

**34. BIEG
NIEPODLEGŁOŚCI**
11 LISTOPADA 2024



INFORMATOR





Renata Kaznowska

Wiceprezydent m.st. Warszawy

Szanowni Państwo,

Już po raz 34. współcześni patrioci, uczestnicy Biegu Niepodległości, utworzą flagę Polski - ożywioną, różnorodną, ukształtowaną poprzez ludzki wysiłek i imponujących rozmiarów.

106 lat temu Polki i Polacy walczyli o wartości najwyższe - **wolność i niepodległość**. W wyniku ich poświęcenia i zaangażowania, dziś, w czasach wewnętrznego pokoju, możemy wyrażać swój patriotyzm na wiele sposobów - także poprzez **udział w takich wydarzeniach jak Bieg Niepodległości**.

Zanim warszawianki i warszawiacy wystartują, wspólnie odśpiewają Mazurka Dąbrowskiego, tworząc donośny, biało-czerwony chór. Następnie ponad 15 tys. osób ruszy ulicami Warszawy. Będzie im towarzyszyła wyjątkowa postać - Marszałek Piłsudski podąży za biegaczami w zabytkowej limuzynie.

Bieg Niepodległości to także impreza rodzinna, a dodatkowe kategorie - nordic walking i Mila Niepodległości dla młodzieży - zwiększają grono aktywnie świętujących odzyskanie niepodległości. Ponadto to widowiskowe wydarzenie przyciąga mnóstwo widzów i kibiców wspierających swoich biegających bliskich.

Bardzo się cieszę, że to wydarzenie budzi tak duże zainteresowanie. W moim przekonaniu, udział w nim jest wyrazem szacunku i zaangażowania w kultywowanie najważniejszych wydarzeń historycznych. To także przykład dla innych - szeroko inspirowane do aktywnego i zdrowego stylu życia.

Życzę wszystkim startującym w 34. Biegu Niepodległości wytrwałości, pobicia osobistych rekordów i dobrej zabawy.



Magdalena Skrocka

Dyrektor 34. Biegu Niepodległości

11 listopada w piękny sposób zakończymy cykl wielkich imprez biegowych w Warszawie. Na starcie spotka się ponad 15 tysięcy biegaczy - trudno o lepszy finał sezonu.

Zresztą tego dnia Biegi Niepodległości odbędą się w całym kraju. Od kameralnych, lokalnych wydarzeń, gdzie można poczuć bliską atmosferę, po większe imprezy, w których tysiące osób łączą pasję do sportu z radością wspólnego świętowania.

Warszawski Bieg Niepodległości to tradycja, którą pielęgnujemy w biało-czerwonych barwach, tworząc jedyną w swoim rodzaju falę energii i radości, przemierzającą ulice stolicy. Kiedy jedni z Was dotrą już do mety, inni będą jeszcze rozgrzewać się przed startem. W końcu, to będzie największy bieg w Polsce a.d. 2024.

Dziękujemy, że jesteście częścią tej rosnącej społeczności.

Życzymy Wam wspaniałego biegu i mnóstwa emocji.

Do zobaczenia 11.11!

34. BIEG
NIEPODLEGŁOŚCI
11 LISTOPADA 2024

11 11 2024
POLiczmy się!

Sprawdź, jak dać się
POLiczyc

[Link](#)

PROGRAM

DZIEŃ BIEGU - 11 listopada 2024, poniedziałek

- 9:00** *otwarcie depozytów Mili Niepodległości*
- 9:30** *otwarcie depozytów 34. Biegu Niepodległości*
- 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 34. Biegu Niepodległości - **start falowy****
- 12:30** *dekoracja zwycięzców na scenie głównej*
- 15:30** *zamknięcie depozytów*

***Start falowy**

*Koniecznie ustaw się w strefie startowej zgodnie z planowanym wynikiem!
Pamiętaj, że start kolejnych grup odbywa się falowo.*

- | | |
|------------------------------------|----------------------------------|
| I strefa - do 45 minut | <i>start o godzinie 11:11</i> |
| II strefa - 45-49:59 minut | <i>start około godziny 11:20</i> |
| III strefa - 50-54:59 minut | <i>start około godziny 11:32</i> |
| IV strefa - 55-59:59 minut | <i>start około godziny 11:45</i> |
| V strefa - powyżej 60 minut | <i>start około godziny 11:57</i> |
| VI strefa - nordic walking | <i>start około godziny 12:07</i> |



AKTYWNI ZYSKUJĄ

Otwórz konto w PKO Banku Polskim z kodem promocyjnym "34BN" i spełnij pozostałe warunki promocji. Możesz odebrać **do 600 zł zwrotu**. Sprawdź promocję na pkobp.pl/aktywnizyskuja



Bank Polski

SPRAWDŹ

Nazwa promocji "Aktywni Zyskują - 34. Bieg Niepodległości". Promocja trwa od 01.11.2024 r. do 31.11.2024 r. lub do wcześniejszego wyczerpania puli 50 nagród. Organizatorem promocji jest PKO Bank Polski S.A. Więcej informacji o promocji, w tym regulamin promocji znajdziesz na naszej stronie pkobp.pl/aktywnizyskuja. Promocja dotyczy PKO Konta dla Młodych (18-26 lat), PKO Konto za Zero, PKO Konto bez Granic, Konta Aurum. Więcej o kontach w tym Taryfę prowizji i opłat bankowych znajdziesz na naszej stronie i w placówkach banku.

Jak odebrać pakiet?

Numery startowe na 34. Bieg Niepodległości będzie można odebrać w Biurze Zawodów w **Westfield Arkadia (ul. Jana Pawła II 82, Warszawa)**.

Biuro znajdować będzie się na poziomie 0, tuż przy wejściu głównym.

Czekać na Was będziemy w dniach:

8 listopada 2024 (piątek) - 14:00 - 20:00

9 listopada 2024 (sobota) - 10:00 - 20:00

10 listopada 2024 (niedziela) - 14:00 - 20:00

UWAGA!

W dniu Biegu Biuro Zawodów nie będzie czynne!

Możliwość odbioru wcześniej opłaconych pakietów będą mieli w godzinach 8:00 - 10:00 jedynie uczestnicy spoza Warszawy.

Pamiętaj!

Kolejki tworzą się w momencie otwarcia biura zawodów.

Jeżeli chcesz komfortowo odebrać pakiet - nie przychodź na samo otwarcie.

