

INFORMATOR
INFORMATOR
INFORMATOR

INFORMATOR DLA BIEGACZY

33. BIEG
KONSTYTUCJI
3 MAJA



Warszawa



AKTYWNA
WARSZAWA

FUNDACJA
MARATON WARSZAWSKI



Bank Polski

INFORMATOR
INFORMATOR
INFORMATOR



Renata Kaznowska

Zastępczyni Prezydenta m.st. Warszawy

To dla mnie ogromna radość, że po raz 33. warszawianki i warszawiacy będą mogli wspólnie, na sportowo, uczcić uchwalenie pierwszej konstytucji w Europie.

Święto Narodowe Trzeciego Maja to wyjątkowe święto, które czcić możemy na sportowo.

Bieg Konstytucji 3 Maja to nie tylko zawody biegowe, to prawdziwe święto demokracji, które od lat łączy tradycję, pamięć historyczną i zamiłowanie do aktywności.

Od 33 lat gromadzi zarówno doświadczonych biegaczy, jak i amatorów, którzy chcą wspólnie uczcić ten dzień.

W ubiegłym roku niemal pięć tysięcy osób pokonało pięciokilometrową trasę - mam nadzieję, że w tym roku spotkamy się w jeszcze większym gronie.

Serdecznie zachęcam do udziału - zarówno tych, którzy planują stanąć na starcie, jak i wszystkich kibicujących.



SPIS TREŚCI

PROGRAM WYDARZENIA	6
MAPA OKOLICY STARTU	7
JAK ODEBRAĆ PAKIET STARTOWY	8
TRASA BIEGU	11
JAK DOBRZE WYJŚĆ NA ZDJĘCIACH Z BIEGU?	12
NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE	14
PACEMAKERZY	18
ANALIZA TRASY	20
INFORMATOR DROGOWY	24
JAK DOJECHAĆ NA BIEG	24



Magda Skrocka

Dyrektor 33. Biegu Konstytucji 3 Maja

Drogie Uczestniczki, Drodzy Uczestnicy 33. Biegu Konstytucji 3 Maja!

Z radością zapraszam Was do udziału w wydarzeniu otwierającym Warszawską Triadę Biegową - wspólnie uczcijmy jedno z najważniejszych świąt narodowych!

Bieg Konstytucji to nie tylko sport - to piękny sposób na okazanie radości z wolności, jedności wspólnoty.

W tym roku przygotowaliśmy dla Was coś wyjątkowego - nową trasę! Szybka, malownicza i prowadząca przez serce Warszawy. To idealne warunki na wiosenne debiuty i bicie życiówek - płaska trasa, urokliwe ulice i doping kibiców, który poniesie Was mocniej, niż się spodziewacie.

A jeśli najważniejsza jest dla Was nie rywalizacja, a radość biegania, to atmosfera majowego święta i energia płynąca z ponad sześciotysięcznego peletonu sprawią, że ten bieg będzie niezapomnianym przeżyciem.

Każdy z Was jest częścią tej pięknej tradycji i wyjątkowego, optymistycznego momentu dla polskiego biegania. Biegnijcie z pasją, cieszcie się chwilą, zaproście bliskich na start, trasę i metę - niech to będzie dzień pełen radości, emocji i wspólnego świętowania - zarówno na trasie jak i poza nią.

Do zobaczenia na trasie!



Szymon Midera

Prezes Zarządu PKO Banku Polskiego

Szanowni Państwo,

Już po raz 33. spotykamy się w Warszawie, by wspólnie uczcić jedno z najważniejszych wydarzeń w historii naszego Państwa - uchwalenie Konstytucji 3 Maja.

W tym szczególnym momencie łączymy sport z pamięcią o wartościach, które budowały i wciąż budują naszą Ojczyznę - wolność, solidarność, patriotyzm.

PKO Bank Polski po raz kolejny z dumą wspiera Bieg Konstytucji 3 Maja, który nie tylko promuje zdrowy styl życia, ale także jednoczy nas wokół wspólnego świętowania.

To wyjątkowe wydarzenie, które co roku przyciąga doświadczonych biegaczy, amatorów, rodziny oraz kibiców, tworząc niezapomnianą atmosferę.

