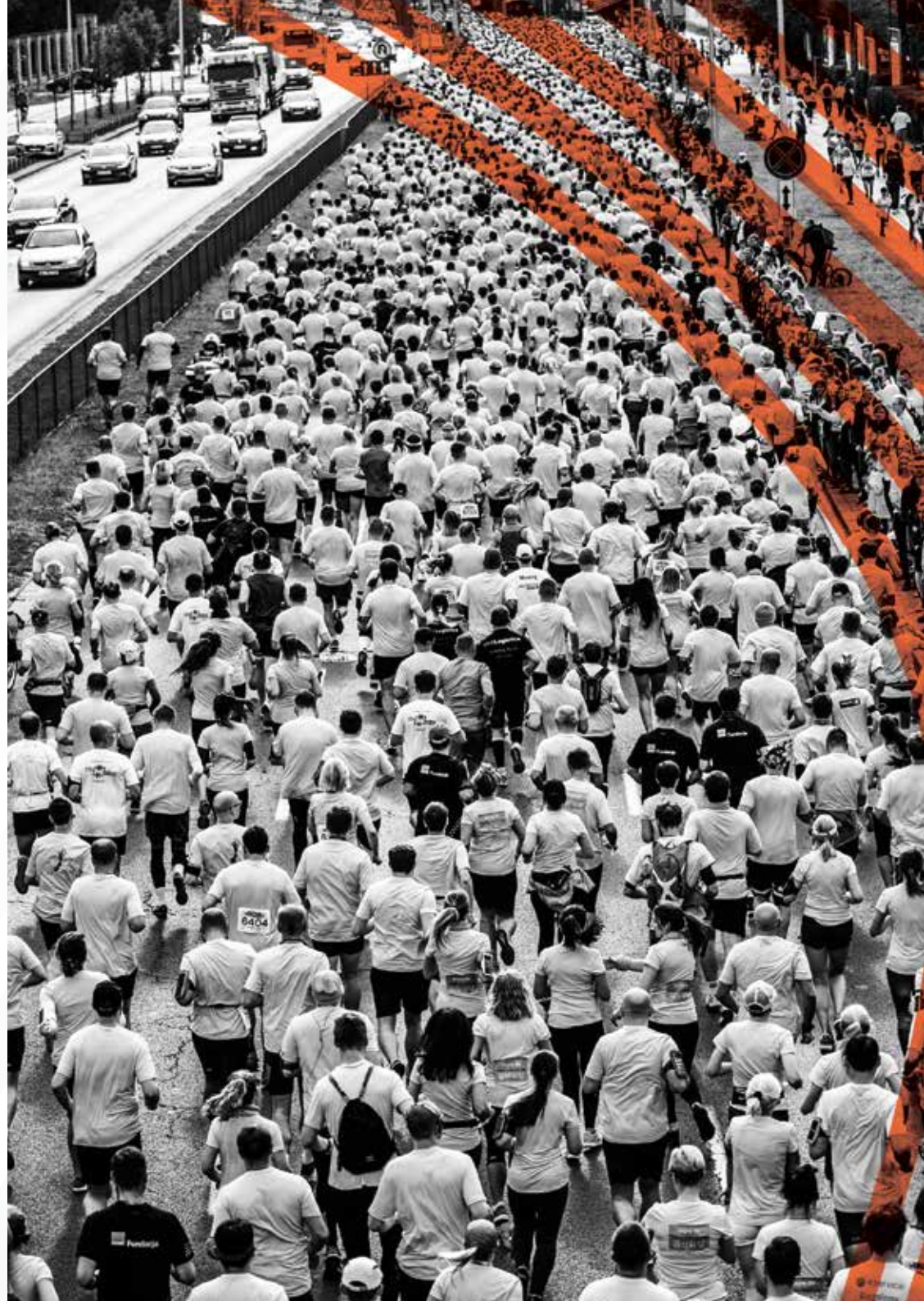
Wszystkie aktualności znajdziesz również na naszym oficjalnym FanPage'u na portalu facebook.com:

[Facebook.com/biegnijwarszawo](https://www.facebook.com/biegnijwarszawo)

Życzymy powodzenia na tegorocznej trasie i do zobaczenia na mecie!

