



33. BIEG
NIEPODLEGŁOŚCI

INFORMATOR



Renata Kaznowska

Wiceprezydent m.st. Warszawy

Szanowni Państwo!

Bieg Niepodległości to impreza niezwykle widowiskowa i symboliczna. Dwie wstęgi biegaczy – w białych i czerwonych koszulkach – tworzą rozciągniętą na kilka kilometrów flagę narodową. Ten piękny widok zawsze porusza.

Jesteśmy też w szczególnej sytuacji społecznej. Wielomiesięczna kampania wyborcza mocno zantagonizowała Polaków, dlatego w tym roku mocniej czujemy potrzebę integracji wokół wspólnych wartości.

Tegoroczny Bieg Niepodległości nie jest więc tylko imprezą sportową. Na starcie stają ludzie z różnych grup społecznych, różnej płci, w różnym wieku, o różnych poglądach, reprezentujący różne wartości. Ale wszystkich łączy miłość do ojczyzny. Wszyscy razem śpiewamy na starcie Mazurka Dąbrowskiego i wszyscy machamy radośnie do „Marszałka Piłsudskiego” w stuletniej limuzynie, który zawsze towarzyszy biegaczom. To najlepsza, najbardziej pozytywna manifestacja z okazji odzyskania przez Polskę niepodległości, jaką można sobie wyobrazić.

Wszystkie uczestniczki i uczestników tych zawodów łączy jeszcze jedno – pasja biegowa. Wasze przygotowanie to setki kilometrów przebiegniętych na treningach przy gorszej albo lepszej pogodzie. Wielu z Was liczy teraz na świetny wynik na koniec sezonu – i tego Wam mocno życzę. Ale wiem, że powodów do radości na mecie może być wiele – widzę je z bliska zawieszając biegaczkom i biegaczom medale na szyi. **Wszyscy dobiegając do mety jesteście współczesnymi bohaterami, godnymi naśladowania przykładami sprawności i aktywności.**



Magda Skrocka

Dyrektor 33. Biegu Niepodległości

Warszawska Triada Biegowa obfituje w wyjątkowe emocje i chwile, które sprawiają, że nasze serca biją mocniej. To moment, w którym przebiegając przez linię startu Biegu Powstania Warszawskiego pozdrawiamy witających nas ze sceny Powstańców. Chwila, kiedy 11 listopada kilkanaście tysięcy serc, ustawionych w biało-czerwoną flagę, śpiewa Hymn Narodowy.

Niezależnie od poziomu zaawansowania, wieku, czy dzielących nas różnic – na starcie Biegu Niepodległości stajemy myśląc o tym co nas łączy. Sportowa pasja, radosny patriotyzm i... 10-kilometrowa trasa największego biegu w Polsce.

33. Bieg Niepodległości będzie zwieńczeniem sezonu najważniejszych wydarzeń biegowych w Warszawie. Zwieńczeniem spektakularnym, bo zobaczymy się w gronie blisko 15 tysięcy biegaczy.

Mamy nadzieję, że dla każdego z Was będzie też powodem do osobistej satysfakcji i radości ze spotkania z innymi.

Życzymy Wam udanego biegu i pięknego Święta Niepodległości.

Program

BIURO ZAWODÓW

8-11 listopada 2023, środa-piątek

Westfield Arkadia, ul. Jana Pawła II 82, Warszawa

8 listopada 2023 (środa)

w godzinach 12:00-20:00

9 listopada 2023 (czwartek)

w godzinach 12:00-20:00

10 listopada 2023 (piątek)

w godzinach 12:00-20:00

UWAGA!

W dniu Biegu (sobota, 11 listopada) Biuro Zawodów nie będzie czynne! Możliwość odbioru opłaconych pakietów w godzinach 8:00 - 10:00 będą mieli jedynie Uczestnicy spoza Warszawy.

DZIEŃ BIEGU, 11 listopada 2023, sobota

A1. Niepodległości w rejonie ul. Stawki / Westfield Arkadia

9:00 otwarcie depozytów Mili Niepodległości (Westfield Arkadia)

9:30 otwarcie depozytów 33. Biegu Niepodległości (Westfield Arkadia)

10:00 start Mili Niepodległości

11:07 wspólne odśpiewanie Hymnu Narodowego

11:08 start dla zawodników na wózkach z napędem aktywnym, handbike'ach oraz tandemach

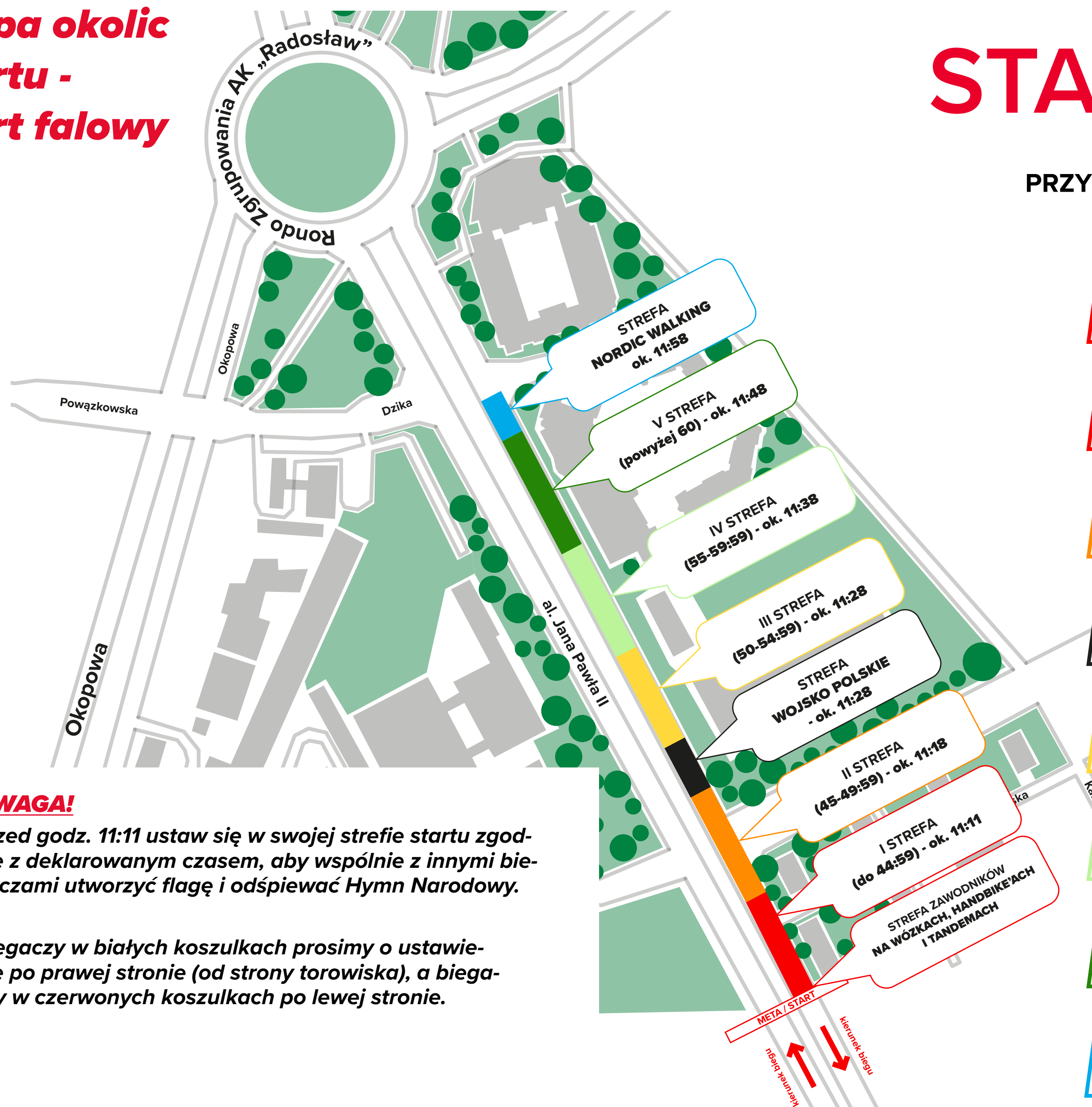
11:11 start 33. Biegu Niepodległości – start falowy

