



32. BIEG
NIEPODLEGŁOŚCI

11 LISTOPADA 2022

INFORMATOR DLA BIEGACZY

Biegacze i Biegaczki!

Bieg Niepodległości to wydarzenie wyjątkowe. Dla wielu biegaczy udział w Biegu z okazji 11 listopada to obowiązkowy punkt w roku. Cieszymy się, że to właśnie z nami chcecie uczcić to wyjątkowe święto, poczuć siłę wspólnoty, podniosłość chwili i zakończyć mocnym akcentem biegowy sezon.

Stolica przyciąga zawodników z całej Polski - dogodna lokalizacja, przeszło trzydziestoletnia historia, niesamowita atmosfera biegu, szybka trasa i wyjątkowa oprawa.

Po dwuletniej przerwie Bieg Niepodległości wraca do Warszawy - napawa to dumą, nadzieją i pokazuje, że popadnemiczny krajobraz odżywa. Chcemy biegać, spotykać się, uczestniczyć w wydarzeniach, świętować - pielęgnujmy w sobie tę potrzebę i dbajmy o siebie.

Zgodnie z tradycją o 11:11 odśpiewamy hymn Polski, ustawimy się w wielotysięczną biało-czerwoną flagę i ruszymy na znaną biegaczom, prostą i niesamowicie szybką trasę.

Powodzenia, do zobaczenia!



Program wydarzenia

BIURO ZAWODÓW -
CH Westfield Arkadia,
ul. Jana Pawła II 82
w Warszawie.

8-10 listopada 2022

(wtorek-czwartek)

12:00-20:00

Odbiór pakietów startowych

11 listopada 2022

(piątek)

9:00 otwarcie depozytów

10:00 start Mili Niepodległości

11:11 start 32. Biegu
Niepodległości - start falowy

12:30 dekoracja zwycięzców
biegu

14:30 zamknięcie depozytów

Jak odebrać pakiet startowy?

Pakiet startowy na nadchodzący 32. Bieg Niepodległości będzie można odebrać w Biurze Zawodów.

Adres Biura Zawodów: CH Westfield Arkadia, ul. Jana Pawła II 82 w Warszawie.

Godziny pracy Biura Zawodów:

8 listopada 2022 (wtorek) – 12:00 – 20:00

9 listopada 2022 (środa) – 12:00 – 20:00

10 listopada 2022 (czwartek) – 12:00 – 20:00

Dokładną lokalizację biura zawodów pokazują mapki. Trasę do odpowiedniego lokalu znajdziesz również korzystając z interaktywnych map w Westfield Arkadia. Aby wyświetlić drogę, należy w wyszukiwarce w ekranie wpisać **BIURO ZAWODÓW 32. Bieg Niepodległości**.

ODBIERAJĄC PAKIET:

1. Sprawdź, jaki masz numer startowy
2. Przygotuj dokument ze zdjęciem
3. Podejdź do stanowiska z zakresem numerów, w którym mieści się Twój numer.

Uwaga!

W dniu biegu – 11.11 (w godz. 8:00 – 10:00) biuro zawodów będzie czynne **wyłącznie dla uczestników spoza Warszawy, którzy wcześniej opłacili swój start**. Biuro zlokalizowane będzie przy wejściu głównym do Westfield Arkadia od strony Ronda „Radosław”.

Pamiętaj – kolejki tworzą się w momencie otwarcia biura! Nie przychodź na sam początek działania biura, jeśli nie musisz, aby uniknąć tłoku. Pracujemy cały dzień – na pewno zdążysz odebrać pakiet.

Jeśli odbierasz pakiet startowy osobiście – pakiet zostanie wydany na podstawie dokumentu tożsamości ze zdjęciem.