Zespół Organizatorów

Biegnij Warszawa i Maszeruję-Kibicuję 2022





Wspólnie startujemy

już 10 raz



ODPRAWA STARTOWA

POSTĘPUJ ZGODNIE Z TYM PRZEWODNIKIEM, A PODCZAS BIEGNIJ WARSZAWO POZOSTANIE CI TYLKO DOBRZE SIĘ BAWIĆ. ZAPOZNAJ SIĘ Z PLANEM DZIAŁANIA NA DZIEŃ PRZED STARTEM. POMOŻE ON W ORGANIZACJI CZASU, UNIKNIĘCIA NIEPOTRZEBNEGO STRESU, A TAKŻE PRZYGETOWANIA STAŁEGO GRAFIKU DZIAŁAŃ NA PRZYSZŁOROCZNE STARTY.

WSKAZÓWKI BIEGNIJ WARSZAWO

- 1 Z WYPRZEDZENIEM ZAPLANUJ PODRÓŻ NA MIEJSCE STARTU.** W tym dniu wiele może się zmienić w organizacji ruchu, a to z kolei może wpłynąć na przedstartową koncentrację i skupienie. Postaraj się zdobyć wszystkie praktyczne informacje o sprawnej komunikacji miejskiej.
- 2 TO NAPRAWDĘ NIE CZAS NA WDRAŻANIE NOWEJ DIETY!** Przed niedzielnym startem spożywaj już tylko sprawdzone posiłki. Najlepiej przygotuj sobie przedstartową kolację w postaci mniejszej porcji węglowodanów złożonych tj. ryż na mleku migdałowym albo jaglanka z rodzynkami i miodem. To zapewni dobry sen przed wysiłkiem wytrzymałościowym. Warto także na parę dni przed startem zrezygnować z używek i niesprawdzonych suplementów.
- 3 OBOWIĄZKOWO PRZEMYŚLANE ŚNIADANIE!** Śniadanie biegacza to dla niektórych element symboliczny. Najlepiej spożyć je 2-3 godziny przed startem. Bieganie na czczo to najgorszy pomysł z możliwych. Nawet jeśli nie jesteś przyzwyczajony do biegania po posiłku, a zadbałeś o węglowodanową kolację - spróbuj śniadań białkowo-tłuszczowych. Jeżeli odczuwasz zdenerwowanie przedstartowe i czujesz, że nic nie przełkniesz - spróbuj serwatki białkowej i kilku żelków miśków. Połącz przyjemne z pożytecznym!
- 4 PRZYGETUJ DZIEŃ WCZEŚNIEJ LISTĘ RZECZY, KTÓRE TRZEBA ZABRAĆ NA BIEG.** Takie notatki z pewnością przydadzą Ci się na przyszłe biegi i pozwolą skupić się wyłącznie na dobrym starcie!
- 5 WYŚPIJ SIĘ!** To jest chyba najważniejsze zadanie przedstartowe. Żaden dobry i świadomy zawodnik nie zarywa nocki tuż przed ważnym wysiłkiem! Jak zadbać o dobry sen? Zjedz ostatni posiłek około dwóch godzin przed snem i pamiętaj, aby nie był bardzo ciężki. Odsuś herbatę i kawę. Weź przyjemną kąpiel i postaraj się odprężyć. Może to zabrzmie dziwnie, ale nie oglądaj przed snem telewizji i nie czytaj. Twój układ nerwowy musi mieć czas, aby przygotować się do snu.

STWÓRZ SWOJĄ LISTĘ PRZEDSTARTOWĄ Z WAŻNYMI INFORMACJAMI NA DZIEŃ STARTU I WEŻ JĄ ZE SOBĄ. MOŻE SIĘ PRZYDA W NAJMNIEJ OCZEKIWANYM MOMENCIE.

MOJA LISTA PRZEDSTARTOWA

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CO SPAKOWAĆ?

WOREK DEPOZYTOWY

Worek będzie Ci pomocny w przechowywaniu rzeczy podczas biegu. Pamiętaj, aby schować w nim jedynie rzeczy niezbędne. Jego transparentność ma służyć naszemu bezpieczeństwu i jest to cenione rozwiązanie w europejskich imprezach sportowych. W szatniach dla Uczestników będzie możliwość pozostawienia jedynie worków depozytowych z edycji 2022.