12:30 dekoracja zwycięzców na scenie głównej

14:30 zamknięcie linii mety

15:30 zamknięcie depozytów

Mapa okolic startu - start falowy



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 Narodowy.

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

START 11:11

PRZYBLIŻONE GODZINY STARTÓW:

Strefa zawodników na wózkach, handbike'ach i tandemach - **godzina 11:08**

I strefa (do 45 minut) - **ok. 11:11**

II strefa (45-50 minut) - **ok. 11:18**

Wojsko Polskie - **ok. 11:28**

III strefa (50-55 minut) - **ok. 11:28**

IV strefa (55-60 minut) - **ok. 11:38**

V strefa (powyżej 60 minut) - **ok. 11:48**

Strefa Nordic Walking - **ok. 11:58**

Jak odebrać pakiet na bieg?

Pakiet startowy na nadchodzący 33. Bieg Niepodległości będzie można odebrać w Biurze Zawodów.

Adres Biura Zawodów: CH Westfield Arkadia, ul. Jana Pawła II 82 w Warszawie. Dokładną lokalizację biura zawodów pokazują mapki.

Godziny pracy Biura Zawodów:

8 listopada 2023 (środa) - 12:00 - 20:00

9 listopada 2023 (czwartek) - 12:00 - 20:00

10 listopada 2023 (piątek) - 12:00 - 20:00

UWAGA!

W dniu biegu - sobota, 11. 11 w godz. 8:00 - 10:00 Biuro Zawodów będzie czynne wyłącznie dla uczestników spoza Warszawy, którzy wcześniej opłacili swój start. Tego dnia Biuro zlokalizowane będzie przy wejściu głównym do Westfield Arkadia od strony Ronda "Radosław".

Trasę do odpowiedniego lokalu znajdziesz również korzystając z interaktywnych map w Westfield Arkadia. Aby wyświetlić drogę, należy w wyszukiwarce w ekranie wpisać BIURO ZAWODÓW.

UWAGA!

Pamiętaj - kolejki tworzą się w momencie otwarcia biura! Nie przychodź na sam początek działania biura, jeśli nie musisz - wtedy unikniesz tłoku.

Jeśli odbierasz pakiet startowy osobiście - pakiet zostanie wydany na podstawie dokumentu tożsamości ze zdjęciem. W potwierdzeniu rejestracji sprawdź, jaki masz numer startowy i podejź do stanowiska z zakresem numerów, w którym mieści się Twój numer.

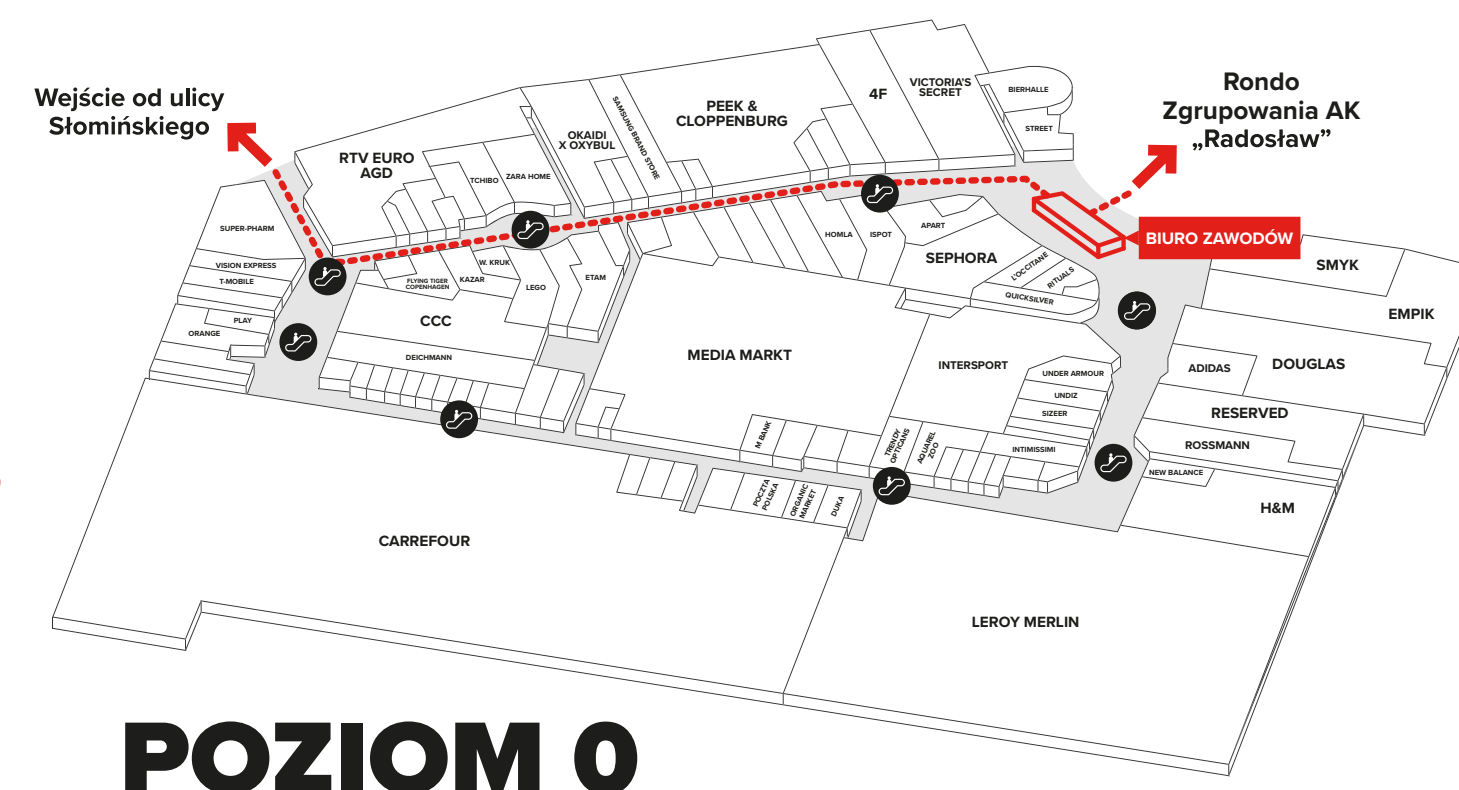
Jeśli chcesz, żeby ktoś odebrał pakiet startowy w Twoim imieniu - wydrukuj i podpisz kartę startową (do pobrania z profilu zawodnika - po zarejestrowaniu się w zakładce TWOJE BIEGI) oraz dołącz ksero lub zdjęcie swojego dokumentu tożsamości ze zdjęciem. Na podstawie tych dwóch dokumentów, Twój pakiet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

