

(39. PZU MARATON WARSZAWSKI)



**MUSISZ TO ZROBIĆ,
ŻEBY ZROZUMIEĆ**

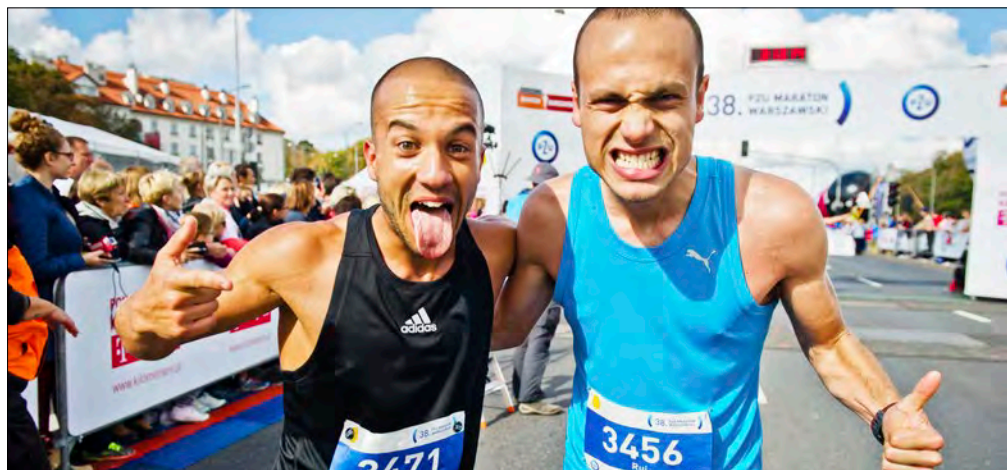
BĄDŹ Z NAMI W NAJBLIŻSZĄ NIEDZIELĘ

REKLAMA

MIESIĘCZNIK
Bieganie ➔



MUSISZ TO ZROBIĆ, ŻEBY ZROZUMIEĆ



Ostatni weekend września w Warszawie od lat należy do biegaczy. W najbliższą niedzielę tętno miasta będzie biło w rytmie 39. PZU Maratonu Warszawskiego. Na cały weekend do stolicy ścigną biegacze z całej Polski i zagranicy, ich rodziny i znajomi - tysiące ludzi zainteresowanych zawodowo i prywatnie rekreacją fizyczną, zdrowiem oraz kondycją człowieka. Jednak największy polski maraton nie należy tylko do uczestników biegu. On jest naprawdę



TO SPORTOWA WIZYTÓWKA STOLICY

„warszawski”. To sportowa wizytówka stolicy, wielkie wydarzenie społeczne, które wyzwala pozytywną energię miasta. Tysiące wolontariuszy i dziesiątki tysięcy kibiców - tutejszych i przyjezdnych, biegających i spacerujących, młodych i tych z nieco większą liczbą wiosen w metryce.

Niedzielną impreza to aż trzy biegi! Maraton Warszawski, Sztafeta Maratońska i Bieg na Piątkę. W sumie ponad 10 tysięcy biegaczy i biegaczek.

PROGRAM 39. PZU MARATONU WARSZAWSKIEGO

PIĄTEK, 22.09

**COS HALA TORWAR,
UL. ŁAZIENKOWSKA 6A**

- 12:00-20:00 – Biuro Zawodów
- 12:00-20:00 – Expo Sport&Fitness

SOBOTA, 23.09

**COS HALA TORWAR,
UL. ŁAZIENKOWSKA 6A**

- 10:00-20:00 – Biuro Zawodów

- 10:00-20:00 – Expo Sport&Fitness
- 14:00 – Dekoracja zwycięzców Pucharu Maratonu Warszawskiego
- 14:00-19:00 – Pasta Party

**WCSM „AGRYKOLA”,
UL. MYŚLIWIECKA 9**

- 11:00-18:00 – Mini Maraton #BeActive

- 10:00-18:00 – Miasteczko Sportowe #BeActive

NIEDZIELA 24.09.2017

PLAC TRZECH KRZYŻY

- 7:00-8:45 – Przyjmowanie depozytów
- 8:30 – Rozgrzewka ZDROFIT
- 8:57 – Start zawodników na wózkach inwalidzkich

9:00 – START

**39. PZU MARATONU
WARSZAWSKIEGO**

- 9:00 – Start Sztafety Maratońskiej

ULICA KONWIKTORSKA

- 7:00-8:45 – Przyjmowanie depozytów
- 8:45 – Rozgrzewka ZDROFIT
- 8:57 – Start zawodników

na wózkach inwalidzkich

9:00 – Start Biegu na Piątkę

MULTIMEDIALNY PARK FONTANN

- ok. 9:15 – Finisz zwycięzcy Biegu na Piątkę
- 10:00 – Dekoracja zwycięzców Biegu na Piątkę
- Dekoracja zawodników na wózkach inwalidzkich

- ok. 11:05 – Finisz zwycięzcy 39. PZU Maratonu Warszawskiego

- 12:00 – Dekoracja zwycięzców 39. PZU Maratonu Warszawskiego

- 12:45 – Finał akcji „Pomoc Mierzona Kilometrami”

- 13:15 – Dekoracje w pozostałych kategoriach



24 WRZEŚNIA 2017

39. PZU MARATON WARSZAWSKI BIEG NA PIĄTKĘ SZTAFETA MARATOŃSKA

ZAPISZ SIĘ ON-LINE!

www.pzumaratonwarszawski.com

LUB 22 I 23 WRZEŚNIA

w Biurze Zawodów (COS Torwar)

PUBLIKACJĘ WYDAŁO

PRESSPEKT
WYDAWNICTWO

WYDAWNICTWO PRESSPEKT
ul. Reptowska 53A,
41-923 Bytom,

www.presspekt.pl

FOTO

R.Nowakowski, B.Czarnecka

DTP

Leszek Waligóra / PRESSPEKT
dtpp@presspekt.pl

WSZELKIE PRAWA
ZASTRZEŻONE.

Redakcja nie odpowiada za treść reklam

CZYTAJ BEZPŁATNIE
ON-LINE
mw.presspekt.pl



DOSTĘPNY ON-LINE. **BEZPŁATNIE**
CZYTAJ. UDOSTĘPNIJ. WYGODNIE.