KOSZULKA BIEGNIJ WARSZAWO 2022

Każdy Uczestnik, zarówno Biegnij Warszawo, jak i Maszeruję-Kibicuję, ma obowiązek startu w oficjalnej koszulce dołączonej do pakietu startowego. Staniesz się jednym z tysięcy uczestników, tworzących jednobarwną wstęgę na ulicach Warszawy! Coś pięknego!

NUMER STARTOWY

Uczestnik biegu powinien mieć prawidłowo przypięty numer startowy z przodu koszulki – w okolicy klatki piersiowej. CHIP, który znajduje się na tylnej stronie numeru startowego, jest aktywowany w momencie przekroczenia linii startu i NIE NALEŻY go usuwać!

CZYM DOJECHAĆ?

Każdy Uczestnik dociera na bieg we własnym zakresie. Ze względu na ograniczone możliwości parkingowe oraz zamknięcie części ulic, zachęcamy do skorzystania ze środków komunikacji miejskiej.

METRO

Przystanek: Metro Politechnika
od stacji do miejsca imprezy jest około 20-25 minut pieszo (2,5 km).

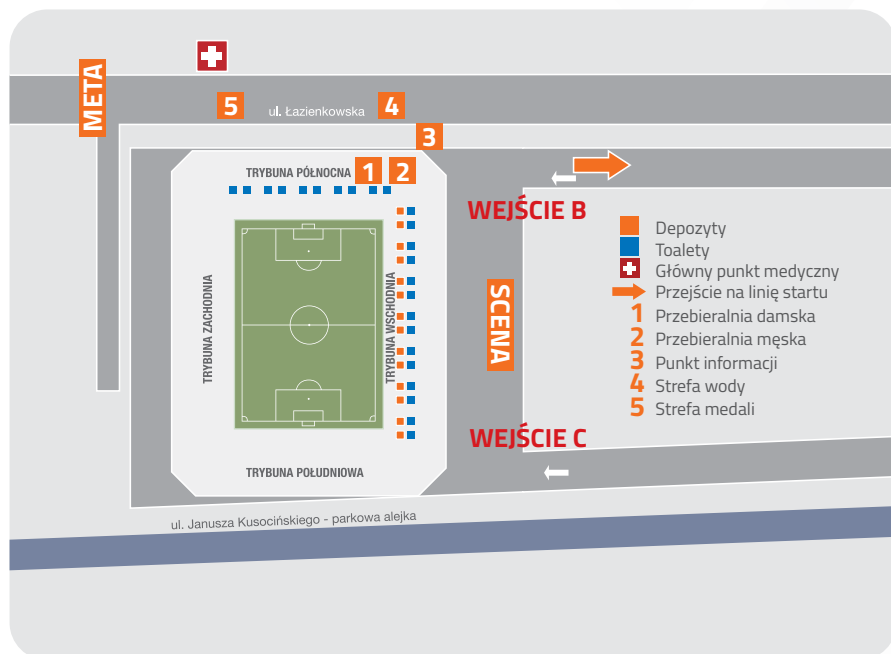
AUTOBUS

Przystanek: Rozdroże lub Torwar w kierunku Goctaw

UCZESTNIKU, PAMIĘTAJ!

Sprawdź przed wyjazdem aktualny rozkład jazdy komunikacji miejskiej – miej na uwadze, że harmonogram może ulec zmianie ze względu na trasę biegu. Najlepiej uaktualnić informację dzień przed biegiem.

PLAN MIASTECZKA BIEGOWEGO



ZASADY KORZYSTANIA Z DEPOZYTÓW:

Organizator biegu zapewnia możliwość przechowania rzeczy osobistych w depozytach zlokalizowanych na terenie imprezy. Rzeczy należy włożyć do worka depozytowego „Biegnij Warszawo”, otrzymanego w pakiecie startowym, z napisanym numerem startowym.

PAMIĘTAJ!

Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy wartościowe pozostawione w depozycie. Odbiór worków będzie możliwy po okazaniu numeru startowego. W przypadku zagubienia numeru startowego, rzeczy pozostawione w depozycie zostaną wydane po odebraniu wszystkich pozostałych worków. Rzeczy nieodebrane do czasu zakończenia imprezy (godz. 15.00) zostaną zdeponowane w biurze i będzie je można odebrać do 15 października 2022 r.




