

BIEGNI Warszawo

30.09.23

Chodźmy
pobiegać

INFORMATOR
DLA UCZESTNIKA



KOZ
MIN
SKI
UNIVERSITY

Akademia Leona
Koźmińskiego
partnerem
akademickim
Biegnij Warszavo

Biegnij z nami

Zapraszamy na studia w Koźmińskim*

* uczelnia biznesowa #1 w Europie Środkowo-Wschodniej wg „Financial Times”

Znajdź nas >     kozminski.edu.pl

GŁOS ORGANIZATORA

15 lat minęło jak jeden dzień... A właściwie to 20, bo wszystko zaczęło się w 2003 roku od Biegu Śniadaniowego w Międzyzdrojach. Potem od 2005 roku przez trzy kolejne lata organizowaliśmy w Warszawie Run Warsaw, zaczynając od dystansu 5-kilometrowego. W 2008 roku nasz bieg odbył się w ramach globalnej edycji Human Race już na trasie 10-kilometrowej i od następnego roku nieprzerwanie organizujemy na tym dystansie „Biegnij Warszavo”. Celem, który od początku przyświecał wszystkim tym imprezom, było „rozbieganie” Polaków. I kiedy widzę teraz biegaczy na ulicach Warszawy czy innych polskich miast, jestem dumny, że dołożyłem do tego swoją „cegielekę”. Jestem szczęśliwy, że od tylu lat skutecznie promujemy zdrowy styl życia, bieganie i aktywność fizyczną, połączoną z rywalizacją lub po prostu dobrą zabawą. W „Biegnij Warszavo” startują obok siebie profesjonaliści, amatorzy walczący ambitnie o swoje rekordy życiowe, a także początkujący, którzy po prostu cieszą się bieganiem.

Tak więc, zgodnie zgodnie z naszym tegorocznym hasłem – „Chodźmy pobić”!



Do zobaczenia na trasie!

Bogusław Mamiński

Bogusław Mamiński
Dyrektor Generalny
Biegnij Warszavo

WITAJ W NASZYM GRONIE!

Uczestniku,

przeczytaj uważnie informator Biegnij Warszawa 2023. Znajdziesz w nim wszystkie informacje, które pozwolą Ci przygotować się do startu w tegorocznej edycji. Jeżeli masz jakiegokolwiek wątpliwości, lub coś nie jest 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 2023

KTO BIEGA, TEN WIE GDZIE ZNALEŹĆ KOMFORTOWĄ ODZIEŻ



Jeśli to czytasz,
to znaczy, że biegasz.
A jeśli biegasz, to wiesz
jak ważna jest odpowiednia
odzież w okresie
jesiennie-zimowym.
A my w Decathlon wiemy,
jak ją projektować.

Teraz w aplikacji Decathlon

-10%

Z KODEM: RUN10

na wybrane produkty do biegania.
Regulamin dostępny na decathlon.pl



DECATHLON

SPRAWDZA SIĘ W SPORCIE



Biegnij i maszeruj

z Pomarańczową Drużyną

RUN & FUN



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 PRZYGOTOWANIA 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 przelkniesz - spróbuj serwatki białkowej i kilku żelków miśków. Połącz przyjemne z pożytecznym!
- 4 PRZYGOTUJ 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. Opuść herbatę i kawę. Weź przyjemną kąpiel i postaraj się odprężyć. Może to zabrzmi dziwnie, ale nie oglądaj przed snem telewizji i nie czytaj. Twój układ nerwowy musi mieć czas, aby przygotować się do snu.

STWÓRZ SVOJĄ LISTĘ PRZEDSTARTOWĄ Z WAŻNYMI INFORMACJAMI NA DZIEŃ STARTU I WEŹ 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 2023.

KOSZULKA BIEGNIJ WARSZAWO 2023

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 Gocław

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.

VIENNA HOUSE

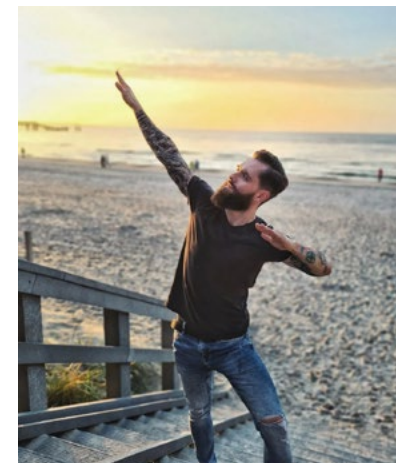
BY WYNDHAM

MOKOTOW WARSAW

VIENNA HOUSE

BY WYNDHAM

AMBER BALTIC MIEDZYZDROJE



W PODRÓŻY
LICZY SIĘ
*Dobre
samopoczucie*

Wysublimowany design, dużo zieleni, komfortowe pokoje, pyszne jedzenie. Tego potrzebujesz w podróży służbowej czy prywatnej.