MW.PRESSPEKT.PL



goggle
p r o a c t i v e e y e w e a r

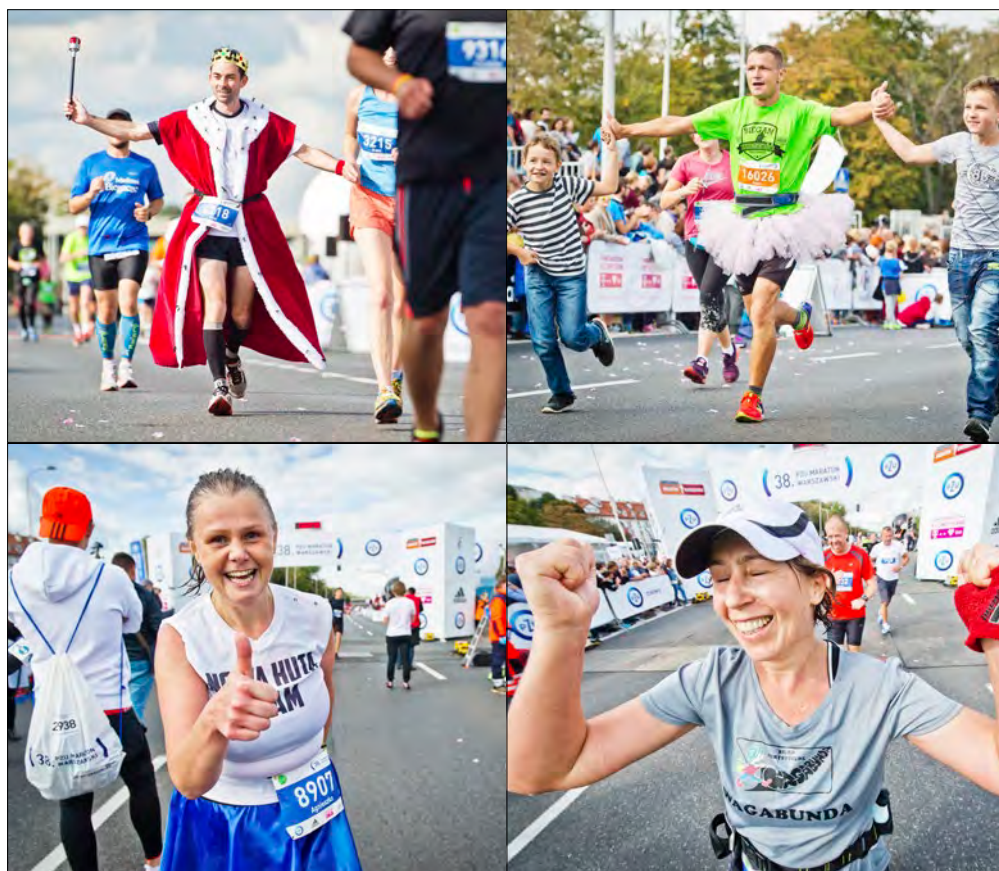


PZU MARATON WARSZAWSKI ZA 3 DNI

24 września w niedzielę ulicami Warszawy przebiegnie 6 tysięcy biegaczy, pragnących zmierzyć się z królewskim dystansem 42 kilometrów i 195 metrów. Na trasę poza biegaczami zaproszeni są również kibice, którzy mogą wesprzeć swoich startujących przyjaciół lub krewnych gorącym dopingiem. Poza maratończykami przez Warszawę przebiegną również uczestnicy Biegu na Piątkę. Maraton Warszawski to impreza, której celem jest zarażenie Polaków miłością do sportu. Jakie atrakcje czekają na uczestników biegów – o tym poniżej.

TRASA WIELKIEGO BIEGU

39. PZU Maraton Warszawski rozpocznie się w samym centrum Warszawy, czyli na Placu Trzech Krzyży. Trasa biegu prowadzi przez siedem dzielnic oraz dwa mosty: Świętokrzyski i Gdański. Uczestnicy będą mogli przebiec przez najciekawsze miejsca stolicy, od Śródmieścia, przez Mokotów, Ursynów i Wilanów, aż po Pragę Północ, Żoliborz i Bielany. Bieg na Piątkę w tym roku wyjątkowo ma swój start w innym miejscu niż Wielki Bieg. Krótkodystansowcy swoje zmagania rozpoczną przy ulicy Konwiktorskiej, a później



pobiegną przez urokliwy Żoliborz i piękne Nowe Miasto. Meta obu biegów znajduje się przy Multimedialnym Parku Fontann.

DZIECIAKI NA START

39. PZU Maraton Warszawski to

nie tylko królewski bieg i piątka, to także cykl wydarzeń towarzyszących, rozpoczynających się już w przeddzień. W sobotę 23 września organizatorzy przygotowali prawdziwą sportową ucztę dla każdego – niezależnie

od wieku. Sobota rozpocznie się od MiniMaratonu #BeActive na Agrykoli – imprezy skierowanej do najmłodszych członków rodziny. MiniMaraton #BeActive, a wraz z nim Miasteczko Sportowe #BeActive, stanowią również



39. PZU MARATON WARSZAWSKI TO NIE TYLKO KRÓLEWSKI BIEG I PIĄTKA, TO TAKŻE CYKL WYDARZEŃ TOWARZYSZĄCYCH, ROZPOCZYNAJĄCYCH SIĘ JUŻ W PRZEDDZIEŃ

inaugurację Europejskiego Tygodnia Sportu, którego celem jest zachęcenie Europejczyków do aktywnego i zdrowego stylu życia. Ambasadorami ETS są takie gwiazdy jak: m.in. Zosia Klepaczka, Monika Pyrek, Czesław Lang.

BIEGAMY DOBRZE

Podczas 39. PZU Maratonu Warszawskiego biegacze już po raz piąty mogli wybrać charytatywną ścieżkę zapisu na bieg realizowaną pod postacią akcji #BiegamDobrze. Wybierając charytatywną ścieżkę, wspiera się jedną z 9 partnerskich organizacji dobroczynnych. Na ten moment w ramach 39. PZU Maratonu Warszawskiego uzbierano już 248035 zł, natomiast podczas pięciu edycji #BiegamDobrze, zebrano ogromną kwotę 2 milionów złotych!

BĄDŹCIE Z NAMI

Organizatorzy serdecznie zapraszają wszystkich do udziału w 39. PZU Maratonie Warszawskim. Kibicowanie na trasie maratonu to świetny sposób na spędzenie czasu razem z bliskimi, a także na rozgrzanie się w te coraz chłodniejsze wrześniowe dni.

LICZBY 39. PZU MARATONU WARSZAWSKIEGO

5000 m barierok zabezpieczających trasę	10 godzin pakowania pakietów startowych	28 900 litrów 4Move	9 organizacji charytatywnych #BiegamDobrze	24 000 pastylek Dextro	9 punktów kontrolnych pomiaru czasu
GUSTAW 81 lat wiek najstarszego uczestnika	100 ratowników Pokojowego Patrolu	250 kg cukru na trasę	55 ratowników Inspektoratu Ratowniczego Chorągwi Stołecznej ZHP	45 sędziów	125 aut floty DPD mobilnych depozytów
450 kg makaronu na pasta party	35 punktów kibicowania	458 przenośnych toalet	16 000 litrów zupy dla biegaczy na mecie	#BiegamDobrze 2 000 000 zł od początku akcji	6000 kg bananów
120 masażystów	234 000 kubków na punktach odżywiania	42 pacemakerów	40 795 litrów wody ID'EAU	2020 wolontariuszy działających w 11 rodzajach grup zadaniowych i zarządzanych przez 115 liderów	57 państw

22% rabatu
na 22 urodziny



PROFESSIONAL

POLMOT
AUTO



POL-MOT Auto Fiat Professional

ul. Felińskiego 2, Warszawa ☎ 695 660 486

www.polmotauto.pl

EUROPEJSKI TYDZIEŃ SPORTU

MINI MARATON #BEACTIVE ROZPOCZYNA EUROPEJSKI TYDZIEŃ SPORTU



Mini Maraton #BeActive

Jak co roku, uczta maratońska rozpocznie się w przeddzień Wielkiego Biegu, tj. w sobotę 23 września 2017 r. – wtedy odbędzie się Mini Maraton, który został objęty honorowym patronatem Ministerstwa Sportu i Turystyki. Dodatkowo, impreza stanowi inaugurację Europejskiego Tygodnia Sportu, realizowanego przez Komisję Europejską. Mini Maraton to prawdziwe święto dla najmłodszych fanów biegania. Na terenie imprezy zbudowane zostanie specjalne Miasteczko Sportowe #BeActive.

