

34. BIEG
KONSTYTUCJI
3 MAJA

INFORMATOR DLA BIEGACZY





Renata Kaznowska

Zastępczyni Prezydenta m.st. Warszawy

Wszystkich miłośników biegania serdecznie zapraszam do udziału w 34. Biegu Konstytucji 3 Maja. Ten bieg to nie tylko sportowe wyzwanie i okazja do sprawdzenia swoich możliwości, ale także wyjątkowy sposób na uczczenie jednego z najważniejszych momentów w historii naszego kraju.

Pokonując kolejne kilometry ramię w ramię, udowadniamy, że wartości, które przyświecały twórcom Konstytucji 3 maja, takie jak: wolność, solidarność i odpowiedzialność za wspólnotę, są wciąż żywe.

Zachęcam do zapisów i udziału w wydarzeniu, które inauguruje Warszawską Triadę Biegową „Zabiegaj o pamięć”. Spotkajmy się na starcie i wspólnie stwórzmy atmosferę sportowej energii, jedności i dumy z naszej wyjątkowej historii.

Ze sportowym pozdrowieniem

Renata Kaznowska



SPIS TREŚCI

MEDAL	6
PROGRAM WYDARZENIA	8
JAK ODEBRAĆ PAKIET STARTOWY	10
NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE	14
TRASA BIEGU	18
INFORMATOR DROGOWY	21
JAK DOJECHAĆ NA BIEG	21



Szymon Midera

Prezes Zarządu PKO Banku Polskiego

Drodzy Biegacze,

z radością witam Państwa podczas 34. Biegu Konstytucji 3 Maja - wydarzenia, które od lat łączy sport z pamięcią o jednym z najważniejszych momentów w historii Polski.

Uchwalona w 1791 roku Konstytucja 3 Maja należała do najbardziej nowoczesnych rozwiązań ustrojowych swojej epoki i była istotnym osiągnięciem polskiej myśli państwowej. Dziś w symboliczny sposób upamiętniamy tamten moment poprzez wspólnotę, otwartość i aktywność.

34. Bieg Konstytucji 3 Maja to sport, pozytywne emocje i wspólne przeżywanie. Jako sponsor główny wydarzenia wierzymy, że sport wzmacnia więzi społeczne i sprzyja budowaniu otwartej, zaangażowanej wspólnoty. Dlatego z przekonaniem wspieramy inicjatywy, które łączą aktywność fizyczną z pamięcią o historii.

Życzę Państwu udanego biegu i trzymam kciuki za wszystkie wyniki.

Z wyrazami szacunku,

Szymon Midera

Prezes Zarządu PKO Banku Polskiego



Magda Skrocka

Dyrektor 34. Biegu Konstytucji 3 Maja

To jeden z tych dni, które najlepiej przeżywa się wspólnie. Maj w Warszawie, pierwsze prawdziwe ciepło, więcej uśmiechów i to poczucie, że jesteśmy tu po coś więcej niż tylko wynik.

Od zawsze zależy nam, aby Bieg Konstytucji 3 Maja był czymś więcej niż zawody. Dlatego w tym roku medal inspirowany jest historyczną pieczęcią majestatyczną Stanisława Augusta - tą, którą pieczętowano najważniejsze akty państwowe epoki, w tym dokument Konstytucji 3 maja. To nasz wspólny symbol i wyraz szacunku dla naszej historii. Mamy nadzieję, że będzie pięknym artefaktem w Waszych kolekcjach.

Biegnijcie z radością i cieszcie się tym dniem.

Dobrze jest świętować razem.

Z biegowymi pozdrowieniami

Magda Skrocka i zespół organizacyjny



Lubimy, gdy medale opowiadają historię i niosą naprawdę wyraźny, pamiątkowy motyw. W tym roku również sięgnęliśmy dokumentów i artefaktów z przeszłości, by nadać nadchodzącemu wydarzeniu jeszcze głębszy wymiar i połączyć sport z historią.

Medal 34. Biegu Konstytucji 3 Maja nawiązuje do historycznej pieczęci majestatowej króla Stanisława Augusta - tej samej, którą potwierdzano akty prawne po uchwaleniu Konstytucji.