Jeśli odbierasz numer startowy osobiście - wydany zostanie on na podstawie dokumentu tożsamości ze zdjęciem oraz kodu QR, który uczestnicy otrzymają mailem i SMSem.

Jeśli chcesz, żeby ktoś odebrał pakiet startowy w Twoim imieniu - przekaz mu kod QR, który dostaniesz mailem i SMSem oraz kserokopię/zdjęcie swojego dokumentu tożsamości.

UWAGA!

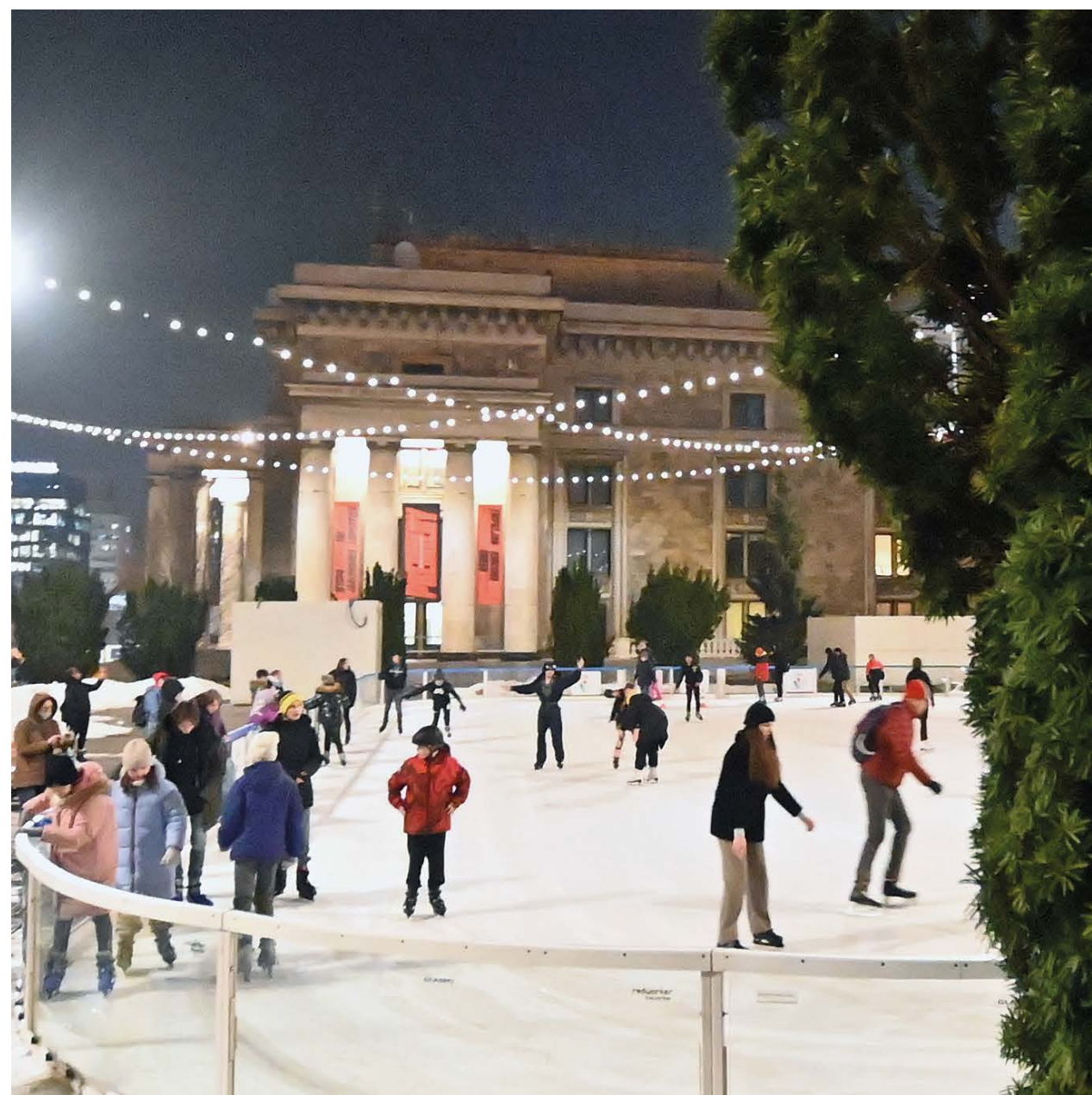
Każdy niepełnoletni uczestnik biegu, w momencie odbioru pakietu startowego, musi przedstawić „Oświadczenie Rodzica lub Opiekuna prawnego o zdolności dziecka do udziału w zajęciach rekreacyjno-sportowych” podpisane przez rodzica lub prawnego opiekuna. Ww. dokument jest częścią Karty Startowej. Brak ww. dokumentu uniemożliwia poprawną weryfikację w Biurze Zawodów, a co za tym idzie także udział w biegu.

Jeżeli po pakiet startowy osoby niepełnoletniej zgłosi się rodzic lub osoba upoważniona musi przedstawić kod QR biegacza, oświadczenie rodzica lub opiekuna, o którym mowa powyżej, a także zdjęcie lub kserokopię dokumentu tożsamości Biegacza.

