

START

19. PKO

POZnań*
maraton
*im. Macieja Frankiewicza



START



**Pozostaw
swój ślad
w Poznaniu**

Leave your
footprint
in Poznań

Sponsor tytularny



Bank Polski

Organizator

*posir

Patronat

POZnań*

Patronat Honorowy
Prezydenta Miasta Poznania

14.10.2018

Sponsorzy / Sponsors

PKO Bank Polski – Sponsor Tytułarny
4F – Sponsor Techniczny
Foodcare – Producent marki 4MOVE
Lidl Polska Sp. z o.o.
Browar Fortuna Sp. z o.o.
Aquanet S.A.
Terravita
Autoplatforma

Partnerzy / Partners

Międzynarodowe Targi Poznańskie
Poznań Sport Expo
Sheraton Poznań Hotel
KKS Lech Poznań
BMW Inchcape Motor Poznań
Grupa Lux Med
i-Sport
Night Runners
Malta SKI
Centrum Inicjatyw Rodzinnych
Tom Tom
Waze
Yanosik.pl
Dextro Energy Polska
ALE Active Life Energy

Patroni medialni / Media partners

WTK
epoznan.pl
Radio Eska
MaratonyPolskie.PL
Maratonczyk.pl
TreningBiegacza.pl
biegaczki.pl
kobietybiegaja.pl

Instytucje wspierające / Supporting institutions

Urząd Miasta Poznania
Komenda Wojewódzka Policji w Poznaniu
Komenda Miejska Policji w Poznaniu
Komenda Państwowej Straży Pożarnej w Poznaniu
Straż Miejska w Poznaniu
Zarząd Dróg Miejskich w Poznaniu
Zarząd Transportu Miejskiego w Poznaniu
Miejskie Przedsiębiorstwo Komunikacyjne w Poznaniu Sp. z o.o.
Zespół Szkół nr 2 im. Stanisława Staszica w Nowym Tomysku



Drodzy Maratończycy,

Dear Marathon Runners,

serdecznie witam na 19. edycji PKO Poznań Maratonu im. Macieja Frankiewicza. Dołożyliśmy starań, by był to dla Was najlepszy czas!

Ten Maraton przygotowano z całym poznańskim zamięłowaniem do zwyciężania i perfekcji. Udoskonalono trasę biegu, by jeszcze bardziej sprzyjała biciu rekordów.

Biegniemy razem. Kilka tysięcy biegaczy i dopingujących – różniących się przygotowaniem, pochodzeniem, doświadczeniem życiowym, wiekiem, wykształceniem, płcią, majątnością... Reprezentujący dziesiątki krajów, różne kontynenty, ale też poglądy, wyznania i poziom sprawności fizycznej. Wielu dedykuje ten bieg różnym sprawom.

Pomimo różnic, biegniemy razem, skoncentrowani na tych samych konkretnych parametrach – temperaturze, wilgotności powietrza, sile wiatru, przewyższeniach, tętnie, prędkości. To ważna lekcja o tym, jak sportowa pasja potrafi łagodzić podziały i łączyć.

Na stracie stajemy skupieni, zmotywowani do działania, budująco przekonani, że wszystko zależy od nas. To jest ten najważniejszy ślad, który biegacze zostawiają w naszym Mieście. Za każdym razem dają nam nową energię.

Maratończycy! Darzę Was olbrzymim szacunkiem. Jesteście ambitni, wytrwali i gotowi pokonać własne słabości. To najlepszy kapitał na start! Może brzmi banalnie, ale przestaje się takie wydawać, gdy – pomimo wyczerpania i prawdziwego bólu – wiesz, że jesteś w stanie nad sobą zapanować i przekroczyć własne bariery.

Poznań doskonale rozumie Waszą pasję i Wasze ambicje. Poznań trzyma za Was kciuki!

Jacek Jaśkowiak
Prezydent Miasta Poznania

I would like to welcome you to the 19th edition of the Maciej Frankiewicz PKO Poznań Marathon. We took every effort to make sure that this is a special time for you!

This Marathon was prepared with the full force of the Poznań's love for winning and perfection at heart. The marathons route was improved so that it is even better and easier to break new records.

We will run together. Several thousand persons running and cheering for the runners – varying by the degree of preparation, origin, life experience, age, education, sex, affluence... representing tens of countries, different continents, as well as different views, beliefs, and physical fitness levels. Many people dedicate this run to different causes.

Despite all those differences, we run together, focusing on the same specific parameters – temperature, air humidity, wind strength, heights, pulse, speed. It is an important lesson in how a passion for sports can tone down divisions and foster connections.

At the start line, we stand focused, motivated to act, strongly convinced that everything is up to us. This is the most important trace that the runners will leave in our City. Every time they leave behind new energy.

Marathon Runners! I respect you a lot. You are ambitious, relentless, and persistent in overcoming your weaknesses. This is the best capital you can have when you start out! It might sound trivial, but it stops to seem so when, despite the exhaustion and true pain, you know that you are able to control yourself and to beat your own barriers.

Poznań understands your passion and your ambitions very well. Poznań keeps fingers crossed for you!

Jacek Jaśkowiak
Mayor of Poznań



Drodzy Uczestnicy,

Dear Participants,

Pragnę gorąco powitać Was na 19. PKO Poznań Maratonie im. Macieja Frankiewicza, który w Poznaniu co roku stanowi wielkie biegowe święto. Jako jedna z największych sportowych imprez w naszym mieście od wielu lat przyciąga kilka tysięcy zawodników pełnych motywacji, determinacji i woli walki.

Kierując do Was te słowa, mam świadomość różnych motywacji z jakimi stajecie na starcie naszego biegu. Niezależnie od tego, jakie cele wyznaczyliście sobie przed poznańskim Maratonem, wszystkich Was łączy z pewnością pasja biegania.

