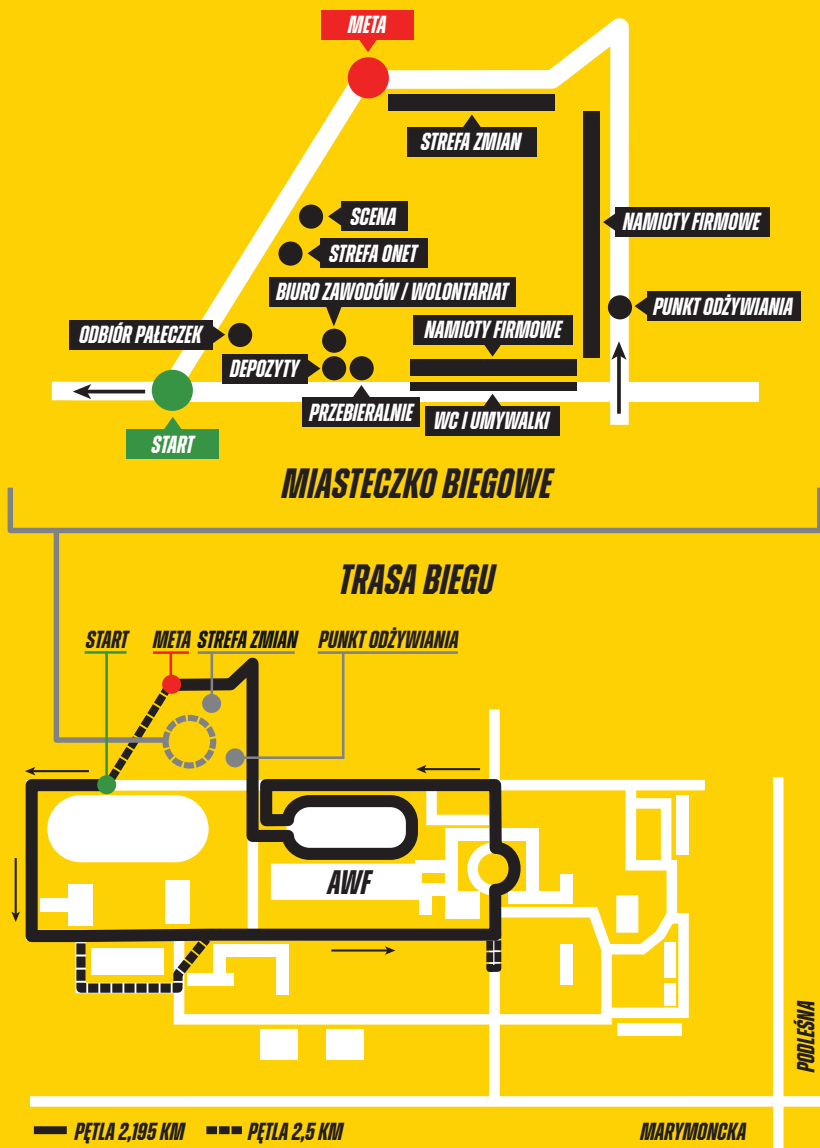




onet  
**MARATON  
SZTAFET**

# INFORMATOR 2026



PARTNER TYTUŁARNY

30<sup>th</sup> onet

new balance

SPONSOR

ACCREO

GRUPA WIZARDOS

PARTNERZY

EWTTT

GRUPA LUXMED

OBI

Primavera

PROJEKT WSPÓŁFINANSUJE

Ministerstwo Sportu i Turystyki

ORGANIZATOR

MARATON MARZĄPKO

PARTNER MEDALNY

Magazyn Biegaj.pl

[www.ekiden.pl](http://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 20.05.2026 r.

Dotychczasowych 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 otrzymują: numery startowe dla całej drużyny (6 numerów), agrafki, worki depozytowe oraz pamiątkowe koszulki – jeśli je zamówiliście.

## DOJAZD NA START

Z uwagi na specyfikę trasy, miejsca postojowe na terenie AWF dla aut mogą nie być dostępne. Polecamy przyjazd na bieg komunikacją miejską. Polecamy podróż linią metra M1 (stacja: Stare Bielany), a także tramwajem (linie: 6, 15, 17, 36, przystanek: AWF) i autobusem (linie: 121, 150, 181, 755, przystanek: AWF)

## ODPRAWA KAPITANÓW

Odprawa Kapitanów odbywa się o godzinie 8:30 w dniu biegu (23 maja 2026 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 (10:30 - 13:00)**

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 10:30 - 13:00)**

Zawodnicy kolejnych TUR (B-K) 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 dwie pętle 2,5 km, w sumie 7,195 km. Kolejne zmiany biegną po pętli 2,5 km; biegacze na 10 km - cztery pętle, biegacze na 5 km - dwie pętle.

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

## **PUNKT NAWADNIANIA**

Punkt z wodą na trasie będzie znajdował się 150 metrów przed strefą zmian, po lewej stronie trasy. Biegacze będą go mijać na każdej pętli.

**Na punkcie będą dostępne:  
napój izotoniczny DrWITT  
i woda źródlana 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 wbiegającego 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 w boksach startowych 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
- piwo 0% Lech Free.

## **DEKORACJE**

Dekoracja zwycięskich sztafet odbędzie się na scenie o godzinie 15:30. 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 rozpalania grilli oraz wnoszenia oraz spożywania środków psychoaktywnych.

**48. MARATON  
WARSZAWSKI**



**nice**  
TO FIT YOU

**WARSZAWSKA  
DYCHA**

**27.09  
2026**

# Musisz to przeżyć, żeby zrozumieć

*48. Maraton Warszawski i Nice to Fit You Warszawska Dycha czekają na Ciebie!  
Pobiegnij i spełnij swoje marzenia.*

MIASTO GOSPODARZ



Warszawa

SPONSORZY



ACCREO



PARTNERZY

PROJEKT WSPÓLFINANSUJE

PARTNER MEDALNY

ORGANIZATOR

[maratonwarszawski.com](http://maratonwarszawski.com)