

32. BIEG
KONSTYTUCJI
3 MAJA

INFORMATOR DLA BIEGACZY





Renata Kaznowska

Wiceprezydent m.st. Warszawy

Szanowni Państwo, Warszawa to miasto sportu i biegowe serce Polski.

W tym roku, już po raz 32, ulicami naszej stolicy pobiegnie Bieg Konstytucji 3 Maja.

Wydarzenie jest prawdziwym świętem aktywności fizycznej oraz możliwością uczczenia rocznicy uchwalenia przez Sejm Czteroletni - pierwszej w Europie i drugiej na świecie - konstytucji.

Bieg na tradycyjnym dystansie 5 km zostanie poprowadzony trasą podobną do zeszłorocznej - bardzo szybką i dynamiczną, wiodącą przez kilka charakterystycznych punktów na mapie Warszawy, takich jak Muzeum Narodowe, rondo Charles'a de Gaulle'a czy Most Poniatowskiego.

Zmianie ulegnie jedynie miejsce startu i mety, które zostanie zlokalizowane przy pl. Trzech Krzyży.

Podczas pięciokilometrowej trasy biegacze i osoby uprawiające nordic walking przekroczą Wisłę w samym centrum stolicy.

Lokalizacja sprawia, że na trasie będzie mogło zjawić się wielu kibiców, którzy swym wsparciem dodadzą biegaczom siłę i energię.

Organizatorami tegorocznej edycji biegu są Miasto Stołeczne Warszawa, Stołeczne Centrum Sportu Aktywna Warszawa oraz Fundacja „Maraton Warszawski”.

Dziękuję wszystkim zaangażowanym w przygotowanie wydarzenia, a biegaczom życzę satysfakcji z ukończenia zawodów oraz wielu niezapomnianych wrażeń.

Spis treści

Program zawodów	9
Jak odebrać numer startowy?	13
Biuro Zawodów - lokalizacja	13
Najważniejsze informacje	17
Start	17
Dojazd na start	17
Listy startowe	17
W Burze Zawodów	17
Depozyty i przebieralnie	18
Pacemakerzy	18
Zdjęcia z biegu	21
Za linią mety	21
Miasteczko biegowe	25
Informator drogowy	27
Analiza trasy	31



Magda Skrocka

Dyrektor
32. Biegu Konstytucji
3 Maja

Drogie Uczestniczki i Drodzy Uczestnicy 32. Biegu Konstytucji 3 Maja!

To wielka przyjemność móc zapraszać Was i wspólnie przygotowywać się do biegu, który rozpoczyna Warszawską Triadę Biegową.

Bieg Konstytucji 3 Maja to nie tylko wydarzenie sportowe - to także szansa na celebrowanie naszego patriotyzmu i miłości do Polski.

Jesteśmy dumni, że możemy być częścią tego wyjątkowego wydarzenia, które jednoczy nas wszystkich, niezależnie od wieku czy przekonań.

Życzymy Wam wszystkim niezapomnianych chwil na trasie biegu. Niech każdy krok będzie pełen energii i entuzjazmu.

Podziwiającie panoramę Warszawy, walczcie o czas, debiutujcie - czekamy na Was na mecie! Każdy z Was stanowi żywy dowód na to, że pasja i aktywność są kluczem do radości.

A tę warto dzielić z najbliższymi. Zatem, tradycyjnie już, zachęcamy Was do zaproszenia na start, metę lub trasę biegu swoich bliskich.

Spotkajmy się razem w ten majowy dzień!

Z serdecznymi pozdrowieniami.



Krzysztof Dreser

Wiceprezes Zarządu PKO Banku Polskiego

Szanowni Państwo,

Z największą przyjemnością zapraszam na 32. Bieg Konstytucji 3. Maja. To wspaniała okazja by aktywnie uczcić 233. rocznicę uchwalenia pierwszej polskiej konstytucji, która była również pierwszą ustawą zasadniczą w Europie i drugą na świecie, po Stanach Zjednoczonych.

PKO Bank Polski od wielu lat angażuje się w promowanie sportu amatorskiego, a także profesjonalnego. Propagujemy wśród Polaków zdrowy i aktywny tryb życia, a także szlachetną rywalizację, połączoną z ideą dobroczynności.

Sport wymaga zaangażowania zaufanych partnerów, a takim niewątpliwie jest PKO Bank Polski. Jesteśmy szczególnie nastawieni na wsparcie imprez biegowych, organizowanych w całej Polsce.

Od 2013 r. Bank realizuje autorski program PKO Bank Polski Biegajmy Razem. Ambasadorami programu są utytułowane lekkoatletki – Sofia Ennaoui i Joanna Jóźwik.

