

BIEGNIJ
Warszawo
2025

**JEDNO MIASTO.
JEDEN BIEG.
TYSIĄCE HISTORII.**

MASZERUJĘ
Kibicując

4.10.2025

Przewodnik uczestnika

- 3 SŁOWA OD ORGANIZATORA
- 4 PRZED STARTEM: program wydarzenia
- 6 PRZED STARTEM: dojazd
- 7 PRZED STARTEM: przygotuj się
- 10-11 PLAC WYDARZENIA: mapa
- 12 PLAC WYDARZENIA: opis szczegółowy
- 14-15 BIEG: trasa Biegnij Warszawo
- 16 BIEG: ważne informacje
- 17 BIEG: nasze wspólne bezpieczeństwo
- 18-19 MARSZ: trasa Maszeruję Kibicuję
- 20 MARSZ: informacje dla uczestnika
- 22 NASZE WSPARCIE: partnerzy i patroni
- 23 DZIĘKUJEMY, ŻE JESTEŚCIE

Planujemy publikować wiele materiałów w dniu wydarzenia.

Udostępniaj swoje zdjęcia i filmy, korzystając z hasztagu

#BIEGNIJWARSZAWO

 /biegnijwarszawo

 @biegnijwarszawo



Bogusław Mamiński
Organizator Generalny
Biegnij Warszawo i Maszeruję Kibicuję

Biegnij Warszawo to jedno z najważniejszych i wyjątkowych wydarzeń sportowo-rekreacyjnych stolicy. Od lat gromadzi na starcie tysiące uczestników z różnych środowisk, których łączy wspólna pasja - bieganie. Ale Biegnij Warszawo to nie tylko sportowa rywalizacja, to przede wszystkim niepowtarzalna atmosfera, pozytywna energia i radość ze wspólnego biegania.

Równolegle – co roku – odbywa się impreza towarzysząca – Maszeruję-Kibicuję – skierowana do tych, którzy wolą rekreacyjny spacer zamiast biegu. To idealna okazja, aby aktywnie spędzić czas z rodziną, znajomymi i... nieznajomymi poznanymi podczas marszu.

Celem naszych sportowych inicjatyw jest promocja ruchu, bo ruch to zdrowie, ruch to radość. Nasze tegoroczne hasło brzmi „Rozruszamy stolicę!”, bo chcemy oderwać Warszawę (i nie tylko!) od monitorów, od siedzącego trybu życia i zachęcić do aktywności fizycznej. Spotkajmy się zatem w sobotę 4 października i pokażmy, że Warszawa potrafi wspólnie świętować aktywność.

Ze sportowym pozdrowieniem

Bogusław Mamiński

PRZED STARTEM

PROGRAM WYDARZENIA

8:30	Punkt INFO: otwarcie
9:30	Szatnie i depozyty: otwarcie
10:00	Otwarcie Miasteczka BW/MK
11:15	Rozgrzewka
12:00	START: BIEGNIJ WARSZAWO 2025 (ul. Myśliwiecka)
12:15	START: MASZERUJĘ KIBICUJĘ 2025 (ul. Myśliwiecka)
13:30	Dekoracja zwycięzców (Scena)
14:15	Zamknięcie Miasteczka BW/MK
14:30	Szatnie i depozyty: zamknięcie
15:00	Punkt INFO: zamknięcie

LOKALIZACJA:

Stadion Legii Warszawa
ul. Łazienkowska 3
przy trybunie wschodniej
wejście: od ul. Łazienkowskiej
przy pomniku K. Deyny

CZAS WYDARZENIA:

Miasteczko BW/MK 10:00 – 14:15
Scena 10:40 – 13:45
Punkt Info: 8:30 – 15:00
Szatnia i depozyty: 9:30 – 14:30

PUNKT INFO:

LEGIA Sports Bar, ul. Łazienkowska 3 w Warszawie; w punkcie prowadzona jest obsługa uczestnika: rzeczy znalezione i zgubione, wsparcie dla osób z niepełnosprawnościami, odbiór pakietów dla uczestników spoza Warszawy.

