



PARTNERSZY MEDIALNE



www.ekiden.pl

PRZECZYTAJ PRZED STARTEM!

KOLEJNOŚĆ I EDYCJA SKŁADÓW

O ostatecznym składzie sztafety i kolejności zawodników na poszczególnych zmianach decyduje kapitan w formularzu zgłoszeniowym w Panelu Biegacza.

Dane można edytować on-line do 20.05.2025 r.

Dodatkowych zmian w składzie sztafety można dokonać jedynie osobiście w Biurze Zawodów przed startem swojej tury.

Po starcie swojej tury żadne zmiany nie będą możliwe.

KOLEJNOŚĆ ZMIAN

Zawodnicy pokonują na kolejnych zmianach następujące dystanse: 7,195 km + 10 km + 10 km + 5 km + 5 km + 5 km.

Długości poszczególnych zmian i kolejności zawodników potwierdzonej przy odbiorze pakietów startowych nie można zmieniać. Kolejność zmian jest oznaczona na numerze. Kapitan przydziela numery startowe członkom sztafety zgodnie z kolejnością zadeklarowaną w formularzu zgłoszeniowym.

W BIURZE ZAWODÓW

Odbierając numery w Biurze Zawodów uczestnicy biegu otrzymają także:

- **DrWITT ISO Vitamin Water**
- **Plastry opatrunkowe od Grupy Lux Med**
- **Voucher zniżkowy od Remington i Russell Hobbs**

DOJAZD NA START

W pobliżu startu jest bardzo ograniczona liczba miejsca postojowych. Pamiętajcie, że samochody zaparkowane nieprawidłowo mogą być odholowane przez Straż Miejską. Polecamy przyjazd na bieg komunikacją miejską (np. Plac Wilsona) lub wspólnym transportem.

ODPRAWA KAPITAŃÓW

Odprawa Kapitanów odbywa się o godzinie 8:30 w dniu biegu (24 maja 2025 r.) na scenie przy strefie zmian. Do wzięcia udziału w odprawie zachęcamy kapitanów wszystkich drużyn lub wskazane przez nich osoby, które przekażą najważniejsze informacje pozostałym członkom drużyny.

ODBIÓR PAŁECZKI DLA TURY A (start: 9:00)

Od godz. 8:45 w strefie zmian. Zawodnik pierwszej zmiany odbiera pałeczkę w swoim boksie startowym. Kolejni zawodnicy będą przekazywać ją sobie podczas zmian.

Uwaga! Pałeczki wydawane będą wyłącznie za okazaniem numeru startowego zawodnika biegnącego na pierwszej zmianie! Zgubienie pałeczki i zakończenie biegu bez niej oznacza dyskwalifikację zespołu.

START TURY A (godz. 9:00)

Zawodnicy TURY A przechodzą przez swoje boksy startowe i po odbiorze pałeczki ustawiają się na linii startu, którą wyznacza brama startowa.

ODBIÓR PAŁECZKI DLA KOLEJNYCH TUR starty (9:20 - 12:00)

Zawodnik pierwszej zmiany odbiera pałeczkę w oznaczonym punkcie odbioru (namiot) przy strefie zbiórki kolejnych tur. Kolejni zawodnicy z jednej drużyny będą przekazywać ją sobie podczas zmian. Pałeczki dla danej tury będą wydawane po starcie tury poprzedniej.

Uwaga! Pałeczki wydawane będą zawodnikom wyłącznie za okazaniem numeru startowego zawodnika biegnącego na pierwszej zmianie! Zgubienie pałeczki i zakończenie biegu bez niej oznacza dyskwalifikację zespołu.

START KOLEJNYCH TUR

(starty 9:20 - 12:00)

Zawodnicy kolejnych TUR (B-J) zbierają się przy punkcie wydawania pałeczek, skąd kolejne drużyny będą wyruszały na trasę biegu. Pamiętajcie, że o wyniku drużyn decyduje czas netto (od przebiegnięcia linii startu), dlatego w strefie startu warto zachować porządek i spokój.