3 maja tysiące medali nawiązujących do historycznej pamiątki opowiadającej prawdziwą historię zawiśnie na Waszych szyjach - czekamy na mecie!

PROGRAM WYDARZENIA

CZWARTEK, 30 KWIETNIA 2026

Lokalizacja: Stołeczne Centrum Sportu Aktywna Warszawa, ul. Solec 71

15:00 - 20:00 Biuro Zawodów, odbiór numerów startowych

SOBOTA, 2 MAJA 2026

Lokalizacja: Stołeczne Centrum Sportu Aktywna Warszawa, ul. Solec 71

10:00 - 20:00 Biuro Zawodów, odbiór numerów startowych

NIEDZIELA, 3 MAJA 2026

Lokalizacja: Plac Trzech Krzyży

8:00 - 10:00 Biuro Zawodów WYŁĄCZNIE dla osób spoza Warszawy

9:30 - 12:30 godziny otwarcia depozytów

10:45 rozgrzewka

START BIEGU KONSTYTUCJI 3 MAJA:

10:54 zawodnicy na wózkach z napędem bezpośrednim

11:00 I fala (czasy poniżej 30:00)

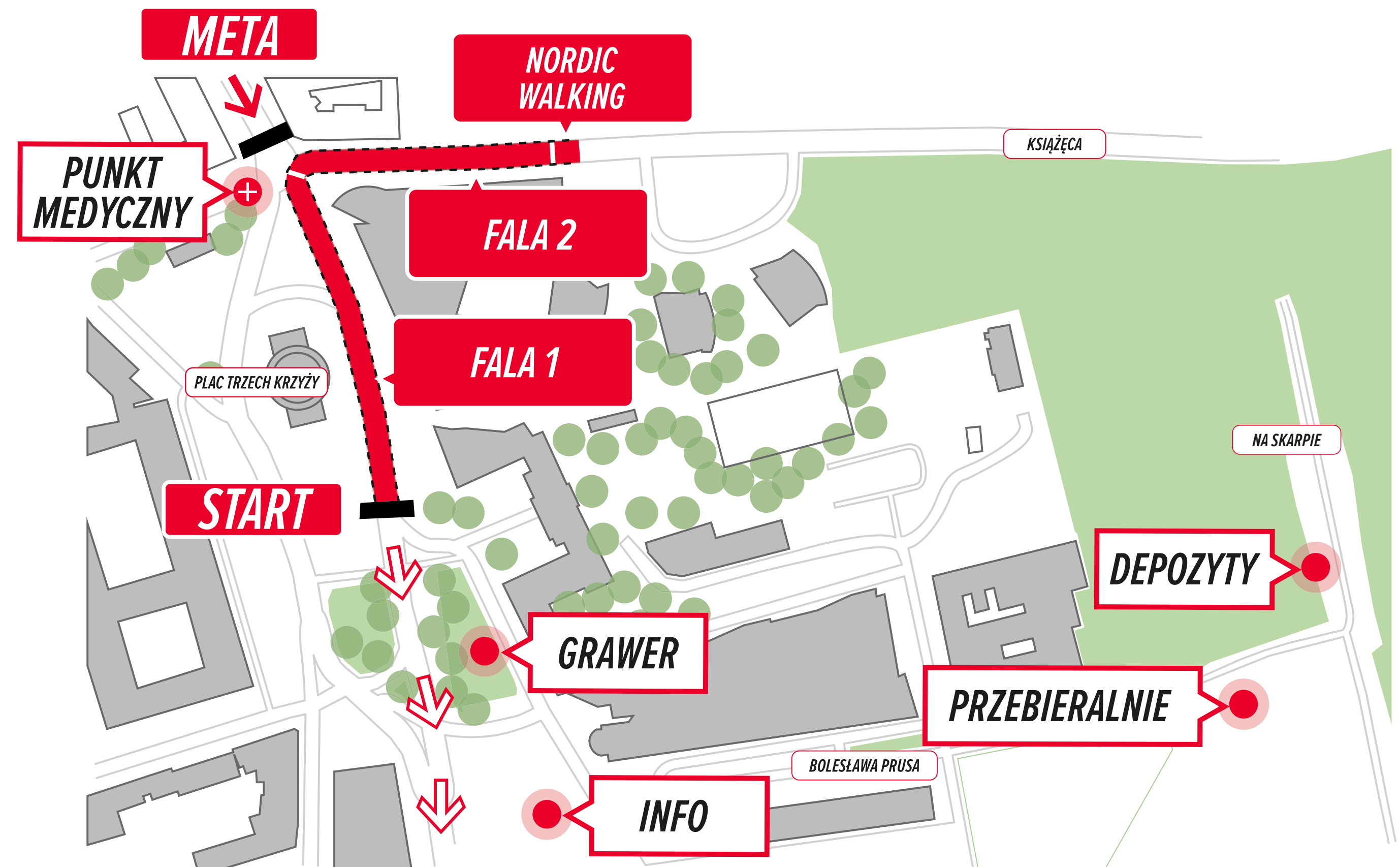
PACEMAKERZY: 20:00, 22:00, 24:00, 26:00, 28:00