Westfield
ARKADIA

33. BIEG
NIEPODLEGŁOŚCI
11 LISTOPADA 2023

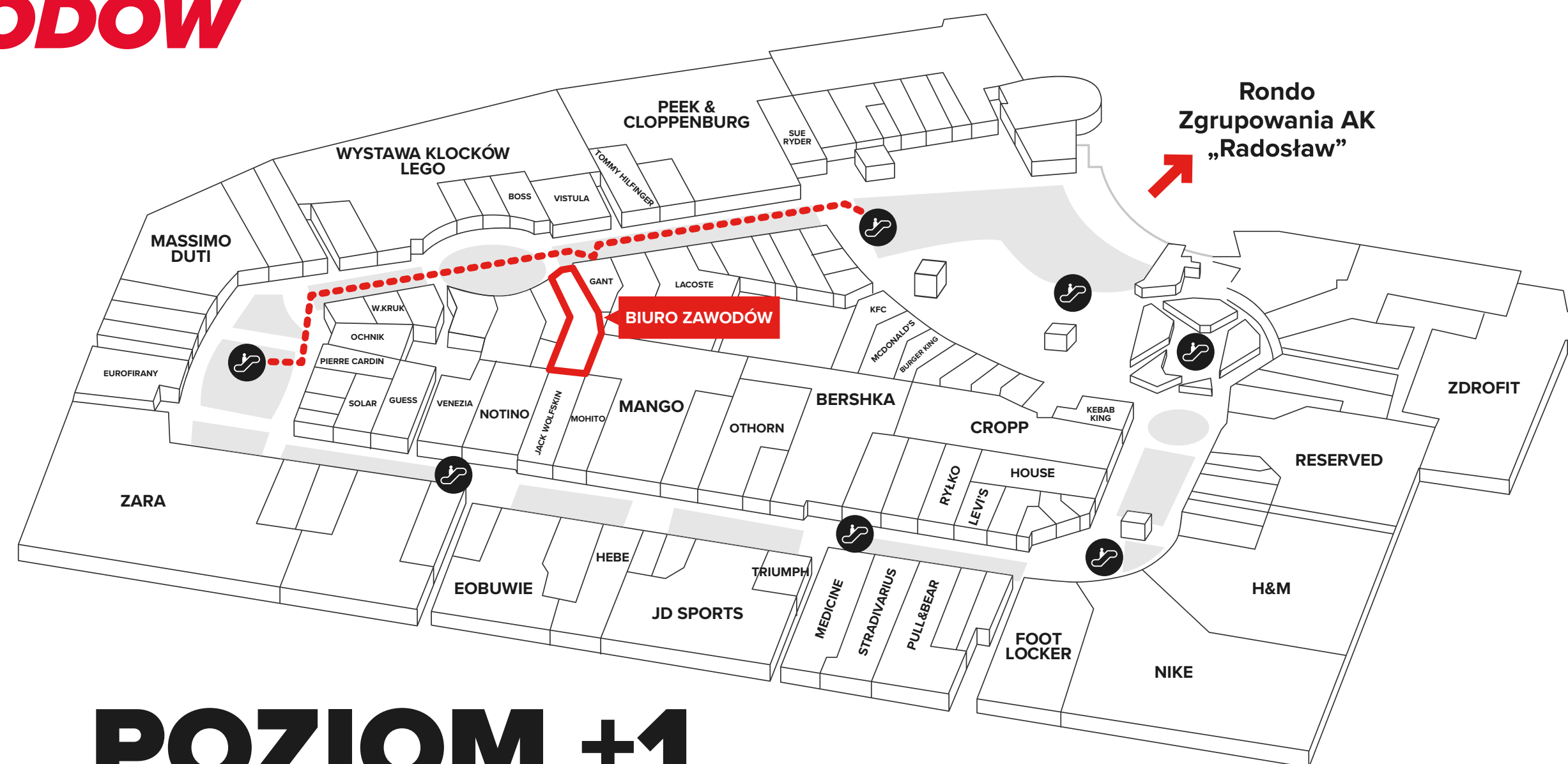
11 listopada
(sobota)
8:00-10:00
Wyłącznie dla osób
przyjezdnych



