​ Warszawa, 29.04.2025 r.

**33. Bieg Konstytucji 3 Maja: Czas na sportowe święto w sercu stolicy!**

**Bieg Konstytucji 3 Maja coraz bliżej! Już w sobotę tysiące biegaczy wspólnie uczci jedno z najważniejszych świąt państwowych, biorąc udział w pierwszej tegorocznej odsłonie Warszawskiej Triady Biegowej. W tym roku limit uczestników został zwiększony do 6500 osób, a zapisy cieszą się ogromnym zainteresowaniem – wszystko wskazuje na to, że w sobotę szykuje się prawdziwe biegowe święto. Uwaga – zapisy wciąż trwają! Nie przegap okazji, by dołączyć do wydarzenia i pobiec razem z nami.**

**Szybko, historycznie, efektownie – poznaj nową trasę**

Tegoroczna trasa to klasyczna piątka – szybka, płaska i widowiskowa. **Start biegu zaplanowano na godzinę 11:00,** a zarówno początek, jak i meta zlokalizowane są przy Placu Trzech Krzyży. Zawodnicy pobiegną m.in. przez Aleje Ujazdowskie, Plac Konstytucji i Aleje Jerozolimskie. To pętla o długości 5 kilometrów, idealna zarówno do sprawdzenia swojej formy na początku sezonu, jak i do pierwszego kontaktu z bieganiem w imprezowym klimacie. Co ważne – w tym roku uczestników czeka zupełnie nowa trasa. Choć miejsce startu i mety pozostało bez zmian, cała reszta została zaprojektowana od nowa. Trasa jest urokliwa, szeroka oraz płaska – dzięki czemu jest tak szybka. Połączenie nowoczesności z historią – właśnie to czyni Bieg Konstytucji wydarzeniem wyjątkowym.

Mapę trasy wraz z opisem znajdziesz tutaj: <https://bieg3maja.pl/trasa/>

**Nie ma biegu bez braw!**

Bieg to nie tylko biegacze – to również tysiące kibiców, którzy dodają energii, wspierają i tworzą niesamowitą atmosferę. W tym roku organizatorzy zapraszają do specjalnych stref kibicowania usytuowanych wzdłuż trasy oraz na starcie i mecie. To tam będzie można dopingować zawodników, korzystając z przygotowanych przez organizatorów atrakcji i aktywności. Wpadnij pokibicować, przybij piątkę zawodnikom i złap klimat miejskiego święta sportu!

**Organizacja ruchu w dniu imprezy**

W związku z organizacją biegu, mieszkańcy i kierowcy muszą przygotować się na czasowe zmiany w ruchu. Miejscowe zmiany organizacji ruchu na Placu Trzech Krzyży będą obowiązywać od godziny 03:00 do 15:00 w dniu 3 maja 2025 r. Trasa biegu, zgodnie z jej przebiegiem, ulica po ulicy zostanie wyłączona z ruchu na całej długości w godzinach 10:30–13:00 w dniu 3 maja 2025 r. Dodatkowo, na części miejsc parkingowych przy Al. Na Skarpie obowiązywać będzie zakaz parkowania od godziny 16:00 w dn. 2 maja do godziny 18:00 3 maja.

Informator drogowy z mapami i szczegółowym opisem objazdów dostępny jest na stronie: <https://bieg3maja.pl/drogowy/>

Warto wcześniej zaplanować podróże po mieście – a najlepiej wybrać się na spacer i zostać kibicem!

**Odbierz numer i szykuj się na start!**

Zapisy wciąż trwają, a liczba zgłoszeń rośnie z dnia na dzień – nie zwlekaj, zapisz się, odbierz numer i szykuj się na start.

Biuro Zawodów znajduje się w Ośrodku Solec AKTYWNA WARSZAWA (ul. Solec 71). Pakiety startowe można odbierać w dniach:

* 30.04 (środa): 14:00–20:00
* 02.05 (piątek): 10:00–20:00

Zapisy na bieg: <https://bieg3maja.pl/zapisy-wystartowaly/>

Więcej szczegółów znajdziesz na stronie: <https://bieg3maja.pl/faq/>

**3 Maja – 3 powody, by być częścią Biegu Konstytucji**

33.Bieg Konstytucji 3 Maja to coś więcej niż sport – to spotkanie ludzi, energii i wspólnego entuzjazmu. Każdy kilometr to szansa na dobrą zabawę, zdrowy ruch i udział w wydarzeniu, które tętni energią i nawiązuje do ważnych chwil z naszej przeszłości. Niezależnie od tego, czy biegniesz, kibicujesz, czy po prostu chcesz poczuć atmosferę – **3 maja widzimy się w centrum!**

Wszystkie najważniejsze informacje dotyczące wydarzenia znajdują się pod linkiem:

<https://bieg3maja.pl/>

\*\*\*

**Fundacja „Maraton Warszawski” jest liderem w branży biegów masowych i organizatorem największego maratonu w kraju. W swoim portfolio posiada takie cykliczne imprezy jak Maraton Warszawski, Półmaraton Warszawski, Maraton Sztafet. Jest współorganizatorem Warszawskiej Triady Biegowej „Zabiegaj o Pamięć”, biegów Konstytucji 3 Maja, Powstania Warszawskiego i Niepodległości. Od lat promuje zdrowie, wspiera sport amatorski, prowadzi największy charytatywny program biegowy w Polsce - #BiegamDobrze i jest wydawcą kultowego portalu MagazynBieganie.pl.**

**Kontakt dla mediów:**

**Fundacja „Maraton Warszawski”,** Beata Ponikiewska, +48 507 583 800, beata.ponikiewska@maratonwarszawski.com

**The Partners,** Anna Lipińska, +48 505 935 515, a.lipinska@thepartners.com.pl, biuro.prasowe.fmw@thepartners.com.pl