

**31.** 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 31, ulicami naszej stolicy pobiegnie **Bieg Konstytucji 3 Maja**. Wydarzenie jest prawdziwym świętem aktywności fizycznej oraz możliwością uczczenia kolejnej rocznicy uchwalenia przez Sejm Czteroletni pierwszej w Europie i drugiej na świecie konstytucji.

Bieg na tradycyjnym dystansie 5 km zostanie poprowadzony zupełnie nową trasą - 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. 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.



**Magda Skrocka**  
Dyrektor Biegu  
Konstytucji 3 Maja

**Nie ma chyba lepszego sposobu na uczczenie święta państwowego, niż oddawanie się swojej pasji wśród ludzi, którą tę pasję i chęć świętowanie najważniejszych dat w historii kraju dzielają.**

To dlatego na startach Warszawskiej Triady Biegowej czujemy wyjątkowy dreszcz emocji, niezależnie od tego, jaki dystans mamy do przebycia.

Celebруем wolność, a to wartość dla biegaczy szczególnie ważna. Mamy nadzieję, że poczujecie ją przemierzając Wisłę na nowej trasie poprowadzonej mostem im. Księcia Józefa Poniatowskiego.

Życzymy, żeby wiatr historii wiał Wam wyłącznie w plecy z obu stron mostu. A po biegu polecamy spacer Traktem Królewskim na Plac Zamkowy, gdzie ponad 200 lat temu uchwalono Konstytucję 3 maja. Nie sposób być o tej porze w lepszym miejscu.

**Wiwat Maj, 3 Maj! Biegnijcie z radością, bawcie się dobrze.**



# Program imprezy

## 3 maja 2023 (środa)

- 8:30** otwarcie depozytów
- 9:45** rozgrzewka
- 9:57** start zawodników na wózkach z napędem bezpośrednim
- 9:55** wspólne odśpiewanie Hymnu Polski
- 10:00** start 31. Biegu Konstytucji 3 Maja
- 10:05** start uczestników w kategorii nordic walking
- 10:55** zamknięcie trasy
- 11:00** dekoracje
- 12:00** zamknięcie depozytów



# Jak odebrać pakiet?

**Biuro Zawodów** będzie mieścić się w **Ośrodku AKTYWNA WARSZAWA** na Solcu ([Solec 71, 00-402 Warszawa](#))

**27.04 (czwartek) - 14:00 - 20:00**

**28.04 (piątek) - 10:00 - 20:00**

**02.05 (wtorek) - 10:00 - 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!

**03.05.2023 r.** - w dniu biegu - odbiór pakietów **wyłącznie dla zawodników spoza Warszawy, którzy wcześniej opłacili swój start,** w godzinach **7:00 - 9:00.**

Biuro Zawodów w dniu biegu mieścić się będzie w lokalizacji depozytów - na terenie boisk przy LO im. Jarosława Dąbrowskiego, ul. Świętokrzyska 1 - wejście wyłącznie od ulicy Mikołaja Kopernika!

### Jeśli odbierasz pakiet startowy osobiście -

pakiet zostanie wydany na podstawie dokumentu tożsamości ze zdjęciem.

### Jeśli chcesz, żeby ktoś odebrał pakiet

**startowy w Twoim imieniu** - wydrukuj i podpisz kartę startową oraz dołącz ksero swojego

dowodu osobistego. Na podstawie tych dwóch dokumentów Twój pakiet startowy będzie mogła odebrać inna osoba.

**Aby pobrać kartę startową** zaloguj się na stronie: <https://rejestracja.maratonwarszawski.com/pl/>, wejdź w zakładkę **TWOJE BIEGI**, wybierz przycisk **SZCZEGÓŁY**, a następnie **POBIERZ KARTĘ STARTOWĄ**.

### NUMER STARTOWY

Otrzymasz go w pakiecie startowym.

**Podczas biegu wszyscy uczestnicy muszą mieć numery startowe przymocowane poziomo do przedniej części koszulki - numer przypniesz agrałkami, które otrzymasz w pakiecie.**

W Twoim numerze startowym znajduje się chip do pomiaru czasu.