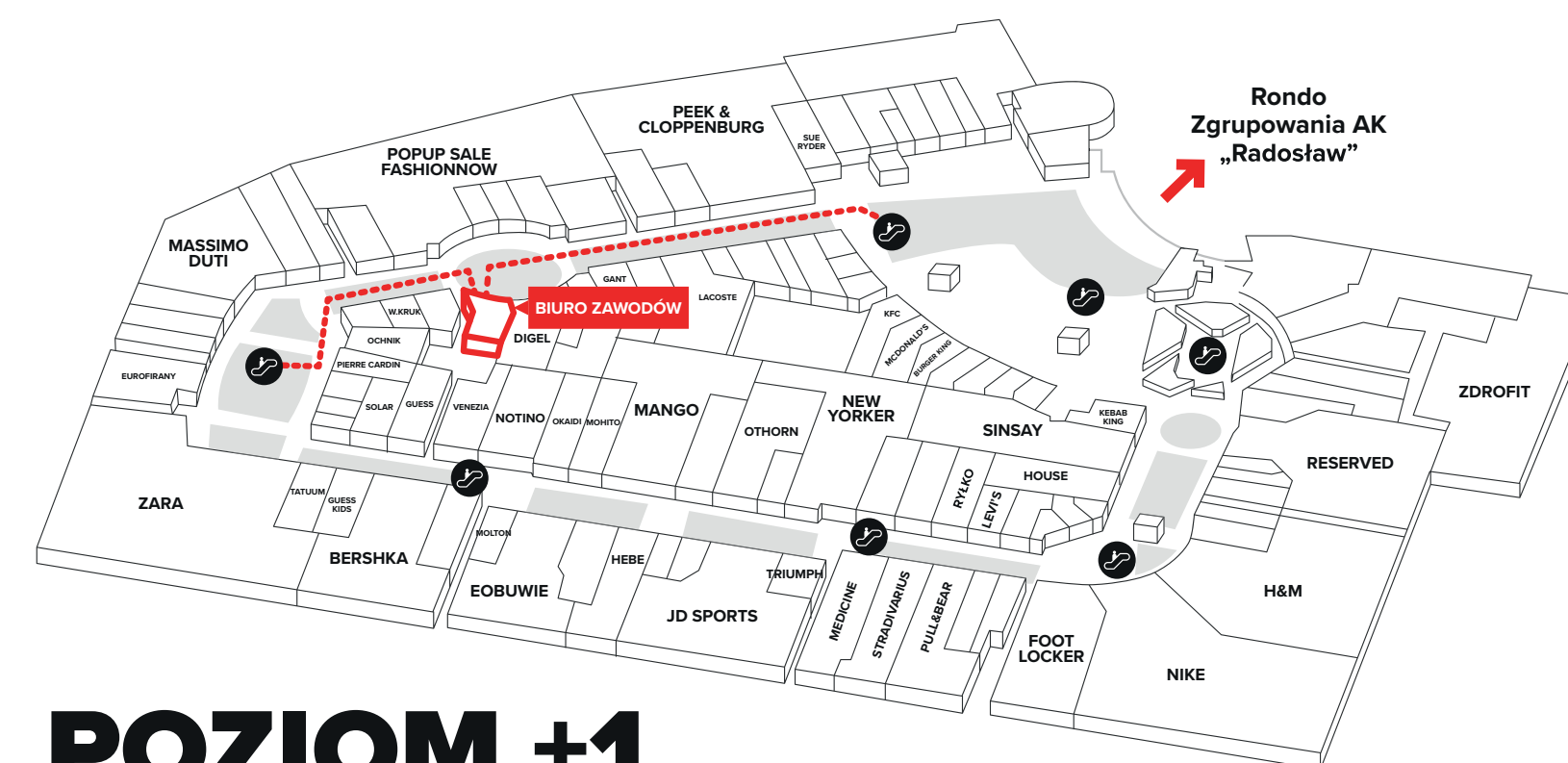
Jeśli chcesz, żeby ktoś odebrał pakiet startowy w Twoim imieniu – wydrukuj i podpisz kartę startową (do pobrania z profilu zawodnika – po zarejestrowaniu się w zakładce TWOJE BIEGI) oraz dołącz ksero lub zdjęcie swojego dokumentu tożsamości ze zdjęciem. Na podstawie tych dwóch dokumentów, Twój pakiet startowy będzie mogła odebrać inna osoba.

W przypadku osób niepełnoletnich niezbędna jest zgoda na udział dziecka w biegu, podpisana przez rodzica/opiekuna prawnego. Zgoda jest częścią karty startowej, którą pobierzesz w zakładce TWOJE BIEGI na zalogowaniu na profilu biegacza.

Biuro Zawodów

Westfield
ARKADIA

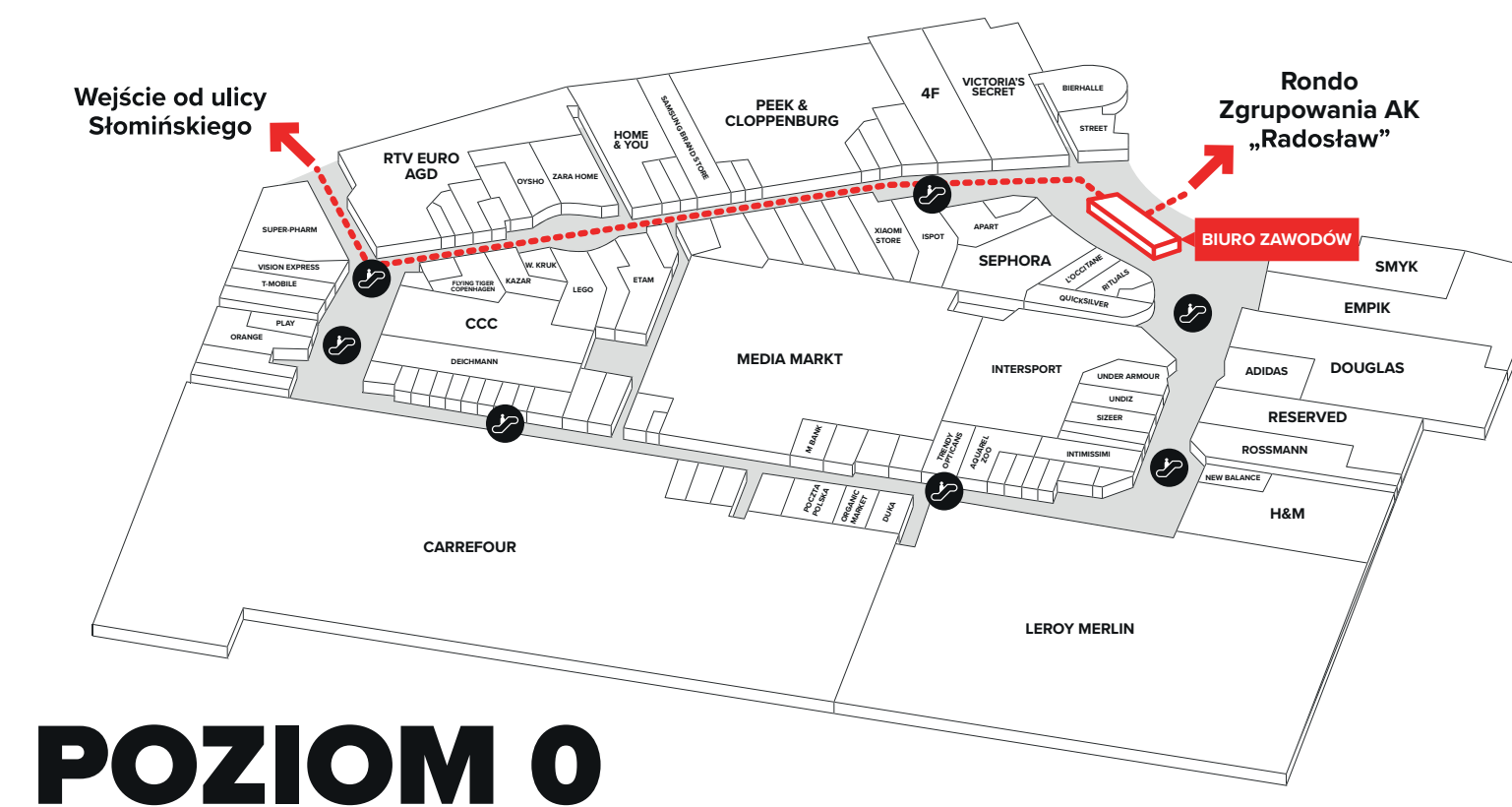
32. BIEG
NIEPODLEGŁOŚCI
11 LISTOPADA 2022