Na sponsorowanych przez PKO Bank Polski biegach Fundacja PKO Banku Polskiego organizuje akcje charytatywne „biegnę dla...”. Każdy zawodnik, który wystartuje w biegu ze specjalnym

identyfikatorem i przekroczy linię mety, pomaga osobom potrzebującym wsparcia w ratowaniu życia i w procesie leczenia. Podczas Biegu Konstytucji będziemy biec dla Darii, która uległa wypadkowi, w wyniku którego zapadła w śpiączkę.

Od początku istnienia programu zorganizowano ponad 550 akcji biegnę dla..., dzięki którym wsparto ponad 620 osób kwotą 7,12 mln zł. Do akcji włączyło się ponad 238 tys. biegaczy.

Bank jest również autorem i organizatorem PKO Biegu Charytatywnego – ogólnopolskiej sztafety, odbywającej się jednocześnie w 12 miastach Polski. Dzięki tej inicjatywie Fundacja PKO Banku Polskiego przekazała ponad 8 mln zł dla najbardziej potrzebujących dzieci w Polsce.

Jako partner akcji Biegam Bo Lubię, PKO Bank Polski pomaga również przygotowywać się do imprez biegowych. Na blisko 100 stadionach lekkoatletycznych na terenie całej Polski odbywają się bezpłatne treningi, podczas których trenerzy podpowiadają uczestnikom, jak bezboleśnie wejść w świat biegania.

Do zobaczenia na trasie 32. Biegu Konstytucji 3. Maja!



Piątek, 3 Maja 2024

Lokalizacja: Plac Trzech Krzyży

9:30 - otwarcie depozytów

10:45 - rozgrzewka

10:55 - wspólne odśpiewanie Hymnu Narodowego

Start falowy

10:57 - start zawodników na wózkach z napędem bezpośrednim

11:00 - start I fala (poniżej 25:00)

11:05 - start II fala (25:00 - 29:59)

11:10 - start III fala (od 30:00)