# Biuro zawodów



## BIURO ZAWODÓW

### UWAGA!

W dniu biegu - 3 maja - Biuro Zawodów będzie czynne wyłącznie dla uczestników spoza Warszawy, którzy wcześniej opłacili swój start. Godziny pracy biura: 7:00-9:00. Tego dnia Biuro Zawodów mieścić się będzie w miejscu depozytów - na terenie boisk przy LO im. Jarosława Dąbrowskiego, ul. Świętokrzyska 1 – wejście wyłącznie od ulicy Mikołaja Kopernika!

# Informacje organizacyjne

### START:

Start biegu nastąpi **3 maja o godzinie 10:00**.

**Linia startu zostanie zamknięta po ok. 5 minutach od strzału startera.**

**Start zawodników w kategorii Nordic Walking nastąpi o godzinie 10:05.**

### LISTY STARTOWE:

[Lista startowa – bieg >>>](#)

[Lista startowa – nordic walking >>>](#)

(kliknij, by zobaczyć)

### DOJAZD NA START:

W okolicy startu i mety 31. Biegu Konstytucji 3 Maja liczba dostępnych miejsc parkingowych jest bardzo ograniczona, dlatego **zachęcamy Was do skorzystania z komunikacji miejskiej.**

Rekomendujemy dojazd do stacji metra Nowy Świat lub do stacji metra Centrum i spacer w kierunku miejsca wydarzenia.

### DEPOZYT:

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 będą ulokowane** na terenie boisk przy LO im. Jarosława Dąbrowskiego, ul. Świętokrzyska 1 – wejście wyłącznie od ulicy Mikołaja Kopernika!

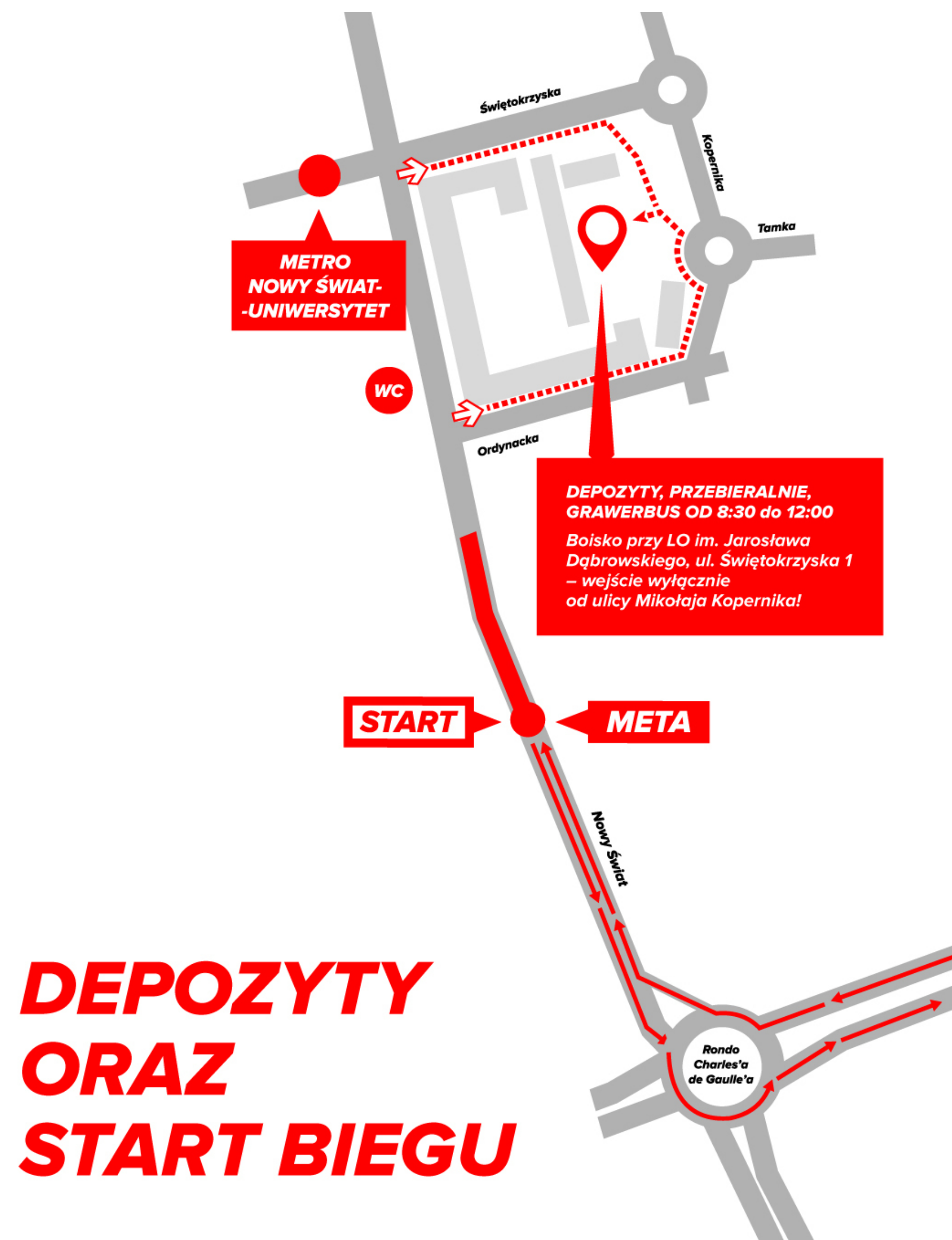
**Depozyty będą funkcjonować od godziny 8:30 do 12:00.**