Część z nas biega po to, aby ustanawiać własne rekordy i przekraczać własne granice. Inni po to, aby czerpać radość z aktywności fizycznej, spotkać na trasie przyjaciół i poznać nowe zakątki miasta. Niezależnie od celu, życzę Wam radości i mocy uśmiechów - zarówno na starcie, jak i na mecie.

Trzymam kciuki za wszystkich uczestników!

PROGRAM WYDARZENIA

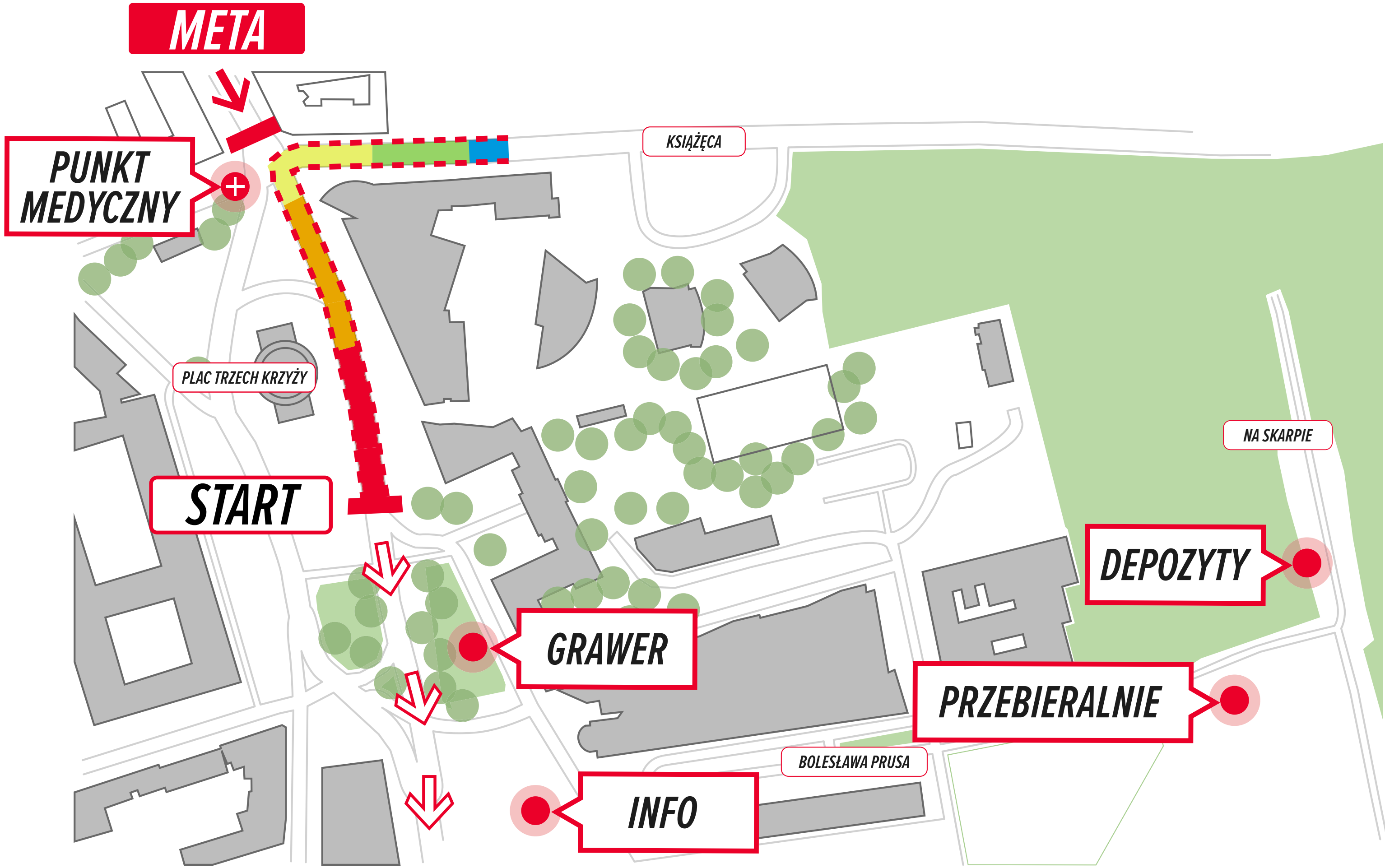
SOBOTA, 3 MAJA 2025

LOKALIZACJA: PLAC TRZECH KRZYŻY

- 9:30 otwarcie depozytów
- 10:45 rozgrzewka
- 10:55 start zawodników na wózkach z napędem bezpośrednim
- 11:00 I FALA (poniżej 25:00)
- 11:05 II FALA (25:00 – 29:59)
- 11:10 III FALA (30:00 – 34:59)
- 11:16 IV FALA (35:00 i więcej)
- 11:20 nordic walking

UWAGA!
GODZINY STARTU POSZCZEGÓLNYCH FAL
SĄ PRZYBLIŻONE

- 12:00 dekoracje zwycięzców
Biegu Konstytucji 3 Maja
- 12:30 zamknięcie depozytów