11:15 - start kategorii Nordic Walking

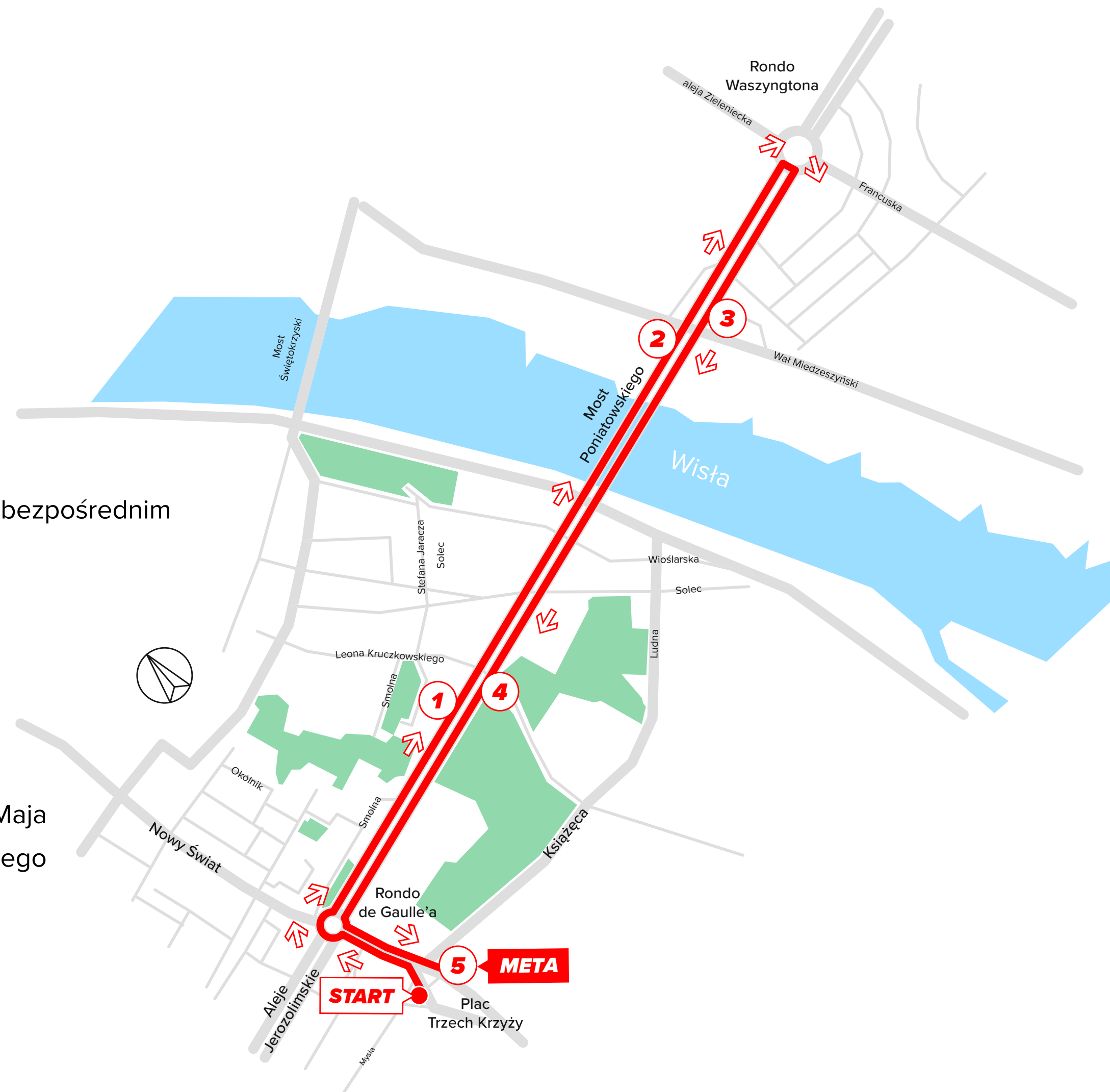
11:16 - zamknięcie linii startu

12:00 - dekoracje zwycięzców Biegu Konstytucji 3 Maja

12:15 - dekoracje sekcji biegowej PKO Banku Polskiego

12:10 - zamknięcie trasy

12:30 - zamknięcie depozytów



4F

**ANYSPORT.
ANYTIME.
ANYWHERE.**

www.4F.com.pl

PKO BANK POLSKI TO WIĘCEJ NIŻ BANK

Sprawdź, jak nasza aplikacja IKO łączy funkcje bankowości mobilnej z dodatkowymi możliwościami:

- kantor online 24/7 z 10 walutami
- zakup i obsługa funduszy inwestycyjnych
- wygodny zakup biletów komunikacyjnych oraz opłacanie przejazdów na wybranych odcinkach autostrad

Aplikacja IKO stanowi usługę bankowości elektronicznej. Usługa Opłaty za autostrady w aplikacji IKO świadczona jest za pośrednictwem PKO BP Finat.

www.pkobp.pl, infolinia: 800 302 302 brak opłat dla numerów krajowych na terenie kraju; w pozostałych przypadkach opłata zgodna z taryfą operatora, +48 81 535 60 60 opłata zgodna z taryfą operatora.



Bank Polski

A hand holding a smartphone displaying the IKO app logo. The logo consists of a red circle above a blue horizontal bar, with the letters 'IKO' in a bold, black, sans-serif font below them. The background of the phone screen is white. The phone is held in the foreground, with a hand visible on the right side. In the background, there are several translucent, glowing screens displaying various data visualizations: a car, a bar chart, and a globe with a grid overlay.

Nowe zasady! Nie zapomnijcie kodu QR!

Biegacze, numery startowe Bieg Konstytucji odbierzecie w formule innej niż dotychczas - przeczytajcie instrukcję!

Jak odebrać numer startowy?

Każdy uczestnik, który zarejestrował się na bieg i posiada numer startowy, w dniu przed 25 kwietnia, czyli dzień przed otwarciem Biura Zawodów, otrzyma kod QR.

Kod QR zostanie dostarczony do uczestników:

- ◆ SMSem na numer telefonu podany przy rejestracji
- ◆ MAILEm na adres e-mail podany przy rejestracji

Prosimy o zapisanie kodu QR - obrazka. Kody nie będą dostępne w Panelu Biegacza!

Aby odebrać numer startowy osobiście należy przyjść do Biura Zawodów z kodem QR oraz dokumentem tożsamości ze zdjęciem. Na podstawie kodu i dokumentu wolontariusze wydadzą numer startowy.

Chcesz, żeby ktoś odebrał numer startowy w Twoim imieniu?

Przeznacz tej osobie swój kod QR, otrzymany mailem lub smsem. Dodatkowo wyślij jej zdjęcie lub daj ksero swojego dokumentu tożsamości ze zdjęciem. Osoba, pokazując w Biurze Zawodów te dwa identyfikujące Ciebie elementy, będzie mogła odebrać za Ciebie numer startowy. W przypadku braku kodu QR wolontariusz w Biurze Zawodów nie będzie mógł wydać numeru.

Jeśli jesteś osobą w wieku 13-18 lat i chcesz odebrać numer startowy przyjdź do Biura Zawodów z kodem QR, dokumentem tożsamości i wydrukowaną i podpisaną zgodą opiekuna.

Zgoda jest częścią Karty Startowej dostępnej w Panelu Biegacza. Jeśli masz poniżej 15 lat pamiętaj, że aby wziąć udział w biegu potrzebna jest zgoda lekarza! Szczegóły w regulaminie.

Jeśli jesteś rodzicem osoby w wieku 13-18 lat i chcesz odebrać numer startowy dla swojego dziecka przyjdź do Biura Zawodów z kodem QR (został wysłany na numer telefonu oraz adres podany na koncie uczestnika), dokumentem lub skanem dokumentu tożsamości dziecka i podpisaną zgodą opiekuna.