### PACEMAKERZY:

W uzyskaniu wymarzonego czasu na dystansie **5 km** biegaczy wspierać będą pacemakerzy. Swój cel zrealizujesz wybierając zająca biegnącego na czas: **20:00, 22:30, 25:00, 27:30, 30:00, 35:00 lub 40 minut.**

**Prosimy o ustawienie się w odpowiednich strefach czasowych przed startem.**

# Mapa okolic startu



# Najważniejsze informacje

## ZA LINIĄ METY:

Wszyscy uczestnicy biegu otrzymują:

- wodę niegazowaną
- OSHEE Vitamin Isotonic Water REBEL
- jabłko od APPOLONII

## W PAKIECIE STARTOWYM:

W pakiecie startowym odbieranym w Biurze Zawodów otrzymasz:

- numer startowy wraz z chipem do pomiaru czasu
- agrafki do przymocowania numeru
- próbkę kremu Sudocrem Expert
- Mini Crispy od Melvit - pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem i siemieniem
- OSHEE Vitamin Isotonic Water REBEL
- Wedel, Baton „NA DOBRE”

Strefy startowe wyznaczone będą przez flagi.

**Konieczn**ie ustaw się w strefie zgodnej z planowanym wynikiem!

Znajdź Twoje zdjęcia na 

  
**1 Wejdź na [getpica.com](https://getpica.com)**  
i utwórz swoje konto

 Sample  
A\*\*\*\*\*9  
**2 Wprowadź swój unikalny kod**  
wydrukowany obok numeru startowego