MAGNESIA[®]
DOSKONAŁE ŹRÓDŁO
NATURALNEGO MAGNEZU

1 butelka 1,5l = **68%**
dziennego
zapotrzebowania
na **magnez***



OFICJALNY PARTNER

BIEGNIJ
Warszawo

PROGRAM IMPREZY

- 09:00** OTWARCIE MIASTECZKA BIEGNIJ WARSZAWO
10:00 OTWARCIE SZATNI
11:00 OFICJALNE OTWARCIE IMPREZY
11:15 ROZGRZEWKA
11.50 PRZEJŚCIE NA LINIĘ STARTU
12:00 START **BIEGNIJ WARSZAWO 2022**
12:15 START **MASZERUJĘ KIBICUJĘ 2022**
13:30 DEKORACJA ZWYCIĘZCÓW
15:00 ZAKOŃCZENIE IMPREZY

STREFY STARTOWE

ul. Czerniakowska

4. STREFA
MASZERUJĘ-KIBICUJĘ

3. STREFA
BIEGNIJ WARSZAWO

2. STREFA
BIEGNIJ WARSZAWO

1. STREFA
BIEGNIJ WARSZAWO

START



AKTYWNI I ZDROWO PRZEZ CAŁY DZIEŃ

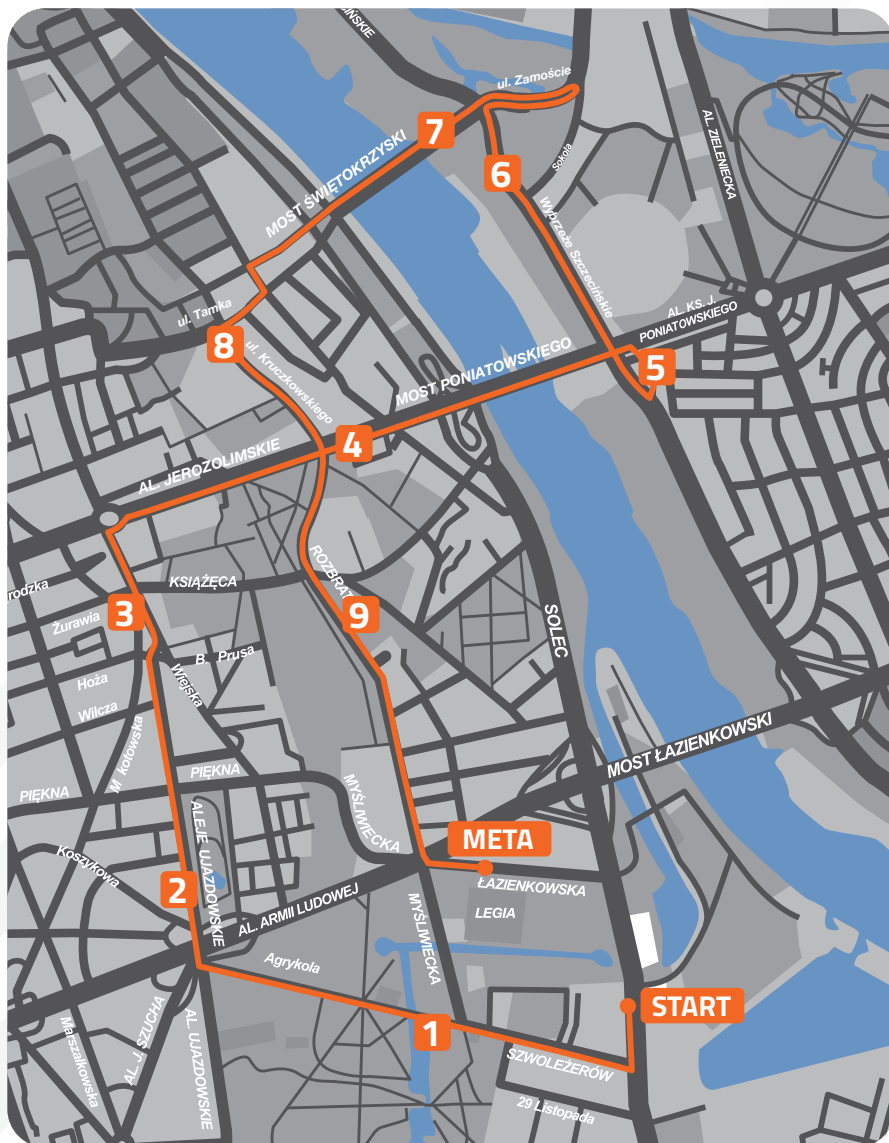


**BIEGNIJ
Warszawo**

TRASA BIEGNIJ WARSZAWO

druk24h.pl
Druk od ręki

Centrum, Warszawa, Lwowska 12, 7/24h
Mordor, Warszawa, Postępu 14