8-10 listopada
(wtorek-czwartek)
12:00-20:00

POZIOM +1

11 listopada
(piątek)
8:00-10:30
Wyłącznie dla osób
przyjezdnych
spoza Warszawy



POZIOM 0

Start Biegu

START I META:

Start i meta będą znajdować się na Alei Jana Pawła II na wysokości ul. Stawki.

GODZINA STARTU:

Godz. 11:11 - Start główny 32. Biegu Niepodległości - start będzie odbywał się falowo.

Uwaga!

Przed godz. 11:11 ustaw się w swojej strefie startu zgodnie z deklarowanym czasem, aby wspólnie z innymi biegaczami utworzyć flagę i odśpiewać hymn Polski.

Biegacze w białych koszulkach prosimy o ustawienie po prawej stronie (od strony torowiska), a biegacze w czerwonych koszulkach po lewej stronie.

Konieczne ustaw się w strefie startowej zgodnie z planowanym wynikiem!

PRZYBLIŻONE GODZINY STARTÓW:

Zawodnicy na wózkach i tandemach - **godzina 11:07**

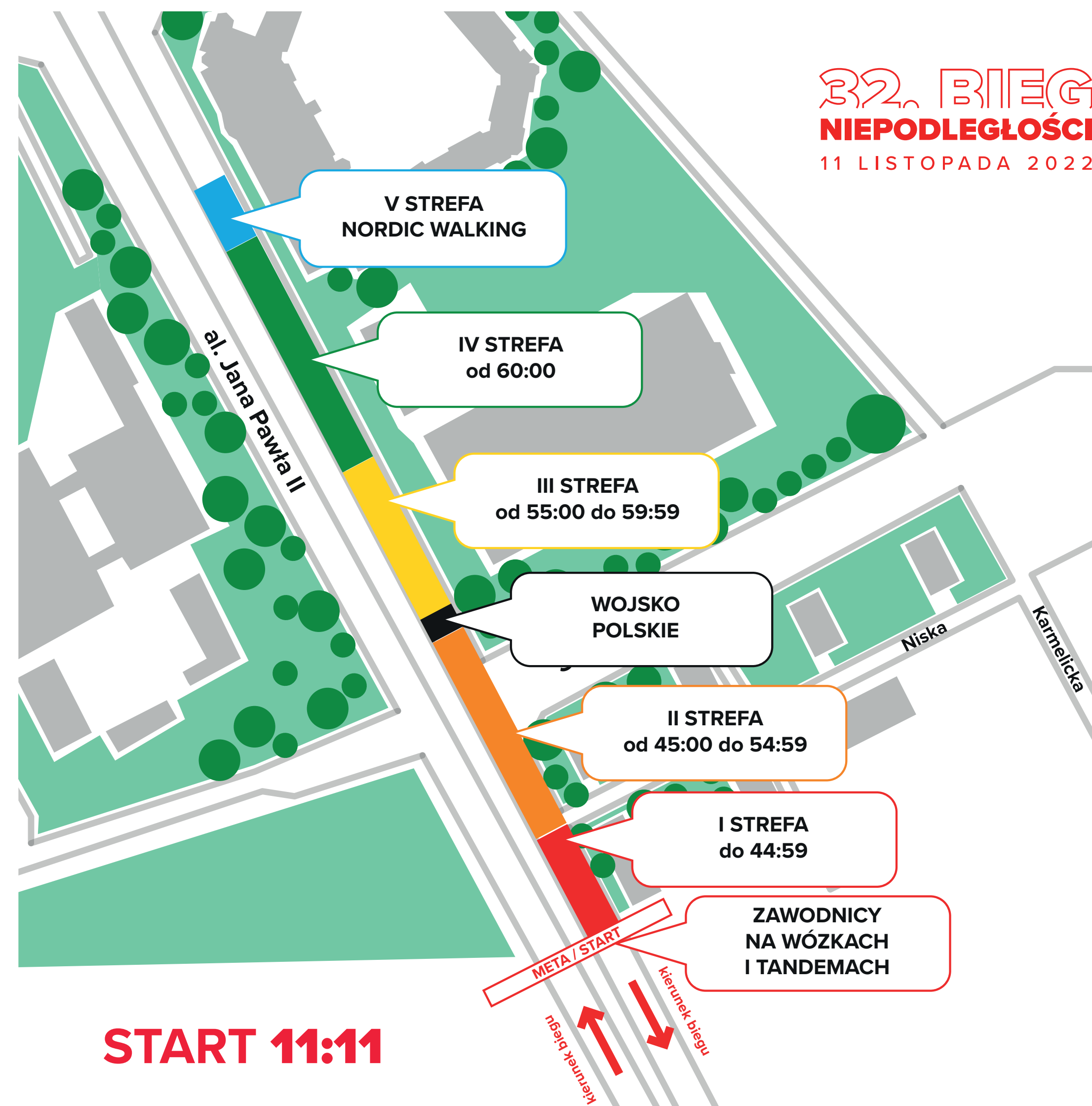
I strefa - do 45 minut - **godzina 11:11**