11:10 II fala (czasy od 30:00 i więcej)

PACEMAKERZY: 30:00, 32:00, 34:00, 36:00, 38:00, 40:00

OK. 11:15 kategoria nordic walking

12:00 dekoracje zwycięzców



JAK ODEBRAĆ PAKIET STARTOWY?

BIURO ZAWODÓW

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

DNI I GODZINY PRACY BIURA:

30.04.2026 – od 15:00 do 20:00

2.05.2026 – od 10:00 do 20:00

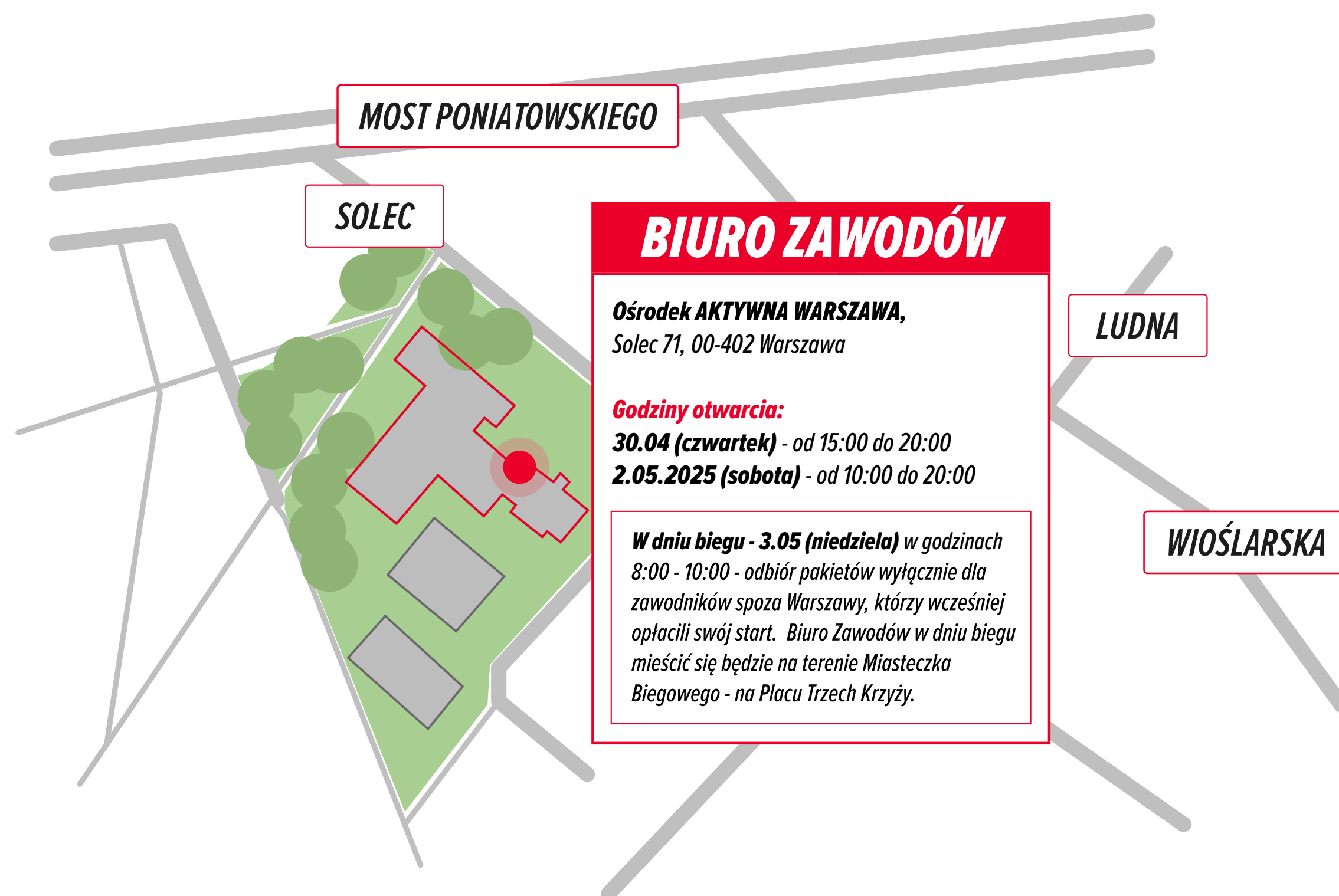
PAMIĘTAJ!