START ul. Czerniakowska, ul. Szwolęzów, ul. Agrykola, Al. Ujazdowskie, Plac Trzech Krzyży, Nowy Świat, Al. Jerozolimskie, Most Poniatowskiego, Wał Miedzeszyński, Wybrzeże Szczecińskie, ul. Zamoście, Most Świętokrzyski, ul. Zajęcza, ul. Dobra, ul. Tamka, ul. Leona Kruczkowskiego, ul. Rozbrat, ul. Łazienkowska
META ul. Łazienkowska



WIZYTÓWKI



KATALOGI, FOLDERY, BROSZURY



DŁUGOPISY



CERTYFIKATY, DYPLOMY



PIECZĄTKI



ULOTKI

...dużo więcej niż druk



NAKLEJKI



ROLL-UPY



PLAKATY

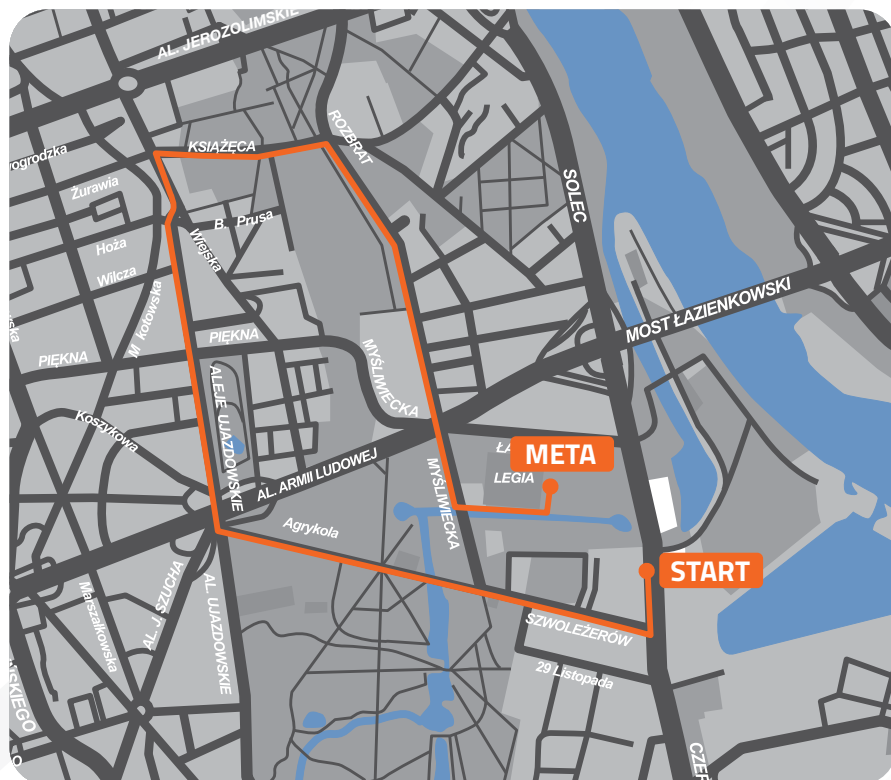


KOSZULKI I TORBY Z NADRIKIEM



BANNERY

TRASA MASZERUJĘ- KIBICUJĘ



START ul. Czerniakowska, ul. Szwolężerów, ul. Agrykola, Al. Ujazdowskie, Plac Trzech Krzyży, ul. Książęca, ul. Rozbrat, ul. Myśliwiecka, Al. Janusza Kusocińskiego, **META** Stadion Legii

PAKIET STARTOWY MASZERUJĘ-KIBICUJĘ

W SKŁAD PAKIETU WCHODZĄ:

1. Okolicznościowa koszulka techniczna
2. Worek sportowy

PARTNER BIEGU



BIEGNIJ Warszawo

PARTNER STRATEGICZNY



PROJEKT WSPÓŁFINANSUJE



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