II strefa - 45-55 minut - **godzina 11:15**

III strefa - 55-60 minut - **godzina 11:25**

IV strefa - pow. 60 minut - **godzina 11:35**

V strefa - Nordic walking - **godzina 11:45**



32. BIEG
NIEPODLEGŁOŚCI
11 LISTOPADA 2022

Informacje organizacyjne

JAK DOJECHAĆ

Rekomendujemy dojazd:

- 🚇 Linią metra M1 do stacji Dworzec Gdański, a stamtąd truchtem w ramach rozgrzewki na start – róg ul. Stawki i al. Jana Pawła II;
- 🚊 Tramwajami – najbliższe działające przystanki to:
Powązkowska 04
Rondo „Radosława” 09
Rondo „Radosława” 10
Rondo „Radosława” 07

UWAGA!

11 listopada 2022 z numerem startowym od godziny 00:01 do 23:59 komunikacja miejska w pierwszej strefie biletowej jest darmowa;

PARKING

Dwupoziomowy parking w Westfield Arkadia przy al. Jana Pawła II 82 w Warszawie będzie dostępny dla biegaczy i czynny w czasie trwania imprezy.

DEPOZYTY

W pakiecie startowym otrzymasz torbę oraz naklejkę, umożliwiającą zdeponowanie rzeczy w specjalnie wyznaczonym miejscu. Depozyt można odebrać tylko na podstawie numeru startowego. W przypadku zgubienia przez uczestnika numeru startowego, Organizator jest zwolniony z odpowiedzialności za pobranie depozytu przez inną osobę.

UWAGA!

Nie zostawiaj w depozycie przedmiotów wartościowych oraz dokumentów.

Depozyty znajdować będą się na terenie Westfield Arkadia. Depozyty czynne będą 11 listopada w godzinach 9:00 – 14:30.

PACEMAKERZY

Pacemakerzy poprowadzą na czasy: 40:00, 42:30, 45:00, 47:30, 50:00, 52:30, 55:00, 57:30, 60:00.

ZA LINIĄ METY

Za linią mety otrzymasz: wodę, herbatę oraz przekąskę.

GRAWER

Po przekroczeniu linii mety będziesz mieć możliwość spersonalizowania swojego medalu na stoisku grawerbus. **Usługę mogliście zamówić w panelu biegacza, ale opłacić można ją także na miejscu. Koszt grawerowania to 20 zł.**

WYNIKI

Wyniki dostępne będą po biegu na naszej stronie [WWW](#). Link udostępniony będzie także na [profilu Facebookowym](#) i [wydarzeniu 32. Bieg Niepodległości](#).

LIMIT CZASU

Uczestników obowiązuje limit czasu wynoszący:

- **90 minut**, liczony od przekroczenia linii startu ostatniego z zawodników w biegu głównym lub zawodników na wózkach, tandemach oraz w kategorii nordic walking;
- **30 minut** w biegu “Mila Niepodległości”.

PRYSZNICE

W Ośrodku Inflancka Stołecznego Centrum Sportu AKTYWNA WARSZAWA (ul. Inflancka 8, 00-189 Warszawa) możesz skorzystać z prysznica.