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 maja 2026 roku 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 linii startu.

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.



BIURO ZAWODÓW

Ośrodek AKTYWNA WARSZAWA,
Solec 71, 00-402 Warszawa

Godziny otwarcia:

30.04 (czwartek) - od 15:00 do 20:00

2.05.2025 (sobota) - od 10:00 do 20:00

W dniu biegu - 3.05 (niedziela) w godzinach 8:00 - 10:00 - odbiór pakietów 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.

KODY QR

Każdy uczestnik, który zarejestrował się na bieg i posiada numer startowy, przed otwarciem Biura Zawodów, czyli w dniu 29 kwietnia, otrzyma kod QR. Kody będą wysyłane 29.04.2026 r. po godzinie 17:00.

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!

JAK ODEBRAĆ NUMER STARTOWY?

- 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? Przekaż tej osobie swój kod QR, otrzymany mailem lub smsem. Dodatkowo wyślij jej zdjęcie lub daj ksero swojego

UWAGA!

Jeśli jesteś osobą w wieku 13-18 lat i chcesz odebrać numer startowy przyjdź do Biura Zawodów z kodem QR, dokumentem tożsamości (akceptujemy legitymację szkolną) i wydrukowaną i podpisaną zgodą tj. „Oświadczenie Rodzica lub Opiekuna prawnego o zdolności dziecka do udziału w zajęciach rekreacyjno-sportowych” podpisane przez rodzica lub prawnego opiekuna. Brak ww. dokumentu uniemożliwia poprawną weryfikację w Biurze Zawodów lub wysyłkę pakietu startowego, a co za tym idzie także udział w biegu.

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 - tj. „Oświadczenie Rodzica lub Opiekuna prawnego o zdolności dziecka do udziału w zajęciach rekreacyjno-sportowych” podpisane przez rodzica lub prawnego opiekuna. Brak ww. dokumentu uniemożliwia poprawną weryfikację w Biurze Zawodów.



Bank Polski

Miliony powodów, żeby biegać
Biegaj i kibicuj z nami

pkobiegajmyrazem.pl

NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE

NUMER STARTOWY

Biegacze otrzymują numer w pakiecie startowym. Podczas biegu wszyscy uczestnicy muszą mieć numery startowe przymocowane poziomo do przedniej części koszulki.

W numerze startowym znajduje się chip do pomiaru czasu. Na numerze znajduje się telefon alarmowy.

Nie należy modyfikować numeru, zgniatać lub dodawać własnych elementów.

Osoby bez widocznego numeru startowego nie mogą przebywać na trasie biegu.