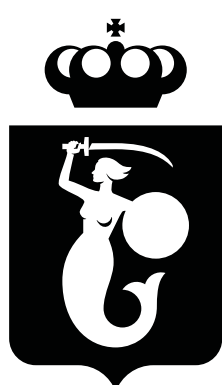
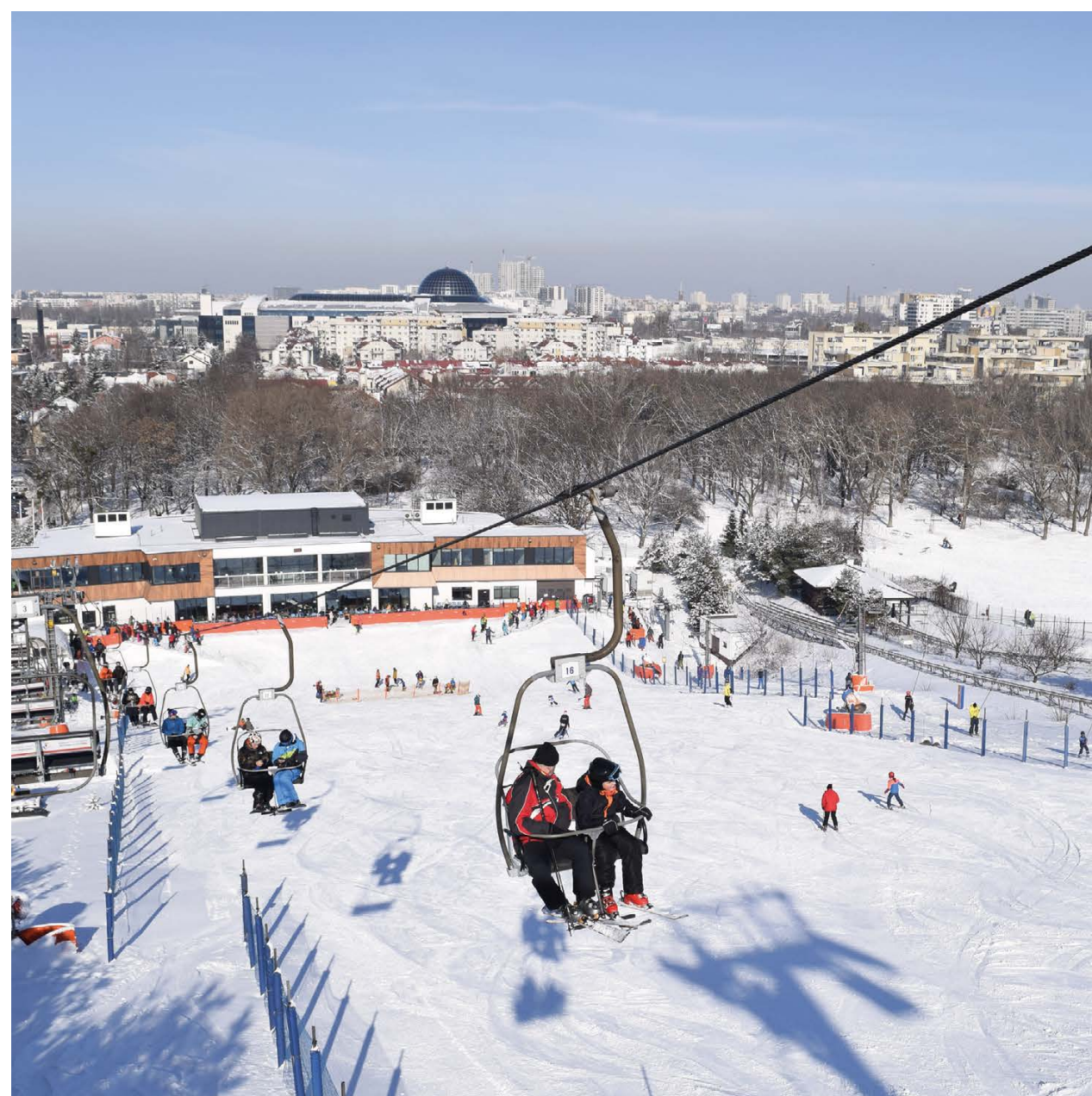


Aktywna zimowa

- Lodowiska:
 - Stegny i Moczydło,
Rynek Starego Miasta,
Pałac Kultury i Nauki.
- Stok narciarski Szczęśliwice
z panoramą Warszawy.

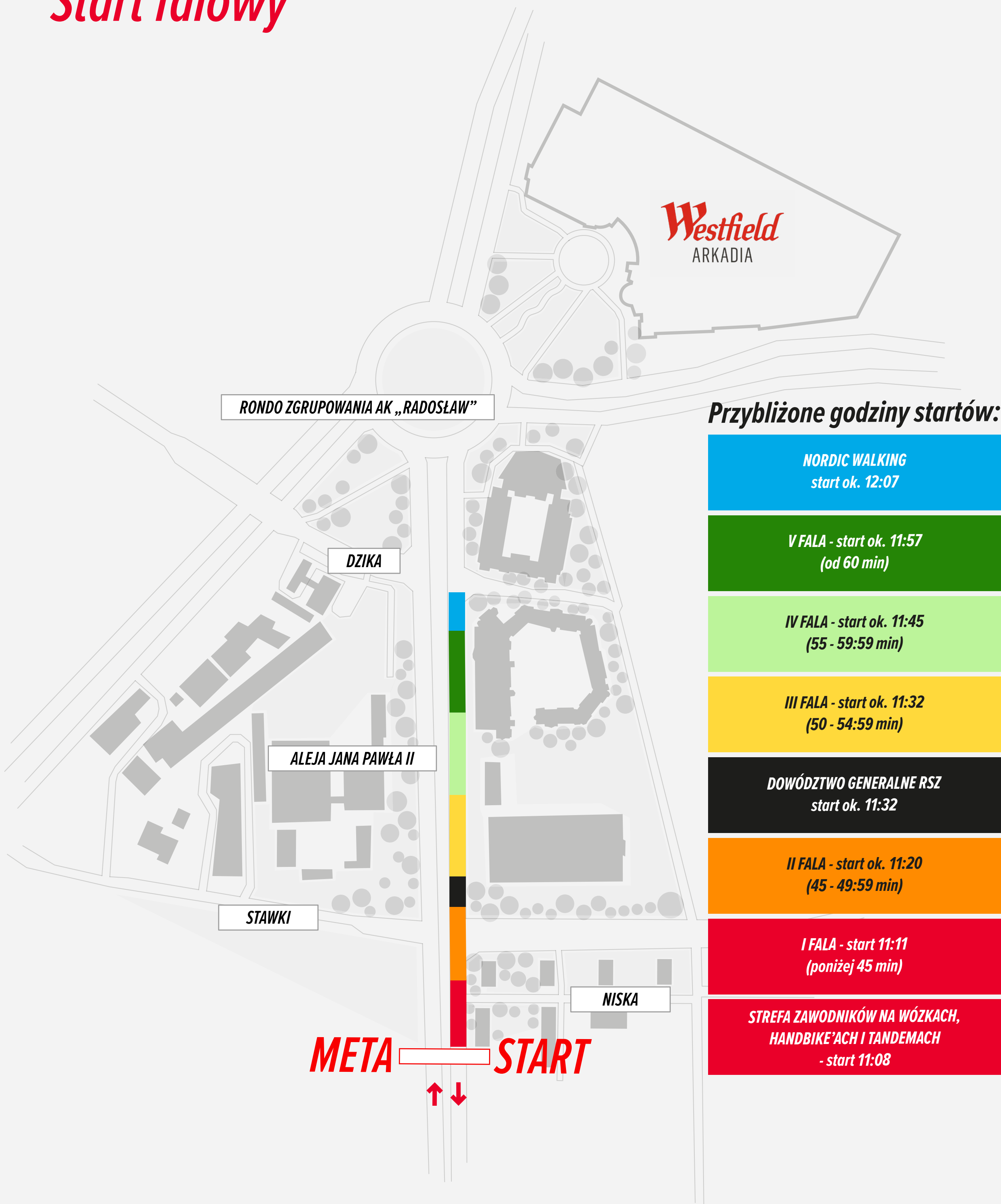


aktywnawarszawa.pl



jednostka budżetowa
miasta stołecznego
Warszawy

Start falowy



*Start falowy

Koniecznie ustaw się w strefie startowej zgodnie z planowanym wynikiem!
Pamiętaj, że start kolejnych grup odbywa się falowo.