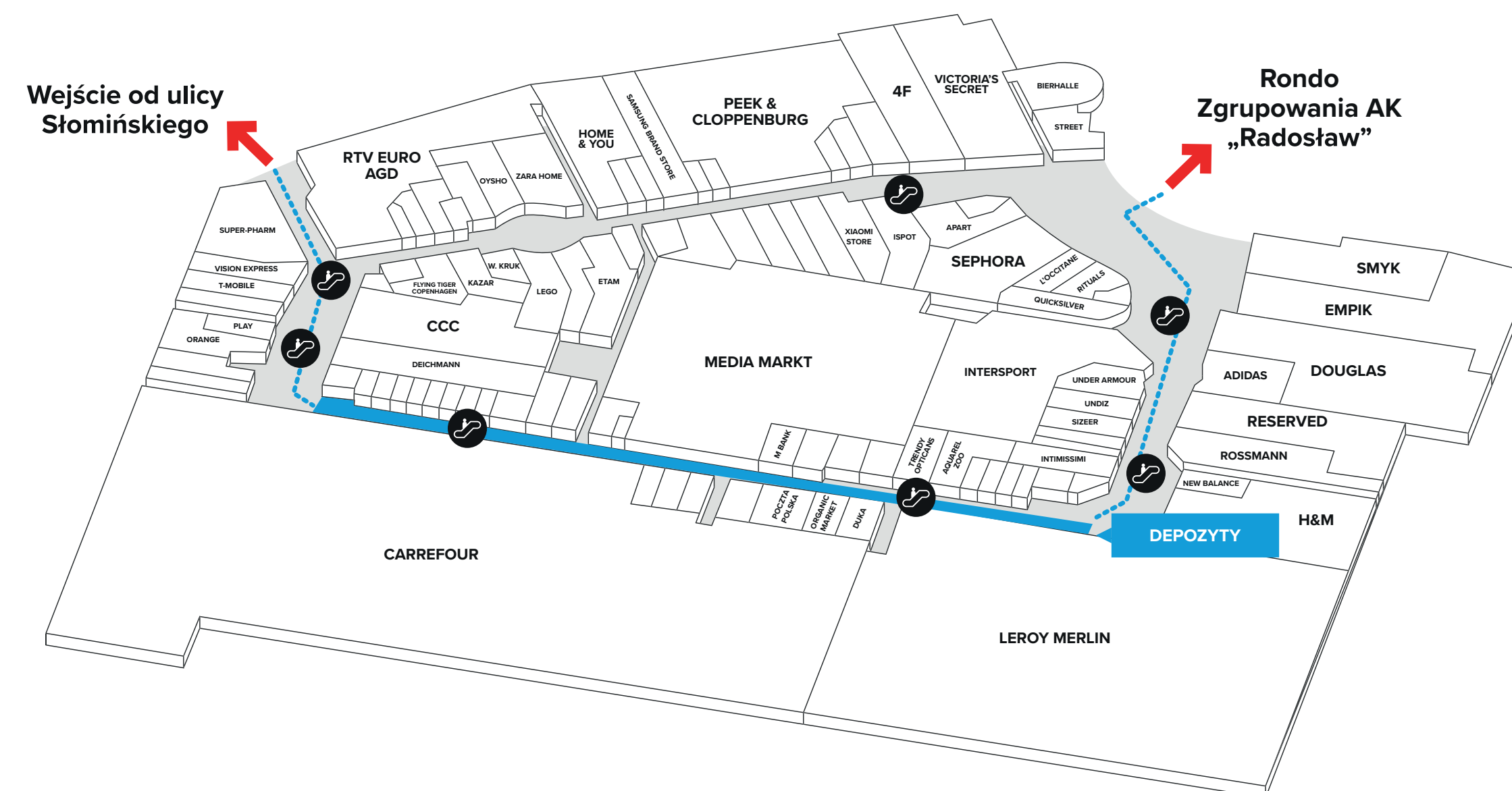
Natryski będą dostępne **od godziny 11:00 do godziny 15:00**. Dostęp do natrysków będzie weryfikowany przy punkcie kasowym w Ośrodku na podstawie numeru startowego.

Depozyty

11 listopada (piątek)
9:00-14:30

Westfield
ARKADIA

32. BIEG
NIEPODLEGŁOŚCI
11 LISTOPADA 2022



POZIOM 0

Parking

Dwupoziomowy parking w Westfield Arkadia przy al. Jana Pawła II 82 w Warszawie będzie dostępny dla biegaczy i czynny w czasie trwania imprezy.

W dniu biegu od godz. 9:00 z ruchu wyłączone będzie Rondo „Radosław”. **Dojazd na parking CH Westfield Arkadia będzie możliwy:**

Dojazd:

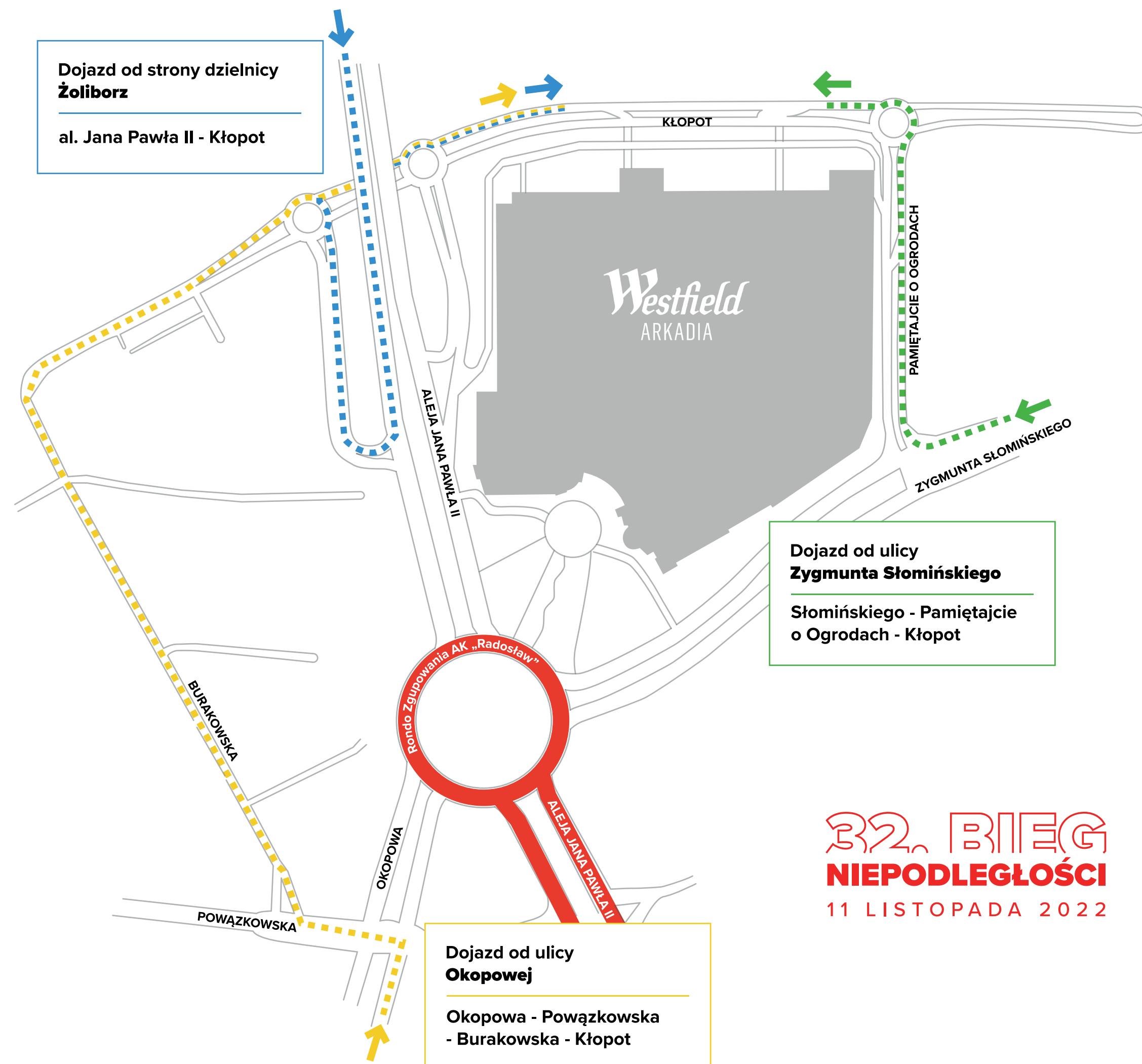
- od ul. Słomińskiego - skręt w ul. Pamiętajcie o Ogrodach i w lewo w ul. Kłopot
- od ul. Okopowej - skręt w lewo w ul.

Powązkowską i następnie ul. Burakowska i ul. Kłopot

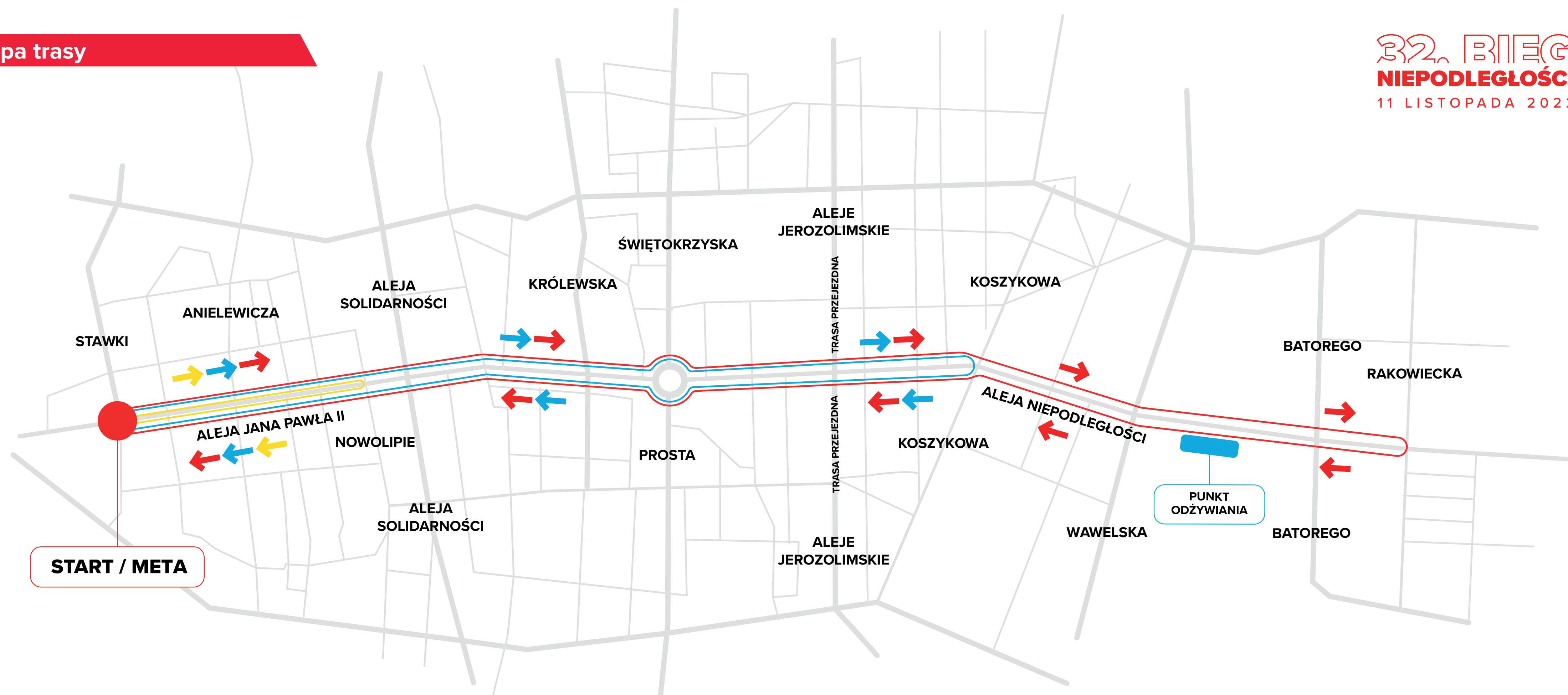
- od Żoliborza - zjazd ślimakiem z al. Jana Pawła II do ul. Kłopot