POZIOM 0

BIURO ZAWODÓW

8-10 listopada
(środa-piątek)
12:00-20:00



POZIOM +1

P O N I E D Z I A Ł K I

C Z W A R T K I

BIEGG!WE



zawsze o godz. 19.00



Ośrodek Rozbrat
AKTYWNA WARSZAWA
ul. Rozbrat 26

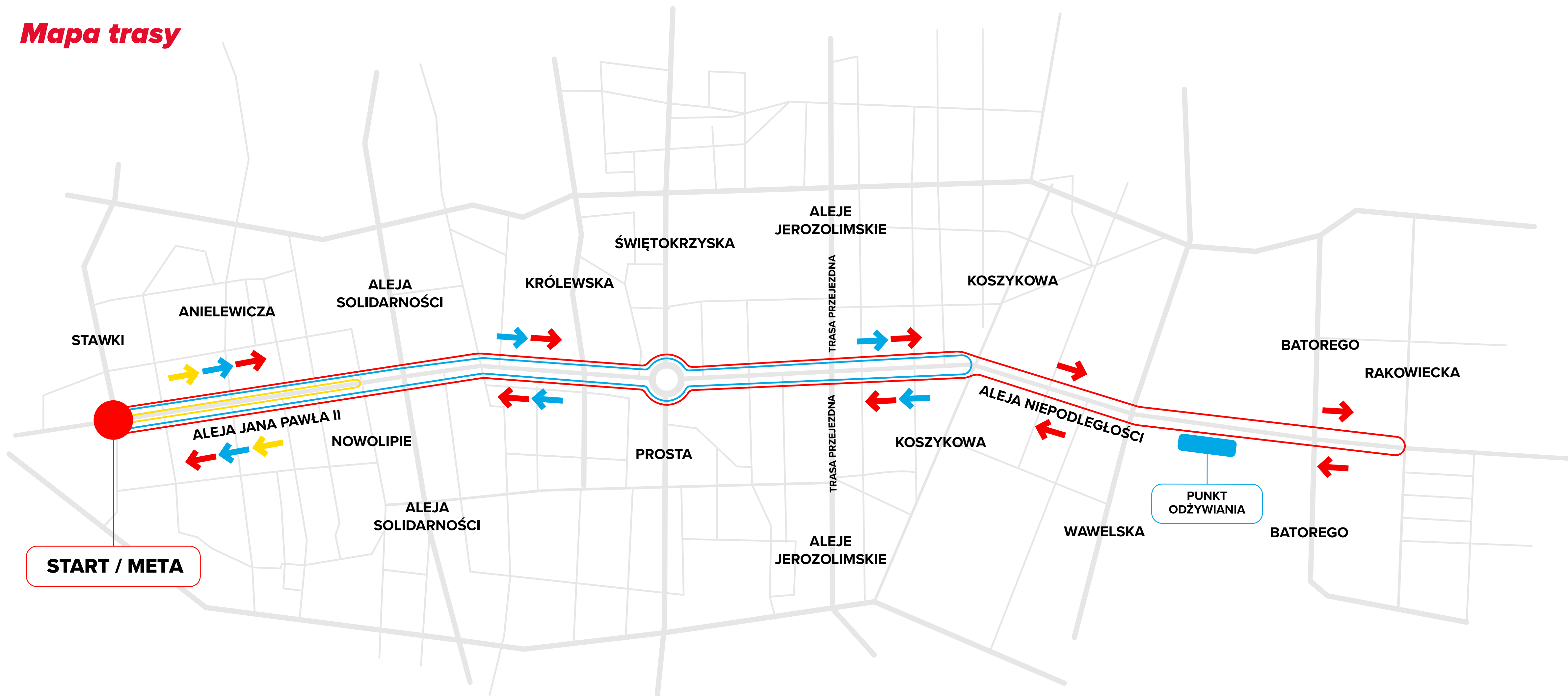


jednostka budżetowa
miasta stołecznego
Warszawy



AKTYWNAWARSZAWA.PL

Mapa trasy



 **TRASA 33. BIEGU
NIEPODLEGŁOŚCI**
(dystans 10 km)

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

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

Zanim wyruszymy na trasę, wspólnie odśpiewamy hymn Polski, a na starcie utworzymy wielotysięczną biało-czerwoną flagę.

START:

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.

Koniecznie ustaw się w strefie startowej zgodnie z planowanym wynikiem! Start będzie się odbywał falowo.

I strefa - do 44:59

II strefa oraz strefa Wojsko Polskie - 45:00-49:59

III strefa - 50:00-54:59

IV strefa - 55:00-59:59

V strefa - powyżej 60:00

Strefa Nordic Walking

USTAWIENIE:

Zachęcamy do ustawienia się we wzór flagi - biegacze w białych koszulkach prosimy o ustawienie po prawej stronie (od strony torowiska), a biegacze w czerwonych koszulkach po lewej stronie.

Koniecznie załóż na bieg koszulkę w jednym z kolorów flagi narodowej – swoją ulubioną lub tą, którą zamówiłeś przy zapisie.



ZAPISY

Zgłoszenia online odbywają się na stronie rejestracji <https://rejestracja.maratonwarszawski.com>

Zapisy zostaną zamknięte w dniu 10.11.2023 r. Zapisanie się do Biegu będzie możliwe również osobiście w Biurze Zawodów (do dnia 10.11.2023 r. włącznie).

MIEJSCE STARTU I METY BIEGU

Start i meta tradycyjnie będą znajdować się na Alei Jana Pawła II na wysokości ul. Stawki. Sprawdź szczegóły na mapie.

JAK DOJECHAĆ NA START - DARMOWA KOMUNIKACJA MIEJSKA

Rekomendujemy dojazd:

- Linią metra M1 do stacji Dworzec Gdański, a stamtąd truchtem w ramach rozgrzewki do depozytów (Westfield Arkadia) lub na start (róg ul. Stawki i al. Jana Pawła II).

Tramwajami – najbliższe działające przystanki to:

- Powązkowska 03 i 04,
- Rondo „Radosław” 07, 09, 10.

PRZYPOMINAMY!

11 listopada 2023 z numerem startowym od godziny 00:01 do 23:59 komunikacja miejska w pierwszej strefie biletowej jest darmowa - rekomendujemy korzystanie z transportu zbiorowego.

Bezpłatne „kartonikowe” wejściówki wielorazowego użytku umożliwiające wejście do metra przez barierki będą do pobrania w Biurze Zawodów przy punkcie INFO.

Osoby, które zamówiły pakiet wysyłkowy kartoniki znajdą w kopercie z numerem startowym.

PARKING

Dwupoziomowy parking w Westfield Arkadia przy al. Jana Pawła II 82 w Warszawie będzie dostępny dla biegaczy i czynny w czasie trwania imprezy. Dojazd do parkingu prezentujemy na mapie w dalszej części informatora.

DEPOZYTY

Depozyty będą czynne w dniu biegu - 11 listopada od godziny 9:30 do 15:30.

Depozyty dedykowane wyłącznie uczestnikom Mili Niepodległości otwarte zostaną wcześniej - o 9:00.

Lokalizację depozytów przedstawimy na mapie, znajdują się one na poziomie 0 w Westfield Arkadia.

Uczestnicy otrzymają w pakiecie startowym torbę wraz z naklejką, 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!

Zabrania się pozostawiania w depozycie przedmiotów wartościowych oraz dokumentów.

PRZEBIERALNIE

Przebiegalnie zlokalizowane będą na poziomie -1 w CH Westfield Arkadia, będą czynne w dniu biegu - 11 listopada od godziny 9:30 do 15:30.