I strefa - do 45 minut

start o godzinie 11:11

II strefa - 45-49:59 minut

start około godziny 11:20

III strefa - 50-54:59 minut

start około godziny 11:32

IV strefa - 55-59:59 minut

start około godziny 11:45

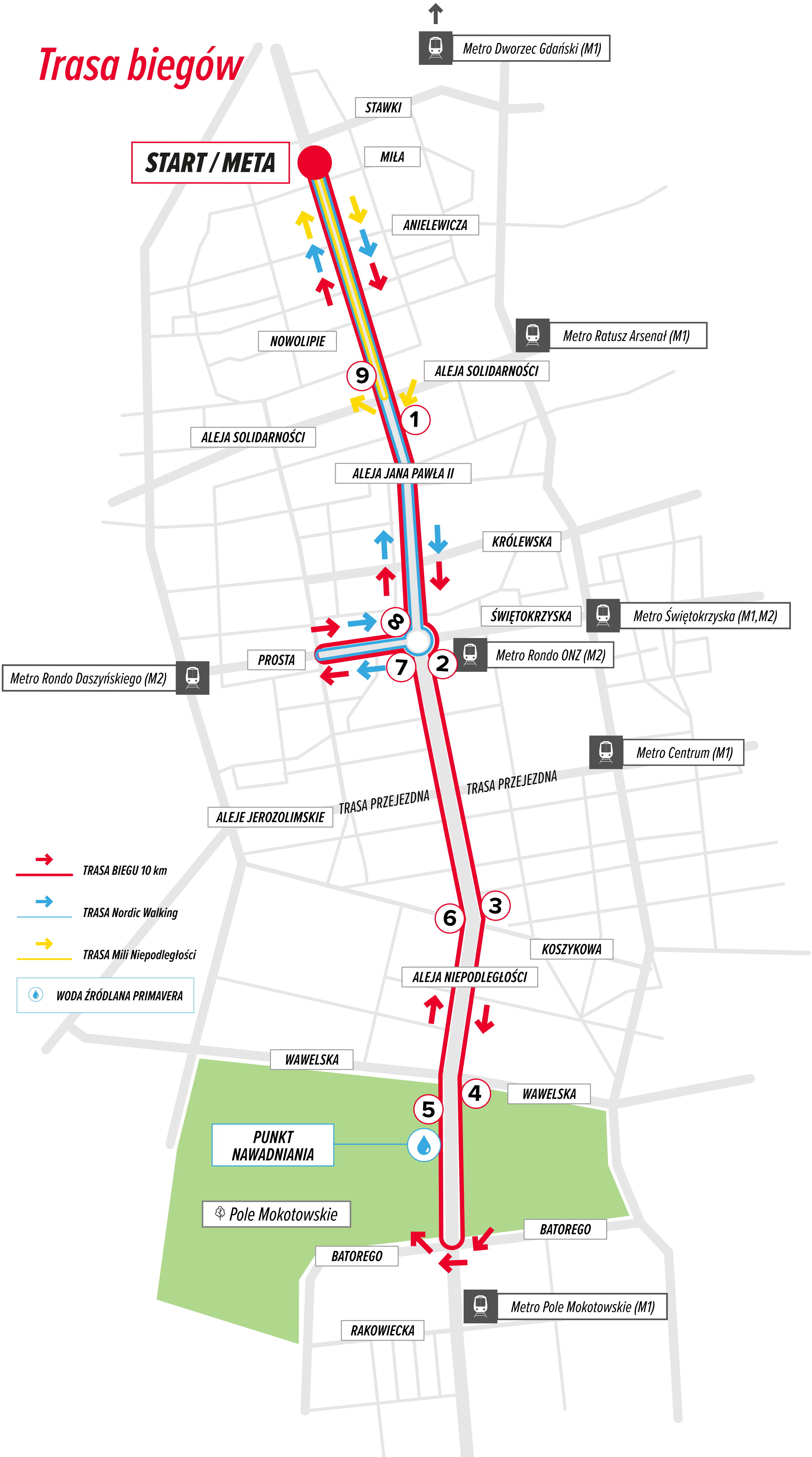
V strefa - powyżej 60 minut

start około godziny 11:57

VI strefa - nordic walking

start około godziny 12:07

Trasa biegów





19. PÓŁMARATON WARSZAWSKI

Kolejna edycja Półmaratonu Warszawskiego odbędzie się tradycyjnie w ostatnią niedzielę marca.

*Na starcie w Warszawie spotkamy się **30 marca 2025 roku.***

Zapiszcie sobie tę datę!