- 10:55 start zawodników na wózkach z napędem bezpośrednim
- 11:00 I FALA (poniżej 25:00)
- 11:05 II FALA (25:00 - 29:59)
- 11:10 III FALA (30:00 - 34:59)
- 11:16 IV FALA (35:00 i więcej)
- 11:20 NORDIC WALKING

UWAGA!
GODZINY STARTU POSZCZEGÓLNYCH
FAL SĄ PRZYBLIŻONE

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:

30.04.2025 (środa) - od 14:00 do 20:00

2.05.2025 (piątek) - 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 3.05 (sobota) 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.

JAK ODEBRAĆ NUMER STARTOWY?

Każdy uczestnik, który zarejestrował się na bieg i posiada numer startowy 29 kwietnia, 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?

Przekaż 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.

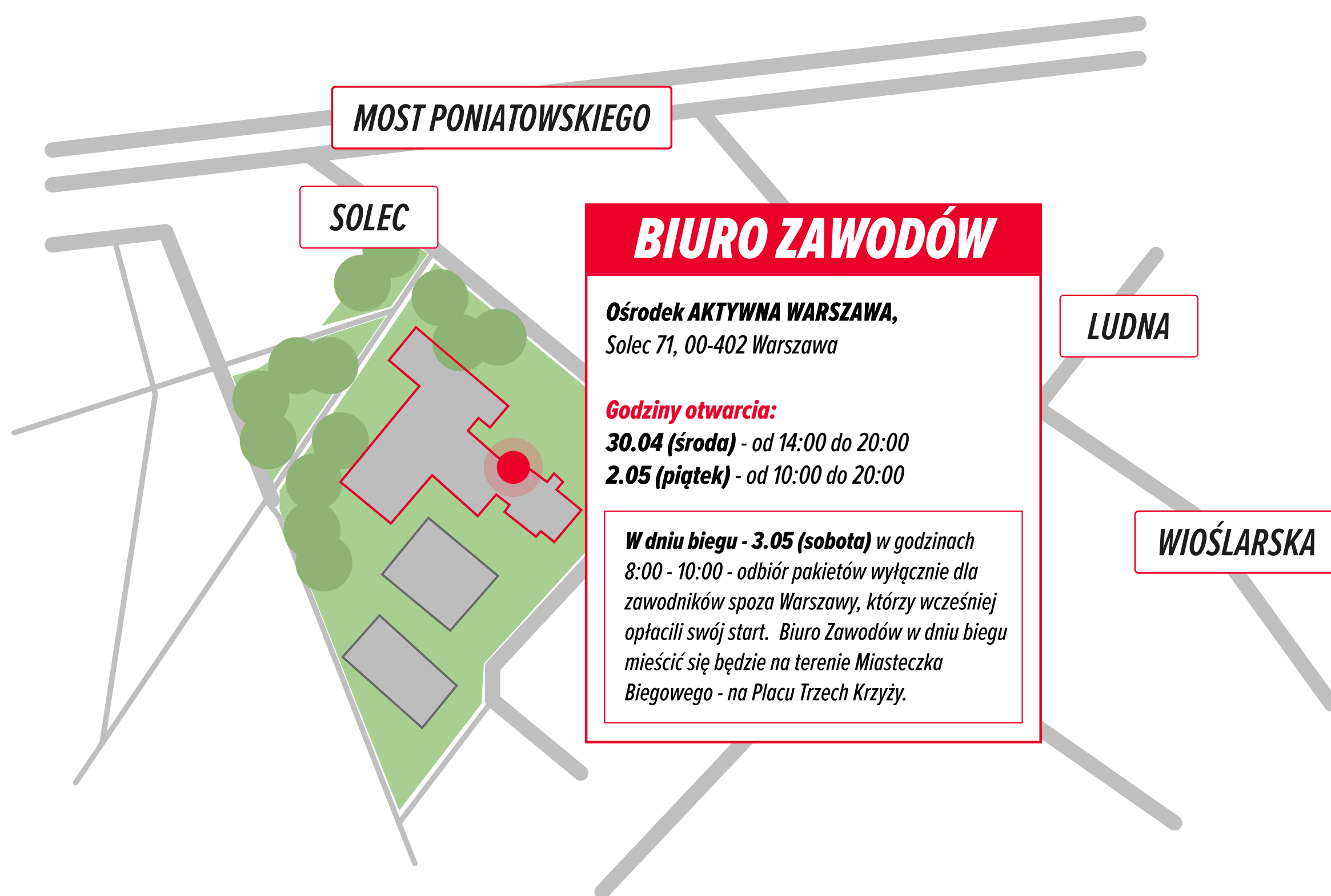
W przypadku braku kodu QR wolontariusz w Biurze Zawodów nie będzie mógł wydać numeru.