Każdego roku obserwuję zawodników stających na linii startu oraz przekraczających linię mety i sam będąc biegaczem bardzo Wam wówczas zazdroszczę, bo wiem jak niesamowite emocje pojawiają się w Waszych głowach. W osiągnięciu fantastycznego nastroju podczas biegu pomogą Wam z pewnością wszyscy, którzy przyjdą wspierać Was na trasie. Ci, którzy w Poznaniu startują po raz kolejny, zdążyli się przekonać, że doping mieszkańców naszego miasta wręcz niesie biegaczy w stronę mety.

Udoskonaliliśmy zeszłoroczną trasę, by jeszcze bardziej sprzyjała biciu rekordów i dawała Wam radość podczas pokonywania kolejnych metrów 19. PKO Poznań Maratonu im. Macieja Frankiewicza. Życzę Wam dobrego startu, wiatru w plecy oraz liczę, że już w kwietniu 2019 zobaczymy się na trasie poznańskiego półmaratonu. Ze sportowym pozdrowieniem!

Łukasz Miadziołko

Dyrektor 19. PKO Poznań Maraton

Dyrektor POSiR

I would like to warmly welcome you to the 19th PKO Poznań Marathon of the Maciej Frankiewicz, which in Poznań is a great running event every year. As one of the largest sports events in our city for many years, attracts several thousand runners – motivated, determined and full of will to fight.

By pointing to these words, I am aware of the various motivations with which you are at the start of our run. Regardless of what goals you set before the Poznań Marathon, all of you are bound by the passion of running.

Every year I watch runners standing on the starting line and crossing the finish line, and being a runner, I'm jealous because I know how amazing emotions appear in your heads. All those who come to support you along the route will certainly help you achieve a fantastic mood during the run. Those who start in Poznań once again can see that the cheering of the inhabitants of our city brings the runners towards the finish line.

We have perfected last year's route to favor breaking records and giving you joy during overcoming next meters of 19. PKO Poznań Marathon of the Maciej Frankiewicz. I wish you a good start, wind in the back and I hope that in April 2019 we will meet on the route of the Poznań Half Marathon. With a sports greeting!

Łukasz Miadziołko

Director of 19. PKO Poznań Marathon

Director of POSiR

Maciej Frankiewicz

Patron Maratonu

Poznań Maraton od początku istnienia zajmuje czołowe miejsce w rankingu największych maratonów w kraju i Europie Środkowo-Wschodniej. Biorą w nim udział biegacze ambitni, wytrwali i umiejący wyznaczać sobie trudne cele. Patronem maratonu mogła zostać zatem jedynie osoba, która zapisała się w historii miasta ponadprzeciętnymi osiągnięciami.

Decyzja o wyborze nie była trudna – Maciej Frankiewicz, były zastępca Prezydenta Miasta Poznania, oprócz swojej pracowitości w dążeniu do rozwoju miasta, zapisał się w historii szczególnymi zasługami dla rozwoju poznańskiego sportu. Był pomysłodawcą, współtwórcą i stałym uczestnikiem Poznań Maratonu, całym sercem zaangażowanym w rozwój i promocję biegu. Nazywając poznański maraton imieniem Macieja Frankiewicza, chcemy oddać hołd osobie, dzięki której tysiące ludzi mogą dzisiaj uczestniczyć we wspólnym biegu na królewskim dystansie.

Maciej Frankiewicz był miłośnikiem sportów. Trudno znaleźć dyscyplinę, w której nie spróbowałby swoich sił. – Mówił, że sport pozwala się przełamywać i wzmacniać wiarę w samego siebie – wspomina Joanna Frankiewicz, żona prezydenta. Podobny hart ducha charakteryzuje każdego maratończyka. – Maciej zawsze uważał, że w Poznaniu uda się zorganizować wielką imprezę biegową – i to nie było jaką, ale największą w Polsce!

W sferze prywatnej Maciej Frankiewicz umacniał swój charakter na wiele sposobów. Jednym z nich było zapisanie się na kurs skoków spadochronowych, mając lęk wysokości. Nie dość, że został spadochroniarzem, zainteresował się lataniem szybowcami. Lubił wspinaczkę. Pasjonowało go nurkowanie i schodzenie na coraz większe głębokości, aż na granicę ryzyka.



Program weekendu maratońskiego

12 października 2018 (piątek)

10 ⁰⁰ - 20 ⁰⁰	Wydawanie pakietów startowych (Biuro zawodów, MTP, hala 3)
10 ⁰⁰ - 20 ⁰⁰	Targi Poznań Sport Expo (MTP)

13 października 2018 (sobota)

9 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Biegi dla dzieci i młodzieży (tereny przy Jeziorze Maltańskim)
10 ⁰⁰ - 20 ⁰⁰	Wydawanie pakietów startowych (Biuro zawodów, MTP, hala 3)
10 ⁰⁰ - 20 ⁰⁰	Targi Poznań Sport Expo (MTP)
12 ⁰⁰ - 20 ⁰⁰	Pasta Party (MTP, hala 3)
13 ⁵⁰ - 18 ³⁰	Prelekcje (MTP, Hol Wschodni, Sala Zielona)

14 października 2018 (niedziela)

7 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰	Targi Poznań Sport Expo (MTP, hala nr 3)
8 ³⁰	Ceremonia otwarcia
8 ⁵⁰	Start zawodników na wózkach
9 ⁰⁰	Start biegaczy
ok. 10 ⁰⁵	Finisz pierwszych zawodników na wózkach i dekoracje zwycięzców
ok. 11 ⁰⁵	Finisz pierwszych biegaczy i dekoracje zwycięzców
15 ¹⁵	Zakończenie biegu
15 ³⁰	Loteria maratońska
ok. 15 ³⁵	Ceremonia zamknięcia

Program of marathon weekend

12 October 2018 (Friday)

10 ⁰⁰ - 20 ⁰⁰	Start packages issuing (Marathon Office, Poznań International Fair, Hall no. 3)
10 ⁰⁰ - 20 ⁰⁰	Poznań Sport Expo (Poznań International Fair, Hall no. 3)

13 October 2018 (Saturday)

9 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Racess for children and youth (Malta Lake area)
10 ⁰⁰ - 20 ⁰⁰	Start packages issuing (Marathon Office, Poznań International Fair, Hall no. 3)
10 ⁰⁰ - 20 ⁰⁰	Poznań Sport Expo (Poznań International Fair, Hall no. 3)
12 ⁰⁰ - 20 ⁰⁰	Pasta Party (Poznań International Fair, Hall no. 3)
13 ⁵⁰ - 18 ³⁰	Speeches (Poznań International Fair, Eastern Hall, Green Room)

14 October 2018 (Sunday)

7 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰	Poznań Sport Expo (Poznań International Fair, Hall no. 3)
8 ³⁰	Opening ceremony
8 ⁵⁰	Start of wheelchair's
9 ⁰⁰	Start of runners
ca. 10 ⁰⁵	First wheelchairs at the finish line and decoration of the winners
ca. 11 ⁰⁵	First runnes at the finish line and decoration of the winners
15 ¹⁵	End of run
15 ³⁰	Marathon lottery
ca. 15 ³⁵	Closing Ceremony

Program prelekcji

13 października 2018 (sobota)

Godzina: 13:50 – 18:30

Międzynarodowe Targi Poznańskie (Hol Wschodni/Sala Zielona)

13⁵⁰ – 14²⁰

Biegiem przez życie okiem Jerzego Skarżyńskiego.

Spotkanie z wybitnym maratończykiem, autorem książek o bieganiu, Jerzym Skarżyńskim.

14³⁰ – 14⁵⁰

5 praktycznych wskazówek fizjoterapeuty dla biegacza.

Spotkanie z Dariuszem Ciborowskim, Ekspertem FMS,
Certyfikowany Terapeuta Manipulacji Powięzi.

15⁰⁰ – 15²⁰

Zmiany w układzie krążenia – od startu do mety Maratonu.

Spotkanie z kardiologiem Michałem Sokólskim, specjalistą medycyny sportowej
oraz chorób wewnętrznych.

15³⁰ – 15⁵⁰

Nawyki w treningu mentalnym, które pozwolą Ci szybciej osiągnąć sportowe cele.

Spotkanie z Michałem Michalskim, autorem książki
„Jak zmienić nawyki i wzmocnić silną wolę”.

16⁰⁰ – 16²⁰

Żywieniowe patenty na poprawę wyników biegowych.

Spotkanie z Katarzyną Biłous, dietetyczką, autorką książek „Dieta i Trening”.

16³⁰ – 17²⁰

Charakterystyka dodatkowych technik biegu na Poznań Maratonie czyli metoda Galloway'a, negative split i positive split.

Spotkanie z pacemakerami.

17³⁰ – 18³⁰

Gdy słabość staje się siłą.

Spotkanie z Jerzym Górskim, polskim sportowcem, mistrzem świata w podwójnym Ironmanie z 1990 roku, autorem książek wraz z Łukaszem Grassem, dziennikarzem i triatlonistą.



Przed biegiem

Jak uzyskać kartę startową?

Karta startowa jest dostępna na elektronicznym profilu zawodnika od 05.10.2018r.

Aby ją pobrać:

1. Zaloguj się na swoim koncie:

www.marathon.poznan.pl – zakładka „Zaloguj”. Jeżeli nie pamiętasz hasła, kliknij w **przypomnij hasło**, system automatycznie wygeneruje nowe, które zostanie wysłane na adres e-mail podany w zgłoszeniu.

2. Kliknij w zakładkę „karta startowa”

3. Karta startowa zapisana jest w formacie pdf. **Zapisz ją na komputerze**, a następnie otwórz i **wydrukuj**.

4. Z podpisaną kartą przyjdź odebrać swój pakiet startowy lub przekaz ją osobie, która odbierze pakiet za Ciebie

Before the race

How to get a start card?

Start card is available on the runner's profile from 05.10.2018.

To download it:

1. Log in to your account:

www.marathon.poznan.pl – „Login” tab. If you don't remember the password, just click on the **remind password**, the system will automatically generate new one and send to the e-mail address provided in the application form.

2. Click on the „start card” tab

3. The starting card is saved in pdf format.

Download it on the computer, then open and **print**.

4. With the card signed come to pick your start package or give it to the person who will receive the package for you



W dniu biegu, 14 października, Biuro Zawodów jest nieczynne!

On the day of the run, 14 October, the Office is closed!

Gdzie i jak odebrać pakiet startowy?

Weryfikacja zawodników oraz odbiór pakietów startowych odbywać się będzie w Biurze Zawodów na podstawie dokumentu tożsamości lub karty startowej. Organizator nie wysyła pakietów startowych pocztą ani kurierem.

Godziny odbioru pakietów startowych
(Międzynarodowe Targi Poznańskie, hala 3,
ul. Głogowska 14, 60-734, Poznań)

12.10.2018 (piątek) 10.00 – 20.00

13.10.2018 (sobota) 10.00 – 20.00

Where and how to pick up starter pack?

Runner verification and collection of starter packages will take place in the Marathon Office on the basis of an identity document or a start card. Organizer doesn't send start packages by post or courier.

Time of receiving start packages
(Poznań International Fair, hall no. 3,
14 Głogowska Street, 60-734, Poznań)

12.10.2018 (friday) 10.00 – 20.00

13.10.2018 (saturday) 10.00 – 20.00



Jeśli nie możesz odebrać pakietu startowego osobiście, przekaz swoją kartę startową lub ksero/skan dowodu osobistego osobie, która odbierze pakiet za Ciebie!

If you can't pick up the starter package, give your start card or ID card photocopy/scan to the person who will receive the package for you!



Targi Poznań Sport Expo (Międzynarodowe Targi Poznańskie, hala 3)

12.10.2018 (piątek)	10.00 – 20.00
13.10.2018 (sobota)	10.00 – 20.00
14.10.2018 (niedziela)	07.00 – 16.00

Pasta Party (Międzynarodowe Targi Poznańskie, hala 3, wejście od ul. Roosevelta)

13.10.2018 (sobota) - 12.00 – 20.00

Zawodnicy otrzymują darmową porcję makaronu na podstawie bonu. Bon na Pasta Party jest znajdzie się w pakiecie startowym. Uprawnia on do jednego bezpłatnego posiłku. Bon na Pasta Party jest integralną częścią numeru startowego, którą należy oderwać.