DEPOZYT:

Trybuna wschodnia, poziom +1;
Depozyty pozostawione w szatni po jej zamknięciu zostaną przekazane do Punktu Info.

MIASTECZKO BW/MK:

plac stadionu Legii Warszawa (przy trybunie wschodniej); przestrzeń dla uczestników w oczekiwaniu na start, wyposażona w strefy partnerskie oraz aktywizacyjne.



RUN & FUN

Biegnij Warszawo i Maszeruję-Kibicuję

ING Bank Śląski S.A.



DOJAZD

Uczestniku! W dniu wydarzenia rozkład jazdy komunikacji miejskiej ulegnie zmianie, a na miejsce startu zmierzają będą tysiące uczestników. Aby uniknąć stresu i zapewnić sobie spokojne przygotowanie przed biegiem, zaplanuj swoją podróż z odpowiednim wyprzedzeniem.

Dotarcie na miejsce imprezy wcześniej pozwoli Ci komfortowo przejść przez wszystkie procedury, rozgrzać się i skupić na starcie. Przypominamy o tym, bo zależy nam na czerpaniu przez Ciebie pełnej satysfakcji z całego wydarzenia!

NAJBLIŻSZE PRZYSTANKI I STACJE

METRO – stacja: Metro Politechnika

Najbliższa stacja metra, choć wymaga kilkuminutowego spaceru lub dodatkowego skorzystania z autobusu.

AUTOBUS – przystanki: Torwar

Znajdują się na wiadukcie (Trasa Łazienkowska). Przystanki są obsługiwane przez wiele linii autobusowych w stronę Pragi, jak i centrum Warszawy.

TRAMWAJ – przystanek: Most Poniatowskiego

Najbliższy przystanek tramwajowy, z którego można dojść do stadionu pieszo lub przesiąść się na autobus.

Linia tramwajowa: 7, 9, 22, 24, 25.

INNE ŚRODKI TRANSPORTU

PRZYJAZD SAMOCHODEM

Nie zalecamy korzystania z samochodu, ze względu na ograniczoną liczbę miejsc parkingowych w pobliżu miejsca wydarzenia oraz częściowe zamknięcie ulic.

Kierowcy powinni być przygotowani na wydłużony czas oczekiwania na ponowne otwarcie ruchu po zakończeniu biegu.

PRZYJAZD ROWEREM

W okolicy nie ma wyznaczonych miejsc parkingowych dla rowerów, a w szatniach nie ma możliwości zdeponowania sprzętu. Jeśli zdecydujesz się na przyjazd rowerem, pamiętaj, że organizator nie ponosi odpowiedzialności za rowery pozostawione bez nadzoru na terenie imprezy ani w jej okolicach.

HULAJNOGI ELEKTRYCZNE

Ze względów bezpieczeństwa, hulajnogami elektrycznymi pozostawione na terenie imprezy będą usuwane. Pragniemy zapewnić wszystkim uczestnikom swobodę poruszania się w strefach wydarzenia.

MOTOCYKLE I SKUTERY

Motocykle i skutery mogą parkować w miejscach, które nie zakłócają przebiegu wydarzenia - z wyłączeniem placu imprezy oraz ulic przylegających (Mysliwiecka, Łazienkowska). Organizator nie odpowiada za pojazdy pozostawione bez nadzoru.

PRZYGOTUJ SIĘ

Zaplanuj swój wieczór i poranek przed startem. Warto wykonać kilka prostych czynności, które sprawią, że Twój bieg będzie jeszcze bardziej udany. Zadbaj o poniższe elementy, a przekonasz się, jak nawyki mogą wpłynąć na lepsze wyniki!

WIECZÓR PRZED STARTEM

SPRAWDŹ POGODĘ – DOSTOSUJ ODZIEŻ

Twój strój startowy powinien zapewniać komfort podczas biegu, ale także chronić przed niekorzystnymi warunkami pogodowymi. Jesień potrafi zaskoczyć, dlatego weź ze sobą odzież, która zapewni komfort termiczny po przekroczeniu linii mety. Ciepła bluza lub kurtka biegowa powinna znaleźć się w Twojej torbie depozytowej.

ZAPLANUJ 8-GODZINNY SEN

Sen to podstawa regeneracji. Zadbaj nie tylko o jego długość, ale też jakość. Przed snem ogranicz korzystanie z telefonu czy komputera, postaw na relaks i przyciemnione światło. To nie tylko poprawi Twoje samopoczucie, ale też zminimalizuje ryzyko kontuzji. Pamiętaj – odnowa biologiczna zaczyna się od dobrego snu!

SPRAWDŹ PLAN DOJAZDU

W dniu biegu rozkłady komunikacji miejskiej mogą ulec zmianie, a okoliczne ulice mogą zostać zamknięte. Zapoznaj się ze zmienionym planem środków transportu i uwzględnij wydłużony czas dojazdu. Lepiej dotrzeć zbyt wcześnie niż w stresie biec na start!

PORANEK PRZED STARTEM

ZJEDZ LEKKI POSIŁEK

Nie zmieniaj swojej diety przed startem. Spróbuj zjeść coś lekkiego, co nie obciąży układu pokarmowego ani nie spowoduje rewolucji żołądkowych. Korzystaj głównie z wody średnio zmineralizowanej lub źródlanej. Chcesz wiedzieć więcej o żywieniu przedstartowym? Dołącz do nas na profilach społecznościowych!

SPAKUJ NAJPOTRZEBNIEJSZE RZECZY

... w tym numer startowy i koszulkę Biegnij Warszawo! Dodatkowo zadbaj, aby torba depozytowa nie była zbyt ciężka i pełna nieprzydatnych sprzętów. Najlepiej jak znajdziesz się w niej m.in. zdrowa przekąska, dokumenty oraz sportowa odzież wierzchnia.

WYPISZ FORMULARZ MEDYCZNY NA ODWROTCIE NUMERU STARTOWEGO

Numer startowy z danymi medycznymi pozwala na szybsze udzielenie pomocy przez personel ratunkowy. Wygospodaruj 5 minut o poranku, by uzupełnić lukę formularza – to znacznie ułatwia pracę ratownikom, a czasem... ratuje nasze życie. Dbajmy o siebie i promujmy bezpieczne bieganie!

MAGNESIA PLUS



antistress
PRZECIW STRESOWI

boost
DODAJĄCY ENERGIĘ

revital
DLA REWITALIZACJI

focus
NA KONCENTRACJĘ

O P L U S B L I Ź E J C E L U

MAGNESIA JUŻ 12 RAZ OFICJALNYM PARTNEREM

**BIEGNIJ
UŁĘ**

SMAK
OD MATTONI

UWARZONE
W BROWARZE



BUDĚJOVICKÝ
Budvar



OFICJALNY PARTNER
BIEGNIJ WARSZAWO

BEZALKOHOŁOWE

**BIEGNIJ
UŁĘ**



PLAN IMPREZY

- Toalety (trybuna, poziom +1)
- Depozyty (trybuna, poziom +1)
- Strefa Partnera
- Punkt INFO + Centrum Odbioru Pakietów
- ⛑ Strefa MEDYCZNA
- Trasa Biegnij Warszawo
- meta Maszeruję-Kibicuję
- ➡ Wejście na plac imprezy

OPIS SZCZEGÓŁOWY

DEPOZYT:

Stadion Legii Warszawa – trybuna wschodnia, poziom +1.
Rzeczy osobiste można pozostawić wyłącznie w workach depozytowych tegorocznej edycji. Każda torba ma przypisany numer startowy uczestnika, a jej wydanie następuje wyłącznie na jego podstawie. Depozyty pozostawione w szatni po jej zamknięciu zostaną przekazane do Punktu INFO, gdzie właściciel będzie mógł je odebrać. Szatnie depozytowe przeznaczone są wyłącznie dla uczestników Biegów Warszawa 2025.

Uczestniku!

Nasze szatnie obsługują wolontariusze – prosimy o życzliwość i cierpliwość. Dzięki Twojej wyrozumiałości ich praca będzie dla nich satysfakcją. Dziękujemy!

TOALETY:

Stadion Legii Warszawa – trybuna wschodnia, poziom +1.
Dla osób z niepełnosprawnościami dostępne będą windy.

STREFY PARTNERSKIE:

Plac od strony trybuny wschodniej Stadionu Legii Warszawa.
Na placu wydarzenia znajdują się strefy naszych Partnerów, oferujące wiele atrakcji zarówno dla uczestników, jak i osób towarzyszących.

STREFA MEDYCZNA:

Parking COS, w pobliżu bramy META.
Strefa medyczna wyposażona jest w profesjonalny sprzęt ratunkowy, umożliwiający natychmiastową pomoc. Personel medyczny oferuje wsparcie zarówno uczestnikom, jak i osobom towarzyszącym.

PUNKT INFO:

LEGIA Sports Bar, ul. Łazienkowska 3.
Punkt przeznaczony jest do obsługi uczestnika: udziela niezbędnych informacji, przechowuje rzeczy znalezione, wydaje pakiety startowe uczestnikom spoza Warszawy. W dniu wydarzenia otwarty w godzinach: 8:30 – 15:00.

WOLONTARIAT:

Wolontariusze z dużym zaangażowaniem pomagają w organizacji wydarzenia, m.in. rozdają medale, podają wodę, kibicują na trasie i asystują osobom z niepełnosprawnościami. Doceniajmy ich pracę – to dla wielu z nich nowe doświadczenie!

FOTOGRAFOWIE / FILMOWCY:

Na placu wydarzenia będą obecni fotografowie i filmowcy. Każdy z nich będzie oznaczony identyfikatorem „MEDIA”, co oznacza, że posiadają akredytację i ich praca została pozytywnie zweryfikowana. Nie zapomnijcie się uśmiechać!



Secret

DOBREGO STARTU



ENERGIA NA CAŁY DZIEŃ

MELVIT.PL



WAŻNE INFORMACJE

KOSZULKĄ OKOLICZNOŚCIOWĄ

Pamiętaj, aby założyć tegoroczną koszulkę NIKE Dri-FIT Biegnij Warszavo, dołączoną do Twojego pakietu startowego. To element, który buduje atmosferę całego wydarzenia!

NUMER STARTOWY

Numer startowy to niezbędny element uczestnictwa w biegu, umożliwiający weryfikację biegacza i jego oficjalne uczestnictwo. Na odwrocie znajduje się formularz medyczny, który warto wypełnić przed startem. Przypnij numer z przodu koszulki za pomocą agrahek, które również znajdziesz w pakiecie.

POMIAR CZASU

Każdy uczestnik ma przypisany chip pomiarowy, umieszczony z tyłu numeru startowego. Pamiętaj, aby go nie usuwać, nie zginać ani nie zakrywać, ponieważ uniemożliwi to jego aktywację na linii startu.

STREFA Z WODĄ MAGNESIA

W okolicach 5. kilometra trasy stworzyliśmy strefę nawodnienia. Pamiętaj, aby po przekroczeniu Mostu Świętokrzyskiego trzymać się prawej strony, jeśli chcesz z niej skorzystać.

ZNACZNIKI KILOMETROWE

Na trasie znajdują się znaczniki, które pomogą Ci kontrolować czas biegu. Dostosuj tempo do swoich możliwości, a monitorując przebyte dystansy, skutecznie rozplanujesz siły.

PACEMAKERZY

Na trasie pojawi się drużyna pacemakerów – biegaczy, którzy pomogą Ci osiągnąć zamierzone cele. Nasz bieg ma charakter rekreacyjny, dlatego przygotowaliśmy „zajęcie” na czasy: 50, 55, 60 oraz 65 minut.