Sprawdź Vienna House by Wyndham Mokotow Warsaw!

Znajdź hotel na:
[ViennaHouse.com](https://www.viennahouse.com)

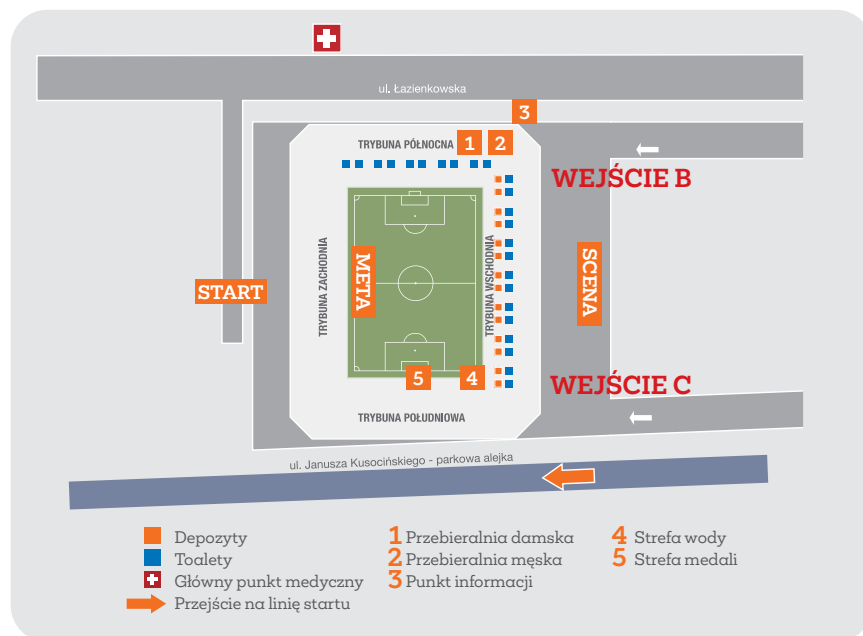
POZWÓL
SOBIE NA
*Weekend
nad morzem*

Gdy nie masz dużo czasu na odpoczynek, liczy się to, aby wszystko było na miejscu. Jesienny weekend w Miedzyzdrojach to doskonały sposób na regenerację.

Sprawdź Vienna House by Wyndham Amber Baltic Miedzyzdroje!

Znajdź hotel na:
[ViennaHouse.com](https://www.viennahouse.com)

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 14 października 2023 r.



MAGNESIA®

DOSKONAŁE ŹRÓDŁO
NATURALNEGO MAGNEZU

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



OFICJALNY PARTNER

BIEGNIJ
Warszawo



PROGRAM IMPREZY

9.00

OTWARCIE MIASTECZKA „BIEGNIJ WARSZAWO”

10.00

OTWARCIE SZATNI

11.15

ROZGRZEWKA

11.30

PRZEJŚCIE NA LINIĘ STARTU

11.40

„WARSZAWA KRĘCI RUNDĘ HONOROWĄ”
– START PRZEJAZDU KOLARZY TRASĄ
„BIEGNIJ WARSZAWO”

12.00

START „BIEGNIJ WARSZAWO”

12.15

START „MASZERUJĘ KIBICUJĘ”

14.00

DEKORACJA ZWYCIĘZCÓW
(MIASTECZKO „BIEGNIJ WARSZAWO”)

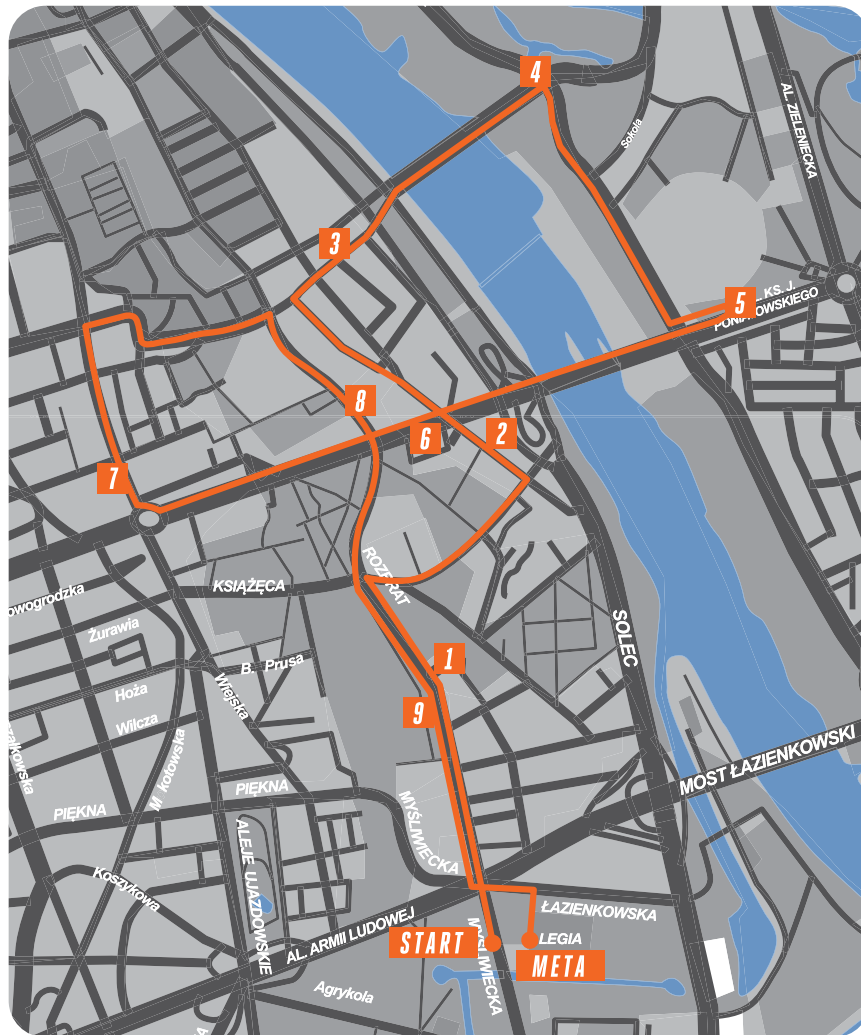
15.00

ZAKOŃCZENIE IMPREZY

STREFY STARTOWE



Centrum, Warszawa, Polna 11, 7/24h
Mordor, Warszawa, Postępu 14



START: ul. Myśliwiecka – ul. Myśliwiecka – ul. Rozbrat – ul. Solc –
– ul. Tamka – Most Świętokrzyski – Wybrzeże Szczecińskie –
– Most Poniatowskiego – Al. Jerozolimskie – ul. Nowy Świat
– ul. Świętokrzyska – ul. Tamka – ul. Kruczkowskiego –
– ul. Rozbrat – ul. Łazienkowska – **META: Stadion Legii Warszawa**



WIZYTÓWKI



KATALOGI, FOLDERY, BROSZURY



DŁUGOPISY



CERTYFIKATY, DYPLOMY



PIECZĄTKI



ULOTKI

...dużo więcej niż druk



NAKLEJKI



ROLL-UPY



PLAKATY

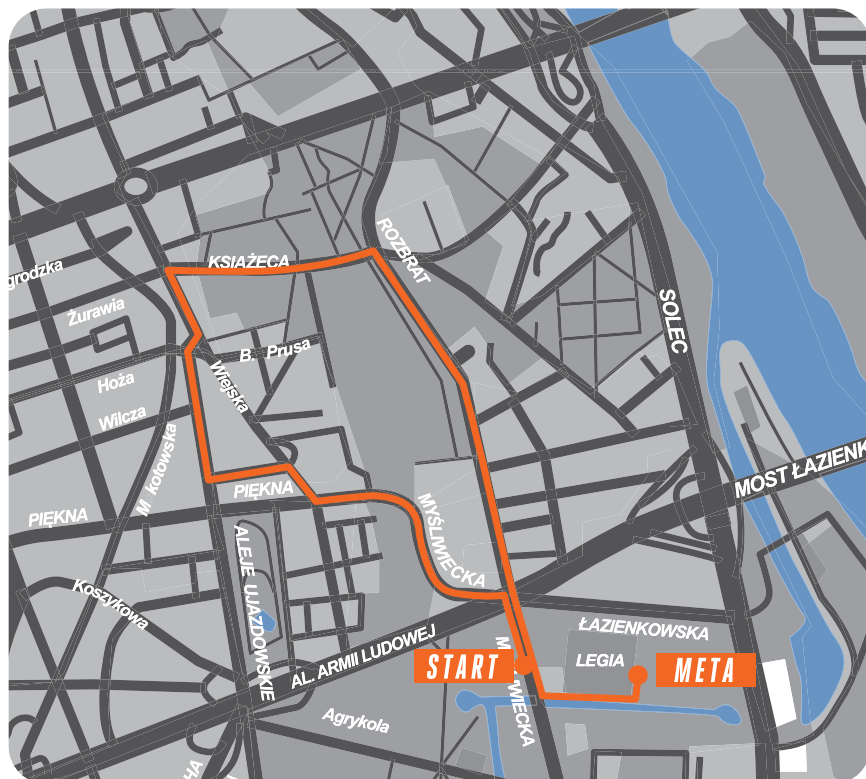


KOSZULKI I TORBY Z NADRUKIEM



BANNERY

TRASA MASZERUJĘ- KIBICUJĘ



START: ul. Myśliwiecka – ul. Myśliwiecka – ul. Górniośląska –
– ul. Wiejska – ul. Matejki – Al. Ujazdowskie – Pl. Trzech Krzyży –
– ul. Książęca – ul. Rozbrat – ul. Myśliwiecka – Alejka Kusocińskiego –

META: Stadion Legii Warszawa

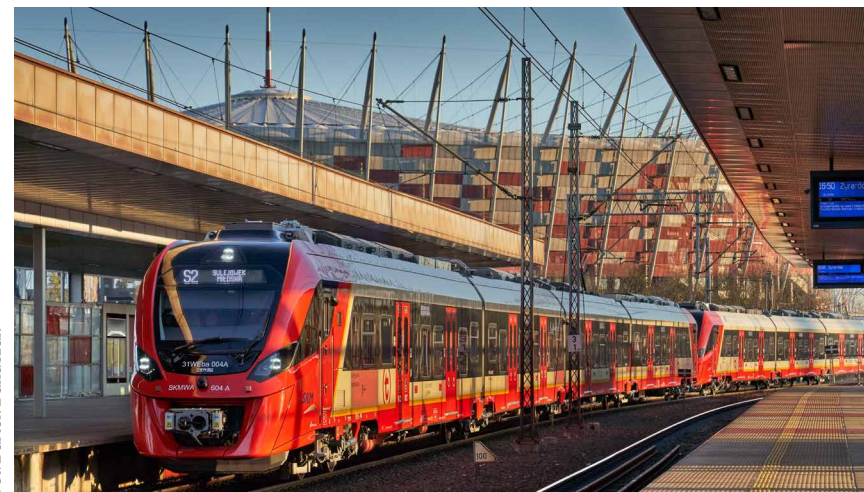
PAKIET STARTOWY MASZERUJĘ-KIBICUJĘ

W SKŁAD PAKIETU WCHODZĄ:

1. Okolicznościowa koszulka techniczna
2. Worek sportowy



OFICJALNY PRZEWÓZNIK BIEGNIJ WARSZAWO I MASZERUJĘ-KIBICUJĘ



Fot. Bartek Banaszak

Szybka Kolej Miejska (SKM) od blisko 20 lat działa na terenie aglomeracji warszawskiej, stanowiąc istotny element Warszawskiego Transportu Publicznego.

Jest szóstym – w oparciu o liczbę pasażerów – kolejowym przewoźnikiem w Polsce na koniec 2022 roku. Od początku istnienia SKM przewiozła blisko 284 mln pasażerów, a nasze pociągi przejechały ponad 50 mln kilometrów (stan na 1.09.2023 r.).

Szybka Kolej Miejska zapewnia mieszkańcom stolicy i okolicznych gmin wygodny dojazd do pracy, szkoły oraz miejsc związanych z rekreacją, rozrywką i kulturą.

Nowoczesnymi pojazdami SKM można dojechać do lotniska Chopina i miejscowości położonych na terenie aglomeracji warszawskiej.

Podróż SKM jest ekonomiczną i ekologiczną alternatywą wobec transportu samochodowego.

W sobotę 30 września 2023 r. Uczestnicy wydarzenia będą mogli bezpłatnie podróżować pociągami SKM. Do przejazdu upoważniać będzie koszulka, numer startowy lub pamiątkowy medal Biegnij Warszawo lub Maszeruję-Kibicuję.



SPONSOR



PROJEKT WSPÓŁFINANSUJE



projekt współfinansuje
miasto stołeczne
Warszawa



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

ORGANIZATOR



PARTNER AKADEMICKI



OFICJALNY PRZEWÓZNIK



PARTNERZY



Fundacja
Legii