Bezpłatny nocleg – 13/14.10.2018

Osoby, które zaznaczyły w formularzu zgłoszeniowym opcję „darmowy nocleg”, w nocy 13/14.10.2018r. mogą skorzystać z noclegu w jednej z hal sportowych:

Hala „A” – otwarta od godz. 19.00

Hala „B” – otwarta od godz. 20.00

Adres: J. Spychalskiego 34, 61-553 Poznań
(dawna ul. Chwiałkowskiego)

Poznań Sport Expo Fair (Poznań International Fair, hall no. 3)

12.10.2018 (Friday)	10.00 – 20.00
13.10.2018 (Saturday)	10.00 – 20.00
14.10.2018 (Sunday)	07.00 – 16.00

Pasta Party (Poznań International Fair, hall no. 3, entrance from Roosevelta Street)

13.10.2018 (Saturday) - 12.00 – 20.00

Runners receive a free portion of pasta based on the voucher. The Pasta Party voucher will be in start package. It entitles you to one free meal. The Pasta Party voucher is an integral part of the bibnumber that needs to be separated.

Free accommodation – 13/14.10.2018

People who indicated on the application form the “free accommodation” option, on 13/14.10.2018 can take advantage of accommodation in one of the sports halls:

Hall “A” – open from 19.00

Hall “B” – open from 20.00

Address: J. Spychalskiego 34 Street, 61-553 Poznań
(formerly Chwiałkowskiego Street)

W dniu biegu zawodników korzystających z bezpłatnego noclegu, z hali na start zawiozą podstawione przez Organizatora autobusy. Godziny odjazdu: **6⁴⁵ i 7³⁰**.



On the day of the run competitors who will take advantage of free accommodation can go from hall to the start by buses organized by the Organizer. Departure times: 6.45 and 7.30



Pamiętaj! Musisz mieć swój własny materac i śpiwór!

Remember! You must have your own mattress and sleeping bag!



Darmowa komunikacja miejska

Free public transport

Uczestnicy 19. PKO Poznań Maratonu w dniach 12 – 14 października mogą poruszać się komunikacją miejską **za darmo (strefa A+B+C)**! Podczas ewentualnej kontroli biletów należy pokazać numer startowy oraz dokument tożsamości.

Participants of the 19. PKO Poznań Marathon in days October 12 – 14 may move by public transport **for free (zone A + B + C)**! During possible tickets control You should **show the bib number and ID**.





Pamiętaj o zmianach w komunikacji miejskiej w dniu Maratonu!

Remember about changes in public transport on the day of the Marathon!

14.10.2018 na trasie Maratonu zamknięty będzie ruch wzdłużny. Trasa biegu zostanie zamknięta dla ruchu kołowego w godzinach od 8.00 do 15.30.

Na poszczególnych odcinkach trasa będzie otwierana dla zmotoryzowanych (tzw. śluzy), a jej całkowite otwarcie nastąpi po przebiegnięciu ostatniego uczestnika Maratonu.

Zmianie ulegną również rozkłady jazdy niektórych linii autobusowych i tramwajowych. Szczegółowe informacje na temat trasy i śluz znajdują się na stronie internetowej: www.marathon.poznan.pl w zakładce **TRASA**.

Informacje na temat rozkładu jazdy w dniu biegu można znaleźć na stronie internetowej Zarządu Transportu Miejskiego w Poznaniu: www.ztm.poznan.pl.

On 14.10.2018 longitudinal traffic will be closed on the route of the Marathon. The route will be closed for traffic wheeled from 8.00 to 15.30.

The route will be opened on individual sections for traffic (so-called locks), and it will be complete opening after the last participant running the Marathon.

The timetables will also be changed for some bus and tram lines. Detailed information about the route and locks are on the website: www.marathon.poznan.pl in the **ROUTE** tab.

Information about buses and trams timetable on the day of the race can be found on the website: www.ztm.poznan.pl.

O utrudnieniach w ruchu dowiesz się dzięki aplikacjom mobilnym:

Information about difficulties in traffic you'll find out thanks mobile applications:



Nie wiesz jak poruszać się po mieście w dniu Maratonu? Zadzwoń!

You don't know how to get around the city on the Marathon? Call us!

Wszelkich informacji odnośnie poruszania się po mieście można uzyskać dzwoniąc od piątku do niedzieli (12-14 października) pod numer telefonu:

Any information about getting around the city can be obtained by calling from Friday to Sunday (12-14 October) at the telephone number:

+48 502 622 438

Godziny pracy / Opening hours:

12.10.2018 (piątek/friday):	17.00 – 20.00
13.10.2018 (sobota/saturday):	10.00 – 20.30
14.10.2018 (niedziela/sunday):	07.00 – 15.00

UWAGA! w dniach 12-14.10.2018r.

na Międzynarodowych Targach Poznańskich odbywać się będzie również Poznań Game Arena, w związku z czym poruszanie się zarówno na terenie MTP jak i w najbliższej odległości będzie utrudnione, zwłaszcza parkowanie samochodów. Polecamy skorzystać z darmowej dla zawodników komunikacji miejskiej oraz przybyć na miejsce wcześniej.



Parkingi / Parking

Centrum Handlowe Avenida

ul. Matyi 2, 61-586 Poznań

Parking (A, B) wewnętrzny/internal

Liczba miejsc/Parking places: 500

Czynny/Opening hours: 8.30-22.00

Wjazd na parking wewnętrzny znajduje się po prawej stronie przed wjazdem na rampę zewnętrzną.

Parking (C, D, E) zewnętrzny/external

Parking nad peronami/ above the platforms: 1, 2, 3

Liczba miejsc/Parking places: 1000

Czynny/Opening hours: 24h

Wjazd na parking zewnętrzny odbywa się rampą parkingową biegnącą wokół budynku centrum.