EUROPEJSKI TYDZIEŃ SPORTU

W tym roku Mini Maraton #BeActive jest imprezą rozpoczynającą Europejski Tydzień Sportu. Komisja Europejska powoła ETS po to, aby zachęcić obywateli UE do aktywnego spędzania wolnego czasu wierząc, że sport przekłada się na lepsze zdrowie, zamożniejszą gospodarkę i poprawę kontaktów międzyludzkich.

PRAWDZIWE ZAWODY

Mini Maraton organizowany jest



IMPREZA STANOWI INAUGURACJĘ EUROPEJSKIEGO TYGODNIA SPORTU, REALIZOWANEGO PRZEZ KOMISJĘ EUROPEJSKĄ

dla najmłodszych amatorów biegania. Mali zawodnicy startują na bieżni lekkoatletycznej, otrzymują numer startowy z profesjonalnym chipem do pomiaru czasu, a także piękny medal po ukończonym biegu. Mini Maraton #BeActive to kilka kategorii wiekowych: Bieg Bąbla – do 3 lat (2014-2016) – ok. 100 metrów, Bieg Krasnala – 4-5 lat (2012-2013) – ok. 200 metrów, Bieg Smyka – 6-7 lat (2010-2011) – ok. 200 metrów, Bieg Urwisa – 8-9 lat (2008-2009) – ok. 400 metrów, Bieg Juniora – 10-11 lat (2006-2007) – ok. 750 metrów, Bieg Małolata – 12-13 lat (2004-2005) – ok. 1500 metrów, Bieg Nastolatka – 14-16 lat (2001-2003) – ok. 1500 metrów.

MIASTECZKO SPORTOWE DLA WSZYSTKICH

W sobotę dzieci wraz ze swoimi rodzicami będą mogły uczestniczyć także w wielu atrakcjach przygotowanych w miasteczku sportowym #BeActive, takich jak: wielobój sprawnościowy, mini turnieje i strefa malucha.

Wszystkie aktywności zostały opracowane w taki sposób, aby dzieci i rodzice mogli wziąć w nich udział bez względu na wiek i sprawność fizyczną.

SPRÓBUJ SWOICH SIŁ W RÓŻNYCH DYSCYPLINACH

Wielobój sprawnościowy #BeActive składa się z 10 stacji sportowych dedykowanych konkurencjom, które reprezentują Ambasadorzy Europejskiego Tygodnia Sportu (wśród nich m.in. Zosia Klepacka, Marcin Gorat, Czesław Lang). W zadaniach sportowych wykorzystywane będą elementy charakterystyczne dla danej dyscypliny i treningu z nią związanego, np.: koszykówka – slalom i rzuty do kosza, skok o tyczce – tor sprawdzający ogólną

sprawność, windsurfing – tor sprawdzający zdolność utrzymywania równowagi + platforma „dry-surfing”, skok wzwyż – konkurencje skoczne na czas i precyzję, kolarstwo – dwie konkurencje (sprint i wspinaczka) na rowerach stacjonarnych. Po ukończeniu określonej liczby konkurencji sportowych każdy uczestnik otrzymuje dyplom i drobny upominek doceniający uczestnictwo i wysiłek każdego z mniejszych i większych sportowców.

MINITURNIEJE

Mini turnieje #BeActive to strefa zabaw dla maksymalnie czteruosobowych zespołów. Wśród konkurencji znajdują się m.in.: mini golf, bule, mega narty i bag toss. Przy każdej z dyscyplin umieszczona będzie tablica wyni-

ków, na której pojawią się aktualne rekordy.

ZABAWA DLA NAJMŁODSZYCH

Strefa malucha #BeActive to plac zabaw dla najmłodszych, w którym znajdują się m.in.: dmuchana zjeżdżalnia, bańki mydlane i stanowisko malowania buziek we wzory sportowe.

MAMY JESZCZE WOLNE MIEJSCA

Organizatorzy serdecznie zachęcają rodziców do zapisania swoich pociec na biegi w Mini Maratonie oraz odwiedzenia Sportowego Miasteczka. Dodatkowo, miasteczko sprawnościowe #BeActive stanowi świetną okazję do sportowego wypoczynku dla całej rodziny: od jej najmłodszego do najstarszego pokolenia.



Mini Maraton #BeActive wspierają: Zdrofit – sieć klubów fitness oraz firma NIBE-BIAWAR Sp. z o.o. – producent energooszczędnych urządzeń grzewczych wykorzystujących odnawialne źródła energii. NIBE-BIAWAR jest organizatorem kampanii ekologicznej „Zielona Eskadra”.



Ministerstwo Sportu i Turystyki



Projekt współfinansowany w ramach programu Unii Europejskiej Erasmus+

HONOROWY PATRONAT

RZECZNIK PRAW DZIECKA Marek Michalak



BÓL MIĘŚNI I STAWÓW

100
ML

POLSKI PRODUKT.
DOSTĘPNY W APTEKACH.
INSPIROWANY SIŁĄ NATURY.
PRZEBADANY DERMATOLOGICZNIE.

MAŚĆ NIEDŹWIEDZIA® naturalna siła i grzanie 100 ml została wyprodukowana z naturalnych surowców oraz cennych ekstraktów ziołowych. Tradycyjna receptura wzbogacona w składniki aktywne zapewnia naturalne działanie oraz intensywne grzanie.

1500 DEBIUTANTÓW NA TRASIE

PONAD 25% OSÓB ZGŁOSZONYCH NA 39. PZU MARATON WARSZAWSKI TO DEBIUTANCI. SPECJALNIE Z MYŚLĄ O POCZĄTKUJĄCYCH MARATOŃCZYKACH I ICH NAJBLIŻSZYCH PREZENTUJEMY GARŚĆ PORAD, KTÓRE POMOGĄ MOŻLIWIE BEZBOLEŚNIE ZMIERZYĆ SIĘ Z DYSTANSEM 42 KM I 195 M



To tyle, co spod Pałacu Kultury do Mińska Mazowieckiego. Samochodem zaledwie kilkadziesiąt minut, ale pokonywanie trasy na własnych nogach to prawdziwe wyzwanie. Warto się na nie przygotować nie tylko fizycznie, ale też logistycznie.