Jeśli jesteś osobą w wieku do 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 od 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!



Zwrot do

500 zł



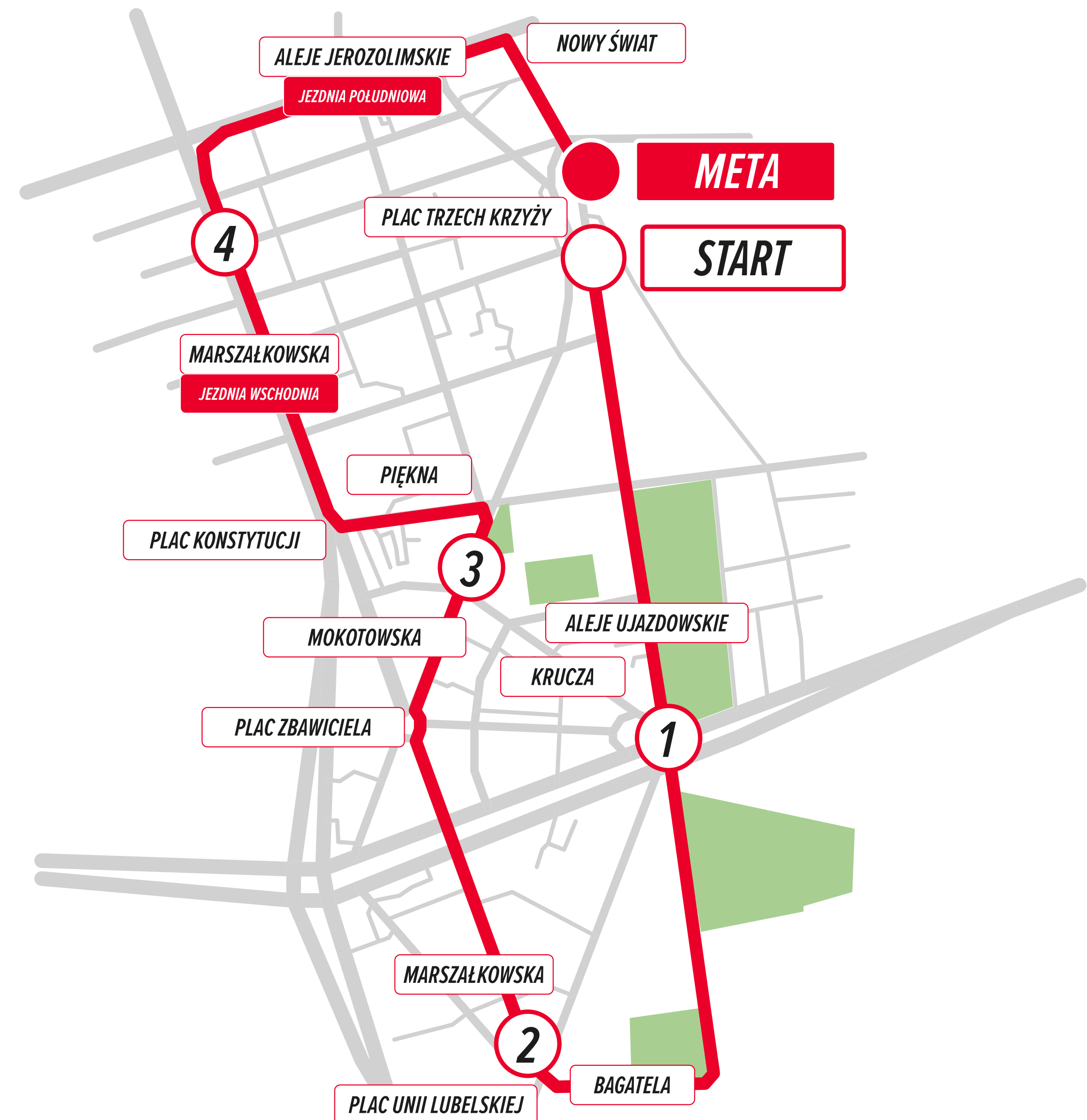
Bank Polski



Możesz zgarnąć do 500 zł
za płatności kartą

SPRAWDŹ

TRASA BIEGU



JAK DOBRZE WYJŚĆ NA ZDJĘCIACH Z BIEGU?

Krótkie i treściwe porady od twórców RunPixie, serwisu od Waszych zdjęć z biegu:

Absolutnie kluczowe - Twój numer startowy musi być dobrze widoczny i przyczepiony na wysokości piersi lub brzucha. To ważne nie tylko ze względów organizacyjnych, ale także po to, aby Twoje zdjęcia dało się później znaleźć. Nie zadziałają numer na plecach, z boku brzucha lub na biodrze, ani też zasłonięty częściowo kurtką lub owiniętą na pasie bluzą.

Przymocuj numer startowy w czterech miejscach, a nie tylko w dwóch. Wiatr często sprawia, że kartka z numerem się podwija, skręca - koniec końców numer staje się niewidoczny i uniemożliwia szukanie fotek.

Zawsze, ale szczególnie jeśli biegiesz w czapce z daszkiem, to nie pochylaj głowy! Daj sobie zrobić zdjęcie, na którym będzie widać twarz.

Jeśli biegasz za osobą, która jest wyższa (albo szersza), to szansa na to, że będziesz mieć dobre zdjęcia, spada dramatycznie. Aparaty nie mają funkcji rentgena! Jeśli chcesz mieć zdjęcia, nie chowaj się.

Kiedy widzisz fotografa z daleka i chcesz uzyskać dobre zdjęcie, możesz się przemieścić do przodu, przy którym ten fotograf stoi.

Jeśli chcesz zrobić jakiś gest, pokazać promienny uśmiech, wznieść ręce do nieba w tryumfie - zrób to z wyprzedzeniem! Kiedy zrobisz to w ostatnim momencie, fotograf nie zdąży złapać ostrości na Tobie lub w ogóle Cię przegapi. Zasygnalizuj gest odpowiednio wcześniej, zbliżaj się z nim, a swój promienny uśmiech utrzymaj aż do minięcia fotografa.