Cennik/Price:

do 3 godzin/up to 3h – gratis

do 4 godzin/up to 4h – 6 zł

do 5 godzin/up to 5h – 12 zł

do 6 godzin/up to 6h – 18 zł

Poziomy/Levels D i E 24 h – 25 zł

Poziomy/Levels A, B, C – 6 zł

(za każdą następną godzinę/for each next hour)

Parking Poznań Główny

ul. Przemysłowa 2, 61-579 Poznań

Czynny/Opening hours: 24h

Oddalony od MTP ok. 700m (700m from the Marathon office)

Cennik/Price:

Auto osobowe do wys. 2,5m (Cars up to 2,5 m high)

1h – 1,00zł

2h – 2,00zł

3h – 3,00zł

Green Parking Parking przy ulicy Matejki 63

ul. Matejki 63

Czynny/Opening hours: 24h

Oddalony od MTP ok. 350 metrów
(350m from the Marathon office).

Cennik/Price: 4 zł za godzinę/hour – rabat 50% dla uczestników biegu po okazaniu numeru startowego przy wjeździe na parking.

Parking przy Placu Wolności Auto-Park Poznań

Czynny/Opening hours: 24h.

Oddalony od MTP ok. 2 km (2km from the Marathon office).

Cennik/Price:

Godzina/Hour: 4 zł

12 godzin/12 hours: – 48 zł

do 24 godzin/ up to 24h – 50 zł

Pełen cennik/ Full price info:

<http://www.parkingpodziemny.pl/cennik/>

Parking ZDM Dworzec Zachodni

ul. Zachodnia

Oddalony od MTP ok. 300m

(300m from the Marathon office)

Cennik: bezpłatnie/free



Oderwij od numeru startowego kupon konkursowy i wrzuć go do urny, a weźmiesz udział w losowaniu:

Break the competition coupon from the starting number and throw it in the ballot box and you will take part in the draw:

10 nagród finansowych o wartości **1000 zł** brutto każda

10 financial prizes worth 1000 PLN gross each

Weekend dla 2 osób w **Sheraton Tel Aviv Hotel**

Weekend stay for 2 people at the Sheraton Tel Aviv Hotel

Akredytacja prasowa na mecz domowy klubu **Lech Poznań**

Press accreditation for the home match of the Lech Poznań club



W dniu biegu

On the day of the race



Start: 14.10.2018 | ul. Grunwaldzka | godz. 8⁵⁰ (wózkarze), godz. 9⁰⁰ (biegacze)

Start: 14.10.2018 | Grunwaldzka Street | 8⁵⁰ a.m (wheelchairs), 9⁰⁰ a.m (runners).

Toalety

Kabiny przenośne zlokalizowane są w strefie startu, na trasie (w okolicy punktów żywieniowych) oraz w strefie mety.

Toilets

Mobile toilets are located in the start zone, on the route (near the nutrition points) and in the finish zone.

Szatnie / Depozyty znajdują się w hali 3A

- Depozyt jest czynny w godzinach 7.00 – 16.00. Rzeczy nieodebrane do godziny 16.00 zostaną przeniesione do Biura Prasowego. (MTP, hala nr 3, antresola)
- Zawodnicy oddają rzeczy zapakowane w worki z numerami startowymi.
- Wydawanie worków odbywa się za okazaniem numeru startowego.
- Zgubienie numeru startowego przez zawodnika zwalnia Organizatora z odpowiedzialności za pobranie worka przez inną osobę.
- Za rzeczy nieoddane do szatni Organizator nie odpowiada.
- **Organizator nie odpowiada za ubrania uczestników pozostawione w strefie startu.**

Changing rooms/Deposits are situated in hall no. 3A

- The deposit is open from 7.00 to 16.00. Items not collected till 16.00 will be transferred to the Press Office. (Poznań International Fair, hall no 3, entresol)
- Runners leave their items packed in sacks with starting numbers.
- The bags are issued after showing the bib number.
- Losing the starting number by the runner exempts Organizer from the responsibility for taking the bag by another person.
- The Organizer isn't responsible for things not left in locker room.
- **The Organizer isn't responsible for the participants' clothes left in the start zone.**



PAMIĘTAJ! Zabierz ze sobą worek do szatni, który otrzymałeś w pakiecie startowym.

REMEMBER! Take the cloth bag that you received in the starter pack with you.

Pacemakerzy

Na trasie pobiegnie 9 standardowych zespołów pacemakerów prowadzących na następujące czasy netto:

| 3:00 | 3:15 | 3:30 | 3:45 | 4:00 |

| 4:15 | 4:30 | 4:45 | 5:00 |

Dodatkowo w strefach pojawi się

3 pacemakerów biegnących metodą:

- **negative split** | 3:30 | **czzerwona flaga**
- **positive split** | 3:45 | **żółta flaga**
- **Galloway** | 4:00 | **niebieska flaga**

(czasy liczone są od przebiegnięcia linii startu).

Aby dołączyć do grupy, wystarczy ustawić się obok wybranego „zajęca” na starcie. Każdy z pacemakerów będzie ubrany w charakterystyczną koszulkę oraz wysoką flagę typu husaria.

Pacemakers

On the route, there will be 9 standard pacemaker teams running for the following net times:

| 3:00 | 3:15 | 3:30 | 3:45 | 4:00 |

| 4:15 | 4:30 | 4:45 | 5:00 |

Additionally in zones there will be

3 pacemakers running by method:

- **negative split** | 3:30 | **red flag**
- **positive split** | 3:45 | **yellow flag**
- **Galloway** | 4:00 | **blue flag**

(counted from running through the start line).

To join the group, just stand next to the chosen „hare” at the start. Each of the pacemakers will be dressed in a characteristic t-shirt and a tall flag with net time.





Punkty żywieniowe będą znajdowały się co 5 km
Nutrition points will be located every 5 km

Stoły na punktach odżywczych rozstawione będą w następującej kolejności:

9.



Napój izotoniczny
Isotonic

8.



Woda
Water

7.



Czekolada i cukier
Chocolate and sugar

6.



Cola (tylko 25, 30, 35, 40 km)
Cola (only 25, 30, 35, 40 km)

5.