1. JESTEŚ TYM, CO JESZ

W tygodniu przed startem bacznie zwracaj uwagę na to co jesz. Unikaj przypadkowych jadłodziń, zawieszonych sosów, sałatek podlanych obficie sosem majonезowym. Jakikolwiek problem żołądkowo mogą poważnie osłabić organizm. Ostatnie dwa dni to tzw. ładowanie węglowodanów, kiedy makaron i pizza stanowią podstawę diety biegacza. Ale to nie oznacza objadania się bez umiaru. Zwłaszcza na sobotnim pasta party, czyli makaronowej kolacji. Lepiej czuć lekki niedosyt niż się przejeść. Rano przed startem zjedz lekkie śniadanie. Owsianka, bułka z bananem albo z miodem, kasha na 3 godziny przed startem powinny dać energię na pierwsze kilometry. Na trasę zabierz sprawdzone wcześniej żele energetyczne. Jedz, zanim poczujesz głód.



ZACZNIJ SPOKOJNIE. ZBYT SZYBKI START, KTÓRY ZAWDZIĘCZAMY EMOCJOM, STARTOWEJ ADRENALINIE I NAMOWOM KOLEGÓW, MOŻE DROGO KOSZTOWAĆ W DALSZEJ CZĘŚCI DYSTANSU

2. REGENERACJA TO TEŻ TRENING

W ostatnim tygodniu nie nadrobisz już braków treningowych. Pozostały lekkie biegi na podtrzymanie formy i wyczucia tempa. Teraz ważna jest regeneracja i wypoczynek. Zwracaj uwagę na to, ile śpisz. Szczególnie w noc poprzedzającą noc przed startem. Bo ostatniej nocy trema może ci utrudnić wypoczynek.

3. NIE SZATA ZDOBI CESARZA?

Akurat ubiór maratończykowi może skutecznie przeszkodzić lub pomóc w uzyskaniu dobrego wyniku. Podstawą jest właściwa ocena temperatury. Zazwyczaj na bieg ubieramy się tak, jakby był 10 stopni więcej niż pokazują termometry. Jeżeli temperatura w dzień ma przekraczać 10 stopni Celsjusza, nie warto zakładać koszulki z długim rękawem czy długich spodni. Przed chłodem przed startem ochroni stara bluza, którą można wyrzucić po starcie, lub folia termiczna.

4. STARTÓWKI NIE DLA KAŻDEGO

Buty to podstawa stroju maratońskiego. Elita i najszybsi biegacze często biegają maraton w lekkich

butach startowych z niewielką amortyzacją. Jeżeli jednak do tej pory nie pokonałeś w swoich startówkach więcej niż 15 km, a twojej wadze daleko do kenijskiego wzorca z Iten – postaw raczej na sprawdzone buty treningowe z amortyzacją.

5. CHIP I NUMER

Oprócz butów – najważniejsze wyposażenie maratończyka. Numer startowy najlepiej przypiąć do koszulki już dzień wcześniej. Osoba bez numeru nie jest pełnoprawnym uczestnikiem biegu, sędziowie mogą ją „zdjąć” z trasy, czyli nakazać zaprzestanie biegu. Równie ważny jak numer jest chip, który ma postać małego białego kółka, które należy przymocować do buta, a po biegu – oddać wolontariuszowi za metą. Chip gwarantuje znalezienie się na liście wyników i pozwala na rejestrowanie czasu na kolejnych punktach kontrolnych. Dzięki temu wirtualni kibice mogą śledzić swojego zawodnika na trasie. Chip warto przymocować do buta dzień wcześniej.

6. CZAS ZOBOWIĄZUJE

Na numerach nadrukowane są kolory, które odpowiadają stre-

fom startowym. Strefy związane są z czasami, jakie planują osiągnąć startujący z nich zawodnicy. Na ogół przydział do strefy następuje na podstawie wyniku w innym maratonie albo krótszym biegu lub wedle czasu deklarowanego. Dlatego jeżeli planujesz biec ok. 4 godzin – nie wypychaj się do strefy czerwonej i nie stawaj w pierwszej linii z elitą. To brak szacunku dla współbiegaczy.

7. OSOBISTA ASYSTA

Jeżeli trener personalny biegnie razem z tobą i ma numer startowy – nic nikomu do tego, dopóki nie tarasujecie drogi innym. Jeżeli nie ma numeru – gorzej, tym bardziej jeżeli korzysta z udogodnień przygotowanych na trasie przez organizatora. Ryzykujecie zdjęcie z trasy. Jeżeli natomiast Twój trener albo partner zamierza jechać obok na rowerze albo na rolkach – odradzaj mu to. Przy tej liczbie biegaczy i przepustowości warszawskich ulic rowerzysta czy rolkarz między biegaczami jest zagrożeniem zarówno dla samego siebie, jak i dla innych zawodników.

8. SŁUCHAWKI

Nie są potrzebne. Na trasie znajduje się wiele punktów kibicowa-

nia, więc muzyki i dobrej energii na trasie nie zabraknie. A słuchawki odgradzają cię od świata, powodując że nie słyszysz komunikatów sędziów, które mogą być ważne dla naszego bezpieczeństwa. Ale przede wszystkim nie słyszysz doping kibiców i słów wsparcia współbiegaczy – a to jest przecież sól maratonu i to, co sprawia, że ten bieg jest wyjątkowy.

9. KIBICE

Są potrzebni w kluczowych momentach. Najlepiej zaopatrzyć ich w mapkę trasy i rozpisac, o której godzinie planujecie przebiegać w konkretnych punktach. W Warszawie kibice metrem i tramwajami mogą podążać wzdłuż trasy maratonu. W miasteczku maratońskim zlokalizowanym przy mecie, w Multimedialnym Parku Fontann czeka na nich moc atrakcji.

10. START

Zaczni spokojnie. Zbyt szybki start, który zawdzięczamy emocjom, startowej adrenalinie i namowom kolegów, może drogo kosztować w dalszej części dystansu. Jeżeli po drodze robisz życiówkę na 5 czy 10 km – masz powody do obaw.

Anna Pawłowska-Pojawa

jesień *w moim stylu*

MODNE ZAKUPY
30-70% TANIEJ. ZAWSZE.



**designer
outlet**
Warszawa

Puławska 42E | Piaseczno
designeroutletwarszawa.pl

ARMANI
OUTLET

FURLA

MANGO
outlet

MUSTANG

PANDORA

Tchibo

VENEZIA®

VISTULA

POZNAJ TRASĘ NIEDZIELNEGO BIEGU

INFORMATOR DROGOWY

W związku z organizacją

39. PZU Maratonu Warszawskiego pojawią się czasowe zmiany w organizacji ruchu drogowego. Zapraszamy do zapoznania się z planowanymi zamknięciami poszczególnych ulic. Zachęcamy do pobrania aplikacji Waze. Jest to nawigacja, która pokazuje bieżącą sytuację drogową oraz pomaga zaplanować trasę uwzględniającą zmiany w dniu biegu.

Aby umożliwić Państwu dostosowanie swoich planów do zmian w ruchu drogowym wywołanych imprezą, przedstawiamy opis najistotniejszych zmian w organizacji ruchu na ulicach, którymi pobiegnie maraton. Zwracamy się z prośbą o przekazanie tych informacji znajomym i bliskim, aby jak najwięcej osób otrzymało informacje o maratonie i jego trasie. Liczymy na Państwa pomoc i zrozumienie, przepraszając równocześnie za ewentualne niedogodności.