***Zapisy na bieg wystartują niebawem!**
Śledźcie nasze social media, aby nie przegapić ogłoszeń!*

Magazyn Bieganie ➡

Biegaj mądrze, baw się dobrze



artykuły poradnikowe
i plany treningowe



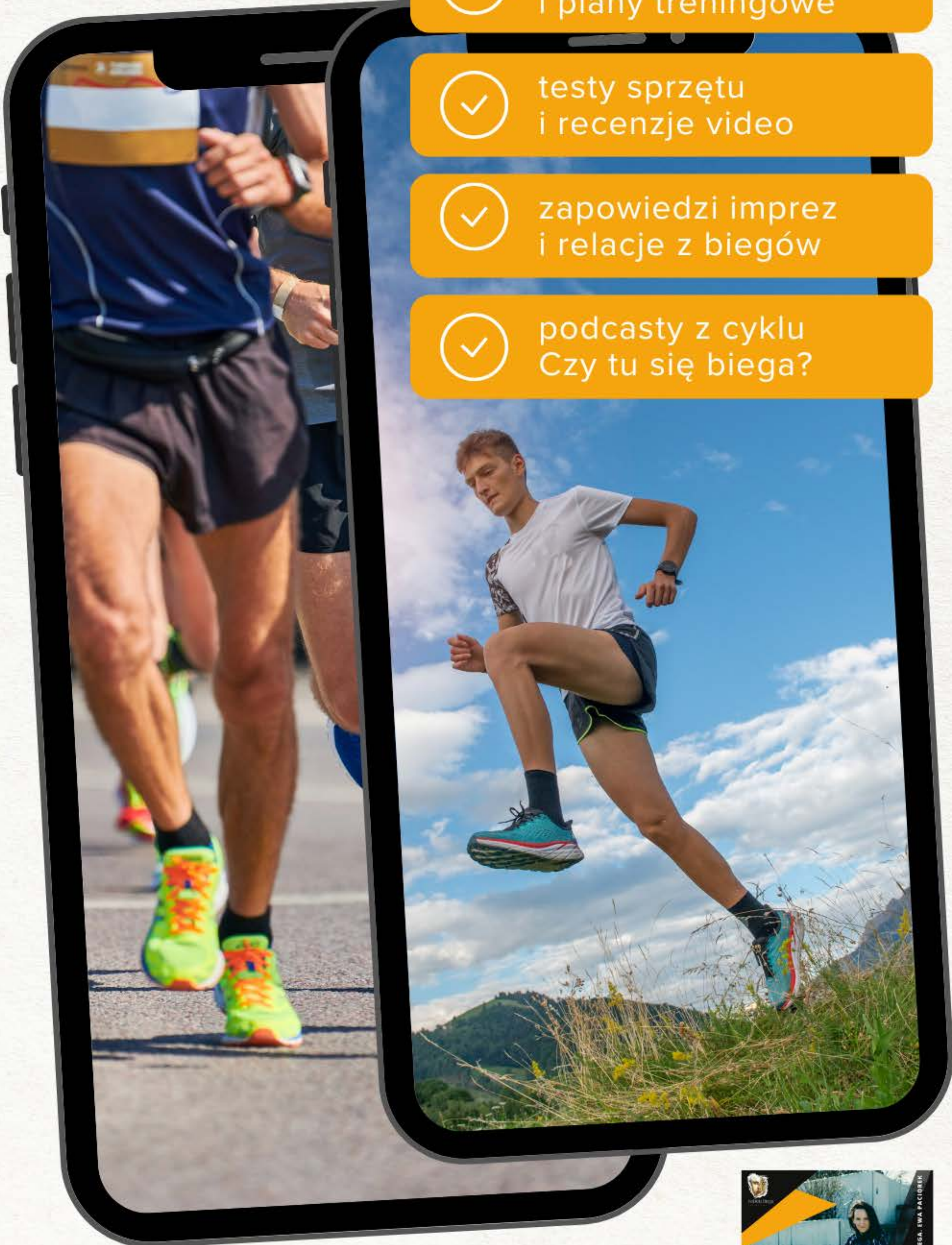
testy sprzętu
i recenzje video



zapowiedzi imprez
i relacje z biegów



podcasty z cyklu
Czy tu się biega?



POSŁUCHAJ!



www.magazynbieganie.pl

Informacje praktyczne

Jakie dystanse obejmuje 34. Bieg Niepodległości?

34. Bieg Niepodległości będzie składał się z:

- biegu głównego na dystansie 10 km;
- zawodów dla zawodników na wózkach z napędem bezpośrednim oraz tandemach - na dystansie 10 km;
- kategorii nordic walking na dystansie ok. 5 km;
- biegu towarzyszącego "Mila Niepodległości" na dystansie 1918 m;
- biegu wirtualnego.

ZAPISY I LIMIT MIEJSC

Limit uczestników 34. Biegu Niepodległości wynosi 19 000 osób w biegu głównym i 500 osób w Nordic Walking.

Zgłoszenia przyjmowane są przez stronę:

[Rejestracja >](#)

MIEJSCE STARTU I METY BIEGU ORAZ TRASA

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

Koniecznie zapoznajcie się z mapą!

ORGANIZACJA STARTU

Start będzie się odbywał falowo. Koniecznie ustaw się w strefie zgodnej z planowanym wynikiem. Dokładną rozpiskę prezentujemy na mapie startu.

UWAGA!

Przypominamy, że do stref startu można wejść jedynie z numerem startowym. Na trasie przebywać mogą tylko osoby biorące udział w biegu - przebywanie na trasie, w tym wbieganie na metę przez osoby bez numerów startowych, jest niedozwolone. Osoby bez ważnego numeru startowego będą usuwane z trasy przez obsługę.

OPRAWA STARTU

Przed startem falowym odśpiewamy Hymn Narodowy - przeżyjmy ten moment razem. Na starcie utworzymy wielotysięczną biało-czerwoną flagę. Koniecznie załóż na bieg koszulkę w jednym z kolorów flagi narodowej - swoją ulubioną lub tą, którą zamówiłeś przy zapisie.

Biegaczy w białych koszulkach prosimy o ustawienie się od strony torowiska, a biegaczy w czerwonych koszulkach po drugiej stronie.

Informacje praktyczne

DOJAZD NA START I DARMOWA KOMUNIKACJA MIEJSKA

11 listopada 2024 od godziny 00:01 do 23:59 komunikacja miejska w pierwszej strefie biletowej jest darmowa na podstawie numeru startowego. **Jak zwykle - rekomendujemy korzystanie z komunikacji miejskiej!** Rekomendujemy dojazd linią metra M1 do stacji Dworzec Gdański, a stamtąd truchtem w ramach rozgrzewki na start.

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 przesyłce 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.

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.

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.



Pobiegane? Teraz pora na lunch!
37 kawiarni i restauracji czeka na Ciebie!

Jak dojechać na bieg?

Rekomendujemy dojazd komunikacją miejską:



Linią metra M1 do stacji Dworzec Gdański, a stamtąd truchtem w ramach rozgrzewki dodepozytów (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

PRZYPOMINAMY!

11 listopada 2024 z numerem startowym od godziny 00:01 do 23:59 komunikacja miejska w pierwszej strefie biletowej jest darmowa - skorzystajcie!