Zgoda jest częścią Karty Startowej dostępnej w Panelu Biegacza. Jeśli Twoje dziecko ma poniżej 15 lat pamiętaj, że aby mogło wziąć udział w biegu potrzebna jest zgoda lekarza! Szczegóły w regulaminie.

Biuro Zawodów - lokalizacja

Biuro Zawodów będzie mieścić się w Ośrodku Solec AKTYWNA WARSZAWA (ul. Solec 71, 00-402 Warszawa).

Dni i godziny pracy biura:

- 26.04 (piątek) – od 14:00 do 20:00
- 27.04 (sobota) – od 10:00 do 18:00
- 29.04 (poniedziałek) – od 14:00 do 20:00
- 30.04 (wtorek) – od 14:00 do 20:00
- 02.05 (czwartek) – od 14:00 do 20:00

PAMIĘTAJ!

Kolejki tworzą się w momencie otwarcia biura! Jeśli nie musisz – nie przychodź na sam początek działania Biura,

Pracujemy cały dzień – na pewno zdążysz odebrać pakiet.

UWAGA!

W dniu biegu, czyli 3.05 (piątek) w godzinach 8:00 - 10:00 - odbiór numerów wyłącznie dla zawodników spoza Warszawy, którzy wcześniej opłacili swój start.

Biuro Zawodów w dniu biegu mieścić się będzie na terenie Miasteczka Biegowego - na Placu Trzech Krzyży - w pobliżu punktu Info (zerknijcie na mapę Miasteczka, która znajduje się na kolejnych stronach).



BIURO ZAWODÓW

Ośrodek AKTYWNA WARSZAWA,
Solec 71, 00-402 Warszawa

Godziny otwarcia:
26.04 (piątek) - od 14:00 do 20:00
27.04 (sobota) - od 10:00 do 18:00
29.04 (poniedziałek) - od 14:00 do 20:00
30.04 (wtorek) - od 14:00 do 20:00
02.05 (czwartek) - od 14:00 do 20:00



NAWODNIENIE
Orzeźwienie
Primavera



głębokość źródła 473 m

START

Start 32. Biegu Konstytucji 3 Maja będzie miał charakter falowy:

- 10:57 - start zawodników na wózkach z napędem bezpośrednim
- 11:00 - start I fala (poniżej 25:00)
- 11:05 - start II fala (25:00 – 29:59)
- 11:10 - start III fala (od 30:00)
- 11:15 - start kategorii Nordic Walking
- 11:16 - zamknięcie linii startu

UWAGA!

Prosimy o ustawienie się w odpowiednich strefach czasowych przed startem!

Strefy startowe wyznaczone będą przez flagi. Koniecznie ustaw się w strefie zgodnej z planowanym wynikiem!

O 10:55 wspólnie odśpiewamy Hymn Państwowy - bądźcie wtedy w strefie startu!

DOJAZD NA START

W okolicy startu i mety 32. Biegu Konstytucji 3 Maja, czyli Placu Trzech Krzyży, liczba dostępnych miejsc parkingowych jest bardzo ograniczona, dlatego zachęcamy Was do skorzystania z komunikacji miejskiej.

Rekomendujemy dojazd do stacji metra Nowy Świat (linia M2) lub do stacji metra Centrum (linia M1) i spacer w kierunku miejsca wydarzenia. Na start dojechać można również tramwajem do Ronda gen. Charles'a de Gaulle'a.

UWAGA!

Tramwaje wyłączone będą na 30 min przed startem biegu - o 10:30.

LISTY STARTOWE

[Bieg: Fundacja Maraton Warszawski :: Panel Biegacza](#)

[Nordic Walking: Fundacja Maraton Warszawski :: Panel Biegacza](#)

ODBIÓR NUMERÓW STARTOWYCH

Jak odebrać numer startowy opisujemy na stronie 13 - na tym biegu odbiór numerów będzie odbywał się w nowej formule, przeczytajcie koniecznie!

Nie zgubcie swoich kodów QR!

W BIURZE ZAWODÓW:

Uczestnicy wydarzenia odbierający numery w Biurze Zawodów otrzymają:

- ◆ DZIK® WAFLE KUKURYDZIANE LOW FAT – zielona cebulka
- ◆ SHOT MAGNEZOWY 4F FUEL - suplement diety (25 ML) o smaku pomarańczy
- ◆ Vitarade® Endurance Bar – baton energetyczny

Podczas biegu wszyscy uczestnicy muszą mieć numery startowe przymocowane poziomo do przedniej części koszulki – numer przypina się agrafkami, które dostępne są w pakiecie.

W numerze startowym znajduje się chip do pomiaru czasu.



Na numerze znajduje się telefon alarmowy oraz kod GetPica służący do uzyskania zdjęć od Fotomaron.pl.

Nie należy modyfikować numeru, zgniatać lub dodawać własnych elementów. Osoby bez widocznego numeru startowego nie mogą przebywać na trasie biegu.

