

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.



onet
MARATON SZTAFET

INFORMATOR 2026



maratonwarszawski.com



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.

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 otrzymują: numery startowe dla całej drużyny (6 numerów) z chipami do pomiaru czasu, 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 KAPITAŃÓW

Odprowa 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 - 14:00)

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 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 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 A-E 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 źródłaną 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 rozpalać grilla oraz wnoszenia oraz spożywania środków psychoaktywnych.