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

Dojazd:

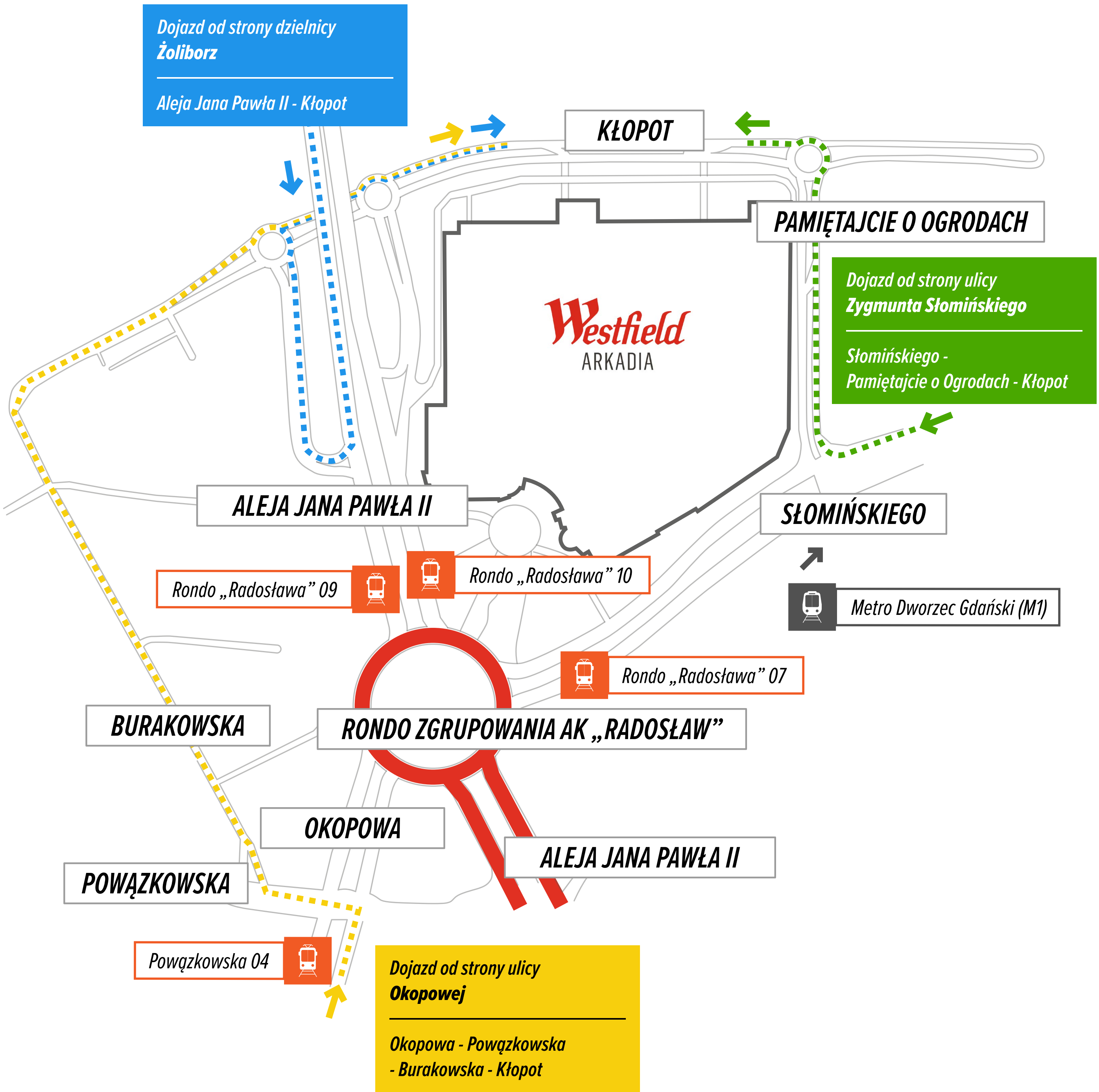
- od ul. Słomińskiego - skręt w ul. Pamiętajcie o Ogrodach i w lewo w ul. Kłopot
- od ul. Okopowej - skręt w lewo w ul. Powązkowską i następnie ul. Burakowska i ul. Kłopot
- od Żoliborza - zjazd ślimakiem z al. Jana Pawła II do ul. Kłopot

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

Sprawdź mapę na następnej stronie!

Jak dojechać na bieg?



Informacje praktyczne

PRZEBIERALNIE

Przebieralnie będą czynne **w dniu biegu, 11 listopada od godziny 9:30 do 15:30.**

Przebieralnie **dla Mili Niepodległości** zostaną otwarte o 9:00.

Zarówno depozyty, jak i przebieralnie znajdować będą się w **Westfield Arkadia**.

PACEMAKERZY

Na nadchodzącym 34. Biegu Niepodległości pacemakerzy poprowadzą na czasy: 40:00, 42:30, 45:00, 47:30, 50:00, 55:00, 60:00.

LIMITY CZASU

Uczestników obowiązuje limit czasu wynoszący:

- 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".

PUNKT NAWADNIANIA

Na trasie biegu na 10 km będzie znajdował się jeden punkt nawadniania. Zlokalizowany będzie po nawrotce – w okolicach piątego kilometra.

GRAWER

Po przekroczeniu linii mety istnieje możliwość spersonalizowania swojego medalu na stoisku grawerbus. Usługę można było zamówić w panelu biegacza, ale opłacić można ją także na miejscu. Koszt grawerowania to 25 zł.

UWAGA!

Stanowiska grawerowania medali znajdą się w budynku Westfield Arkadia.

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!

Informacje praktyczne

NORDIC WALKING - WYMAGANIA

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

W BIURZE ZAWODÓW

Uczestnicy biegu na 10 km i nordic walking w Biurze Zawodów, razem z numerem startowym, odbiorą także:

- makaron od Czanieckich Makaronów,
- Secret Fitness Owsianka 50 g od Melvit,
- Sudocrem Expert krem barierowy.

NA MECIE

Na mecie, oprócz medalu, uczestnicy biegu na 10 km i nordic walking otrzymają także:

- Folie NRC od PKO Banku Polskiego,
- Wodę źródlaną Primavera,
- Jabłka od Appoloni.

Po wyjściu ze strefy mety uczestnicy otrzymają herbatę

.