DEPOZYTY I PRZEBIERALNIE

W pakiecie startowym otrzymasz worek umożliwiający zdeponowanie rzeczy przed biegiem. Depozyt oddasz oraz odbierzesz wyłącznie na podstawie okazanego numeru startowego. Za rzeczy wartościowe pozostawione w depozycie organizator nie bierze odpowiedzialności.

Depozyty funkcjonują w godzinach 9:30 - 12:30.

Depozyty i przebieralnie będą ulokowane na terenie Miasteczka Biegowego na Placu Trzech Krzyży.

Uwaga!

Zabrania się pozostawiania w depozycie przedmiotów wartościowych oraz dokumentów.

PACEMAKERZY

W uzyskaniu wymarzonego czasu na dystansie 5 km biegacze wspierać będą pacemakerzy.

Zające poprowadzą na czasy netto: 20:00, 22:30, 25:00, 27:30, 30:00, 35:00 i 40:00.

Prosimy o ustawienie się w odpowiednich strefach czasowych przed startem.

18.05
2024

PODAJ DALEJ



**MARATON
SZTAFET**

BIEG ODBĘDZIE SIĘ 18 MAJA 2024 ROKU

Już po raz osiemnasty zapraszamy wszystkich amatorów dobrej zabawy i rywalizacji zespołowej do udziału w Maratonie Sztafet.

W zawodach wystartować mogą grupy znajomych, współpracowników, rodziny, członkowie ekip biegowych. Maraton Sztafet to okazja do sportowej rywalizacji i szansa na integrację w wybranym towarzystwie.

Zawodnicy każdej drużyny, składającej się z 6 osób mają do pokonania łącznie dystans równy długości maratonu. Pierwszy zawodnik pokonuje odcinek 7,195 km, dwaj następni 10 km, a trzech kolejni - po 5 km. W sumie – 42,195 km - maraton!

Bieg odbędzie się na terenie Parku Kępa Potocka.

[Szczegóły na ekiden.pl](https://ekiden.pl)

SPONSOR



PARTNERZY

ACCREO



OSHEE



PROJEKT WSPÓLFINANSUJE



PATRON



PARTNER MEDIALNY



ORGANIZATOR



ZDJĘCIA Z BIEGU

Zdjęcia na trasie będzie robił znany Wam Fotomaraton.pl.

Na Waszych numerach startowych znajduje się obrazek-kod QR oraz kod, który pozwoli Wam otrzymać zdjęcia z biegu.

Pamiętajcie, że technologia, z której korzysta Fotomaraton - PICA - rozpoznaje Was po numerach startowych. Upewnijcie się, że podczas biegu Wasze numery są widoczne!

Koszt pakietu zdjęć to 39 złotych. Dodatkowa opłata serwisowa doliczana przez GetPica do każdego zamówienia wynosi 5.59 złotych.

Więcej >>>

ZA LINIĄ METY

Uczestnicy wydarzenia za linią mety otrzymają:

- ◆ Wodę źródlaną Primavera
- ◆ Napój izotoniczny DZIK® VITAMIN BOOST GREJPFRUTOWY
- ◆ Jabłko od Appoloni
- ◆ MEDAL

Na mecie biegu każdy uczestnik otrzyma pamiątkowy medal.

Istnieje możliwość wygrawerowania medalu - stanowisko Grawerbus znajdziecie w Miasteczku. Usługę grawerowania można opłacić podczas rejestracji lub na miejscu - w namiocie Grawerbus.

Koszt grawerowania to 25 zł.



Znajdź Twoje zdjęcia na 



1 Wejdź na getpica.com

i utwórz swoje konto



Sample

A*****9 ↩

2 Wprowadź swój unikalny kod

wydrukowany obok numeru startowego



3 Zobacz swoje zdjęcia

i udostępnij je znajomym

Zdjęcia dostarcza

FotoMaraton.pl

support@getpica.com



46. NATIONALE-NEDERLANDEN
MARATON WARSZAWSKI

WIELKI BIEG NIEPRZERWANIE OD 1979!

29.09
2024



SPONSOR TYTULARNY



SPONSORZY



PARTNERZY



PARTNERZY MEDIALNI

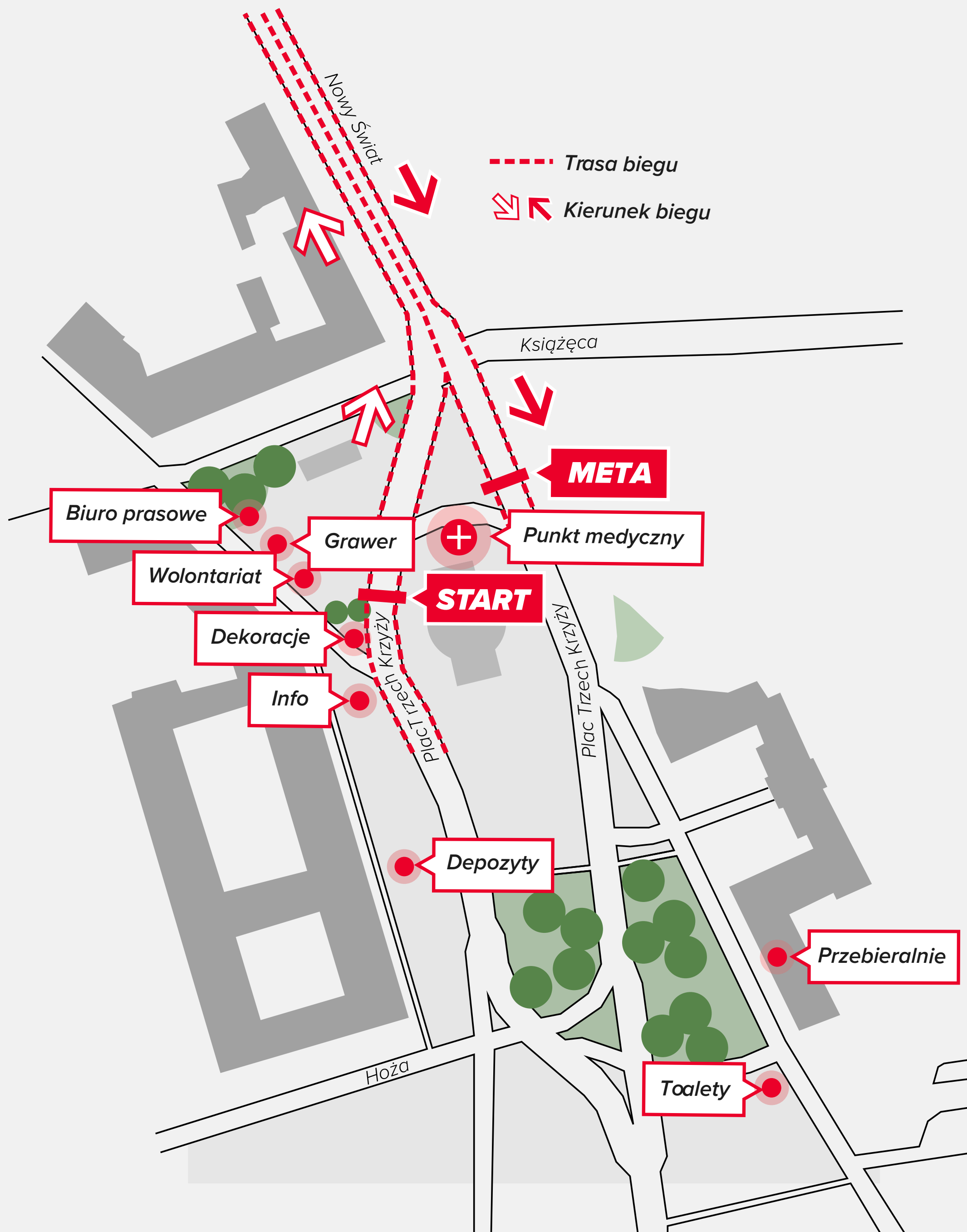


PROJEKT WSPÓLFINANSUJE



ORGANIZATOR





DNZIK®

W związku z organizacją 32. Biegu Konstytucji 3 Maja w dniu biegu - 3 maja 2024 (piątek) pojawią się czasowe zmiany w organizacji ruchu drogowego na trasie wydarzenia.

Zapraszamy do zapoznania się z planowanymi włączeniami poszczególnych obszarów.

Aby umożliwić Państwu dostosowanie swoich planów do czasowych zmian w ruchu drogowego wywołanych imprezą sportową, przedstawiamy opis najistotniejszych z nich.

Zwracamy się z prośbą o przesłanie tego materiału znajomym i bliskim.

[KLIKNIJ TU, ABY PRZEJŚĆ DO STRONY WWW - POZYSKAĆ LINK I PRZESŁAĆ GO DALEJ >>>](#)

Liczymy na pomoc i zrozumienie oraz dziękujemy za wyrozumiałość.

Dołożymy wszelkich starań, aby wznawiać standardową organizację ruchu, tak szybko jak będzie to możliwe i aby ewentualne niedogodności nie potrwały zbyt długo.

Plac Trzech Krzyży - zmiany organizacji ruchu będą trwały od godziny 04:00 do godziny 15:00 w dniu biegu - 3 maja 2024 r.

Trasa biegu – według przebiegu trasy (ulica po ulicy) zostanie wyłączona z ruchu na całej długości w godzinach 10:30 do 12:30 w dniu biegu – 3 maja 2024 r.

Rondo Waszyngtona – przez cały czas trwania wydarzenia utrzymany zostanie ruch z ul. Francuskiej w kierunku ul. Waszyngtona i ul. Zielenieckiej oraz z ul. Waszyngtona w kierunku ul. Zielenieckiej.