■ Plac Trzech Krzyży – zamknięty w godz. 5:00-10:30; w tych samych godzinach zamknięty będzie skręt z Ronda de Gaulle'a w Nowy Świat w kierunku Placu Trzech Krzyży

■ Al. Ujazdowskie – zamknięcie w godz. 8:30-10:15

■ Al. Szucha – zamknięcie w godz. 8:30-10:10

■ Pl. Unii Lubelskiej – 8:30-10:15

■ ul. Puławska – w kierunku południowym ruch otwarty przez cały czas; w kierunku północnym na odcinku Idzikowskiego-Goworka utrzymany jeden pas ruchu dla pojazdów samochodowych; zamknięcie ulicy w godz. 8:30-10:45

■ ul. Bukowińska, Rolna – zamknięcie w godz. 8:50-10:45

UWAGA

Przejazd Aleją Wilanowską przez skrzyżowanie z Rolną/Bukowińską będzie zamknięty w godzinach

9:00-10:00. W tym czasie proponujemy dojazd do Dolinki Służewieckiej przez wiadukt nad ul. Puławską przy torze wyścigowym na Służewcu; podobnie wjazd na ul. Puławską od południa przez ciąg Dolinki Służewieckiej/Puławska

URSYNÓW

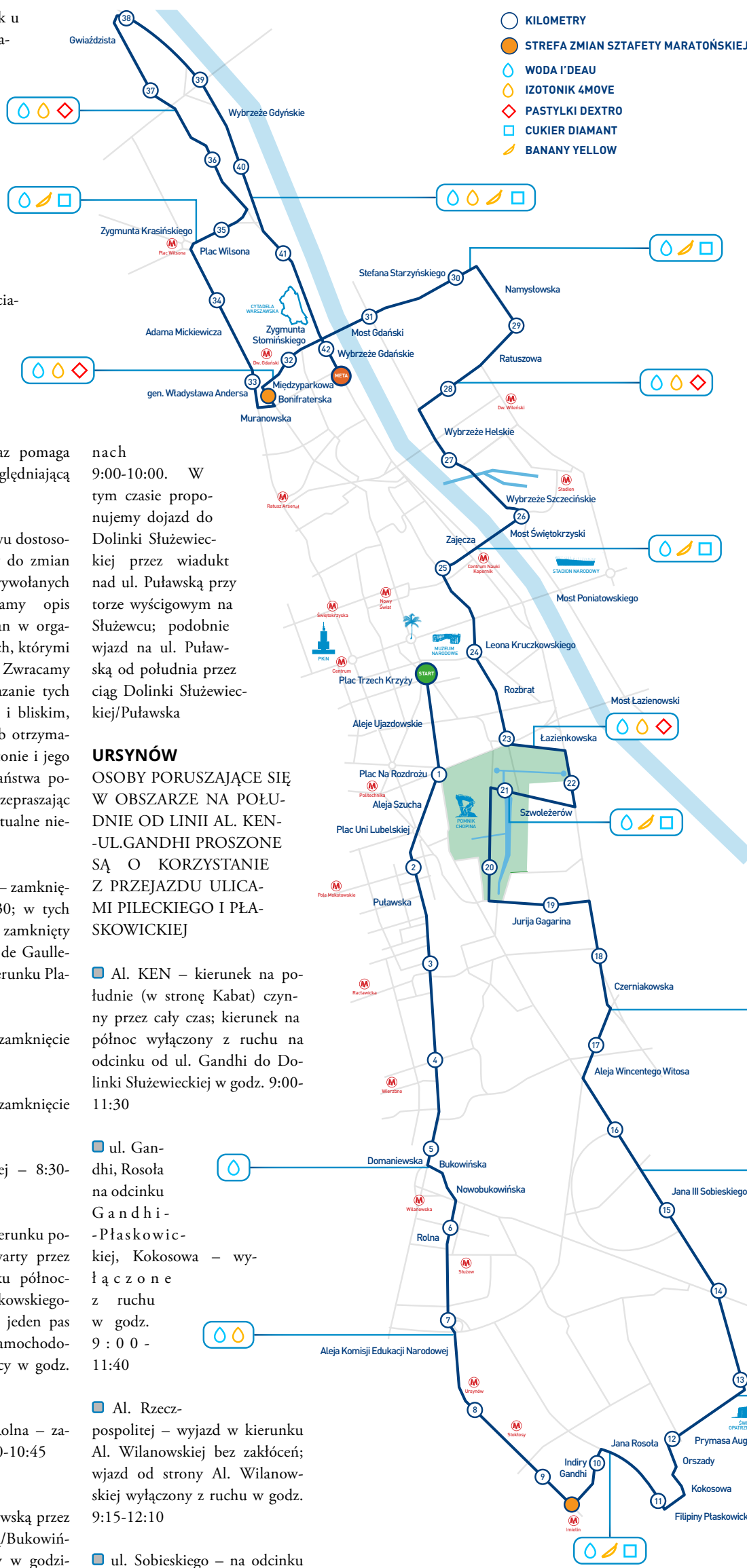
OSOBY PORUSZAJĄCE SIĘ W OBSZARZE NA POŁUDNIE OD LINII AL. KEN-UL.GANDHI PROSZONE SĄ O KORZYSTANIE Z PRZEJAZDU ULICAMI PIŁECKIEGO I PŁASKOWICKIEJ

■ Al. KEN – kierunek na południe (w stronę Kabat) czynny przez cały czas; kierunek na północ wyłączony z ruchu na odcinku od ul. Gandhi do Dolinki Służewieckiej w godz. 9:00-11:30

■ ul. Gandhi, Rosoła na odcinku Gandhi-Płaskowickiej, Kokosowa – wyłączony z ruchu w godz. 9:00-11:40

■ Al. Rzeczypospolitej – wyjazd w kierunku Al. Wilanowskiej bez zakłóceń; wjazd od strony Al. Wilanowskiej wyłączony z ruchu w godz. 9:15-12:10

■ ul. Sobieskiego – na odcinku



Al. Wilanowska – ul. Nałęczowska wyłączony z ruchu kierunek na południe; na odcinku ul. Nałęczowska – Al. Witosa wyłączony z ruchu odcinek na północ; wyłączenia w godzinach 9:20-12:30

■ Al. Witosa i ciąg Trasy Siekierkowskiej – z ruchu będzie wyłączony dojazd od ul. Sobieskiego do Czerniakowskiej; w celu przejechania z Al. Witosa na ul. Czerniakowską (lub odwrotnie) należy wjechać na Trasę Siekierkowską, a następnie zjechać po około kilometrze pierwszym zjazdem w prawo i wykonać nawrót pod trasą Siekierkowską i wrócić w wybranym kierunku (Wilanów albo Mokotów). Fragment Witosa będzie nieprzejezdny w godz. 9:25-12:35

■ ul. Czerniakowska – wyłączona z ruchu w kierunku południowym na odc. Gagarina – Witosa w godz. 9:30-12:45