Dextro, pomarańcze (tylko 25, 30, 35, 40 km)
Dextro, oranges (only 25, 30, 35, 40 km)

4.



Banany
Bananas

3.



Napój izotoniczny
Isotonic

2.



Woda
Water

1.



Odżywki dla elity
Nutritons for elite



Po biegu

Strefa odżywiania na mecie

Po ukończeniu biegu zawodnicy otrzymają:

- owoce, cukier, czekoladę i napoje
- po opuszczeniu strefy mety – ciepły posiłek

Strefa odświeżania na mecie

Wszyscy uczestnicy Maratonu mogą po biegu skorzystać z **bezpłatnych masażu i natrysków w hali 3A**.



Pamiętaj oddać swój chip!

Remember to give us back your chip!

Chip zostaw w jednej z kilku rozstawionych skrzynek z napisem **ZWROT CHIPÓW**, które zlokalizowane będą przy wyjściach ze ścisłej strefy mety.

Personalizacja medali w niedzielę 14.10.2018

Personalization of the medals on Sunday 14.10.2018

Na rewersie medalu można wygrawerować swoje imię i osiągnięty czas. Punkt personalizacji medali znajdować się będzie w hali 3A.

On the reverse of the medal you can engrave your name and time. The medal engraving point will be located in Hall no. 3A.

Wyniki

Na stronie www.marathon.poznan.pl zostaną zamieszczone nieoficjalne wyniki bezpośrednio po biegu. Wyniki oficjalne zostaną zamieszczone na stronie www.marathon.poznan.pl po uzyskaniu ostatecznego protokołu Komisji do Zwalczenia Dopingu w Sporcie.

After race

Nutrition zone at the finish area

After finish line the runners will receive:

- fruits, sugar, chocolate and drinks
- after leaving the finish zone - a warm meal

Refreshing zone at the finish

All participants of the Marathon can use **free massages and showers in hall 3A** after the run.

Give back your chip in one of the several boxes named **ZWROT CHIPÓW**, which will be located at the exits from the finish zone.



Results

On www.marathon.poznan.pl unofficial results will be posted directly after the race. The official results will be posted on the website www.marathon.poznan.pl after obtaining the final protocol of the Commission for Combating Doping in Sport.

Foto

Specjalnie dla biegaczy fotografowie serwisu www.fotomaraton.pl będą wykonywali zdjęcia w wielu punktach na trasie oraz mecie. Już kilka dni po biegu, zdjęcia będzie można znaleźć na w/w stronie. Aby odnaleźć siebie na zdjęciach, wystarczy wpisać swój numer startowy lub nazwisko. Powyższa usługa jest płatna. Opłatę pobiera serwis www.fotomaraton.pl

Dyplomy

Po zakończeniu biegu i ogłoszeniu oficjalnych wyników, będzie można pobrać dyplom w wersji elektronicznej. Darmowe dyplomy znajdziecie na: www.fotomaraton.pl

Foto

Especially for runners, photographers of the www.fotomaraton.pl website will take pictures at many points along the route and at the finish line. Just a few days after the race, the photos can be found on the above page. To find yourself in the pictures, just enter your bib number or name. The above service is payable. The fee is charged by www.fotomaraton.pl

Diplomas

After the race and announcing the official results, you will be able to download the diploma in an electronic version. Free diplomas can be found at: www.fotomaraton.pl

Pobierz bezpłatną aplikację mobilną „Poznań Maraton” i daj się śledzić bliskim na trasie!

Download free „Poznań Maraton” mobile App and let your family follow you on the route!