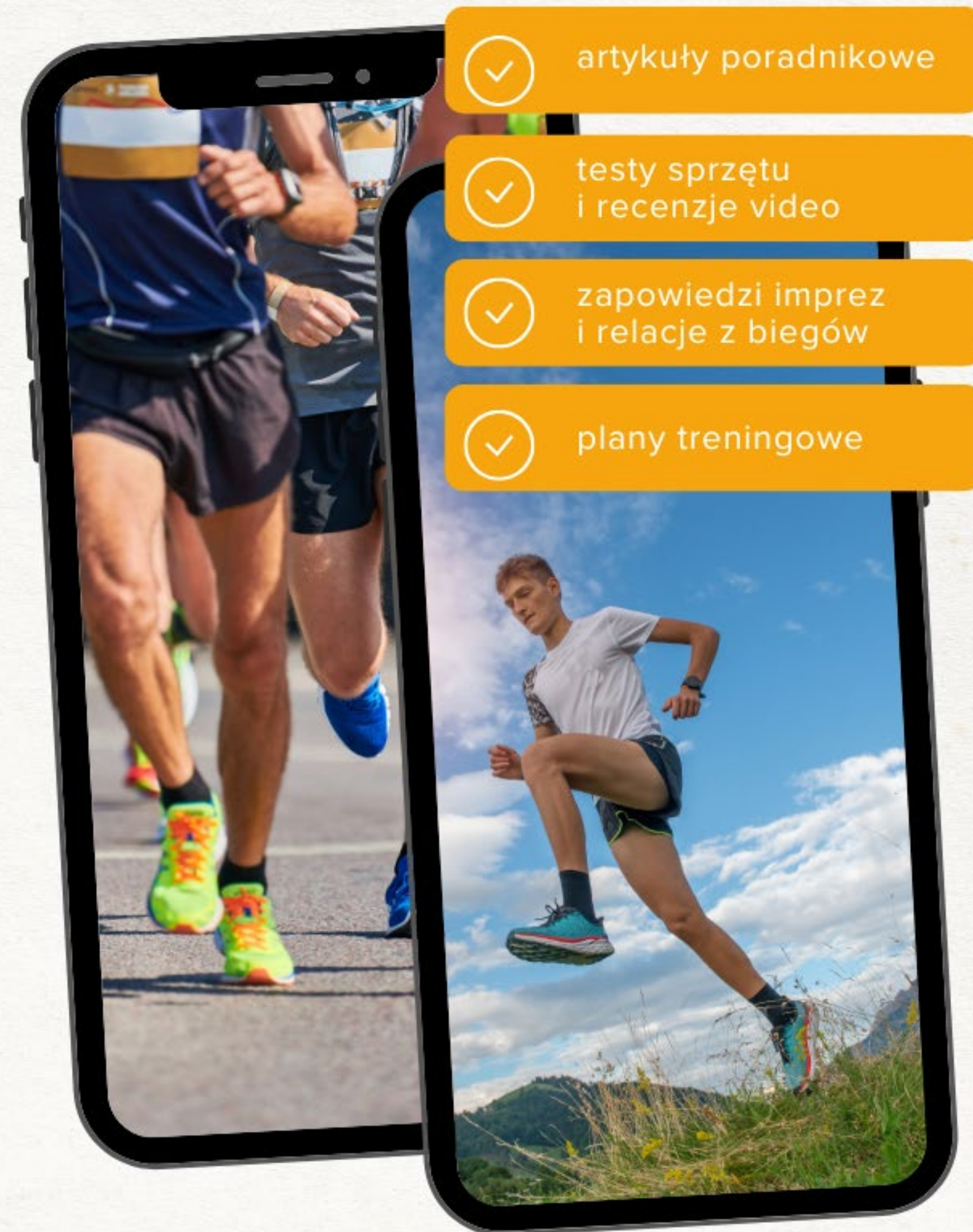
Najważniejsze: biegnij z uśmiechem!
Nawet jak nie do zdjęć, to bieg to przede wszystkim frajda!
Nie zapominaj!

Po biegu wejdź na RunPixie.com,
wpisz swój numer startowy i obejrzyj zdjęcia!



Magazyn
Bieganie ➔

Biegaj mądrze, baw się dobrze



www.magazynbieganie.pl



NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE

START

Start 33. Biegu Konstytucji 3 Maja będzie miał charakter falowy:

- 10:55 start zawodników na wózkach z napędem bezpośrednim
- 11:00 I FALA (poniżej 25:00)
- 11:05 II FALA (25:00 - 29:59)
- 11:10 III FALA (30:00 - 34:59)
- 11:16 IV FALA (powyżej 35:00)
- 11:20 nordic walking

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!

LISTY STARTOWE

[BIEG >>>](#)

[NORDIC WALKING >>>](#)

DOJAZD NA START

W okolicy startu i mety 33. Biegu Konstytucji 3 Maja, czyli Placu Trzech Krzyży, liczba dostępnych miejsc parkingowych jest bardzo ograniczona, dlatego zachęamy 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.