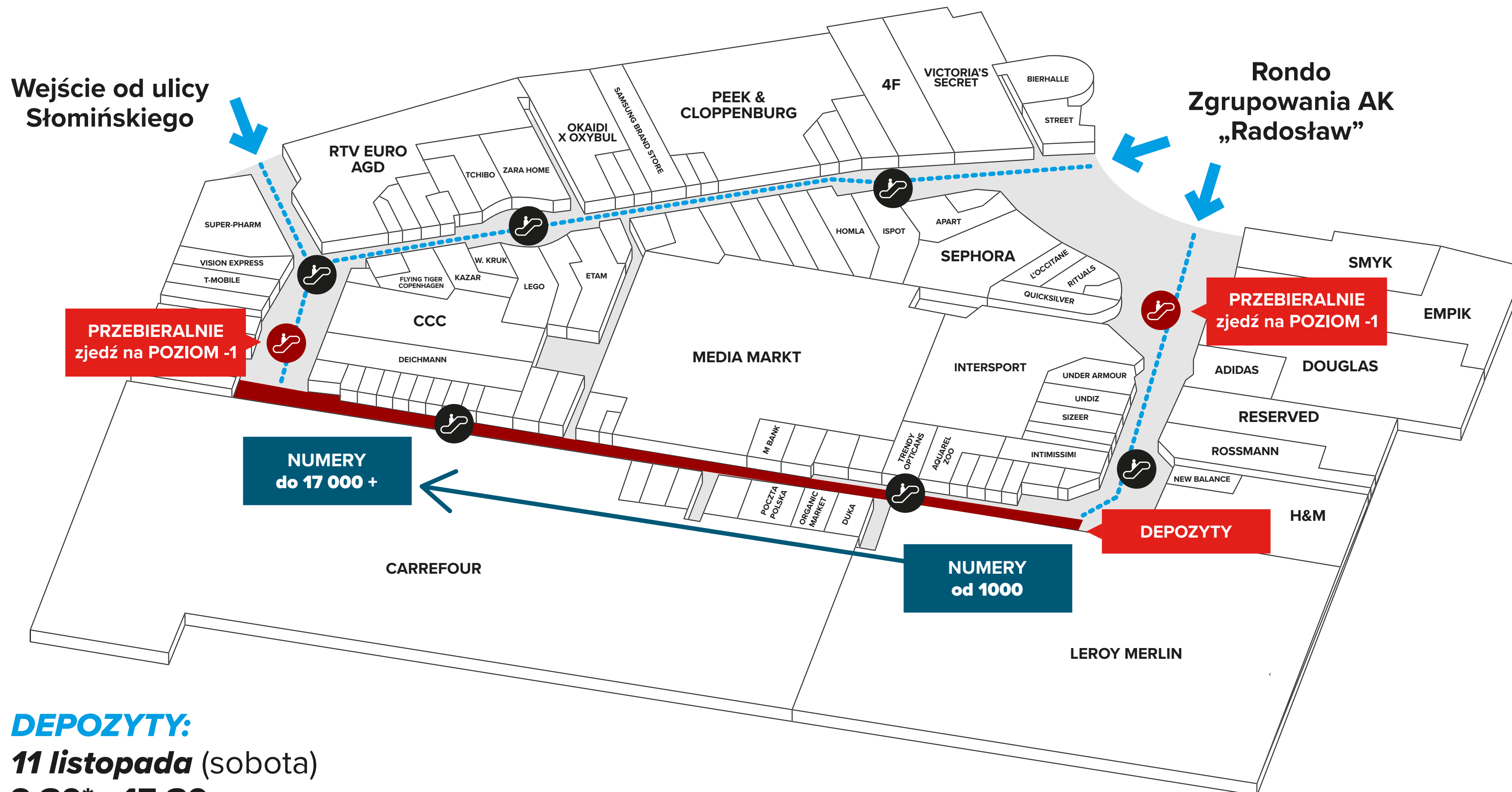
Przebiegalnie dedykowane wyłącznie uczestnikom Mili Niepodległości otwarte zostaną wcześniej - o 9:00.

KOSZULKI

Każdy uczestnik ma możliwość dodania do swojego pakietu koszulki technicznej w kolorze czerwonym lub białym w kwocie 39 PLN. Pula koszulek jest ograniczona.

Westfield ARKADIA

**33. BIEG
NIEPODLEGŁOŚCI**
11 LISTOPADA 2023



DEPOZYTY:

11 listopada (sobota)

9:30* - 15:30

(*od 9:00 - dla Mili Niepodległości)

POZIOM 0



Dojazd od strony dzielnicy
Żoliborz

al. Jana Pawła II - Kłopot

Dojazd od ulicy
Zygmunta Słomińskiego

Słomińskiego - Pamiętajcie
o Ogrodach - Kłopot

METRO:
DWORZEC GDAŃSKI

Dojazd od ulicy
Okopowej

Okopowa - Powązkowska
- Burakowska - Kłopot

PRZYPOMINAMY!

11 listopada 2023 z numerem startowym od godziny 00:01 do 23:59 komunikacja miejska w pierwszej strefie biletowej jest darmowa - skorzystajcie!

Jak dojechać na bieg?

W dniu biegu od godz. 9:00 z ruchu wyłączone będzie Rondo „Radosław”.

Dojazd na parking 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

REKOMENDUJEMY DOJAZD KOMUNIKACJĄ MIEJSKĄ:

- Linią metra M1 do stacji Dworzec Gdański, a stamtąd truchtem w ramach rozgrzewki do depozytów (Westfield Arkadia) lub na start (róg ul. Stawki i al. Jana Pawła II)
- Tramwajami – najbliższe działające przystanki to: Powązkowska 03 i 04 oraz Rondo „Radosław” 07, 09, 10

UWAGA!

Wzdłuż Al. Jana Pawła ruch tramwajowy wyłączony!



PACEMAKERZY

Na nadchodzącym 33. Biegu Niepodległości pacemakerzy poprowadzą na czasy:

40:00, 42:30, 45:00, 47:30, 50:00, 55:00, 60:00.

RAZEM Z NUMEREM

STARTOWYM OTRZYMASZ:

Na bieg uczestnicy otrzymują pakiety startowe zawierające: numer startowy z chipem do pomiaru czasu, agrafki, worek depozytowy oraz, w przypadku wybrania odpowiedniej opcji pakietu startowego, pamiątkową koszulkę.

Odwiedzając Biuro Zawodów uczestnicy otrzymają dodatkowo:

- Crispy żytni z kozim serem i rozmarynem oraz Pieczywo chrupkie oraz Crispy żytnie z pomidorami i bazylią od Melvit.
- Makaron 5-jajeczny świderk od Czanieckich Makaronów.

Uczestnicy Mili Niepodległości otrzymają zaproszenie do Sali Zabaw Fikołki w Westfield Arkadia.

NA MECIE

Na mecie uczestnicy wszystkich biegów otrzymają:

- pamiątkowy medal
- jabłko od Appoloni
- baton Kizzers od SFD
- wodę

Po wyjściu ze strefy mety uczestnicy otrzymają herbatę.

Pamiętajcie!

Na każdego biegacza ma mecie czeka jeden medal - nie jest możliwe otrzymanie większej ilości medali.

LIMITY CZASU

Uczestników obowiązują limity czasu wynoszące:

- **90 minut**, liczony od przekroczenia linii startu ostatniego z zawodników w biegu głównym lub zawodników na wózkach z napędem aktywnym, handbike'ach oraz tandemach
- **30 minut** w biegu "Mila Niepodległości".

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 25 zł.

WYNIKI

Wyniki dostępne będą po biegu na naszej stronie WWW. Link udostępniony będzie także na profilu [Facebookowym Maraton Warszawski](#) i [wydarzeniu 33. Bieg Niepodległości](#).

NUMER STARTOWY

Numer startowy musi być umieszczony z przodu stroju. Nie może być zasłonięty ani w żaden sposób modyfikowany. **Naruszenie tych zasad spowoduje dyskwalifikację. Numer startowy musisz okazać wchodząc do strefy startu.**

UWAGA!