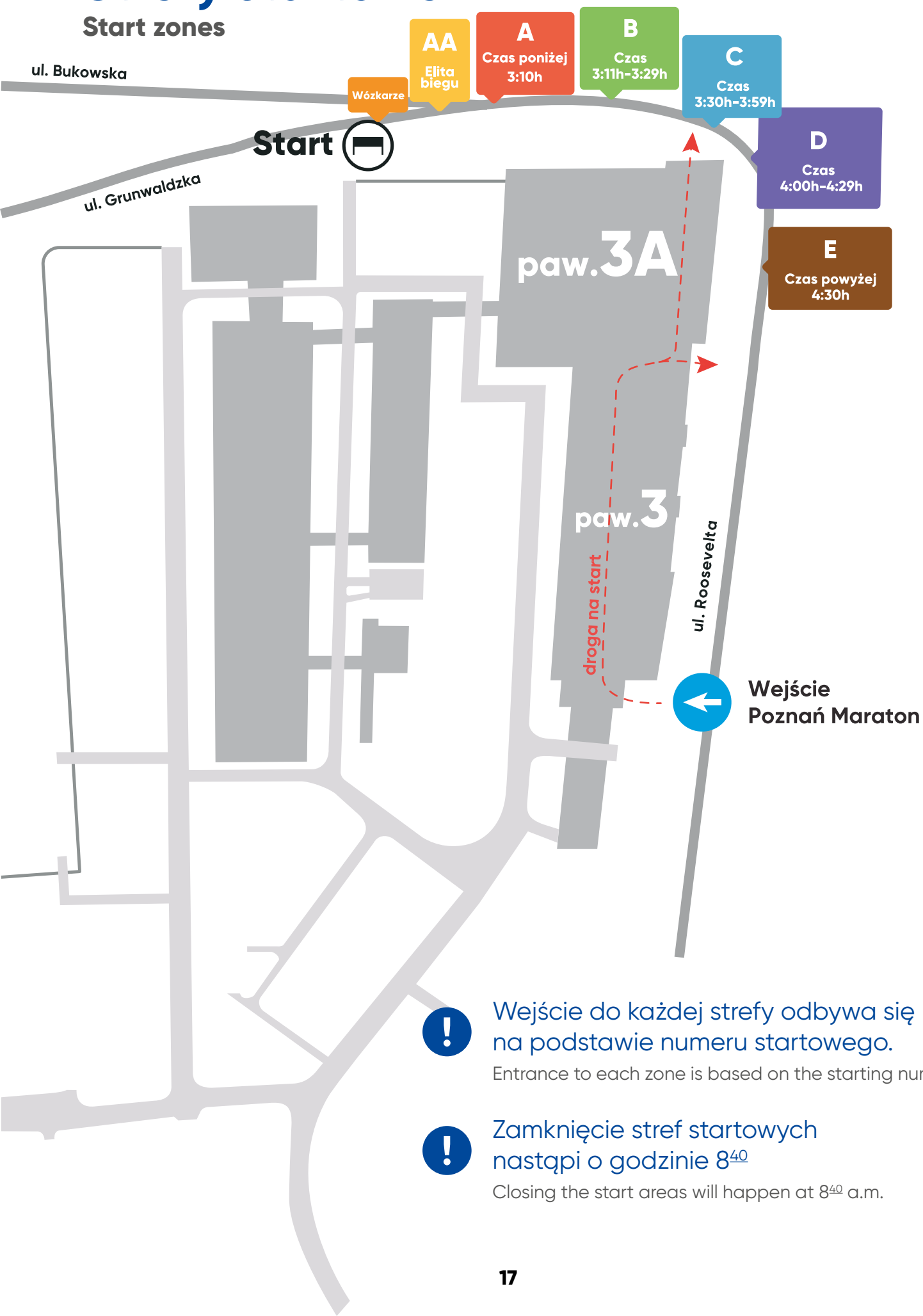


Skanuj i pobierz
Scan & Download



Strefy startowe

Start zones



Wejście do każdej strefy odbywa się na podstawie numeru startowego.

Entrance to each zone is based on the starting number.

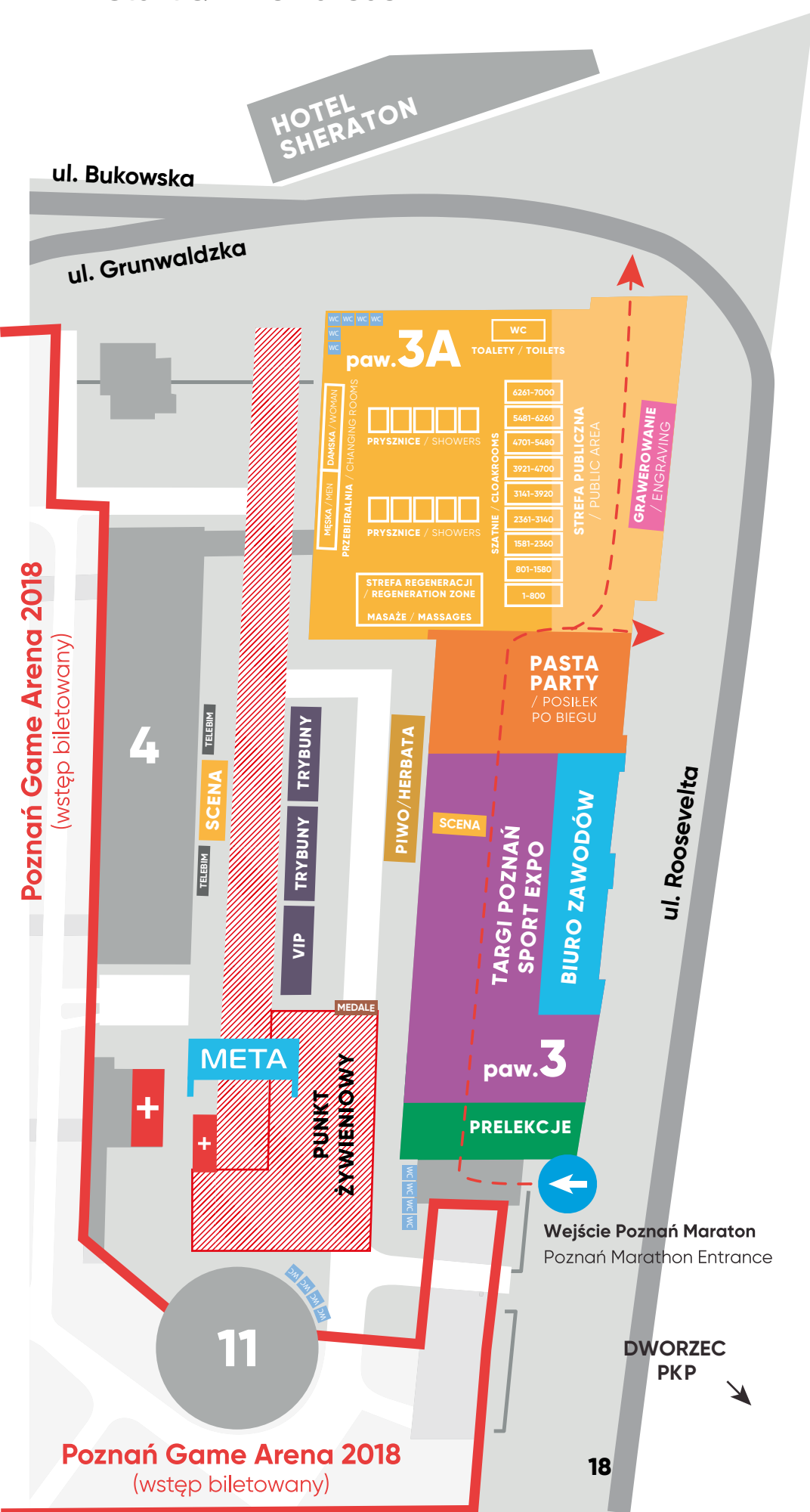


Zamknięcie stref startowych nastąpi o godzinie 8⁴⁰

Closing the start areas will happen at 8⁴⁰ a.m.