TRASA

Pierwsza zmiana pokonuje najpierw małą pętlę 2,195 km, a następnie pełną pętlę 5 km, w sumie 7,195 km. Kolejne zmiany biegną po pełnej pętli: 5 km - jedno okrążenie, 10 km - dwa okrążenia.

Uwaga! Prosimy o zwracanie uwagi na oznaczone miejsca na trasie, w których na pierwszym okrążeniu (2,195 km) zawodnicy I zmiany biegną inaczej, niż na pozostałych okrążeniach.

PUNKT NAWADNIANIA

Punkt z wodą na trasie będzie znajdował się około 2 km od strefy zmian. Biegacze z pierwszej zmiany (7,195 km) oraz ze zmian pięciokilometrowych będą miały go jeden raz, zaś biegacze ze zmian dziesięciokilometrowych – dwa razy.

Na punkcie będą dostępne: napój izotoniczny DrWITT i woda źródłana Primavera.

PRZEKAZYWANIE PAŁECZKI

Zawodnicy kolejnych zmian ustawiają się w boksach startowych oznaczonych numerami ich drużyn.

Przy boksach startowych ustawione są monitory. Na trasie ok. 200 m przed strefą zmian zlokalizowana jest mata pomiaru czasu. Sygnał z maty przekazywany jest na monitor, na którym pojawia się nazwa drużyny nadbiegającego zawodnika. W tym momencie (lub po ujrzeniu swojego zawodnika nadbiegającego do strefy) zawodnik kolejnej zmiany może wyjść z boks startowego do strefy zmian.

Uwaga! Dla komfortu i bezpieczeństwa wszystkich uczestników prosimy o oczekiwanie na swoich zawodników na trawniku i wychodzenie na trasę dopiero w momencie przekazywania pałeczki.

POMIAR CZASU

Pomiar czasu zostanie dokonany przez sędziów PZLA oraz za pomocą systemu elektronicznego. Chip znajduje się w pałeczce, którą przekazują sobie zawodnicy kolejnych zmian.

ZAKOŃCZENIE BIEGU

Zawodnicy zmian 1-5 swój bieg kończą po przekazaniu pałeczki kolejnemu zawodnikowi z drużyny i schodzą z trasy wydzielonym korytarzem znajdującym się na końcu strefy zmian! W strefie medali otrzymują medal oraz napoje.

Zawodnik ostatniej zmiany przebiega przez bramę startu/mety i kieruje się do strefy medali dedykowanej zawodnikom 6. zmiany. Znajduje się ona za bramą mety.

NA MECIE

Po ukończeniu swojego odcinka biegu uczestnicy otrzymują medal oraz:

- **napój izotoniczny DrWITT**
- **wodę źródlaną Primavera Aktywnie**
- **piwo 0% Lech Free.**

DEKORACJE

Dekoracja zwycięskich sztafet odbędzie się na scenie o godzinie 14:30.

Statuetkami udekorowane zostaną drużyny z miejsc 1-3 w kategoriach:

- **Generalna**
- **Mistrzostwa Sztafet Firmowych**

Specjalnymi dyplomami na scenie zostaną nagrodzone również drużyny z miejsc 1-3 we wszystkich kategoriach branżowych.

MIASTECZKO BIEGOWE

Przypominamy, że na terenie imprezy obowiązuje zakaz ustawiania wszelkich elementów brandingowych w postaci flag, banerów i innych nośników zawierających identyfikację wizualną firm lub drużyn biegowych, poza nośnikami ustalonymi w ramach umowy z organizatorem. Na terenie wydarzenie obowiązuje także zakaz rozpalać grilla.

**28.09
2025**

WE ARE ALL CHAMPIONS

*47. Nationale-Nederlanden Maraton Warszawski i Nice To Fit You Warszawska Dycha czekają!
To największa biegowa impreza w Polsce!
W ostatni weekend września Wasze serca zabiją mocniej, do zobaczenia!*