Trasa 32. Biegu Konstytucji 3 Maja ulica po ulicy:

START - plac Trzech Krzyży - ul. Nowy Świat - Rondo de Gaulle'a - Al. Jerozolimskie (nitka północna) - Most Poniatowskiego (nitka północna) - Al. K. J. Poniatowskiego (nitka północna) - Rondo Waszyngtona - Al. K. J. Poniatowskiego (nitka południowa) - Most K. J. Poniatowskiego (nitka południowa) - Al. Jerozolimskie (nitka południowa) - Rondo de Gaulle'a - ul. Nowy Świat – plac Trzech Krzyży - META.

Godziny podane w informatorze są orientacyjne.

➔ **Magazyn Bieganie.pl**

TWÓJ SPOSÓB NA DOBRY CZAS!

- *plany treningowe*
- *podcasty*
- *testy sprzętu*
- *recenzje video*
- *artykuły poradnikowe*
- *zapowiedzi imprez*



ZAJRZYJ DO NAS!

www.magazynbieganie.pl

P O N I E D Z I A Ł K I


C Z W A R T K I

BIEGG!WE



zawsze o 19:00

P O N I E D Z I A Ł K I

 **Ośrodek Nowa Skra**
AKTYWNA WARSZAWA
ul. Wawelska 5
(w okresie: maj - sierpień)

C Z W A R T K I

 **Ośrodek Rozbrat**
AKTYWNA WARSZAWA
ul. Rozbrat 26

Bieg Konstytucji 3 Maja w Warszawie tradycyjnie rozegrany zostanie na trasie o długości 5 kilometrów.

Uczestnicy 32. edycji pobiegą głównymi ulicami Warszawy, zyskując unikalną szansę na obejrzenie centrum miasta z tej perspektywy.

Którędy przebiega trasa 32. Biegu Konstytucji 3 Maja w Warszawie?

Przeczytajcie analizę autorstwa Kuby Karaska z MagazynBieganie.pl!

Okolice startu i mety:

Plac Trzech Krzyży

W przypadku imprez biegowych jednym z najważniejszych dla biegaczy i kibiców miejsc jest lokalizacja startu i mety.

W ramach 32. Biegu Konstytucji 3 Maja jest ona bardzo charakterystyczna.

Uczestnicy będą zaczynać i kończyć swoje zmagania na Placu Trzech Krzyży - jednym z głównych punktów orientacyjnych w stolicy.

To dogodne miejsce na przyjęcie kilku tysięcy biegaczy i kibiców, przetestowane zresztą m.in. przez Fundację "Maraton Warszawski" w przeszłości chociażby przy okazji Półmaratonu Warszawskiego.

Co więcej, Plac Trzech Krzyży przeszedł

niedawno renowację i będzie to pierwsza okazja dla biegaczy, by przetestować tę lokalizację w trakcie imprezy biegowej.

Trasa 32. Biegu Konstytucji 3 Maja będzie miała podobny przebieg doubiegłorocznej.

Główną różnicą jest bowiem umiejscowienie startu i mety.

W momencie, kiedy uczestnicy wbiegną na Rondo im. Generała Charlesa de Gaulle'a, pobiegą w kierunku wschodnim aż do Ronda Waszyngtona.

To oznacza bieg długą prostą Alejami Jerozolimskimi i Mostem im. Księcia Józefa Poniatowskiego.

Po swojej lewej miną m.in. Skwer Stanisława Wisłockiego, na którym znajduje się Pomnik Pamięci „Partyzantów” Walczących o Wolną Polskę, Dom Kultury Śródmieście czy wejście na stację Warszawa Powiśle, zaś zbiegając z Mostu Poniatowskiego oczywiście po lewej stronie będą widzieli Stadion PGE Narodowy.

W tym roku uczestnicy nie będą obiegać Ronda Waszyngtona – zawrócą od razu po wbiegnięciu na skrzyżowanie.

Poruszając się z powrotem w kierunku Ronda de Gaulle'a i Placu Trzech Krzyży, po drodze będą mogli zobaczyć m.in. gmach Muzeum Narodowego w Warszawie czy budynek będący siedzibą m.in. Agencji Rozwoju Przemysłu, Państwowej Agencji Atomistyki i... kilku barów, pubów i restauracji - miejsc spotkań mieszkańców stolicy.

Skręcając w ulicę Nowy Świat dobiegną prosto do mety na Placu Trzech Krzyży.

Czego się spodziewać?