■ ul. Gagarina w kierunku Belwederskiej – 9:30-13:00

■ Powiśle – na odcinku Agrykola-Zajęcza (ciągu ulic Myśliwiecka-Rozbrat-Kruczkowskiego) wyłączenie z ruchu w godz. 9:30-13:15; przejazd między wschodnią a zachodnią częścią Powiśla możliwy mostami: Poniatowskiego i Łazienkowskim; ul. Szwoleżerów i Łazienkowska wyłączne z ruchu w godzinach 10-12:30

■ Most Świętokrzyski – jezdnia północna (w stronę Śródmieścia) wyłączony z ruchu w godz. 9:45-13:40

wjazdu na Pragę Mostem Gdańskim, zaś wyjazd w kierunku Bródna przez ul. Modlińską i Trasę Toruńską; utrudnienia będą występować w godz. 9:30-14:15

■ Wybrzeże Helskie – wyłączony z ruchu w godz. 9:50-13:50

■ ul. Ratuszowa i Namysłowska na całej długości wyłączony z ruchu w godz. 10:00-14:15

■ Most Gdański, ul. Starzyńskiego – kierunek do Śródmieścia przejezdny przez cały czas; kierunek na Pragę wyłączony z ruchu w godz. 10:00-14:30

STARE I NOWE MIASTO ORAZ ŻOLIBÓRZ

W związku z zamknięciem Wisłostrady od soboty 23 września w nocy ruch w kierunku południowym powinien odbywać się ulicami położonymi na zachód od rejonu Starego i Nowego Miasta.

■ Wisłostrada (tylko kierunek na południe). Na odcinku między Mostem Gdańskim a Mostem Śląsko-Dąbrowskim ruch w kierunku południowym zostanie wstrzymany o godz. 22:00 w sobotę 23 września i przywrócony ok. godz. 19 w niedzielę 24 września. Na odcinku między Kępą Potocką a Mostem Śląsko-Dąbrowskim ruch zostanie wstrzymany całkowicie w godz. 10:30-16:00.

■ ul. Andersa od Stawki, Mickiewicza do Pl. Wilsona – zamknięcie w godz. 10:00-15:00

■ Pl. Wilsona – zachowany ruch z wyjątkiem zjazdu na ul. Krasieńskiego w godz. 10:10-15:00

■ ul. Gwiaździsta – wyłączona z ruchu w godz. 10:20-15:30. Wyjazd (tylko wyjazd) z osiedla Potok możliwy w kierunku ulicy Potockiej.

PRAGA PÓŁNOC

W rejonie Placu Hallera komunikacja powinna odbywać się w oparciu o przejezdne przez cały czas we wszystkich kierunkach Rondo Starzyńskiego. W czasie trwania biegu wjazd do tego rejonu powinien odbywać się od strony ul. Modlińskiej z uwagi na zamknięcie

Czasowe zmiany organizacji ruchu związane z organizacją PZU Maratonu Warszawskiego będą widoczne na bieżąco w aplikacji WAZE. Aplikacja podpowie, jak dojechać do celu omijając trasę biegu. Aplikację WAZE można pobrać ze strony: www.waze.com.



NOWE
UDOSKONALONE

VITARGO®



WĘGLOWODANOWY
NAPÓJ DLA SPORTOWCÓW
**NAJEFEKTYWNIJ
PRZYSWAJALNY**

70% szybsze przyswajanie glikogenu do mięśni w mmol/kg
w porównaniu do maltodekstryny + cukry.

WYŁĄCZNY PRZEDSTAWICIEL NA POLSKĘ: VEN-NATURA ANDRZEJ PUCIATO,
UL. STALOWA 6, 70-736 SZCZECIN, TEL.: 0046 91 461 38 56, VITARGO.COM.PL

SPRÓBUJ SIŁ W BIEGU NA PIĄTKĘ!

POBIEGNIJ Z NAMI 24 WRZEŚNIA

Bieg na Piątkę rozpoczyna się z ulicy Konwiktorskiej, następnie prowadzi ulicami Nowego Miasta i Żoliborza, aż do wspólnej z 39. PZU Maratonem Warszawskim linii mety zlokalizowanej na Wiślostradzie na wysokości Multimedialnego Parku Fontann. To już piąta edycja biegu, na trasie spotykamy zarówno biegaczy łamiących 15 minut - jak zeszłoroczny zwycięzca biegu Łukasz Oskierko (14:33), a także osoby, które zaczynają swoją przygodę z bieganiem. Bieg na Piątkę to impreza godna polecenia na pierwszy w życiu start w biegu ulicznym. Jeszcze nie jest za późno, aby zdecydować się na start i na własnej skórze poczuć maratońską atmosferę.

DATA: 24 WRZEŚNIA

START: UL. KONWIKTORSKA, GODZ. 9:00

META: MULTIMEDIALNY PARK FONTANN

ZAPISY I SZCZEGÓŁY:
WWW.PZUMARATONWARSZAWSKI.COM



WYJDŹ NA TRASĘ I KIBICUJ TRANSMISJA Z MARATONU

OSTATNIO ZAWODNICZY RÓŻNYCH DYSCYPLIN SPORTOWYCH DOSTARCZAJĄ POLSKIM KIBICOM WIELU POWODÓW DO DUMY

Dziś Polscy kibice to najlepszy, najgłośniejszy i najsukcesowniejszy kibice. Dlatego o atmosferę i odpowiednią dawkę dopingu 24 września w Warszawie jesteśmy spokojni. Chcesz być kibicem nr 1? Mamy dla Ciebie kilka sprawdzonych wskazówek.

■ Doping spersonalizowany mobilizuje podwójnie. Pamiętaj, że na numerach startowych zawodnicy mają wydrukowane swoje imiona. Krzycz, bij brawo i dopinguj każdego. Wspieraj swoje-

go biegacza kilkakrotnie podczas biegu.

■ Dzięki stronie <http://live.sts-timing.pl/mw2017> możesz sprawdzić położenie danego biegacza. Wystarczy, że znasz jego nazwisko lub numer startowy. Dzięki stronie możesz zobaczyć, jakim tempem biegnie i przemieścić się w kolejne miejsce przy trasie, by dopingować. Odczyty robione są co 5 kilometrów.

■ Grasz na czymś, przyjdź na trasę ze swoim instrumentem lub

dołącz do jednego z 30 punktów kibicowania. Przygotuj plakat lub planszę z chwytliwymi hasłami. Co roku kibice zaskakują biegaczy swoją pomysłowością.

■ Pamiętaj jednak, że trasa jest przede wszystkim dla biegaczy. Obowiązuje całkowity zakaz wchodzenia na trasę biegu oraz poruszania się po niej na rowerze czy rollkach. Kibice niestosujący się do zaleceń mogą zostać poproszeni przez obsługę imprezy o opuszczenie trasy.

WSZYSTKICH ENTUZJASTÓW SPORTOWEJ RYWALIZACJI ZAPRASZAMY NA TRANSMISJĘ Z BIEGU

Dziewięć kamer, w tym pięć na trasie biegu. Dron latający nad miasteczkiem maratonu, znajdującym się u stóp warszawskiego Starego Miasta. Rozbudowana oprawa graficzna zintegrowana z systemem pomiaru czasu, wizualizacja czołówki kobiet i mężczyzn na animowanej mapie Warszawy i kamera 360 stopni na finiszu, dzięki której będziecie mogli rozejrzeć się dookoła i zobaczyć,



DZIEWIĘĆ KAMER, W TYM PIĘĆ NA TRASIE

jak Wasi przyjaciele wbiegają na metę!