Konieczne wypełnij rewers numeru startowego niezbędnymi danymi osobowymi!

PUNKT ODŻYWIANIA

Na trasie biegu na dystansie 10 km będzie znajdował się jeden punkt nawadniania.

NORDIC WALKING - WYMAGANIA

Każda osoba biorąca udział w wydarzeniu musi pojawić się na starcie z własnymi kijami do nordic walking.

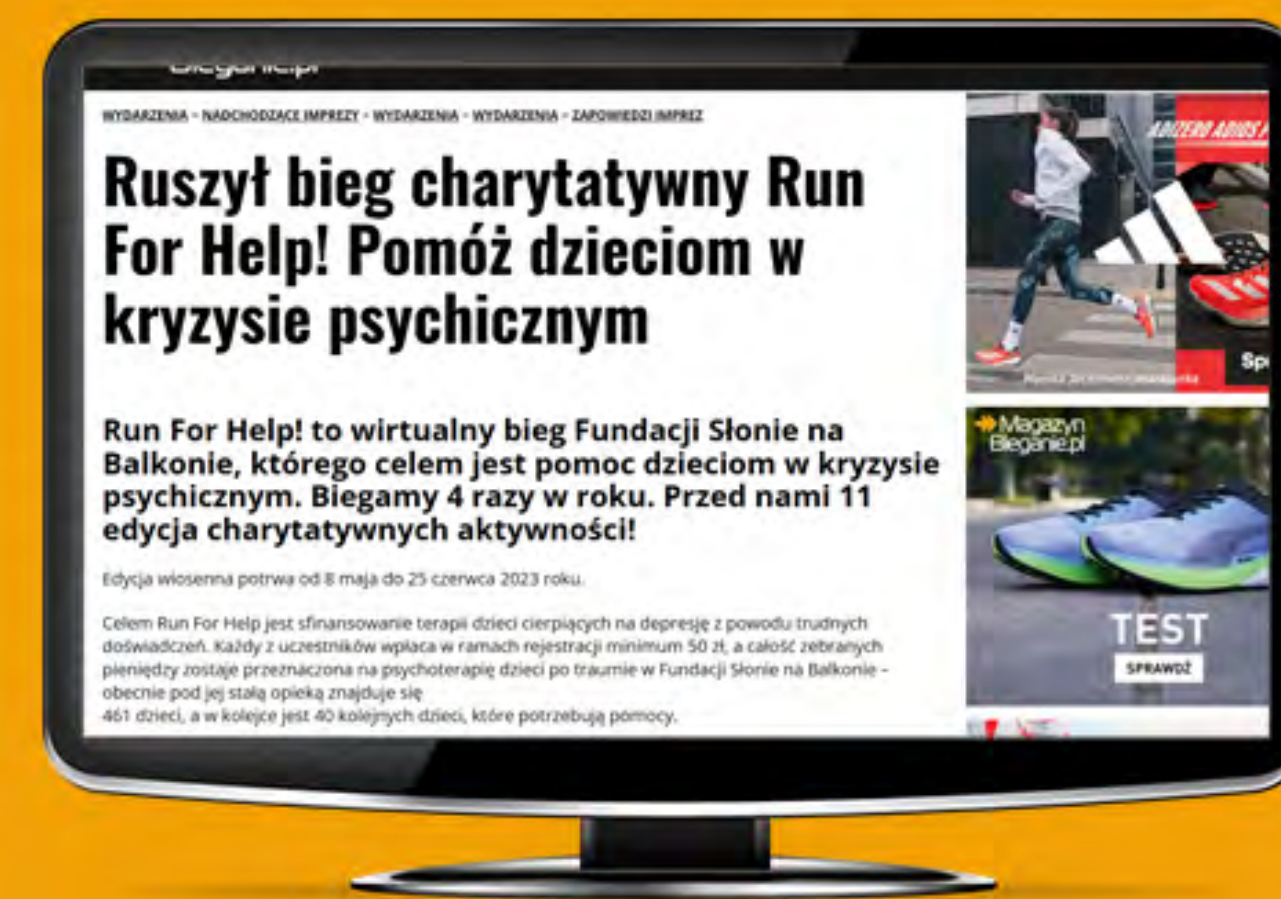
ZDJĘCIA Z BIEGU

Podczas biegu zdjęcia będzie robił znany Wam Fotomaraton.pl. Na Waszych numerach startowych znajduje się obrazek-kod QR oraz kod, który pozwoli Wam otrzymać zdjęcia z biegu. Prosimy nie modyfikujcie numerów, aby nie zaburzyć czytelności kodu.

Koszt pakietu zdjęć to 35 złotych. Koszt jednego zdjęcia to 15 złotych. Infografikę o tym, jak pobrać zdjęcia znajdziecie na stronie 26.

➔ Magazyn
Bieganie.pl

Mój sposób
na dobry czas.



- artykuły poradnikowe
- testy sprzętu
- recenzje video
- zapowiedzi biegów
- plany treningowe
- podcasty



**24.03
2024**



ZAPISZ SIĘ!

Dowiedz się więcej >

18. PÓLMARATON WARSZAWSKI

Wiosna startuje w Warszawie!

***Kolejna edycja Półmaratonu
Warszawskiego odbędzie się
24 marca 2024 roku.***

***Rozpocznij wiosenny sezon
startowy wielką biegową
impresą sportową w stolicy Polski!***

Znajdź Twoje zdjęcia na 



1 Wejdź na getpica.com
i utwórz swoje konto



Sample

A*****9 ←

2 Wprowadź swój
unikalny kod
wydrukowany obok numeru startowego



3 Zobacz swoje zdjęcia
i udostępnij je znajomym

Zdjęcia dostarcza

FotoMaraton.pl

support@getpica.com



FotoMaraton.pl



EDYCJA WIRTUALNA

Dla chętnych biegowych, patriotycznych emocji przygotowaliśmy edycję wirtualną Biegu Niepodległości!

Do uczestnictwa w wydarzeniu zapraszamy tych, którzy nie mogą stanąć na starcie biegu w Warszawie, w sobotę 11 listopada, a chcą świętować ten dzień w duchu radosnego patriotyzmu.

Pobiegijcie wirtualnie w Biegu Niepodległości - w dowolnym miejscu na świecie!

Pokonajcie dystans 10 kilometrów w swoim tempie - sprawdźcie swoją sportową formę na zakończenie sezonu lub wybierzcie się na jesienny marszobieg z bliską osobą. Zapisy trwają na stronie rejestracji <https://rejestracja.maratonwarszawski.com/>

DYSTANS: 10 kilometrów

TERMIN:

Wirtualny Bieg Niepodległości na 10 kilometrów ukończyć można w dniach 11-17 listopada.

ZAPISY:

Zgłoszenia online trwają do 17.11.2023 r. Prawo startu w biegu mają osoby, które do 17 listopada 2023 r. ukończą 16 lat (urodzone przed 18.11.2013 r.).

RODZAJE PAKIETÓW:

1. pakiet podstawowy - 19 PLN

- umieszczenie rezultatu w wynikach biegu wirtualnego
- wirtualny numer startowy

2. pakiet wysyłkowy z medalem - 59 PLN

- umieszczenie rezultatu w wynikach biegu wirtualnego
- numer startowy, medal
- wysyłka pakietu

3. pakiet wysyłkowy z medalem i koszulką - 98 PLN

- umieszczenie rezultatu w wynikach biegu wirtualnego
- numer startowy, medal, koszulka
- wysyłka pakietu

W biegu wirtualnym uczestnicy otrzymują medale i zamawiają koszulki z takim samym wzorem jak w biegu stacjonarnym.

Zapoznajcie się z pozostałymi szczegółami wydarzenia na naszej stronie WWW.

NAJLEPSZE WYNIKI BIEGU NIEPODLEGŁOŚCI



EDYCJA 1 1989	Ewa Ols 0:41:08	EDYCJA 20 2008	Edyta Lewandowska 0:35:07	EDYCJA 28 2016	Anna Łapińska 0:36:19
EDYCJA 12 2000	Renata Paradowska 0:38:51	EDYCJA 21 2009	Agnieszka Gortel 0:34:44	EDYCJA 29 2017	Ewa Jagielska 0:34:38
EDYCJA 13 2001	Małgorzata Jamróż 0:38:24	EDYCJA 22 2010	Karolina Jarzyńska 0:33:49	EDYCJA 30 2018	Anna Gosk 0:33:06
EDYCJA 14 2002	Aniela Nikiel 0:37:20	EDYCJA 23 2011	Iwona Lewandowska 0:33:44	EDYCJA 31 2019	Joanna Dorociak 0:35:57
EDYCJA 15 2003	Justyna Bąk 0:36:34	EDYCJA 24 2012	Agnieszka Mierzejewska-Ciołek 0:34:36	2020	—
EDYCJA 16 2004	Izabela Zatorska 0:38:46	EDYCJA 25 2013	Olga Ochal 0:33:26	2021	—
EDYCJA 17 2005	Małgorzata Jamróż 0:37:36	EDYCJA 26 2014	Iwona Lewandowska 0:33:15	EDYCJA 32 2022	Monika Andrzejczak 0:33:00
EDYCJA 18 2006	Justyna Bąk 0:34:28	EDYCJA 27 2015	Iwona Lewandowska 0:34:46	EDYCJA 33 2023	—
EDYCJA 19 2007	Renata Paradowska 0:35:05				

EDYCJA 1 1989	Jan Marchewka 0:33:20	EDYCJA 20 2008	Henryk Szost 0:29:54	EDYCJA 28 2016	Maciej Badurek 0:30:53
EDYCJA 12 2000	Artur Osman 0:32:24	EDYCJA 21 2009	Rafał Wójcik 0:30:27	EDYCJA 29 2017	Arkadiusz Gardzielewski 0:30:03
EDYCJA 13 2001	Michał Bartoszak 0:32:33	EDYCJA 22 2010	Mariusz Giżyński 0:29:57	EDYCJA 30 2018	Kamil Karbowski 0:29:38
EDYCJA 14 2002	Krzysztof Przybyła 0:32:19	EDYCJA 23 2011	Arkadiusz Gardzielewski 0:29:26	EDYCJA 31 2019	Arkadiusz Gardzielewski 0:29:29
EDYCJA 15 2003	Michał Bartoszak 0:32:02	EDYCJA 24 2012	Mariusz Giżyński 0:29:52	2020	—
EDYCJA 16 2004	Artur Osoman 0:33:05	EDYCJA 25 2013	Arkadiusz Gardzielewski 0:30:03	2021	—
EDYCJA 17 2005	Radosław Dudycz 0:32:54	EDYCJA 26 2014	Łukasz Parszczyński 0:30:03	EDYCJA 32 2022	Krzysztof Gosiewski 0:30:00
EDYCJA 18 2006	Rafał Wójcik 0:30:10	EDYCJA 27 2015	Łukasz Parszczyński 0:33:11	EDYCJA 33 2023	—
EDYCJA 19 2007	Radosław Dudycz 0:30:16				





NORDIC WALKING

Na 33. Bieg Niepodległości w Warszawie zapraszamy także amatorów nordic walking. Miłośnicy tej formy aktywności w nadchodzącym wydarzeniu mają do pokonania 6,5 km. Limit czasu wynosi 90 minut.

Kategoria **nordic walking** wystartuje jako ostatnia fala biegu.

NORDIC WALKING przybył do nas z Finlandii. Ta forma rekreacji - dynamiczny marsz powstała jako trening dla narciarzy biegowych znany pod nazwą Sauvakävely („marsz z kijkami”). Jest to świetna forma rekreacji i sposób na spędzanie wolnego czasu oraz... prawdziwa trampolina do sportowych endorfin i biegowych emocji. Nauka systematycznej aktywności, powrót do formy z dawnych lat? Zdecydowanie!

PRACA RĄK I NÓG: Ręce i stopy pracują naprzemiennie: przy kroku do przodu prawą nogą, poruszamy kijem trzymany w lewej ręce. To świetna nauka koordynacji i rytmu

KIJKI: Kije sprawiają, że redukujemy nacisk na stawy. Pracuje też więcej mięśni, niż podczas spaceru. Uwaga - kije dopasowujemy do wzrostu! Popularny wzór używany do obliczenia poprawnej długości kijków to: wzrost x 0,68. Jeśli kije mają odpowiednia wysokość, to między ramieniem i przedramieniem oraz przedramieniem a trzymany w dłoni kijem ułożą się kąty 90 stopni.

ZALETY: Nordic walking równomiernie angażuje dużo mięśni. Pozwala wypracować formę lub ją zachować. To aktywność całoroczna i bardzo prosta. **Udział w wydarzeniach sportowych nordic walking oraz regularne marsze z kijkami to okazja, by aktywnie spędzać czas oraz zapoznawać się z emocjami towarzyszącymi wydarzeniom sportowym - od nordic walking do biegania? A może sposób na sport dla nieprzekonanych do wysiłku?**

[ZAPISY NA NORDIC WALKING.](#)



MILA NIEPODLEGŁOŚCI

33. Bieg Niepodległości w Warszawie to okazja, by zarażać pasją do sportu także młode pokolenie. Z tej okazji rozegrana zostanie Milla Niepodległości, na symbolicznym dystansie 1918 metrów. Biegi dedykowane dzieciom i młodzieży to szansa na upowszechnianie zdrowych wzorców, pokazywanie możliwości spędzania wolnego czasu i integrację z rówieśnikami.

Zapraszamy młodych sportowców do uczestnictwa w święcie niepodległości – to wspaniały dzień do nauki patriotyzmu, ale także do dobrej, sportowej zabawy. Na mecie na młodych biegaczy czekają medale, które będą nagrodą i pamiątką uczestnictwa.

DYSTANS: 1918 metrów.

GODZINA STARTU: 10:00

OPLATA STARTOWA: Opłata startowa wynosi 39 zł. Zapisy trwają do 10.11.2023 r. włącznie.

LIMIT CZASU: 30 minut.

KTO MOŻE WZIĄĆ UDZIAŁ:

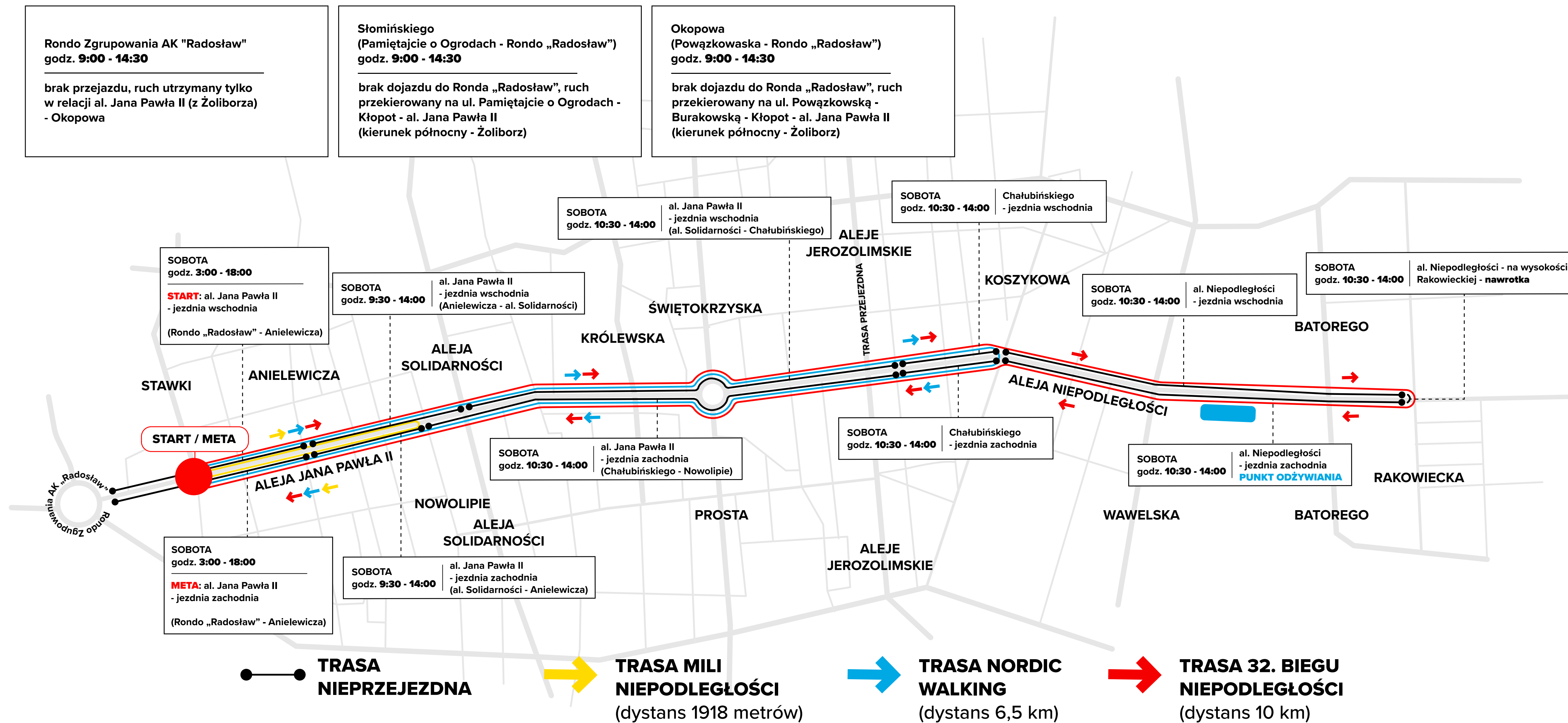
W biegu “Mila Niepodległości” mogą wziąć udział osoby, które najpóźniej do 11.11.2023 r. ukończą 10 oraz nie ukończą 15 lat, czyli urodzone w dniach między 12.11.2008 a 11.11.2013 r.

DEPOZYTY:

Depozyty dedykowane uczestnikom Mili Niepodległości otwarte zostaną o 9:00. Lokalizację znajdziesz na mapie!

[ZAPISZ DZIECKO](#)

INFORMATOR DROGOWY



Poziom
początkujący P1

Start kursu
24 października



Ośrodek Rozbrat
AKTYWNA WARSZAWA
ul. Rozbrat 26

Kurs
dla par i singli

Koszt udziału
20 zł / jedno zajęcia



każdy wtorek
godz. 18.00 - 20.00

Ewa
Waszczuk

Damian
Ratajczak



Bachata Sensual



Jak śledzić wydarzenie?

KLIKNIJ W IKONKĘ:



Wydarzenie Facebookowe
33. Bieg Niepodległości



Instagram „Maraton Warszawski”



Facebook „Maraton Warszawski”



Facebook „Aktywna Warszawa”

Jeśli chcesz być na bieżąco z wydarzeniem - śledzić informacje organizacyjne przed biegiem, umożliwić bliskim oglądanie relacji z biegu w trakcie jego trwania oraz wiesz, że po zawodach będziesz zainteresowany obejrzeniem materiałów, poniższa instrukcja jest dla Ciebie!

„Obecność” na wydarzeniu na Facebooku sprawi, że nie przegapicie żadnej informacji o biegu.

Prezentacje koszulek, medali, newsy o liczbie zapisanych - to wszystko aktualizujemy w czasie rzeczywistym. Oznaczajcie „wezmę udział”, by tworzyć i czerpać ze społeczności biegowej - tworzymy ją wspólnie!

Nasz profil na Instagramie to szansa, by zajrzeć za kulisy największych biegów w Polsce.

Na stories regularnie pokazujemy Wam od kuchni eventy sportowe i ich organizację, przybliżamy biegowe emocje, relacjonujemy wydarzenia i przypominamy o najważniejszych kwestiach oraz rozmawiamy z Wami.

W dzień biegu będziecie mogli, oglądając nas, stanąć w centrum największej Biegu Niepodległości. Oznaczając nas w swoich treściach sami również stworzycie relację z wydarzenia!

Na Facebooku zawsze czekają na Was informacje techniczne i ogłoszenia.

Po biegu zaś – galerie zdjęć od fotografów, pamiątkowe wideo i bogate podsumowania. Warto oglądać i wspominać oraz szukać siebie i bliskich na zdjęciach!



33. BIEG NIEPODLEGŁOŚCI

11 LISTOPADA 2023

ORGANIZATORZY



SPONSORZY



PATRONI MEDIALNI