Wyjazd:

- w kierunku ul. Słomińskiego - ul. Kłopot i skręt w ul. Pamiętajcie o Ogrodach
- w kierunku Woli - ul. Kłopot, ul. Burakowską, ul. Powązkowską, do ul. Okopowej
- w kierunku Żoliborza - ul. Kłopot, na Rondzie Maklakiewicza skręt w lewo na wiadukt Al. Jana Pawła II



**32. BIEG
NIEPODLEGŁOŚCI**
11 LISTOPADA 2022



**TRASA 32. BIEGU
NIEPODLEGŁOŚCI**
(dystans 10 km)



**TRASA NORDIC
WALKING**
(dystans 6,5 km)



**TRASA MILI
NIEPODLEGŁOŚCI**
(dystans 1918 metrów)

Fotomaraton.pl to skarbnica sportowych wspomnień. Serwisu znanego biegaczom nie zabraknie także na nadchodzącym **32. Biegu Niepodległości**. W serwisie dzięki zaawansowanej wyszukiwarce twarzy bez trudu odnajdziecie bogaty pakiet zdjęć, który będziecie mogli zakupić w wysokich rozdzielczościach.

Z kodem rabatowym BNW22P będziecie mogli kupić pakiet zdjęć z 32. Biegu Niepodległości po obniżonej cenie! Kod ważny jest do 16 listopada, czyli do środy po biegu!

KOD: BNW22P

WAŻNOŚĆ KODU: 16 listopada 2022

ZNIŻKA: Kod rabatowy obniża cenę pakietu z 35 do 29 zł

Fotografowie serwisu FotoMaraton.pl będą wykonywali zdjęcia w wielu punktach na trasie i mecie biegu. Wkrótce po wydarzeniu zdjęcia będzie można znaleźć na stronie naszego partnera.



JA JUŻ JESTEM
POTENCJALNYM
DAWCĄ SZPIKU.

A TY?

TYLKO 25% CHORYCH
ZNAJDUJE DAWCĘ W RODZINIE.

Pozostałe 75% Pacjentów
musi szukać niespokrewnionego
"bliźniaka genetycznego".

32. Bieg Niepodległości to okazja nie tylko do tego, by zakończyć sezon biegowy, ale też zrobić coś dobrego! W strefie zawodów będziecie mogli znaleźć czerwony namiot **Fundacji DKMS**, gdzie będą na Was czekać wolontariusze. Na stanowiskach będziecie mogli **zarejestrować się jako potencjalny Dawca szpiku kostnego**.

Fundacja DKMS to międzynarodowa organizacja non-profit zajmująca się walką z nowotworami krwi i innymi chorobami układu krwiotwórczego. Jej misją jest znalezienie Dawcy dla każdego Pacjenta na świecie potrzebującego przeszczepienia komórek macierzystych szpiku.

Fundacja DKMS działa w Polsce od 2008 roku jako niezależna organizacja non-profit. W ciągu ponad 14 lat Fundacja zarejestrowała w Polsce ponad 1 800 000 potencjalnych Dawców, z czego ponad 11 tys. osób stało się już Dawcami faktycznymi i pomogło Pacjentowi wymagającym przeszczepu szpiku lub komórek macierzystych.

[Przeczytaj 7 najważniejszych faktów na temat idei dawstwa szpiku!](#)

TWÓJ SPOSÓB NA DOBRY CZAS!

OD 2006 ROKU DOSTARCZAMY BIEGACZOM WIEDZĘ,
INFORMACJE ZE ŚWIATA SPORTU ORAZ GARŚĆ
MOTYWACJI I INSPIRACJI DO CODZIENNYCH
TRENINGÓW.