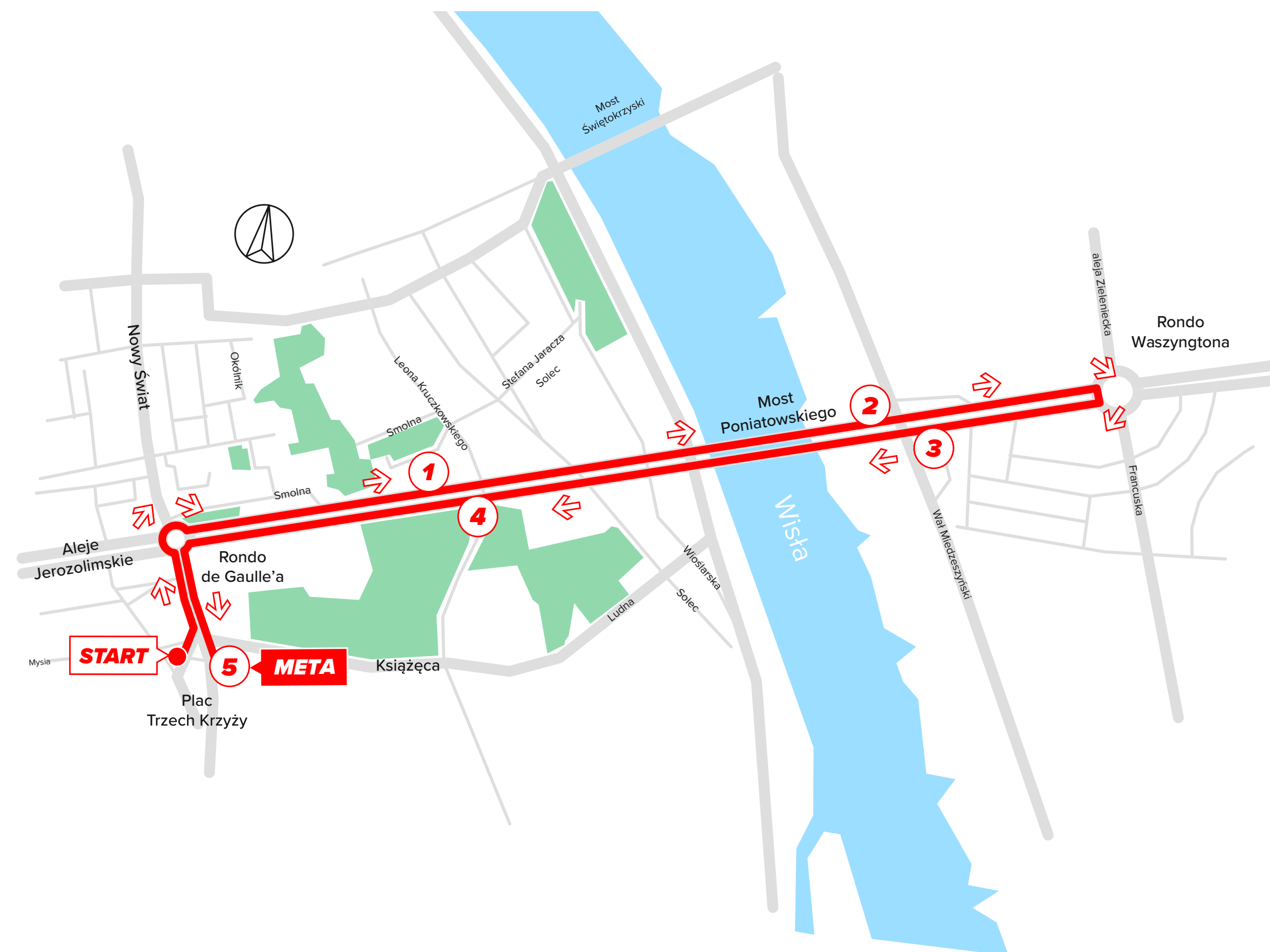
Biorąc pod uwagę przebieg trasy, wszystko wskazuje na to, że zarówno osoby chcące podziwiać uroki miasta, jak i ci, którzy biegną po wynik powinni być zadowoleni.

Z jednej strony mamy okazję zobaczyć wiele budynków i krajobrazów - chociażby z Mostu Poniatowskiego - z nieco innej perspektywy, niż w trakcie spacerów po

mieście czy jazdy samochodem ulicami.

Z drugiej, trasa jest bardzo prosta, stosunkowo płaska (choć nie idealnie płaska) i szeroka, co pozwala na swobodne ściganie.

Biegacze, niezależnie od planów - powodzenia!



Stołeczne Centrum Sportu AKTYWNA WARSZAWA



**AKTYWNA
WARSZAWA**



jednostka budżetowa
miasta stołecznego
Warszawy

AKTYWNAWARSZAWA.PL

Start zapisów
7 maja 2024

ZAPRASZAMY NA
Nice To Fit You
Warszawską Dyche!

Bieg towarzyszący 46. Nationale-Nederlanden
Maratonowi Warszawskiemu, nie przegap!

Biegniesz
czy kibicujesz?



**NICE TO
FIT** you

**WARSZAWSKA
DYCHA**

Dystans: 10 km, atest PZLA | Data: 29 września 2024

NA BIEG ZAPRASZAJĄ



SPONSOR GŁÓWNY



Bank Polski

PARTNERZY



PARTNERZY MEDIALNI