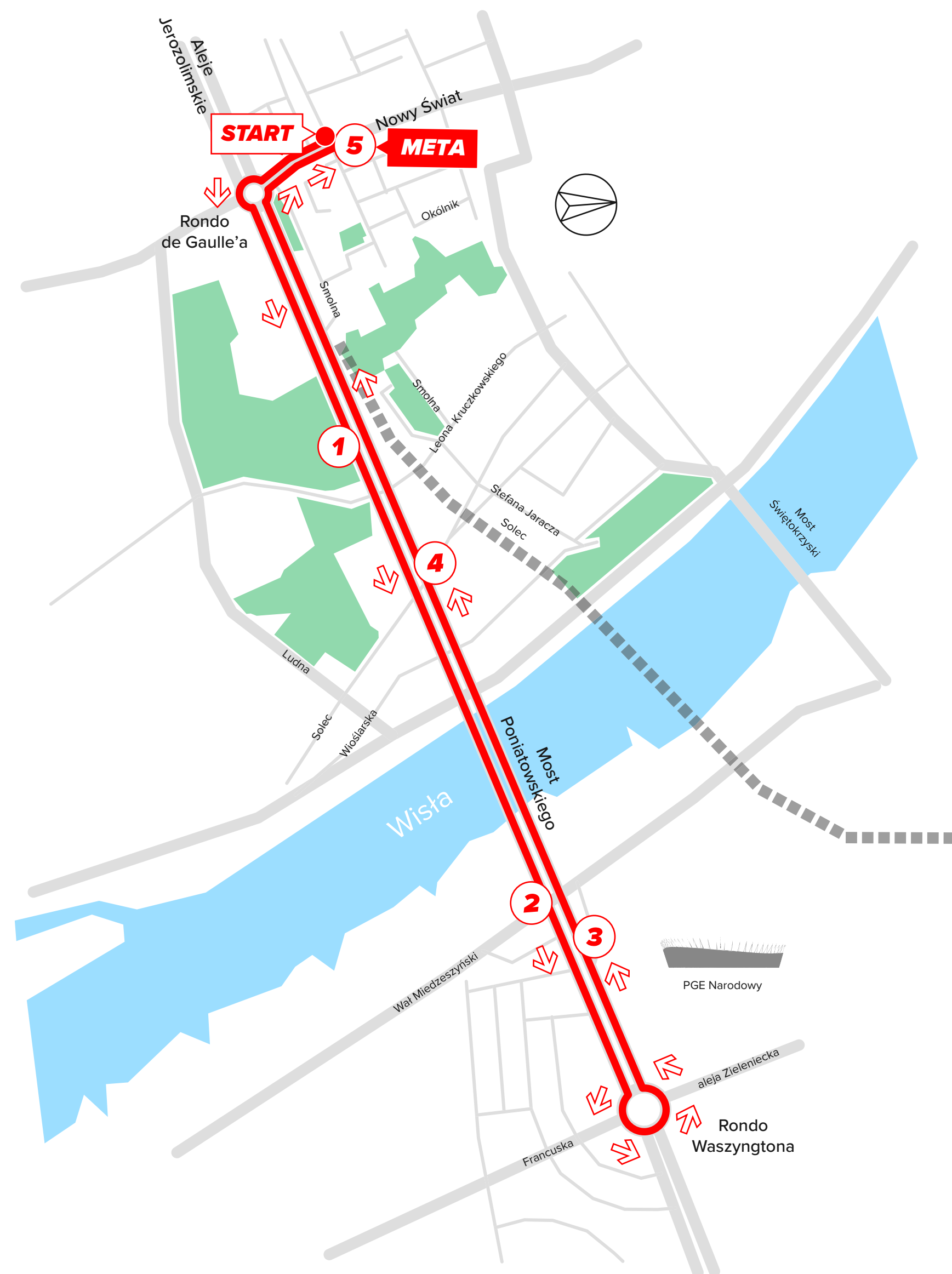
  
**Zobacz swoje zdjęcia**  
i udostępnij je znajomym

Zdjęcia dostarcza **FotoMaraton.pl**

[support@getpica.com](mailto:support@getpica.com)