#PZUMW

39. PZU Maratonu Warszawskiego to także interakcja – najciekawsze komentarze i zdjęcia zamieszczone na facebooku pod hashtagem #PZUMW zostaną pokazane w transmisji internetowej i na dwóch telebimach w miasteczku imprezy. Nie zapomnijcie pozdrowić swoich znajomych na trasie!

■ NA TRASIE O GORĄCY DOPING ZADBAJĄ:

- | | | |
|--|--|--------------------------------------|
| ■ 2 km – Drumbastic | ■ 22 km – ManGo Brassi | ■ 30 km – Echo |
| ■ 5 km – Sereia de Varsóvia | ■ 23 km – Drumbastic | ■ 31 km – High Blood pressure |
| ■ 9 km – Ursynowska Strefa Kibica | ■ 23 km – Fundacja Spartanie Dzieciom | ■ 32 km – HALS Młodzieżowa Orkiestra |
| ■ 13 km – Fundacja Wcześniak | ■ 24 km – Stowarzyszenie Amnesty International | ■ 32 km – Polska Akcja Humanitarna |
| ■ 14 km – Bloco-Central | ■ 24 km – Warszawa Powiśle | ■ 34 km – UNICEF |
| ■ 16 km – Lenive | ■ 25 km – Fundacja SYNOPSIS | ■ 36 km – Bielańska Strefa Kibica |
| ■ 17 km – Domofonia | ■ 25 km – WWF Polska | ■ 38 km – Mixbass |
| ■ 19 km – Fundacja Rak'n'Roll | ■ 27 km – Zaraz Zaraz | ■ 40 km – Strefa Zdrofit |
| ■ 21 km – Strefa Kibicowania PZU | ■ 27 km – Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę | ■ 42 km – OdLOTowy odcinek |
| ■ 21 km – SKAdyktor i jego kosmiczne kombo | | |





www.goactiveshow.pl

[f /goactiveshow](#)

**PTAK
WARSAW
EXPO**
MIEDZYNARODOWE CENTRUM TARGOWO-KONGRESOWE

**NAJWIĘKSZE TARGI
FITNESS
I SPORTÓW SIŁOWYCH
W POLSCE**

II EDYCJA

16-18
MARCA 2018



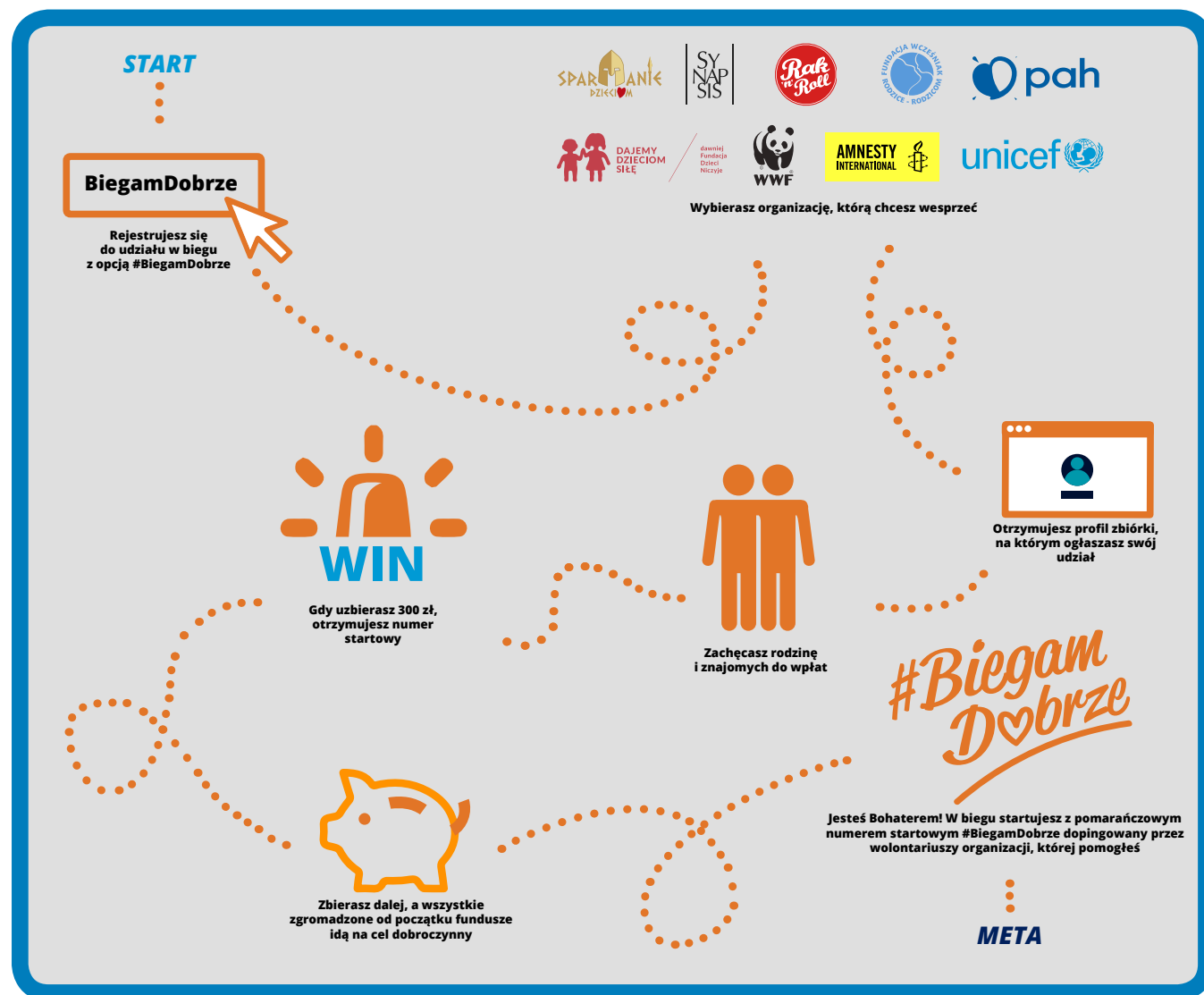
#FASTER

#HIGHER

#STRONGER

2 MLN ZŁ NA CELE CHARYTATYWNE

#BIEGAMDOBRZE



Bartek prowadzi swoją zbiórkę #BiegamDobrze po raz piąty. Nie jest łatwo przekonać znajomych, aby wsparli wybrany przez Ciebie cel. Nie dobrym słowem. Pieniędźmi. Bo organizacje, którym pomagamy, potrzebują pieniędzy, żeby móc pomagać innym. Więc jak to zrobić po raz piąty? Bartek znalazł sposób. Poleciał po trasie maratonu jako Marsjanin, w swoim niezwykłym spodku UFO. Po przekroczeniu 2150 zł na rzecz jednej z Fundacji – Marsjanin miał zyskać dodatkową parę oczu. 4200 zł – Marsjanin miał mieć kosmiczny hełm. Znajomi nie zawiedli. 5200 zł – spodek będzie miał prawdziwe światło.