Okolice startu i mety

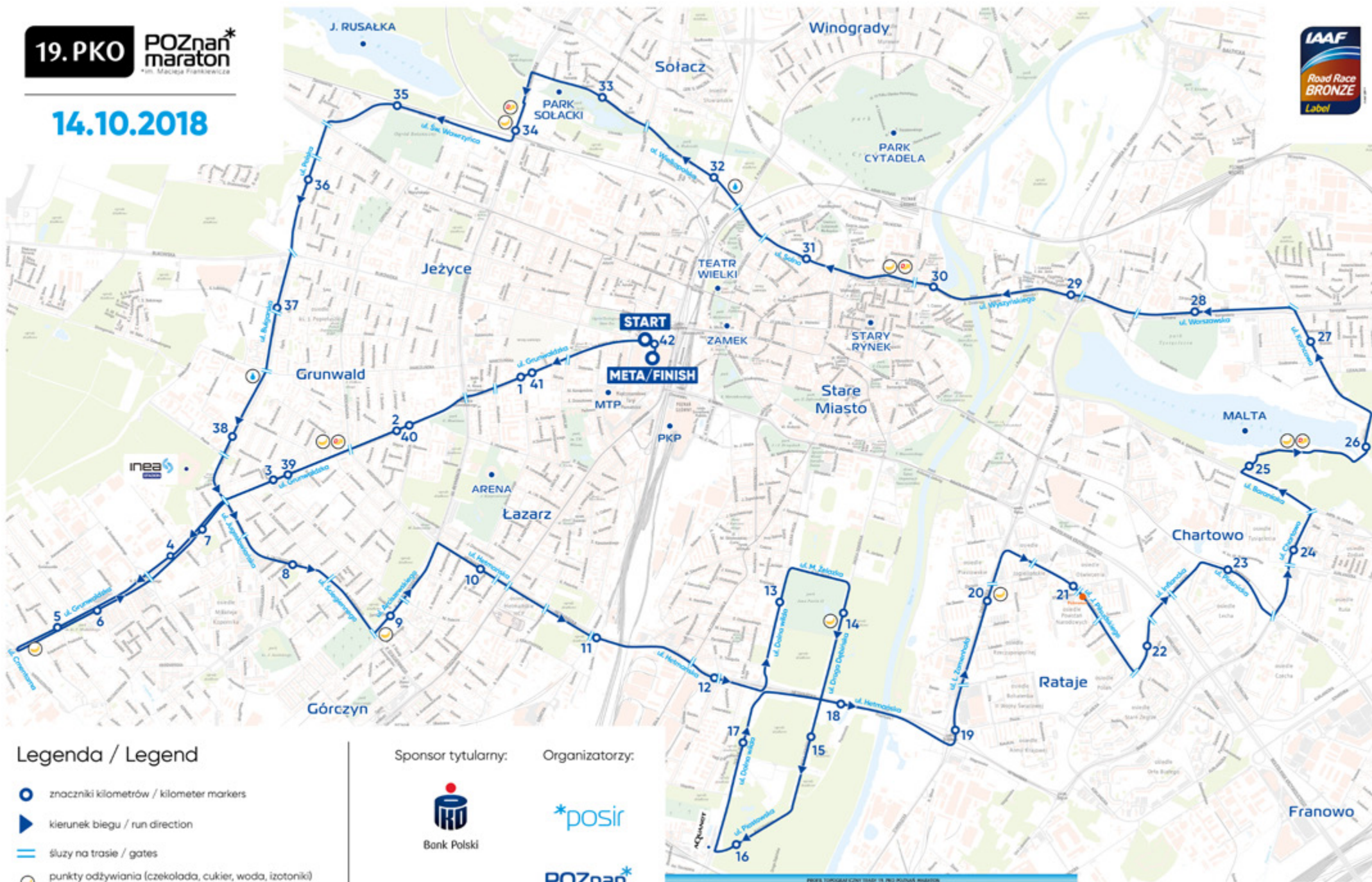
Start & Finish areas



LEGENDA / LEGEND

- Strefa zawodnika / Runner Zone
- Punkt medyczny / Szpital polowy / Medical Point / Field Hospital
- Punkt żywieniowy / Nutrition Point
- Piwo / Herbata / Beer / Tea
- Trybuny / Stands
- Szatnie / masaże / prysznice / Cloakrooms / massages / showers
- Biuro Zawodów / Marathon Office
- Pasta Party / Meal after the race
- Targi Poznań Sport Expo / Expo
- Grawerowanie medali / Medals engraving
- Toalety / Toilets
- Sala zielona - prelekcje / Hol wschodni, pierwsze piętro / Green Hall - Lectures/Eastern hall, 1st floor
- Droga na start / To start

14.10.2018



Legenda / Legend

- znaczniki kilometrów / kilometer markers
- kierunek biegu / run direction
- służą na trasie / gates
- punkty odżywiania (czekolada, cukier, woda, izotoniki) / nutrition points (chocolate, sugar, water, isotonic)
- Dextro energy, pomarańcze, cola / Dextro energy, oranges, cola
- woda / water

Sponsor tytularny:



Bank Polski

Organizatorzy:

*posir

POZnań*



Mapę miasta Poznania udostępniła firma:

geopoz*



Bank Polski

PKO BANK POLSKI Z NAJLEPSZĄ BANKOWOŚCIĄ MOBILNĄ NA ŚWIECIE

Aplikacja mobilna PKO Banku Polskiego jest zwycięzcą rankingu Retail Banker International z marca 2018 r. obejmującego aplikacje mobilne 100 banków z całego świata.

WIN THE DAY

”

Pierwszy ruch budzi następny.
Prowadzi mnie dalej.
Lepiej, szybciej, mocniej.

”



4F

ALL RUNNERS ARE BEAUTIFUL

RUNCZECH

25

VOLKSWAGEN
PRAGUE MARATHON
5 MAJA 2019



#PRAGUEMARATHON



Główny partnerzy



Oficjalni partnerzy



Partner instytucjonalny



Patroni



Pakiet startowy

19. PKO

POZnań*
maraton
*im. Macieja Frankiewicza



12. PKO

POZnań*
PÓŁMARATON

Sponsor tytularny



Bank Polski

Organizatorzy

*posir

POZnań*

14.04.2019

Pozostaw swój ślad w Poznaniu

Leave your footprint in Poznań

20. PKO

POZnań*
maraton
*Im. Macieja Frankiewicza

Sponsor tytularny



Bank Polski

Organizatorzy

*posir

POZnań*

20.10.2019

Pozostaw swój ślad w Poznaniu

Leave your footprint in Poznań