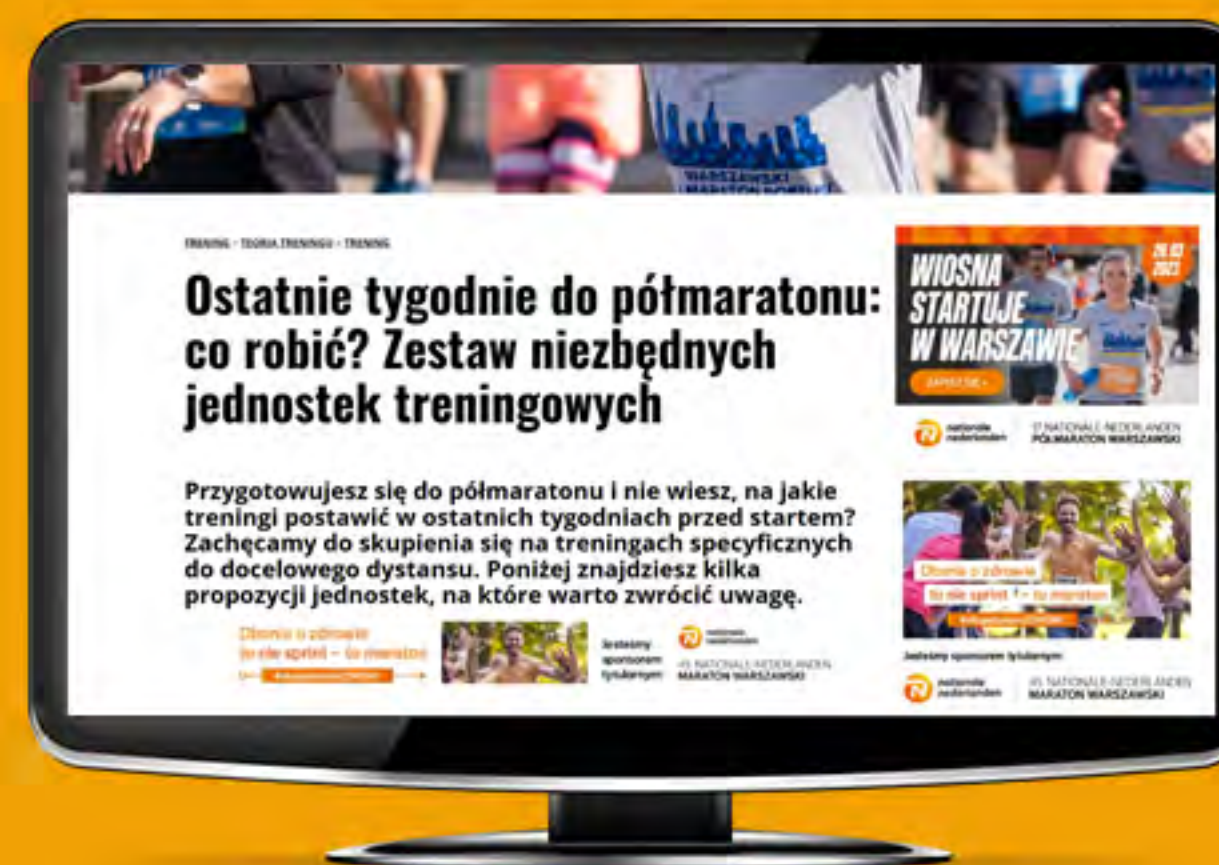
# Mapa trasy



W przygotowaniach do 17 Nationale-Nederlanden Półmaratonu Warszawskiego wspierał Was:

➔ Magazyn  
Bieganie.pl

Mój sposób  
na dobry czas.



- artykuły poradnikowe
- testy sprzętu
- recenzje video
- zapowiedzi biegów
- plany treningowe
- podcasty

[www.magazynbieganie.pl](http://www.magazynbieganie.pl)



13 kwietnia - 7 maja '23

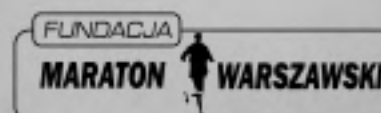


# Klucze Nadziei

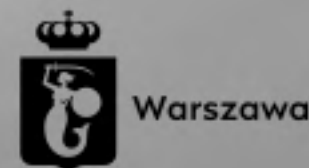
wirtualny bieg pamięci

Z inicjatywy  
**Federacji Rodzin Katyńskich**

Organizator:



Projekt  
współfinansuje:



## Klucze Nadziei

**Na miejscu pochówku Ofiar Zbrodni Katyńskiej znajdowano różne przedmioty osobiste. Znajdowano też klucze. Takie klucze można zobaczyć w Muzeum Katyńskim.**

**Wychodząc z domu, człowiek zabiera ze sobą klucze, bo ma nadzieję, że wróci. Nawet kiedy idzie na wojnę... Klucz to znak nadziei na powrót do bliskich. Każdy, kto wspomni dzisiaj imiona tych, którzy do domu nigdy nie wrócili, tak jakby otwierał za nich drzwi odnalezionym kluczem.**

**„Klucze Nadziei”** to wydarzenie, którym chcemy upamiętnić ludzi – Ofiary tragicznej karty polskiej historii – Zbrodni Katyńskiej.

Chcemy pokazać Wam sylwetki tych, których życie zakończyło się wiosną 1940 roku.

Lecz zanim to się stało, żyli, kochali, odnosili sukcesy i realizowali swoje pasje. Chcemy ocalić ich życie od zapomnienia. Chcemy przypomnieć ich imiona.

Istotą wydarzenia „Klucze Nadziei” ma być przypomnienie Ofiar Zbrodni Katyńskiej, ale również wspólne wyrażenie hołdu dla życia. Dla biegacza nie ma na to lepszego sposobu niż pokonanie kilku kilometrów w pięknym, wiosennym słońcu.