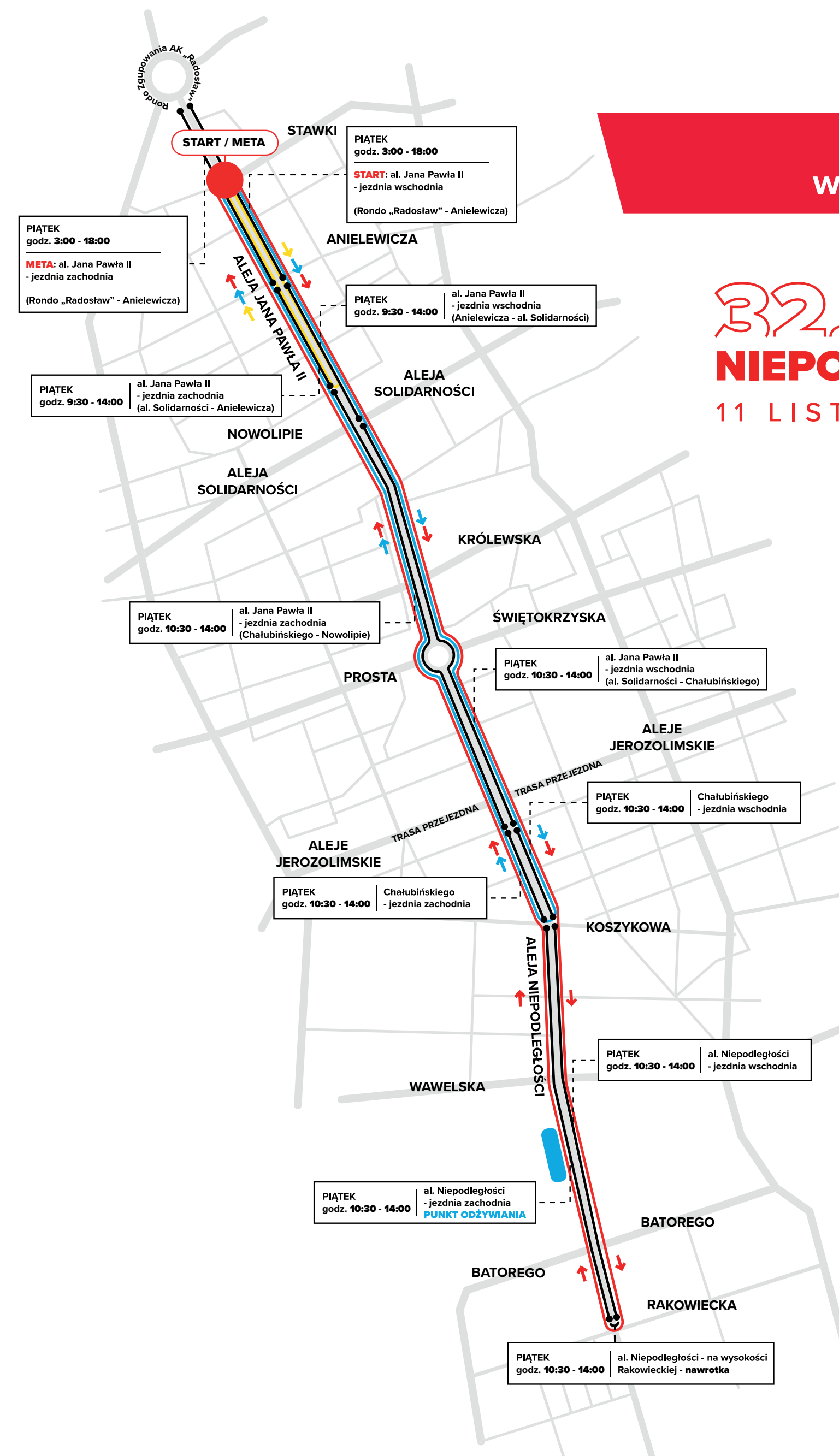
- » PLANY TRENINGOWE
- » TEORIA TRENINGU
- » PORADY DIETETYCZNE
- » WYDARZENIA
- » CIEKAWOSTKI

**ZAJRZYJ
DO NAS!**
I ZOSTAŃ NA DŁUŻEJ



32. BIEG NIEPODLEGŁOŚCI

11 LISTOPADA 2022



Czasowe zmiany w organizacji ruchu

32. BIEG NIEPODLEGŁOŚCI

11 LISTOPADA 2022

- TRASA NIEPRZEJEDNA
- TRASA MILI NIEPODLEGŁOŚCI (dystans 1918 metrów)
- TRASA NORDIC WALKING (dystans 6,5 km)
- TRASA 32. BIEGU NIEPODLEGŁOŚCI (dystans 10 km)

Zmiany w okolicy ronda „Radosław”

Rondo Zgrupowania AK „Radosław”
godz. 9:00 - 14:30

brak przejazdu, ruch utrzymany tylko
w relacji al. Jana Pawła II (z Żoliborza)
- Okopowa

Okopowa
(Powązkowska - Rondo „Radosław”)
godz. 9:00 - 14:30

brak dojazdu do Ronda „Radosław”, ruch
przekierowany na ul. Powązkowską -
Burakowską - Kłopot - al. Jana Pawła II
(kierunek północny - Żoliborz)

Ślomińskiego
(Pamiętajcie o Ogrodach - Rondo „Radosław”)
godz. 9:00 - 14:30

brak dojazdu do Ronda „Radosław”, ruch
przekierowany na ul. Pamiętajcie o Ogrodach -
Kłopot - al. Jana Pawła II
(kierunek północny - Żoliborz)



Półmaraton Warszawski

17. PÓŁMARATON WARSZAWSKI

Wystartuj z wiosną w Warszawie 26 marca 2023!

Kolejnym, po dystansie 10 kilometrów wyzwaniem dla biegaczy jest nic innego jak półmaraton! Spróbuj swoich sił w biegu na **21,0975 km** - podejmij wyzwanie i stań na starcie jako debiutant lub powalcz o kolejną życiówkę w warszawskich, wiosennych okolicznościach!

Zapraszamy Was gorąco do startu w imprezie, która od lat mobilizuje tysiące osób do rozpoczęcia sezonu biegowego i postawienia sobie pierwszych treningowych celów w roku.

Wierzmy, że data 26 marca 2023 roku znajdzie się w Waszych biegowych kalendarzach i wspólnie tłumnie będziemy mogli cieszyć się bieganiem! Zapisy ruszą już... za moment! Sprawdźcie nasz profil na Facebooku 12 listopada.

Spotkajmy się na starcie!

Na **32. Bieg Niepodległości** zapraszają:



Miasto st. Warszawa

Organizatorzy:



Sponsorzy:



Partnerzy:

