

3.10.26



PRZEWODNIK
UCZESTNIKA



Dreptaj. Truchtaj. Biegnij Warszawo.

3 października



Do zobaczenia!

SPIS TREŚCI

SŁOWA OD ORGANIZATORA	6
PRZED STARTEM: program wydarzenia	8
PRZED STARTEM: dojazd	10
PRZED STARTEM: przygotuj się	11
PLAC WYDARZENIA: mapa	14
PLAC WYDARZENIA: opis szczegółowy	16
BIEG: trasa ING Biegnij Warszawo	18
BIEG: ważne informacje	22
BIEG: nasze wspólne bezpieczeństwo	23
MARSZ: trasa ING Maszeruję Kibicuję	26
MARSZ: informacje dla uczestnika	27
NASZE WSPARCIE: partnerzy i patroni	28
DZIĘKUJEMY, ŻE JESTEŚCIE	29

Planujemy publikować wiele materiałów
w dniu wydarzenia.

Udostępniaj swoje zdjęcia i filmy,
korzystając z hashtagu

#BIEGNIJWARSZAWO

 /biegnijwarszawo

 @biegnijwarszawo



MAGNESIA

SIŁA NATURALNEGO MAGNEZU

OD 13 LAT
RAZEM NA TRASIE

PARTNER NAWODNIENIA 2026



SŁOWA OD ORGANIZATORA



Bogusław Mamiński
Dyrektor Generalny
ING Biegnij Warszawo i ING Maszeruję Kibicuję

Drodzy Uczestnicy!

Przed nami wyjątkowy dzień, w którym Warszawa znów połączy się we wspólnym rytmie sportowych emocji. Już wkrótce spotkamy się na ulicach stolicy podczas **ING Biegnij Warszawo** i **ING Maszeruję-Kibicuję**. Te dwa wydarzenia od lat łączy jedno: radość z aktywności, wspólnego spędzania czasu i bycia częścią czegoś szczególnego.

Przed Wami dzień pełen sportowych emocji, pozytywnej energii i wyjątkowej atmosfery. Niezależnie od tego, czy pokonacie trasę biegiem, czy wybieriecie marsz i kibicowanie, będziecie częścią wydarzenia, które od lat łączy mieszkańców Warszawy i miłośników aktywnego spędzania czasu.

Zabierzcie ze sobą dobry humor, energię i gotowość na wspólną przygodę. Resztę stworzymy razem - na trasie, wśród tysięcy uczestników, kibiców i wszystkich, którzy tego dnia będą z nami. Niech każdy kilometr, każdy krok i każda chwila na trasie przyniesie Wam poczucie dumy oraz pozytywnej energii.

Dziękuję, że jesteście z nami! Życzę Wam pięknych sportowych emocji, satysfakcji i niezapomnianych chwil!

Do zobaczenia na starcie!
Bogusław Mamiński
Bogusław Mamiński



MELVIT OWSIANKA

LEKKI START, MOCNY FINISZ



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: ING BIEGNIJ WARSZAWO 2026**
(ul. Myśliwiecka)
- 12:15** **START: ING MASZERUJĘ KIBICUJĘ 2026**
(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. Deyna

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.

Twój skrót przez **Warszawę**



**SKM-ką wygodnie dotrzesz tam, gdzie chcesz.
Zobacz, jak szybko pokonasz wybrane odcinki na naszych trasach.**

S1 Pruszków → W-wa Śródmieście: **22 min**

S2 W-wa Lotnisko Chopina → W-wa Śródmieście: **22 min**

S3 Legionowo → W-wa Centalna: **30 min**

S4 Piaseczno → W-wa Zachodnia: **25 min**

S40 Radzymin → W-wa Gdańska: **45 min**



DOJAZD

Uczestniku! W sobotę cała Warszawa jedzie z Wami. **Autobusy, tramwaje, metro oraz pociągi SKM są bezpłatne dla uczestników**, pod warunkiem że macie na sobie koszulkę biegu lub marszu. W dniu wydarzenia rozkład jazdy komunikacji miejskiej ulegnie zmianie, a na miejsce startu zmierzać 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, hulajnoги elektryczne 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 (Myśliwiecka, 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 ODIĘŻ

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 POSILEK

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 znajdzie się w niej m.in. zdrowa przekąska, dokumenty oraz sportowa odzież wierzchnia.

WYPISZ FORMULARZ MEDYCZNY NA ODWROCIE NUMERU STARTOWEGO

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



SIŁOWNIA



ZAJĘCIA
FITNESS



SAUNY



TRENINGI
PERSONALNE

ZDROFiT

WPADNIJ DO **nas** NA TRENING!

PRZETESTUJ PONAD
160 FORMATÓW ZAJĘĆ GRUPOWYCH, m.in.:

LES MILLS, HYROX, RELAKS I MEDYTACJA, PILATES REFORMER,
TRENING SIŁOWY, Z FIZJOTERAPEUTĄ, AKTYWNA MAMA

ODBIERZ DARMOWĄ WEJŚCIÓWKĘ! >

PLAC IMPREZY



PLAN IMPREZY

- Toalety (trybuna, poziom +1)
- Depozyty (trybuna, poziom +1)
- Strefa Partnera
- Punkt INFO + Centrum Odbioru Pakietów

- ⛑ Strefa MEDYCZNA
- Trasa ING Biegnij Warszavo
- Trasa ING Maszeruję-Kibicuję
- META** Meta ING Biegnij Warszavo
- META** Meta ING 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 ING Biegnij Warszavo 2026.

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!



OFICJALNY PARTNER

Knoppers®

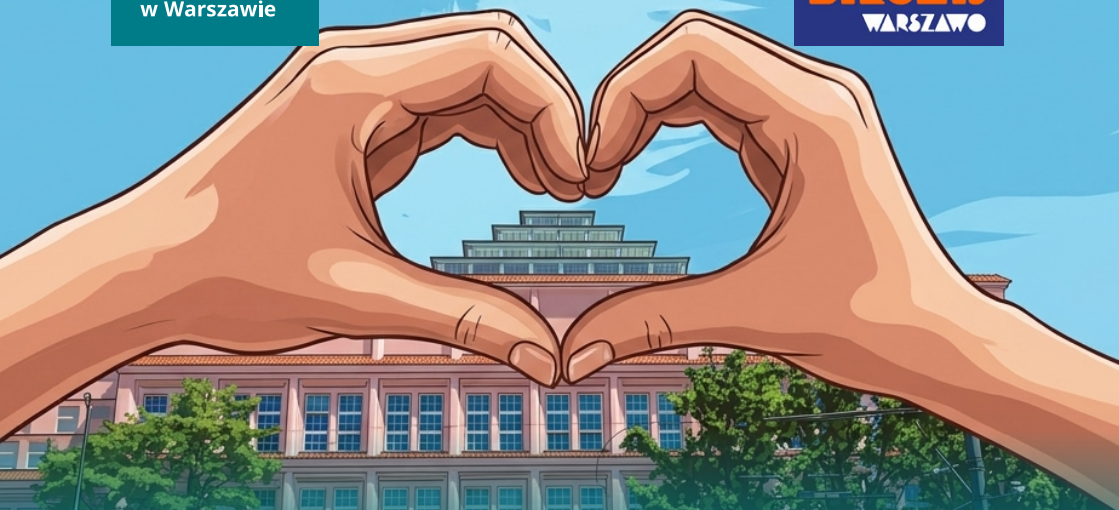
Dzień należy do Ciebie!





SGH

Szkoła Główna
Handlowa
w Warszawie



Partner akademicki

#kierunekSGH

SGH KSZTAŁTUJE LIDERÓW

- ✓ **Studia Podyplomowe i MBA** – bogata oferta dla profesjonalistów oraz prestiżowe programy edukacyjne
- ✓ **Doradztwo i ekspertyzy** – profesjonalne usługi dla biznesu, samorządów i administracji
- ✓ **Szkolenia dla biznesu** – unikalne programy dopasowane do konkretnych potrzeb



META TO DOPIERO POCZĄTEK KOLEJNEJ DROGI.

Odkryj świat Mercedes-Benz.

Zeskanuj i rusz w swoją kolejną drogę.



WAŻNE INFORMACJE

KOSZULKA OKOLICZNOŚCIOWA

Pamiętaj, aby założyć tegoroczną koszulkę NIKE Dri-FIT Biegnij Warszawo, 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 agrafek, 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 I MAGNESIĄ

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 przebyty dystans, skutecznie rozplanujesz siły.

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!

ZAUWAŻYŁS COŚ NIEPOKOJĄCEGO? ZGŁOŚ TO

Jeśli podczas biegu dostrzeżesz coś, co wzbudza Twój niepokój, zgłoś to najbliższym 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. Biegaczu - 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!

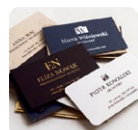
ŹŁE SAMOPOCZUCIE? NIE KONTYNUUJ WYSIŁKU

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.

Jedyne Centrum Druku czynne 7/24h



wizytówki



ulotki



teczki A4



plakaty
outdoor



zaproszenia



fotobrazy



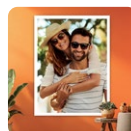
naklejki
i etykiety



pieczętki



magnesy



plakaty



dyplomy



ramki
społecznościowe



rollupy



ścianki
wystawiennicze



bannery



długopisy



wydruki na
piance/PCV



torby i worki



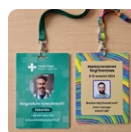
kubki



przypinki



tataże
zmywalne



identyfikatory



koszulki



[zobacz więcej](#)

Centrum Druku 7/24h
ul. Polna 11

Mordor Druk
ul. Postępu 14

Centrum Produkcyjne
ul. Jutrzenki 12 A

 **Infolinia: 22 625 24 10**

...dużo więcej niż druk

sportano.pl



Buty biegowe

CHCĘ JESZCZE!

Spodenki biegowe
Koszulki biegowe



INFORMACJE DLA UCZESTNIKA

Maszeruję Kibicuję 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 inspiruje 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 różnie, a w takiej formie – jeszcze lepiej!

PARTNERZY I PATRONI MEDIALNI

SPONSOR TYTULARNY



PROJEKT
WSPÓŁFINANSUJE



OFICJALNY
PRZEWÓZNIK



ORGANIZATOR



PARTNERZY



PARTNER AKADEMICKI



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 ING BIEGNIJ WARSZAWO 2026

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

Dołącz do nas, by trenować świadomie:



/biegnijwarszawo



@biegnijwarszawo