Szymon to licealista. Działalność organizacji humanitarnych wspiera od lat. Nie ma biegowego doświadczenia, ale wiedział, że chce pomóc. Skrzyknął kolegów. Założyli zbiórkę, pobiegną w sztafecie.

PODJĄĆ WYZWANIE

Cztery lata temu Maciej postanowił zmienić swoje życie i rzucić ponad 42 kg. Rzucił palenie, został weganinem, zaczął biegać. Pokonał własne słabości – teraz

ma siłę, by pomagać innym. Na ochronę zwierząt chce zebrać 2013 zł, bo 2013 to był ważny rok.

Krzysiek biegnie w ramach #BiegamDobrze po raz trzeci. Z osobami, która wpłaci najwyższą kwotę na jego zbiórkę, pójdzie na kawę w samych majtkach. I to działa? Zadziałało. Krzysiek ma śmiesznych znajomych.

JAK TO DZIAŁA

Akcja #BiegamDobrze istnieje trzeci rok. Jej uczestnicy, przy okazji startu Maratonie, Biegu na Piątkę czy wiosennym Półmaratonie Warszawski, wybierają ścieżkę charytatywną – zakładają internetowy profil swojej zbiórki, wybierają organizację, którą chcą wesprzeć i po uzbieraniu 300 zł otrzymują od niej, wyjątkowy, pomarańczowy numer startowy. Aby zmotywować znajomych do wpłat, podejmują dodatkowe wyzwania. Do tej pory na cele dobroczynne zebrano 2 miliony złotych! Bartek w swoim statku, Ewa w pelerynie i Aśka, która dla osób chorych na autyzm zebrała właśnie 4 tysiące.

Dziękujemy Wam biegacze z pomarańczowymi numerami. Połamanie skrzydeł!

PARTNERZY AKCJI #BIEGAMDOBRZE – KIM JESTEŚMY?



Jesteśmy ruchem osób traktujących niesprawiedliwość osobliście. Robimy ludziom dobrze, tzn. rozprzestrzeniając dobro. Mamy wpływ na długofalowe zmiany na Świecie – możemy powiedzieć, że krok po kroku zmieniamy Świat na lepsze! Nieśkromnie powiemy, że zarówno w dobroczynności, jak i w bieganiu jesteśmy po prostu najlepsi.



Od 26 lat dążymy do tego, by wszystkie dzieci miały bezpieczne dzieciństwo i były traktowane z poszanowaniem ich godności i podmiotowości. Chronimy dzieci przed krzywdzeniem i pomagamy tym, które doświadczyły przemocy i wykorzystywania. W naszych placówkach zapewniamy skrzywdzonym dzieciom i ich opiekunom pomoc psychologiczną i prawną. Uczymy dzieci, w jaki sposób

mogą uniknąć przemocy a rodziców i opiekunów wspieramy w ich drodze do dobrego rodzicielstwa.



Jesteśmy grupą ludzi, którzy pomagają dobrze przejść przez raka. Zmieniamy schematy myślenia o chorobie nowotworowej i zarażamy pozytywną energią. Im więcej będziemy mówić o raku, tym lepiej będziemy go znać i mniej będziemy się go bać. Razem wyrollujemy raka!



Jesteśmy największą w Polsce charytatywną grupą biegową. Poprzez bieganie zbieramy fundusze na rehabilitację dla dzieci niepełnosprawnych, aby pomóc im w lepszym funkcjonowaniu w życiu codziennym. Swoją aktywnością sportową oraz działalnością statutową

czynimy dobro nie tylko dla niepełnosprawnych dzieci, ale i dla tych, którzy chcieliby zacząć sportowo żyć i pomagać innym. Nie tylko warto biec z nami, ale i stać się jednym z nas.



Jesteśmy nadzieją na lepsze życie dla osób z autyzmem i ich rodzin. Pomagamy tym, którzy widzą, słyszą i czują świat inaczej niż my. Biegając dla nas dajemy dzieciom z autyzmem szansę na samodzielność.



Pomagamy tym, którzy najbardziej potrzebują wsparcia w wyniku kryzysów humanitarnych (katastrof naturalnych i konfliktów zbrojnych). Zapewniamy dostęp do wody i sanitariatów, bezpiecznego schronienia, żywności i edukacji. Kiedy biegniesz

z PAH, twoim celem nie musi być meta! Twoja ciężka praca i dobra zabawa może zmienić się w pieniądze, które zapewnią dostęp do wody tym, którzy potrzebują go najbardziej!



Jesteśmy częścią międzynarodowej organizacji ekologicznej, która od ponad 55 lat chroni przyrodę razem z ludźmi i dla ludzi na całym świecie. Naszą misją jest powstrzymanie degradacji środowiska naturalnego naszej planety i kształtowanie przyszłości, w której ludzie będą żyli w harmonii z przyrodą. Biegając dla WWF Polska wspierasz ochronę mongolskiej populacji pantery śnieżnej.



Jesteśmy organizacją humanitarną i rozwojową, która od 70 lat niesie pomoc dzieciom na

całym świecie. Od ratujących życie szczepień, przez budowę szkół, po natychmiastową pomoc w sytuacji klęski humanitarnej – robimy wszystko, aby dzieciom żyło się lepiej. Drużyna UNICEF to wspaniała ekipa, która podobnie jak my wierzy, że każde dziecko, niezależnie od miejsca urodzenia, koloru skóry czy religii, ma prawo do zdrowego i bezpiecznego dzieciństwa.



W Polsce co roku rodzi się ponad 24 000 wcześniaków. Od 14 lat pomagamy im rodzicom. Zapewniamy pomoc merytoryczną w zakresie niezbędnej wiedzy potrzebnej rodzicom w wychowaniu wcześniaków. Środki uzyskane z akcji #BiegamDobrze wykorzystamy na wydanie „Niezbędnika Rodzica Wcześniaka”. Ponad 180-stronicowej książki, którą bezpłatnie może otrzymać każdy rodzic wcześniaka w szpitalu.



KONTUZJE SINIAKI I URAZY

100
ML

**PÓLSKI PRODUKT.
DOSTĘPNY W APTEKACH.
INSPIROWANY SIŁĄ NATURY.
PRZEBADANY DERMATOLOGICZNIE.**

MAŚĆ NIEDŹWIEDZIA® polarny lód 100 ml została wyprodukowana z naturalnych surowców oraz cennych ekstraktów ziołowych. Tradycyjna receptura wzbogacona w składniki aktywne zapewnia naturalne działanie oraz intensywne chłodzenie, pozostawiając przyjemne uczucie ulgi. Działa podobnie jak okład schładzający obrzęki.

Patronat Honorowy Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej Andrzeja Dudy

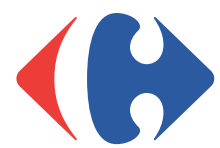
Sponsor tytularny



Sponsorzy



Partnerzy



Patroni medialni



POLSKABIEGA.PL

MagazynBieganie.pl



Projekt współfinansuje



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Organizator



Projekt dofinansowany z funduszu prewencyjnego PZU,
środków miasta stołecznego Warszawy oraz Ministerstwa Sportu i Turystyki