PIERWSZA POMOC

Na trasie znajduje się zespół ratowników, który monitoruje stan zdrowia uczestników i podejmuje działania ratownicze, jeśli zajdzie taka potrzeba. Jeśli poczujesz się źle podczas biegu, nie kontynuuj – poinformuj najbliższego ratownika lub innego biegacza.

LIMIT CZASOWY

Drogi na trasie będą ponownie otwierane po ukończeniu każdego odcinka przez biegaczy i gdy będzie to bezpieczne. Osoby, które nie ukończą biegu do godziny 14:00, zostaną poproszone o zejście z trasy.

NASZE WSPÓLNE BEZPIECZEŃSTWO

Twoje bezpieczeństwo to dla nas priorytet! Chociaż dokładamy wszelkich starań, by wydarzenie przebiegło bez zakłóceń, czasem mogą wystąpić sytuacje, które trudno przewidzieć. Jeśli zauważysz coś niepokojącego, natychmiast poinformuj służby porządkowe – każda informacja jest ważna.

Razem zadbajmy o bezpieczeństwo i komfort wszystkich uczestników tego wydarzenia!

ZAUWAŻYŁSZ COŚ NIEPOKOJĄCEGO? ZGŁOŚ TO

Jeśli podczas biegu dostrzeżesz coś, co wzbudza Twój niepokój, zgłoś to najbliższemu służbom. Pamiętaj, by nie reagować samodzielnie w sytuacjach zagrażających Twojemu bezpieczeństwu. Priorytetem jest Twoje zdrowie i spokój.

WIDZISZ POZOSTAWIONY BAGAŻ? POINFORMUJ NAS

Jeśli zauważysz pozostawiony bez opieki bagaż, poinformuj o tym Punkt INFO lub ochronę. Gdy nie uda się znaleźć właściciela, o sytuacji zostanie powiadomiona Policja. Biegacz - skorzystaj z szatni depozytowych, aby uniknąć takich sytuacji!

W NAGŁYCH SYTUACJACH UDRAŻNIAMY TRASĘ

W przypadku nagłej potrzeby interwencji ratowników medycznych, możesz zostać poproszony o zejście na pobocze, aby ułatwić dostęp służbom. Prosimy o stosowanie się do poleceń zabezpieczających – dbajmy o sprawny przebieg akcji ratunkowych.

WYPEŁNIJ DANE W FORMULARZU MEDYCZNYM

Na odwrocie Twojego numeru startowego znajduje się formularz medyczny. Uzupełnij go, bo te informacje mogą być kluczowe dla ratowników w razie potrzeby udzielenia pomocy. To niewielki wysiłek, który może mieć duże znaczenie dla Twojego zdrowia!