W BIURZE ZAWODÓW

Biegacze odbierający swoje numery w Biurze Zawodów otrzymają dodatkowo:

- makaron Pappardelle od Czanieckich Makaronów,
- ALE Gel od activelifeenergy.

DEPOZYTY I PRZEBIERALNIE

Wraz z numerem startowym, każdy uczestnik, otrzymuje 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. Zabrania się pozostawiania w depozycie przedmiotów wartościowych oraz dokumentów.

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

Depozyty i przebieralnie będą ulokowane na terenie Miasteczka Biegowego - na Al. Na Skarpie.

START BIEGU

Start biegu odbędzie się w formie falowej, co pozwala na płynne i komfortowe rozpoczęcie rywalizacji. Prosimy Was o stosowanie się do zasad!

Prosimy o ustawienie się w odpowiednich strefach zgodnie z deklarowanym czasem. Strefy będą wydzielone flagami wzdłuż startu.

Sprawdź program minutowy i mapę okolic startu -zapoznajcie się z grafiką i zaplanujcie przyjazd na wydarzenie z wyprzedzeniem.



Udział bezpłatny
Zawsze godz. 19.00

P O N I E D Z I A Ł K I
C Z W A R T K I

BIEGOWE

**KWIECIEŃ
-PAŹDZIERNIK
PONIEDZIAŁKI**
Ośrodek Nowa Skra
ul. Wawelska 5

**CAŁY ROK
CZWARTKI**
Ośrodek Rozbrat
ul. Rozbrat 26



AktywnaWarszawa.pl



AKTYWNA
WARSZAWA

**Nie przegapcie nadchodzących imprez
- bądźcie z nami!**



Szlak lata
Las Kabacki
sobota / 13 czerwca

Szlak jesieni
Las Młociny
sobota / 12 września



Warszawa

AktywnaWarszawa.pl

PACEMAKERZY

Pacemakerzy pomagają osiągnąć na mecie wymarzony czas. Zapraszamy do skorzystania z ich pomocy.

W strefie startowej znajdź Pacemakera biegnącego na “Twój” czas. Szukaj biegacza ze skrzydłami z wypisanym czasem, np.: 20:00.

Skrzydła są wysokie - na pewno je zauważysz.

Pamiętaj, zapisany na skrzydłach czas to wynik netto na mecie biegu.

Zajęcie poprowadzą na następujące czasy:

20:00, 22:00, 24:00, 26:00, 28:00, 30:00, 32:00,
34:00, 36:00, 38:00, 40:00.

LIMIT I POMIAR CZASU

Limit czasu na ukończenie biegu wynosi 55 minut.

Pomiar czasu odbywa się elektronicznie za pomocą chipa umieszczonego w numerze startowym.

Każdy uczestnik po biegu otrzyma SMS z czasem netto i brutto. Udostępniony zostanie także link do wyników online.

ZA LINIĄ METY

Za linią mety uczestnicy otrzymują pamiątkowy medal oraz:

- wodę źródlaną Primavera,
- napój Izotoniczny drWitt,
- jabłko od Appoloni.

GRAWEROWANIE

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

ZDJĘCIA Z BIEGU

Niedługo po biegu będziecie mogli kupić wszystkie zdjęcia, na których rozpoznany został Wasz numer startowy.

JAK OTRZYMAĆ SPERSONALIZOWANY ALBUM ZDJĘĆ?