W BIURZE ZAWODÓW

Uczestnicy wydarzenia odbierający numery w Biurze Zawodów otrzymają:

- Żel witaminowy Vitamin Boost
- Porcję białka WPC 30
- Makaron 5-jajeczny „rurka ukośna” od Czanieckich Makaronów
- Baton białkowy od eatyx
- Voucher na badania od Alab Sport

NUMER STARTOWY

Biegacze otrzymują go w pakiecie startowym. Podczas biegu wszyscy uczestnicy muszą mieć numery startowe przymocowane poziomo do przedniej części koszulki - numer przypina się agrałkami, które dostępne są w pakiecie.

W numerze startowym znajduje się chip do pomiaru czasu.

Na numerze znajduje się telefon alarmowy.

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



Woda,
która dotrzymuje
Ci kroku.

4Flex
SUPLEMENT DIETY

**Biegasz?
Wspieraj
swoje stawy***



*Witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania chrząstki. Białko przyczynia się do wzrostu i utrzymania masy mięśniowej. Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Prowadzenie zdrowego trybu życia i stosowanie zrównoważonej diety są niezbędne dla zachowania dobrego stanu zdrowia.



NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE

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 Al. Na Skarpie.

Zerknijcie na mapę!

UWAGA!
**ZABRANIA SIĘ POZOSTAWIANIA
W DEPOZYCIE PRZEDMIOTÓW WARTOŚCIOWYCH
ORAZ DOKUMENTÓW.**

ZA LINIĄ METY

Uczestnicy wydarzenia za linią mety otrzymają:

- Napój Izotoniczny
- Wodę źródlaną Primavera Aktywnie
- Jabłka od Appoloni

NAGRODY

Wszyscy uczestnicy, którzy ukończą 33. Biegu Konstytucji 3 Maja otrzymują na mecie pamiątkowe medale.

Zdobywcy miejsc I – III w klasyfikacjach generalnej kobiet i mężczyzn otrzymają pamiątkowe statuetki.

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

Swoje zdjęcia po biegu znajdziecie na runpixie.com. Wyszukując po numerze startowym i wgrywając swoje selfie znajdziecie zdjęcia od profesjonalnych fotografów i kibiców.

Już teraz na stronie możecie zostawić swój email - dostaniecie powiadomienie, gdy fotki będą dostępne.

Cena pakietu zdjęć bez zniżki to 39 złotych.

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.

Zapisany czas to wynik netto na mecie biegu. Trzymaj się blisko Zająca przez całą trasę - miej go w zasięgu wzroku.

Nie musisz biec z nim ramię w ramię!

Przed biegiem możesz zagadać do Pacemakera i zapytać o taktykę.



PRODUCENT ODZIEŻY SPORTOWEJ

UL. BRUKOWA 6/8, 91-341 ŁÓDŹ, BIURO@LISPOLPLUS.PL



33. BIEG KONSTYTUCJI
3 MAJA



PARTNER WYDARZENIA

PACEMAKERZY

20:00

22:30

25:00

27:30

30:00

35:00

40:00



**AKTYWNA
WARSZAWA**



Nie przegapcie
nadchodzących imprez
- bądźcie z nami!

Szlak lata

Las Kabacki

sobota / 14 czerwca

Szlak jesieni

Las Młociński

sobota / 6 września



jednostka budżetowa
miasta stołecznego
Warszawy



AktywnaWarszawa.pl

ANALIZA TRASY

Analizę przygotował dla Was Marek Tonina, zapraszamy do przeczytania opisu nowej trasy!

Ci, którzy uczestniczyli w trzech ostatnich edycjach Biegu Konstytucji pamiętają zapewne dobrze radość z bezkarnego zbiegu od startu do półmetka Mostem Poniatowskiego oraz mozolny powrót tą samą trasą w kierunku mety.

W tym roku w tej kwestii zmienia się wszystko!

Start i meta co prawda pozostaną na magicznym Placu Trzech Krzyży, ale potem nic już nie będzie takie samo! Udało nam się stworzyć najszybszą trasę w historii majowego biegu, która na pewno pomoże Wam pobiec naprawdę szybko.