PIERWSZA POMOC ZACZYNA SIĘ OD TWOJEJ REAKCJI

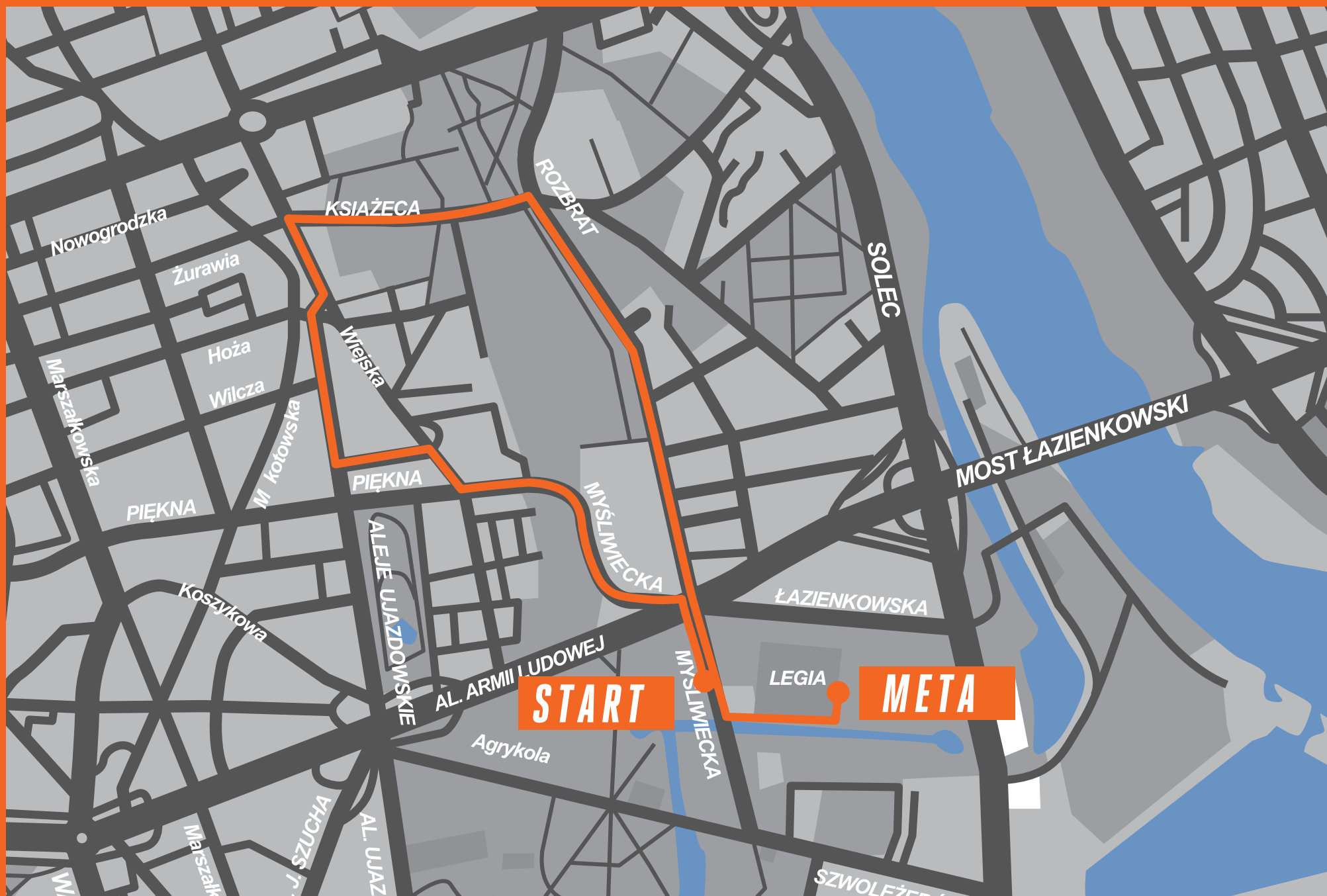
Na trasie i placu wydarzenia są obecni ratownicy medyczni, ale jeśli posiadasz umiejętności pierwszej pomocy, nie wahaj się ich wykorzystać do momentu przybycia służb. Każda chwila może być cenna – dziękujemy za Twoją gotowość do pomocy!

ZŁE SAMOPOCZUCIE? NIE KONTYNUUJ WYSIŁKU

Jeśli w trakcie biegu poczujesz się źle, nie ignoruj objawów. Zatrzymaj się, odpocznij i skonsultuj swój stan z osobami w Twoim otoczeniu lub służbami medycznymi. Zwróć się o pomoc, jeśli Twoje samopoczucie szybko się pogarsza.

WZAJEMNY KOMFORT UCZESTNICTWA

Aby zapewnić wszystkim uczestnikom bezpieczne warunki, wprowadziliśmy zakaz poruszania się na rolkach, rowerach oraz zakaz biegu z psem (z wyjątkiem psów przewodników). Tysiące osób na trasie oznacza większe ryzyko kontuzji, dlatego dbajmy o siebie nawzajem i przestrzegajmy zasad.