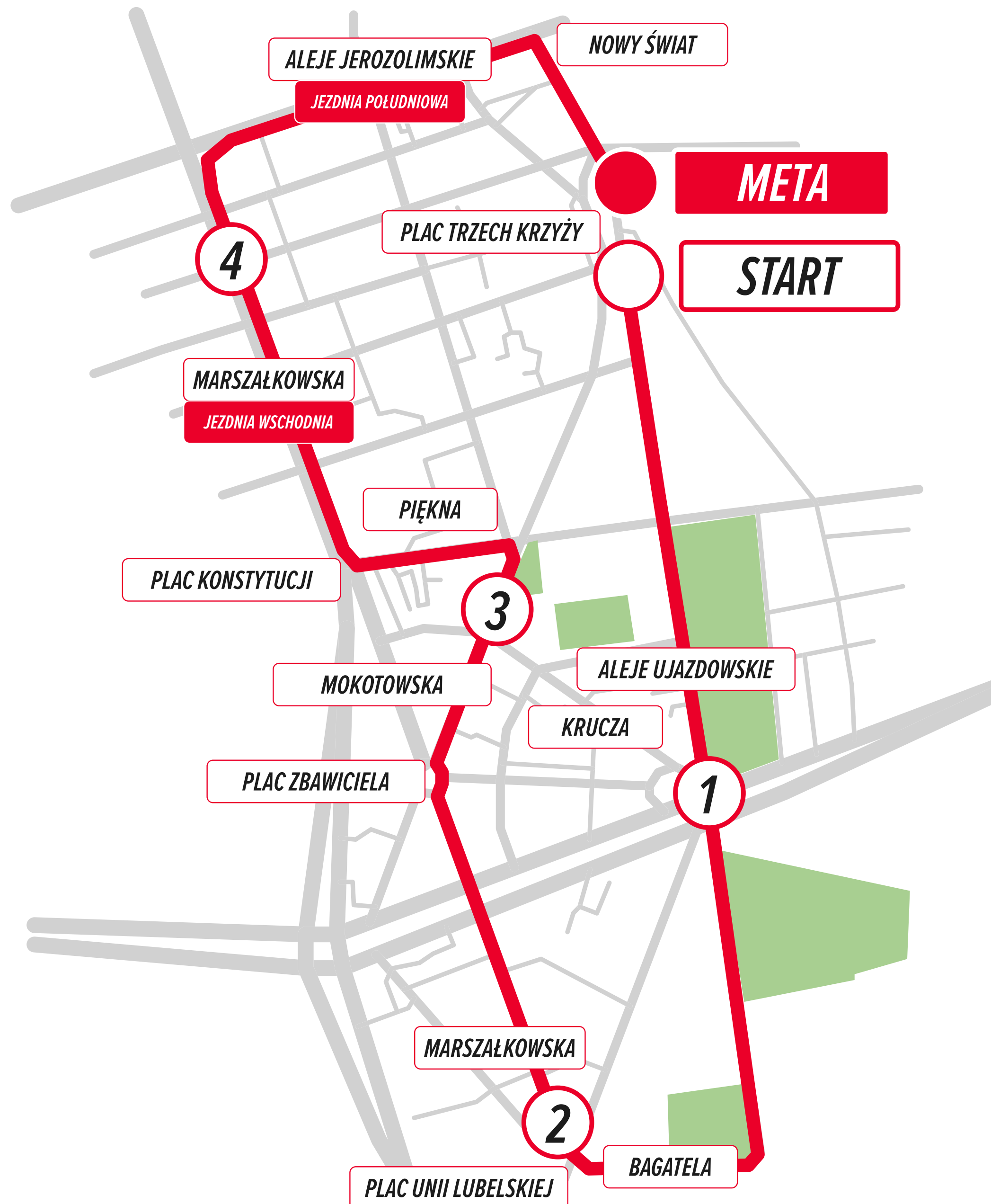
Wejdź na stronę RUNPIXIE.COM

Wybierz z listy „Bieg Konstytucji”

Podaj swój numer startowy – na jego podstawie przygotowany zostanie spersonalizowany album zdjęć

Pobierz album

Cena albumu zdjęć to 39 złotych.



Wracamy na sprawdzoną, widowiskową i szybką trasę Biegu Konstytucji 3 Maja! To bardzo dobra wiadomość dla wszystkich, którzy startowali rok temu – możecie stanąć na tej samej linii startu i sprawdzić, jak zmieniła się Wasza forma przez ostatnie 12 miesięcy. Będzie szybciej? Mocniej? Z nowymi znajomymi? A może po prostu z większą przyjemnością? Zapraszamy na trasę, która sprzyja zarówno zwiedzaniu, jak i walce o życiówki!

Startujemy z Placu Trzech Krzyży i od razu ruszamy szerokimi Alejami Ujazdowskimi na południe. To jeden z najbardziej reprezentacyjnych odcinków w Warszawie – z jednej strony miniecie tereny zielone Łazienek i Ogrodu Botanicznego, z drugiej ambasady i ważne instytucje państwowe.

Tuż przed Belwederem skręć w ulicę Bagatela, która prowadzi do Placu Unii Lubelskiej. Stamtąd wbieg w Marszałkowską. Później skierujemy Was w stronę Placu Zbawiciela – jednego z najbardziej charakterystycznych punktów miasta.

Dalej trasa skręca w ulicę Mokotowską, następnie w Kruczą i Piękną, by po chwili wyprowadzić na Plac Konstytucji – symboliczny punkt na mapie biegu 3 maja.

Za placem wracamy na Marszałkowską, mijamy okolice Ronda Dmowskiego i wchodzimy w końcową fazę biegu. Tu – delikatny zbieg, który sprzyja szybkiemu finiszowi.

Ostatni charakterystyczny punkt to rondo de Gaulle'a z palmą – to znak, że meta jest już naprawdę blisko.

Końcówka to ostatnie metry na Nowym Świecie i powrót na Plac Trzech Krzyży, gdzie czeka linia mety.



**YOUR DREAMS
RUN TRUE!**

**27.09
2026**

**Maraton Warszawski – Wielki Bieg
po raz 48. rozbiega stolicę!**

Zapisy - zarówno w ścieżce tradycyjnej, jak i #BiegamDobrze trwają.

Maratonowi towarzyszyć będzie Nice To Fit You Warszawska Dycha – zapisy na ten bieg wystartują 3 maja o 15:00.

maratonwarszawski.com

INFORMATOR DROGOWY

W związku z organizacją 34. Biegu Konstytucji 3 Maja w dniu biegu – 3 maja 2026 pojawią się czasowe zmiany w organizacji ruchu drogowego na trasie wydarzenia. Zapraszamy do zapoznania się z planowanymi włączeniami poszczególnych obszarów.

Zwracamy się z prośbą o przesłanie tego materiału znajomym i bliskim. 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. Godziny podane w informatorze są orientacyjne.

- Zmiany organizacji ruchu na placu Trzech Krzyży obowiązywać będą od godziny 03:00 do 16:30 w dniu 3 maja 2026 r.
- Trasa biegu wg przebiegu trasy ulica po ulicy zostanie wyłączona z ruchu na całej długości w godzinach 10:00 do 13:30.
- Na części miejsc parkingowych przy Al. Na Skarpie obowiązywać będzie zakaz parkowania od godziny 12:00 w dniu 2 maja 2026 r. do godziny 18:00 3 maja.

JAK DOJECHAĆ NA BIEG?

W okolicy startu i mety 34. Biegu Konstytucji 3 Maja, czyli na 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. Do miejsca wydarzenia można dojechać także na rondo Charlesa de Gaulle'a tramwajem – zarówno od strony Centrum jak i Pragi.

23.05
2026



LICZY SIĘ
DUCH ZESPOŁU!



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

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 trzej kolejni – po 5 km. W sumie – 42,195 km.

W tym roku pobiegniemy w nowej lokalizacji – na terenie kampusu Akademii Wychowania Fizycznego (AWF) na warszawskich Bielanych.

Do zobaczenia 23 maja - w ostatnią sobotę miesiąca! Sprawdźcie szczegóły na stronie: www.maratonsztafet.pl

Zapisy trwają!

34. BIEG KONSTYTUCJI
3 MAJA

Na 34. Bieg Konstytucji 3 Maja, zapraszają:

ORGANIZATORZY



SPONSOR GŁÓWNY



Bank Polski

PARTNERZY



PARTNERZY MEDIALNI



PARTNER TYTUŁARNY

SPONSOR

PARTNERZY

PROJEKT WSPÓŁFINANSUJE

ORGANIZATOR

PARTNER MEDIALNY



www.Bieg3Maja.pl