Wystartujemy ostro na południe, biegnąc szerokimi Alejami Ujazdowskimi. To historyczna ulica, przy której z jednej strony będziemy mijać Ogród Botaniczny i Łazienki, a po drugiej - budynki kilku ambasad i Urzędu Rady Ministrów. Tuż przed Belwederem skrócimy w prawo w ulicę Bagatela. Na jej drugim końcu znajduje się Plac Unii Lubelskiej, z którego skierujemy się w ul. Marszałkowską. Ta doprowadzi nas do trzeciego historycznego placu Stolicy: Placu Zbawiciela z charakterystyczną sylwetką kościoła pod tym samym wezwaniem. Stamtąd skrócimy w ul. Mokotowską, która po kilkuset metrach połączy się z ul. Kruczą. Po skręcie w lewo w ul. Piękną i około 200-metrowym odcinku tą ulicą dotrzemy do Placu Konstytucji - idealnie na święto 3 Maja.

Za Placem Konstytucji ponownie ulica Marszałkowska, potem Rondo Dmowskiego, za którym zaczyna się delikatny zbieg w kierunku mety.

Ostatni zakręt to Rondo de Gaulle'a z widoczną z daleka palmą.

A potem zobaczymy już bramę finiszową. To ostatnie 150 metrów. Jesteśmy ponownie na Placu Trzech Krzyży.

Jeśli jesteś z Warszawy to już zapewne wiesz, że to trasa-petarda. Jeśli chcesz pobiec efektownie i szybko - to trudno o lepszą.

A jeśli nie znasz Stolicy, to po prostu nam zaufaj



Udział bezpłatny
Zawsze g. 19.00



MAJ-SIERPIEŃ
PONIEDZIAŁKI
Ośrodek Nowa Skra
ul. Wawelska 5

CAŁY ROK
CZWARTKI
Ośrodek Rozbrat
ul. Rozbrat 26



AktywnaWarszawa.pl





INFORMATOR DROGOWY

W związku z organizacją 33. Biegu Konstytucji 3 Maja w dniu biegu - 3 maja 2025 (sobota) pojawią się czasowe zmiany w organizacji ruchu drogowego na trasie wydarzenia.

Zapraszamy do zapoznania się z planowanymi włączeniami poszczególnych obszarów. Zmiany organizacji ruchu na placu Trzech Krzyży obowiązywać będzie od godziny 03:00 do 15:00 w dniu 3 maja 2025 r. (sobota).

Trasa biegu wg przebiegu trasy ulica po ulicy zostanie wyłączona z ruchu na całej długości w godzinach 10:30 do 13:00 w dniu 3 maja 2025 r.

Na części miejsc parkingowych przy Al. Na Skarpie obowiązywać będzie zakaz parkowania od godziny 16:00 2 maja do godziny 18:00 3 maja.

JAK DOJECHAĆ NA BIEG?

W okolicy startu i mety 33. 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.

28.09

BIEG TOWARZYSZĄCY MARATONOWI WARSZAWSKIEMU!



NICE TO
FIT *you*

WARSZAWSKA
DYCHA

ZAPISY STARTUJĄ
8 MAJA!

28.09

STARTUJEMY
24 MAJA
NA KĘPIE POTOCKIEJ

**NAJWIĘKSZA
BIEGOWA INTEGRACJA
– NIE PRZEGAP!**

WIELKI BIEG
JUŻ W OSTATNIĄ NIEDZIELĘ WRZEŚNIA!

 **MARATON
SZTAFET**

ZAPISY TRWAJĄ! >

 **nationale
nederlanden**

**47. MARATON
WARSZAWSKI**

ZAPISY TRWAJĄ! >

33. BIEG KONSTYTUCJI 3 MAJA

Na 33. Bieg Konstytucji 3 Maja, zapraszają:

ORGANIZATORZY



Warszawa



SPONSOR GŁÓWNY



Bank Polski

PARTNERZY



SUPLEMENT DIETY



PRODUCENT ODŻEŻY SPORTOWYCH



Woda krasocena

PARTNERZY MEDIALNI



naszemiasto.



www.Bieg3Maja.pl