INFORMACJE DLA UCZESTNIKA

Maszeruję Kibicując to akcja towarzysząca, stworzona z myślą o aktywizacji kibiców i umożliwieniu im bliższego udziału w biegu. Coraz więcej uczestników wspiera swoich bliskich, kibicując, dodając im sił i motywując na trasie.

Dziękujemy za Twoje zaangażowanie! To dzięki Tobie „Biegnij Warszawo” staje się wydarzeniem dla każdego, które inspirowa także młodsze pokolenia. Wspólnie tworzymy sport od pierwszego kroku!

WEŹ AKCESORIA DO KIBICOWANIA

Flagi, chorągiewki, pompony, a może kolorowe czapki? Takie gadżety mogą wywołać uśmiech na twarzach biegaczy i sprawić, że zapamiętają ten dzień na długo!

NAPISZ COŚ MIŁEGO

Transparenty i własnoręcznie wykonane bannery to świetny sposób, by przekazać biegaczom motywujące słowa. Nie musisz tworzyć arcydzieła – ważne, że dodasz im energii! Krótkie, zabawne hasła mogą być prawdziwym wsparciem dla wielu uczestników. Pozwól ponieść się fantazji!

ZOSTAW ZWIERZĘTA W DOMU

Na trasie marszu będą tysiące osób, co może wywołać stres zarówno u ludzi, jak i zwierząt. Duży hałas i tłok mogą być dla pupili niekomfortowe, dlatego lepiej zostawić je w domu. Wyjątek stanowią psy przewodnicy.

MASZERUJĄCY NIE KORZYSTAJĄ Z SZATNI DEPOZYTOWYCH

W pakiecie maszerujących nie przewidziano możliwości skorzystania z depozytu. Pamiętaj, że możesz zabrać niezbędne rzeczy w plecaku startowym – nie zapomnij o akcesoriach do kibicowania! Zasady marszu: bez rolek i hulajnóg, ale z możliwością używania kijków do nordic walking. Trasę pokonujemy pieszo, więc baw się dobrze!

ATRAKCJE NA TRASIE

Podczas marszu czekają na Ciebie liczne niespodzianki! Będzie taneczna muzyka, konkursy z nagrodami i energiczny prowadzący. Marsz to nie tylko kibicowanie, ale także świetna zabawa i okazja, by poczuć się jak część zespołu. W grupie zawsze raźniej, a w takiej formie – jeszcze lepiej!

druk24h.pl
Druk od ręki



Jedyne Centrum Druku

CZYNNE 7/24h

Warszawa, ul. Polna 11

...dużo więcej niż druk

PARTNERZY I PATRONI MEDIALNI

PARTNER GENERALNY



PROJEKT WSPÓŁFINANSUJE



Warszawa



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

PATRONAT



Prezydent
miasta stołecznego
Warszawy

ORGANIZATOR



PARTNERZY



Mercedes-Benz
MB Motors



PARTNERZY TECHNICZNI



PATRONI MEDIALNI



DZIĘKUJEMY, ŻE JESTEŚCIE

Całe wydarzenie powstało z myślą o sporcie powszechnym. Cieszymy się z zaangażowania i obecności tych, którzy wspierają nasze idee i pomagają w szerzeniu wizji sportu dla każdego. Przez całą naszą działalność angażujemy się w promowanie aktywności jako kluczowego elementu szczęśliwego życia. To właśnie widok uśmiechów na mecie, satysfakcja uczestników oraz budowanie przez nich wspólnoty utwierdzają nas w przekonaniu, że zmierzamy we właściwym kierunku. Zawsze do przodu i tylko po przyjaznych trasach!

Dziękujemy, że jesteście -
zespół BIEGNIJ WARSZAWO 2025

Chcemy być z Wami w ciągłym kontakcie,
dlatego korzystamy z portali społecznościowych.

Dołącz do nas, by trenować świadomie:



/biegnijwarszawo



@biegnijwarszawo