WYNIKI

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





AKTYWNA
WARSZAWA

P O N I E D Z I A Ł K I
C Z W A R T K I

BIEGO!WE



zawsze o 19:00

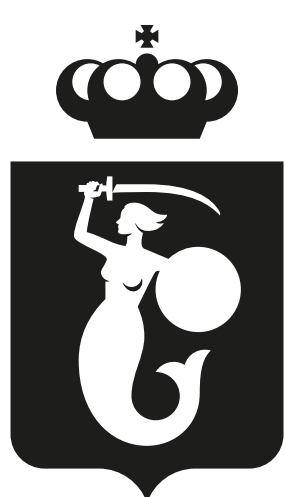
P O N I E D Z I A Ł K I
C Z W A R T K I



Ośrodek Rozbrat
AKTYWNA WARSZAWA
ul. Rozbrat 26



Udział bezpłatny



jednostka budżetowa
miasta stołecznego
Warszawy

AKTYWNAWARSZAWA.PL

Bieg wirtualny

34. BIEG
NIEPODLEGŁOŚCI



Nie możesz 11 listopada być w Warszawie na 34. Biegu Niepodległości, a chcesz na sportowo świętować ten wyjątkowy dzień?

Nic straconego! Ten bieg ma swoją odsłonę wirtualną!

To szansa dla tych, którzy nie mogą stawić się na starcie osobiście, a chcą świętować ten dzień w duchu radosnego patriotyzmu.

Pobiec można w dowolnym miejscu na świecie! Dystans 10 kilometrów, trzy rodzaje pakietów do wyboru, pamiątkowe medale - takie same jak w biegu stacjonarnym.

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

Więcej szczegółów: ***Odsłona wirtualna***

**Biegnij
z nami!**

Woda będzie dostępna na punkcie odżywiania na trasie oraz na mecie.



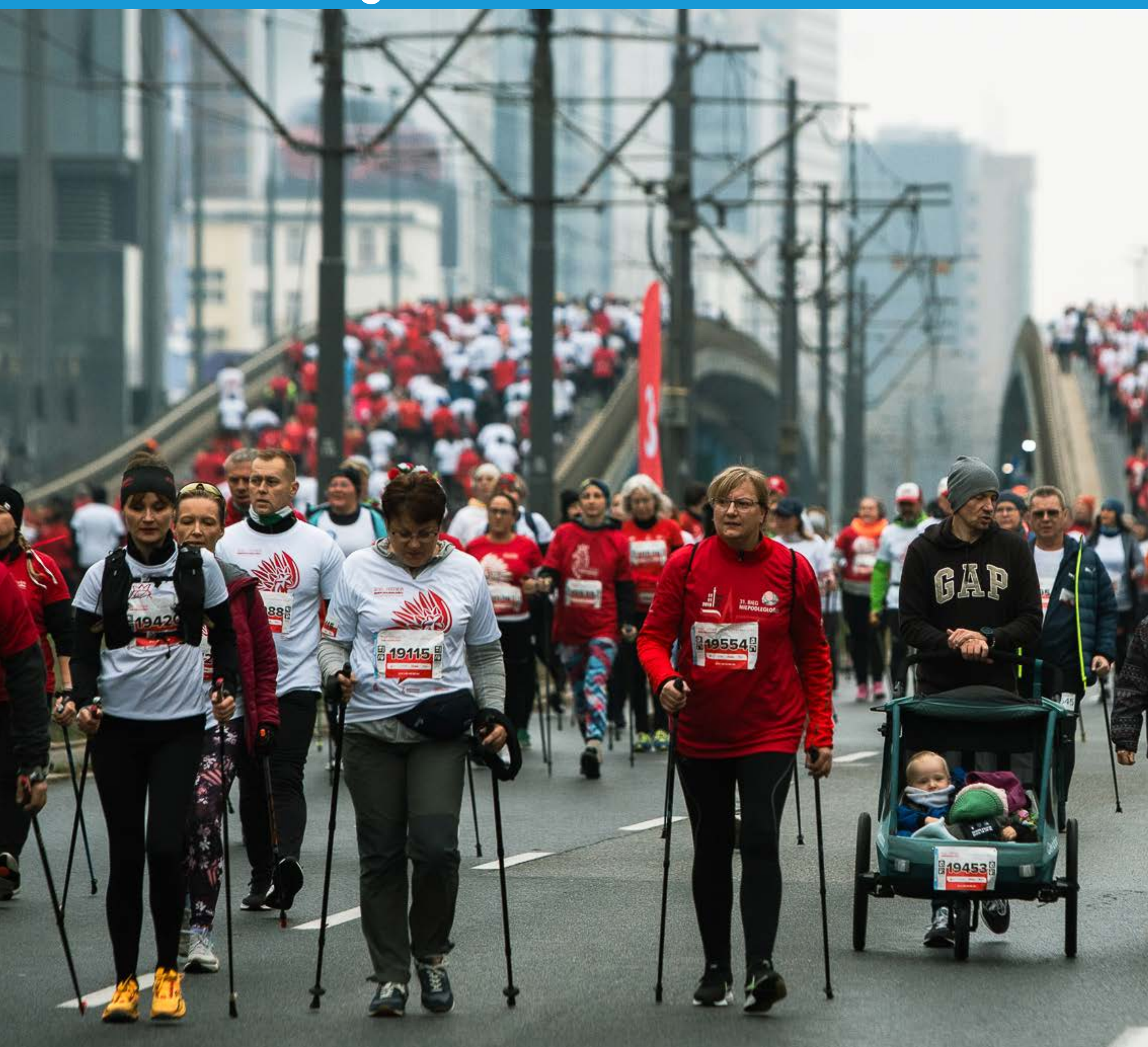


34. Bieg Niepodległości w Warszawie to okazja, by zarażać pasją do sportu młode pokolenie.

11 listopada o 10:00 odbędzie się Mila Niepodległości, czyli bieg na symbolicznym dystansie około 1918 metrów.

Młodzi adepci biegania razem z nami będą świętować niepodległość!
To wspaniała okazja do nauki patriotyzmu i dobrej, sportowej zabawy.
Wszyscy na mecie otrzymają pamiątkowe medale!

Udział w biegu biorą dzieci w wieku 10-14 lat, czyli urodzone w dniach między 12.11.2009 a 11.11.2014 r.



11 listopada nie tylko pobiegniemy, ale także przejdziemy.

Aż 500 osób pomaszeruje z kijkami w ramach 34. Biegu Niepodległości.

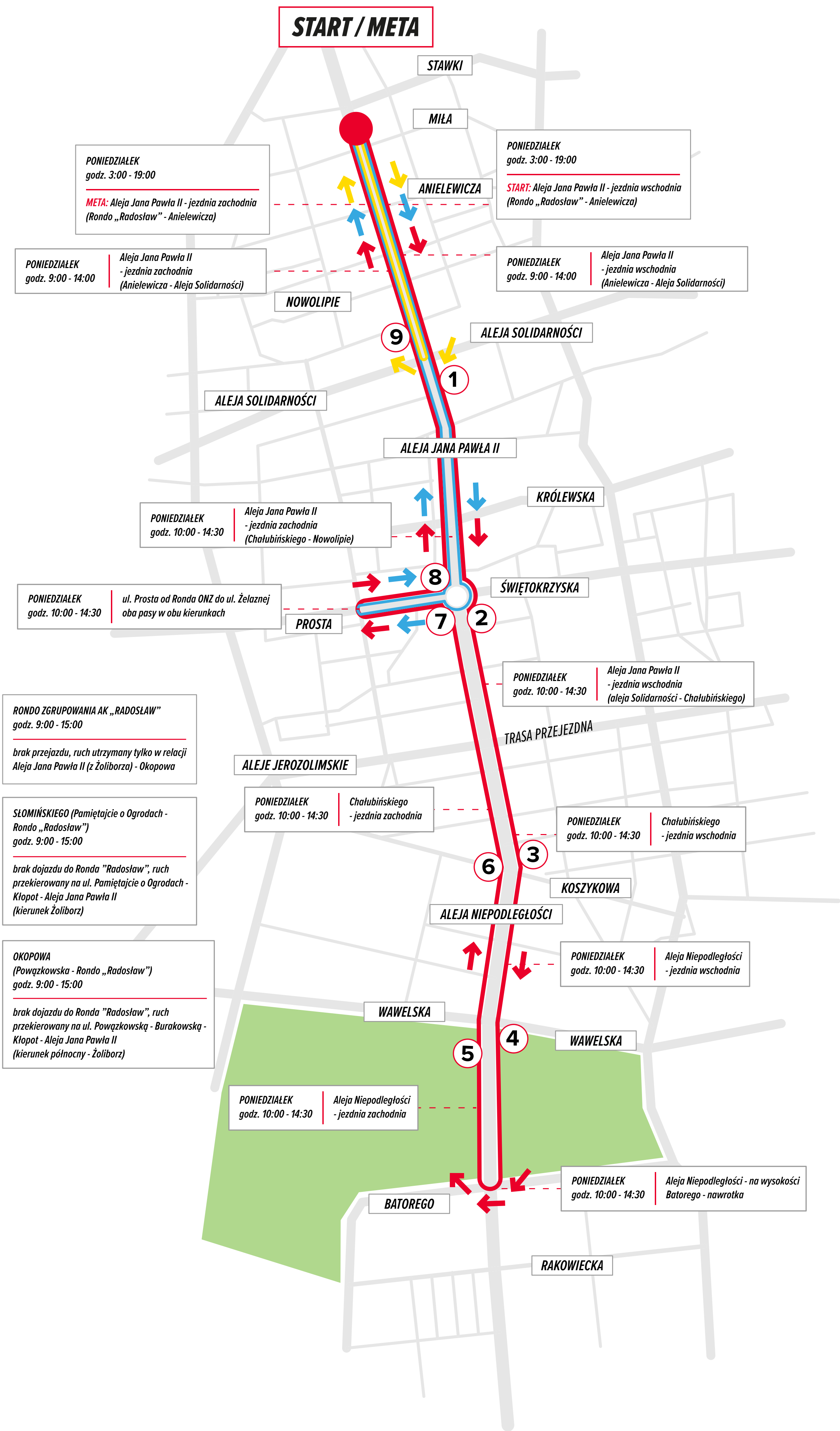
***Dystans, jaki pokonają uczestnicy maszerując wynosi około 5 kilometrów -
zerknijcie na mapę!***

***Kategoria nordic walking wystartuje jako ostatnia fala biegu!
Limit czasu na pokonanie dystansu to 90 minut.***

***To świetna forma rekreacji i sposób na spędzanie wolnego czasu.
Czekamy na mecie z medalami!***

Informator drogowy

Prezentujemy przybliżone godziny wyłączenia ruchu na poszczególnych odcinkach.



***Utwórz z nami
biało-czerwoną flagę!***



Zdjęcia z biegu



Wiemy, że zdjęcia z biegu to zawsze miła pamiątka. Każdy udział w imprezie warto uwiecznić - udział w biało-czerwonym Biegu Niepodległości szczególnie! Twoje zdjęcia na [GetPica.com](https://getpica.com) i wideo na [Fotomaron.pl](https://fotomaron.pl)

*Podczas biegu zdjęcia i wideo na mecie będzie robił znany Wam Fotomaron.pl. **Na Waszych numerach startowych znajduje się kod QR** identyfikujący oraz kod, który pozwoli Wam otrzymać zdjęcia.*

Pamiętajcie, że Wasze numery startowe muszą być umieszczone z przodu koszulki i widoczne!

*Aby obejrzeć swoją galerię zdjęć po biegu wystarczy **wejść na stronę GETPICA.COM** i wpisać swój unikalny kod z numeru startowego.*

Jest też nowość, czyli spersonalizowany klipy video z mety, którym można się podzielić w mediach społecznościowych.

Klipy są dostępne do wyszukania i zakupu na FotoMaraton.pl.



Zdjęcia z Biegu Niepodległości z RunPixie!

*Niedługo po biegu na <https://www.runpixie.com>, **wyszukując po numerze startowym**, znajdziesz zdjęcia od profesjonalnych fotografów i kibiców **w łatwym do pobrania albumie cyfrowym**.*

Możesz też zostawić swój email do powiadomienia, a także załadować selfie, aby znaleźć więcej zdjęć.

Jeśli przed biegiem** poprosisz znajomych o robienie zdjęć na trasie i umieszczenie ich na <https://app.runpixie.com> (podawszy Twój numer startowy), **dostaniesz 5% zniżki za każde 50 zdjęć!

34. BIEG NIEPODLEGŁOŚCI

NA BIEG ZAPRASZAJĄ



Bank Polski

SPONSOR



PARTNER



MARKI WSPIERAJĄCE



PARTNERZY MEDIALNI