**Możecie wybrać dystans 5 lub 10 kilometrów. Nie zapomnieliśmy o najmłodszych, najstarszych oraz osobach, które dopiero rozpoczynające biegowe treningi - zapraszamy Was do pokonania dystansu spacerowego - 1940 metrów.**

**Dla warszawiaków mamy też propozycję pięknej trasy mierzącej właśnie taki dystans, a której meta znajduje się obok Muzeum Katyńskiego.**



**Więcej informacji i zapisy:**

[Kliknij tutaj>](#)



P O N I E D Z I A Ł K I

C Z W A R T K I

# BIEG!WE



zawsze o 19:00



Udział bezpłatny



P O N I E D Z I A Ł K I

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



C Z W A R T K I

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





oficjalna  
koszulka



oficjalny  
medal



24.09  
2023



45. NATIONALE-NEDERLANDEN  
MARATON WARSZAWSKI

# ***Wielki Bieg nieprzerwanie od 1979***

SPONSOR TYTULARNY



SPONSORZY



ACCREO



PARTNERZY



PARTNER MEDIALNY



PROJEKT WSPÓLFINANSUJE



ORGANIZATOR





Po raz siedemnasty zapraszamy wszystkich amatorów dobrej zabawy i rywalizacji zespołowej do udziału w największej sztafecie maratońskiej w kraju.

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.



**Ekiden – tu liczy się duch zespołu.**

**20.05.2023**

**[www.ekiden.pl](http://www.ekiden.pl)**

SPONSOR



PARTNERZY

ACCRESO

GRUPA LUXMED

MAGNESIA

PARTNERZY MEDIALNI

BIEGOWE

PATRONAT



PROJEKT WSPÓLFINANSUJE



ORGANIZATOR



## Informator drogowy

W związku z organizacją **31. Biegu Konstytucji 3 maja w dn. 3 maja 2022 (środa)** pojawią się czasowe zmiany w organizacji ruchu drogowym na trasie wydarzenia.

Zmiany organizacji ruchu na **ul. Nowy Świat do Ronda gen. Charles'a de Gaulle'a** zaczną obowiązywać od godziny **05:00 w dniu 3 maja 2023 r. (środa)**.

Trasa biegu, zgodnie z przebiegiem trasy ulica po ulicy, zostanie wyłączona z ruchu na całej długości w godzinach 9:30 do 11:30 w dniu 3 maja 2023 r.

Przez cały czas trwania biegu utrzymany zostanie ruch na rondzie Waszyngtona w relacjach:

**Francuska → Waszyngtona**  
**Waszyngtona → Zieleniecka**

**Przywrócenie ruchu na ul. Nowy Świat do Ronda gen. Charles'a de Gaulle'a nastąpi w dniu 3 maja 2023 r. od godziny 12:00.**

**Godziny podane w informatorze są orientacyjne.**

Dołożymy wszelkich starań, aby wznawiać standardową organizację ruchu, tak szybko jak będzie to możliwe.







Las  
Miejskie  
Warszawa



AKTYWNA  
WARSZAWA

# LEŚNA TRIADA BIEGOWA



**Szlak lata**

Sobota | 17 czerwca



Warszawa

LASYMIEJSKIE.WAW.PL AKTYWNAWARSZAWA.PL



**SZKLARSKA PORĘBA  
22-29 LIPCA 2023**

**TYDZIEŃ, KTÓRY SPRAWI, ŻE**

# **TWÓJ TRENING NABIERZE MOCY!**

**ZAPRASZAMY NA OBÓZ BIEGOWY FUNDACJI „MARATON WARSZAWSKI”**

**DO MEKKI POLSKICH BIEGACZY**

**3 GRUPY ZAAWANSOWANIA**

**ZAKWATEROWANIE HOTEL BORNIT\*\*\*\***

**SZCZEGÓŁY I ZAPISY: [NNPOLMARATONWARSZAWSKI.COM/OBOZ/](https://nnpolmaratonwarszawski.com/oboz/)**

**FUNDACJA**

**MARATON**



**WARSZAWSKI**





# 31. BIEG KONSTYTUCJI 3 MAJA

ORGANIZATORZY:



PARTNER:



wyrób medyczny, krem barierowy

PATRONI MEDIALNI:

