

11. PKO

POZnań*
PÓŁMARATON

15.04.2018

**Pozostaw
swój ślad
w Poznaniu**

Leave your
footprint
in Poznań



Sponsor tytularny



Bank Polski

Organizatorzy

*posir

POZnań*

11. PKO Poznań Półmaraton

Sponsorzy / Sponsors

PKO Bank Polski – Sponsor Tytułarny
4F – Sponsor Techniczny
Foodcare – Producent marki 4MOVE
Browar Fortuna Sp. z o.o.
Bridgestone
Aquanet S.A.
Empik S.A.

Partnerzy / Partners

Międzynarodowe Targi Poznańskie
Poznań Sport Expo
Sheraton Poznań Hotel
KKS Lech Poznań S.A.
BMW Inchcape Motor Poznań
i-Sport
Pfeifer & Langen – Producent marki Diamant
Dextro Energy Polska
Yanosik.pl
Waze

Patroni medialni / Media partners

Radio Eska
MaratonyPolskie.PL
Maratonczyk.pl
TreningBiegacza.pl
Biegaczki.pl

Institucje 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
Zespół Szkół im. Stanisława Staszica w Nowym Tomysku

Drodzy Uczestnicy,

Dear Participants,



już po raz 11. spotykamy się w Poznaniu z okazji wielkiego święta biegowego, PKO Poznań Półmaratonu. W 10-letniej historii bieg ukończyło ponad 55 000 biegaczy, a w tym roku kilka kolejnych tysięcy wpisze się na listę „finiszerów”.

Dlatego witam Was wszystkich w Poznaniu, mieście, które od zawsze stawiało na sport. Cieszę się, że po raz kolejny spotykamy się na trasie jednego z największych biegów w Polsce.

Rok 2018 jest szczególny w historii Poznania i całego naszego kraju z powodu dwóch rocznic: wywalczenia niepodległości i rozpoczęcia powstania wielkopolskiego, jednego z czterech zwycięskich powstań w dziejach Polski. Obydwie rocznice są czasem patriotycznej dumy i radości. To czas, gdy składamy hołd wszystkim, którzy pracowali i walczyli na rzecz wspólnego, najwyższego dobra – Rzeczypospolitej. Wspominamy twórców naszej niepodległości. Pamiętamy patriotyzm i odwagę żołnierzy polskich formacji wojskowych i powstańczych. Oddajemy honor tym, których poświęcenie i miłość do Ojczyzny legły u podstaw naszej niezależności.

Poznaniacy kochają sport i bardzo chętnie uczestniczą w tego rodzaju wydarzeniach, zagrzewając zawodników do walki. Warto dodać, iż nie ograniczają się jedynie do kibicowania, ale są również bardzo aktywni fizycznie, czemu sprzyja bogata baza sportowa oraz rekreacyjna naszego miasta.

Marc Buhl napisał: „Biegacz to nie ten, kto szybko biegnie. To ten, który nie ustaje w walce”. Dlatego życzę wszystkim startującym, żebyście nie ustawali w swojej walce zarówno na trasie biegu, jak i w życiu osobistym. Kibicom życzę udanej zabawy i niezapomnianych sportowych wrażeń. Jestem przekonany, że start w poznańskim półmaratonie zapadnie w Waszą pamięć na długie lata, i że w przyszłym roku ponownie staniecie na starcie, gotowi do pokonania kolejnych granic.

Życzę Państwu wspaniałych sportowych emocji.

Jacek Jaśkowiak
Prezydent Miasta Poznania

For the 11th time we are meeting in Poznań on the occasion of a great running festival, the PKO Poznań Halfmarathon. During its 10 years-long history, the race was finished by over 55,000 runners, and this year, another several thousand will join the finishers.

Therefore, I welcome all of you to Poznań, a city that has always been committed to sports. I am glad that once again we meet on the route of one of the greatest races in Poland.

The year 2018 is a special year in the history of Poznań as well as our entire country because of two anniversaries: gaining independence and the breakout of the Wielkopolskie Uprising, which was one of four successful uprisings in Polish history. Both anniversaries are the moments of patriotic pride and joy. This is the time when we pay our tribute to those who worked and fought for our common and most important interest – the Republic of Poland. We recall the makers of our independence. We remember the patriotism and bravery of the soldiers of Polish military and insurgent formations. We honour those whose sacrifice and love for our Homeland formed the foundations of our sovereignty.

Poznań citizens love sports and are eager to participate in this kind of events by cheering the competitors. It is worth mentioning however that they not only cheer but are also very physically active, due to the rich offer of sports and recreation facilities in our city.

Marc Buhl wrote: „A runner is not someone who runs fast, but someone who never stops fighting”. Therefore, I would like to wish all those who start the run to never stop fighting, both along the route and in their private lives. I wish the supporters a lot of fun and unforgettable sports experience. I do believe that the participation in Poznań Halfmarathon will remain long in your memory and next year you will start the race again, ready to push new boundaries.

I wish you great sports emotions.

Jacek Jaśkowiak
Mayor of Poznań



Drodzy Uczestnicy,

Dear Participants,

Wiosną w Poznaniu stajecie na starcie biegu, który w ciągu ostatniej dekady niezwykle się rozwinął. Aż trudno uwierzyć, że w pierwszej edycji naszej imprezy, która miała miejsce dokładnie dziesięć lat temu, wystartowało niewiele ponad tysiąc zawodników. Dziś jest was ponad dziesięciokrotnie więcej. Widok poznańskich ulic wypełnionych ludźmi, którzy oddają się biegowej pasji robi niesamowite wrażenie. Wasza liczna obecność mobilizuje nas do tego, by przygotować dla Was imprezę na coraz wyższym poziomie.

Przed Wami „pół maratonu”, ale jestem pewien, że w przygotowaniu do tej połówki włożyliście całe serce i sto procent zaangażowania. Wierzę, że na trasie wiodącej ulicami naszego miasta dacie z siebie wszystko. Chciałbym Was również zapewnić, że Wasz wysiłek w pełni docenią także poznańscy kibice, którzy nigdy nie zawiedli uczestników naszych biegowych imprez.

Życzę Wam wspaniałej formy podczas biegu i doskonałych wyników. Trzymam kciuki, by każdy z Was, przebiegając linię mety, spełnił swoje sportowe marzenia.

Zbigniew Madoński

Dyrektor POSiR

In the spring in Poznan You are at the start of the race, which has developed unusually over the last decade. It is hard to believe that in the first edition of our event, which took place exactly ten years ago, just over a thousand competitors took part. Today, You are over ten times more. The view of Poznan's streets filled with people who love running makes an amazing impression. Your large presence motivates us to prepare for You an event at an increasingly higher level.

"Half of marathon" ahead of You, but I'm sure that You have to put Your heart and soul and a hundred percent commitment into preparing for this half. I believe that you will do your best on the route leading through the streets of our city. I would like to assure you that your efforts will also be fully appreciated by Poznan's fans who have never disappointed runners in our events.

I wish you a great condition during the race and excellent results. I keep my fingers crossed so that each of you, running through the finish line, fulfills his sports dreams.

Zbigniew Madoński

POSiR Director

Drodzy Półmaratończycy,

Dear Half Marathon Runners,



Pragnę bardzo serdecznie powitać Was na 11. PKO Poznań Półmaratonie. To wielkie biegowe święto i jedna z największych sportowych imprez w naszym mieście, które od kilku lat swoją obecnością zaszczyca nas bowiem ponad dziesięć tysięcy uczestników.

Zwracając się do Was, mam świadomość różnych motywacji z jakimi stajecie na starcie naszego biegu. Niezależnie od tego, jakie cele wyznaczycie sobie przed poznańskim półmaratonem, wszystkich Was łączy z pewnością pasja biegania.

Obserwuję ją każdego roku na starcie i mecie oraz sam będąc biegaczem, niesamowicie Wam wówczas zazdroszczę. 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.

Jak co roku staramy się uchronić Was przed biegową rutyną, dlatego 11. PKO Poznań Półmaraton będzie wiódł nową trasą. Liczę na to, że będzie ona sprzyjała uzyskiwaniu przez Was życiowych rekordów i mam nadzieję, że każdemu uczestnikowi uda się pokonać ją w całości. Życzę Wam dobrego startu, wiatru w plecy oraz tego, byście z ochotą wracali na kolejne poznańskie imprezy biegowe.

Ze sportowym pozdrowieniem!

Łukasz Miadziołko

Dyrektor 11. PKO Poznań Półmaratonu

I would like to warmly welcome you at the 11. PKO Poznań Half Marathon. This is a great running fete and one of the biggest sports events in our city, which for several years has been honored by the presence of over ten thousand participants.

Addressing you, I am aware of the various motivations with which you are at the start of our race. Regardless of what goals you set before the Half Marathon in Poznań, all of you are bound by the passion of running.

I watch it every year at the start and finish, and being a runner myself, I'm extremely jealous at the time. 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 have managed to convince themselves that the cheering of the inhabitants of our city brings the runners towards the finish line.

As every year, we try to protect you from the running routine, that's why the 11. PKO Poznań Half Marathon will lead the new route. I hope that it will be conducive to getting your life records and I hope that each participant will run whole race. I wish you a good start, a wind in the back and that you would like to come back to the next running events in Poznań.

With a sports greeting!

Łukasz Miadziołko

11. PKO Poznań Half Marathon Race Director

Program 11. PKO Poznań Półmaratonu

13 kwietnia 2018 (piątek)

10⁰⁰ - 20⁰⁰

Wydawanie pakietów startowych
(Biuro zawodów, MTP, hala 3)

10⁰⁰ - 20⁰⁰

Targi Poznań Sport Expo (MTP)

14 kwietnia 2018 (sobota)

10⁰⁰ - 20⁰⁰

Wydawanie pakietów startowych
(Biuro zawodów, MTP, hala 3)

10⁰⁰ - 20⁰⁰

Targi Poznań Sport Expo (MTP)

12⁰⁰ - 20⁰⁰

Pasta Party (MTP)

14³⁰ - 18⁰⁰

Prelekcje (MTP, Hol Wschodni, Sala Zielona)

15 kwietnia 2018 (niedziela)

8¹⁵ - 14⁰⁰

Targi Poznań Sport Expo (MTP)

9³⁰

Ceremonia otwarcia

9⁵⁰

Rozgrzewka

10⁰⁰

Start

ok. 11⁰⁵ - 12⁰⁰

Finisz pierwszych zawodników
i dekoracje w kategoriach generalnych

13⁰⁰

Zakończenie biegu

13¹⁵

Ceremonia zamknięcia

ok. 13³⁰

Loteria

Program of 11. PKO Poznań Half Marathon

13 April 2018 (Friday)

10⁰⁰ - 20⁰⁰

Start packages issuing (Half Marathon
Office, Poznań International Fair, Hall no. 3)

10⁰⁰ - 20⁰⁰

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

14 April 2018 (Saturday)

10⁰⁰ - 20⁰⁰

Start packages issuing (Half Marathon
Office, Poznań International Fair, Hall no. 3)

10⁰⁰ - 20⁰⁰

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

12⁰⁰ - 20⁰⁰

Pasta Party
(Poznań International Fair, Hall no. 3)

12⁰⁰ - 20⁰⁰

Speeches (Poznań International Fair,
Eastern Hall, Green Room)

15 April 2018 (Sunday)

8¹⁵ - 14⁰⁰

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

9³⁰

Opening Ceremony

9⁵⁰

Warm up

10⁰⁰

Start

ca. 11⁰⁵ - 12⁰⁰

First runner at the finish line
and decaration of the winners

13⁰⁰

End of run

13¹⁵

Closing Ceremony

ca. 13³⁰

Half Marathon lottery

Program prelekcji

11. PKO Poznań Półmaratonu

14 kwietnia 2018 (sobota)

Międzynarodowe Targi Poznańskie (Hol Wschodni/Sala Zielona)

14³⁰ – 14⁵⁰

Tajniki BPS-u, czyli bezpośrednie przygotowanie startowe w drodze do maratonu.

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

15⁰⁰ – 15⁵⁰

Największe błędy i grzechy biegaczy amatorów w treningu biegowym.

Spotkanie z wielokrotnym medalistą Mistrzostw Polski, maratończykiem, trenerem i zwycięzcą m.in. 10.PKO Poznań Półmaratonu, Marcinem Chabowskim.

16⁰⁰ – 16²⁰

Wysoka forma przez cały sezon, czyli żywienie w poszczególnych okresach cyklu treningowego.

Spotkanie z dietetykiem firmy i-SPORT, Justyną Papież.

16³⁰ – 16⁵⁰

Przegląd u fizjoterapeuty – pamiętaj o nim biegaczu!

Spotkanie z fizjoterapeutą firmy i-SPORT, Michałem Zarębskim.

17⁰⁰ – 17²⁰

Wpływ treningu biegowego na funkcjonowanie mózgu i układu nerwowego.

Spotkanie z trenerką firmy I-SPORT, Adrianną Szatecką.

17³⁰ – 18⁰⁰

Jak bieganie wpływa na nasz narząd ruchu? Pozytywne i negatywne aspekty biegania.

Spotkanie z osteopatą, fizjoterapeutą i maratończykiem, dr. hab. Sławomirem Marszałkiem, aktywnie działającym w Wielkopolskim Centrum Onkologii oraz Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu.

Przed biegiem

Odbiór pakietów startowych

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

13.04.2018 (piątek) w godz. 10.00 – 20.00
14.04.2018 (sobota) w godz. 10.00 – 20.00

Adres:

Międzynarodowe Targi Poznańskie, Hala 3
ul. Głogowska 14, 60-734 Poznań

Jeżeli ktoś nie może osobiście odebrać pakietu startowego, musi przekazać kartę startową lub ksero/skan dowodu osobistego osobie, która odbierze pakiet za niego.

Before race

Collection of starter packages

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

Time of receiving packages:

13.04.2018 (Friday) at 10.00 – 20.00
14.04.2018 (Saturday) at 10.00 – 20.00

Address:

Poznań International Fair, Hall no. 3
Głogowska 14 Street, 60-734 Poznań

If someone can't personally pick up the starter package, must give a start card or photocopy/ scan to the person who will receive the package for him.



W dniu biegu, 15 kwietnia, Biuro Zawodów jest nieczynne!

On the day of the run, 15 April, the Office is closed!

Karta startowa

będzie dostępna jest na profilu zawodnika od 05.04.2018.

Aby ją pobrać:

1. Zaloguj się na swoim koncie:

www.halfmarathon.poznan.pl – zakładka „Zaloguj”. Jeżeli ktoś nie pamięta hasła, wystarczy kliknąć 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 (może być skan, zdjęcie lub kserokopia karty startowej).

Start card

will be available on the runner's profile from 05.04.2018.

To download it:

1. Log in to your account:

www.halfmarathon.poznan.pl – „Login” tab. if someone doesn't remember the password, just click on the **remind password**, the system will automatically generate new ones and send to the e-mail address provided in the application.

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 starting package or give it to the person who will receive the package for you (it can be a scan, photo or photocopy of the starting card).

Bezpłatny nocleg w terminie 14/15.04.2018

Osoby, które zaznaczyły w formularzu zgłoszeniowym opcję „darmowy nocleg”, w nocy 14/15.04.2018 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

Free accommodation on time 14/15.04.2018

People who indicated on the application form the “free accommodation” option, on 14 /15.04.2018 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



Pamiętaj! Musisz mieć swój własny materac i śpiwór!

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

W dniu biegu, zawodników korzystających z bezpłatnego noclegu na start zawiozą podstawione przez Organizatora autobusy. Godziny odjazdu: 7.30 i 8.30.

On the day of the run, competitors taking advantage of free accommodation, the bus will be transported by the Organizer. Departure times: 7.30 and 8.30

Pasta Party

14.04.2018 (sobota) w godz. 12.00 – 20.00

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

Adres:

MTP, hala 3, wejście od Holu Wschodniego.

Pasta Party

14.04.2018 (Saturday) at 12.00 – 20.00

Runners receive a free portion of pasta based on the voucher. The Pasta Party voucher is integral part of the bib number included in the start package. It entitles you to one free meal.

Address:

Poznan International Fair, hall 3, entrance from the Eastern Hall.

Targi Poznań Sport Expo

czynne będą w dniach:

13.04.2018 (piątek) **w godz. 10.00 – 20.00**

14.04.2018 (sobota) **w godz. 10.00 – 20.00**

15.04.2018 (niedziela) **w godz. 07.00 – 14.00**

Adres:

MTP, hala 3.

Poznań Sport Expo

will be open on:

13.04.2018 (Friday) **at 10.00 – 20.00**

14.04.2018 (Saturday) **at 10.00 – 20.00**

15.04.2018 (Sunday) **at 07.00 – 14.00**

Address:

Poznan International Fair, hall no. 3.



Darmowa komunikacja miejska

Free public transport

Uczestnicy 11. PKO Poznań Półmaratonu w dniach 13 – 15 kwietnia 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 11. PKO Poznań Half Marathon in days April 13 – 15 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 Półmaratonu!

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

15.04.2018 na trasie Półmaratonu zamknięty będzie ruch wzdłużny. Trasa biegu zostanie zamknięta dla ruchu kołowego w godzinach od 9.00 do 13.30.

Na poszczególnych odcinkach trasa będzie otwierana dla zmotoryzowanych (tzw. śluzy), a jej całkowite otwarcie nastąpi po przebiegnięciu ostatniego uczestnika Półmaratonu. **Zmianie ulegną również rozkłady jazdy niektórych linii autobusowych i tramwajowych.**

Szczegółowe informacje na temat trasy i śluz znajdują się na stronie internetowej: www.halfmarathon.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 15.04.2018 longitudinal traffic will be closed on the route of the Half Marathon. The route will be closed for traffic wheeled between 9.00 and 13.30.

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 Half 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.halfmarathon.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.



Sprawdź aktualny rozkład jazdy przed planowaną podróżą!

Check the current timetable before the planned trip!

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 na terenie Międzynarodowych Targów Poznańskich

Wjazd od ul. Śniadeckich (brama nr 1 /gate no.1)

Czynny/Opening hours: 15.04.2018 r. (hours:)

Liczba miejsc/Parking places: 300

Cennik/Price: 20 zł za dzień parkowania/day

Parking przy ulicy Matejki 63

ul. Matejki 63

Czynny/Opening hours: 24h.

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

Cennik/Price: 4 zł za godzinę/hour

Parking przy Placu Wolności – Auto-Park Poznań Sp. z o.o.

Czynny/Opening hours: 24h.

Oddalony od MTP ok. 2 kilometry (2km from the WTC).

Cennik/Price:

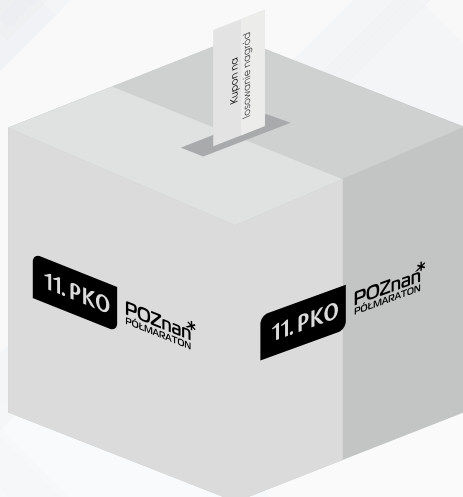
Godzina/Hour: 4 zł

12 godzin/12 hours: – 48 zł

do 24 godzin/ up to 24h – 50 zł

Pełen cennik/ Full price info:

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



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:

- 11 nagród finansowych o wartości 1000 zł brutto każda
- Weekend dla 2 osób w Hotelu Sheraton Prague Charles Square Hotel
- Akredytacja prasowa na mecz domowy klubu Lech Poznań
- Koszulka z autografami piłkarzy klubu Lech Poznań
- Piłka z autografami piłkarzy klubu Lech Poznań

W dniu biegu

On the day of the race



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

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

Wszelkich informacji odnośnie poruszania się po mieście można uzyskać dzwoniąc od piątku do niedzieli (13-15 kwietnia) pod numer telefonu: **502 622 438**

Any information about getting around the city can be obtained by calling from Friday to Sunday (13 - 15 April) at the telephone number: **502 622 438**

Godziny pracy Call Center:

13.04.2018 (piątek): 17.00 – 20.00

14.04.2018 (sobota): 10.00 – 20.00

15.04.2018 (niedziela): 07.00 – 13.00

Call Center opening hours:

13.04.2018 (Friday): 17.00 – 20.00

14.04.2018 (Saturday): 10.00 – 20.00

15.04.2018 (Sunday): 07.00 – 13.00

O utrudnieniach w ruchu dowiesz się dzięki aplikacjom mobilnym:

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



yanosik.pl
BEZPIECZNE DO CELU



waze
OUTSMARTING TRAFFIC. TOGETHER



Start: 15.04.2018 | ul. Grunwaldzka | godz. 10⁰⁰

Start: 15.04.2018 | Grunwaldzka Street | 10⁰⁰ a.m.

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.

- Zawodnicy oddają rzeczy zapakowane w worki z numerami startowymi od godz. 08.15 do 9.30.
- 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

- Runners leave their items packed in sacks with starting numbers from 08.15 to 9.30.
- The bags are issued after showing the bib number.
- Losing the starting number by the runner exempts the Organizer from the responsibility for taking the bag by another person.
- The Organizer isn't responsible for things not left in the 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.

Punkty żywieniowe / Nutrition points



Punkty żywieniowe będą znajdowały się co 5 km

Nutrition points will be located every 5 km

Stoły na punktach odżywczych roztawione będą na 5,10,15 i 20 km trasy w następującej kolejności:



woda
do gąbek

water for
sponges



woda

water



napój
izotoniczny

isotonic



Dextro
(tylko 10 i 15 km)

Dextro
(only 10 & 15 km)



czekolada
i cukier

chocolate
and sugar



woda

water



napój
izotoniczny

isotonic

Pacemakerzy

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

1.30, 1.35, 1.40, 1.45, 1.50, 1.55, 2.00, 2.05, 2.10

(liczone od przebiegnięcia linii startu).

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

Pacemakers

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

1.30, 1.35, 1.40, 1.45, 1.50, 1.55, 2.00, 2.05, 2.10

(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.

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 Półmaratonu mogą po biegu skorzystać z bezpłatnych masaży i natrysków w hali 3A.



Pamiętaj oddać swój chip!

Remember to give us back your chip!

Chip zostaw w jednym z kilku rozstawionych namiotów firmy STS – Timing, które zlokalizowane będą przy wyjściach ze ścisłej strefy mety.

Personalizacja medali w niedzielę 15 kwietnia

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

Wyniki

Na stronie www.halfmarathon.poznan.pl zostaną zamieszczone nieoficjalne wyniki bezpośrednio po biegu. Wyniki oficjalne zostaną zamieszczone na stronie www.halfmarathon.poznan.pl po uzyskaniu ostatecznego protokołu Komisji do Zwalczania Doping w Sportcie.

Foto

Specjalnie dla biegaczy fotografowie serwisu fotomaratón.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 fotomaratón.pl

Dyplomy/Diplomas

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

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.fotomaratón.pl.

After race

Nutrition zone at the finish area

After finish line the players will receive:

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

Refreshing Zone at the finish

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

Give back your chip in one of the several tents of STS-Timing, which will be located at the exits from the finish zone.

Personalization of the medals on Sunday, April 15

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

Results

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

Foto

Especially for runners, photographers of the fotomaratón.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 fotomaratón.pl

Pobierz bezpłatnie aplikację mobilną „Poznań Półmaraton”.



Strefy startowe



LEGENDA / LEGEND

-- Droga na start
To start



Uwaga start falowy

Wave Start

Start poszczególnych stref w odstępach 3-5 minut.
Start at intervals of 3-5 minutes.



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 9⁴⁰

Closing the start areas will happen at 9⁴⁰ a.m.



Okolice startu i mety

Start & Finish areas

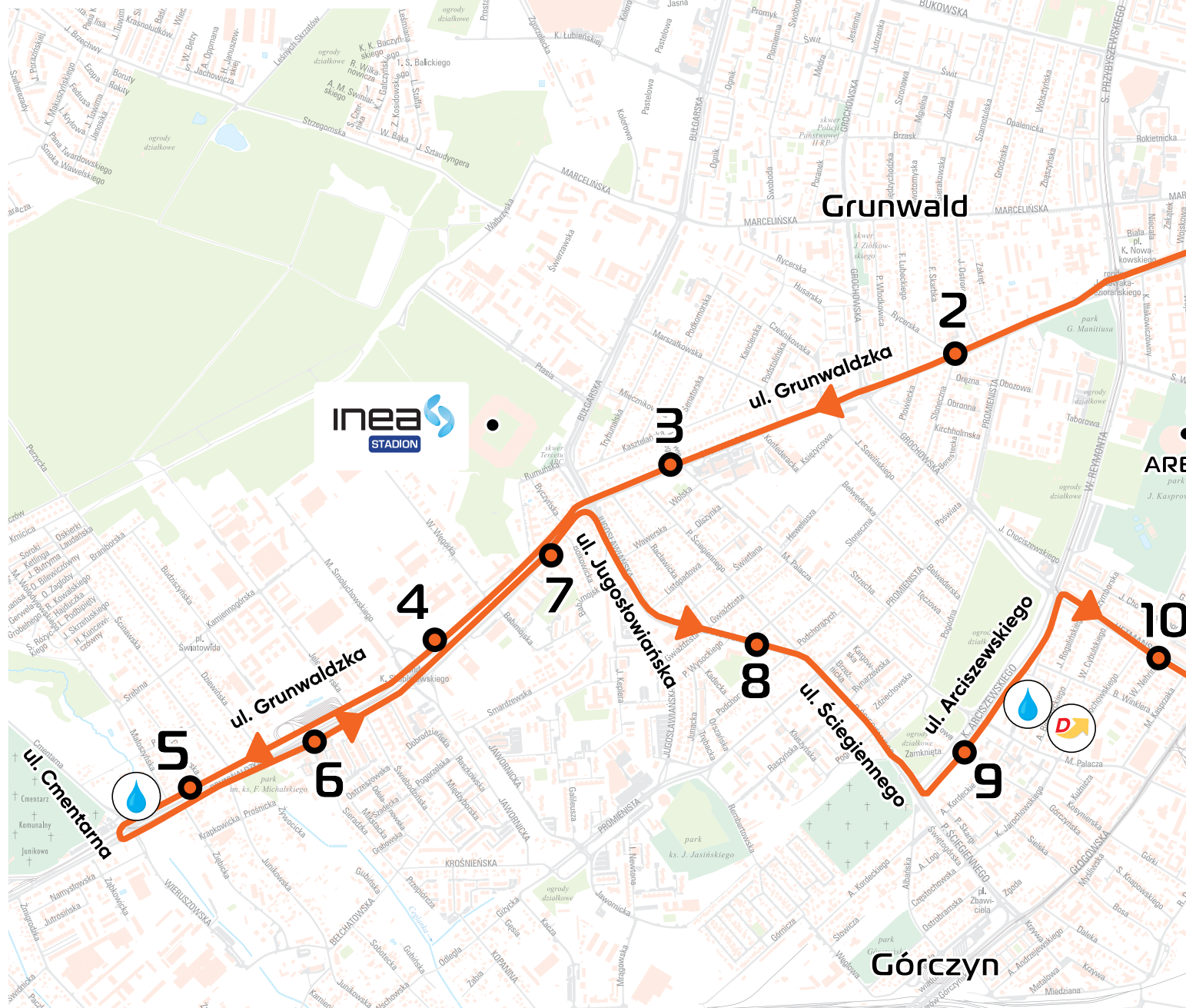
LEGENDA / LEGEND

- 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**
Halfmarathon office
- Pasta Party**
Meal after the race
- Targi Poznań Sport Expo**
Expo
- Grawerowanie medali**
Medals engraving
- Sala zielona - prelekcje**
Green Hall - Lectures
- Droga na start**
To start

11. PKO

POZNAN*
POLMARATON

15.04.2018



Legenda / Legend

-  znaczniki kilometrów / kilometer markers
-  punkty odżywiania (czekolada, cukier, woda, izotoniki) / nutrition points (chocolate, sugar, water, isotonic)
-  dextro energy
-  kierunek biegu / run direction

Sponsor tytularny:

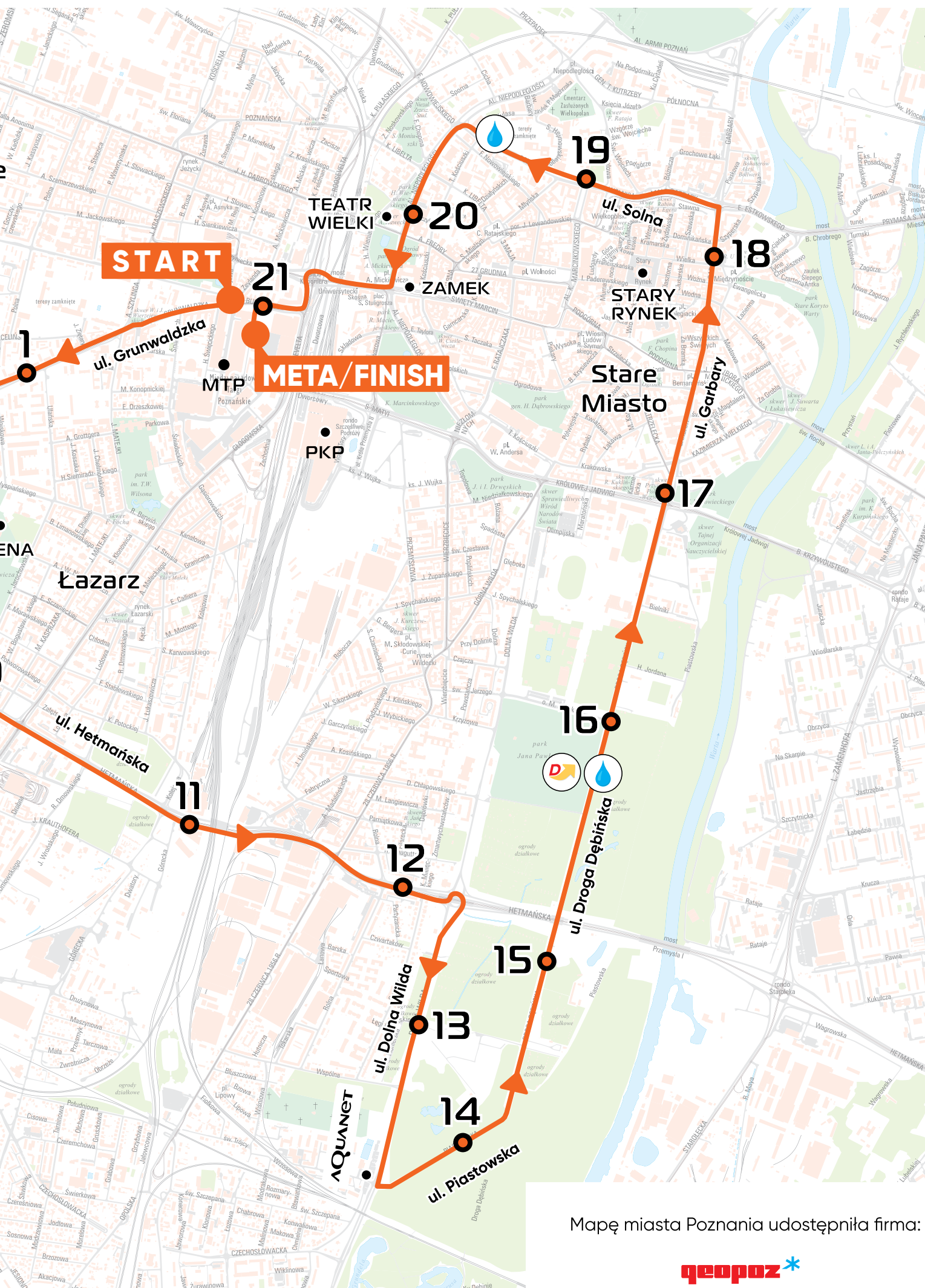


Bank Polski

Organizatorzy:

*posir

POZNAN*



Mapę miasta Poznania udostępniła firma:

geopoz *

ALL RUNNERS ARE BEAUTIFUL

RUNCZECH

MATTONI
ÚSTÍ NAD LABEM
HALF MARATHON
15 WRZEŚNIA 2018

MATTONI 

#ULHALF



Partner tytularny



Tytularny partnerzy



Główny partnerzy



Patroni



GRAND PRIX LVIV
HALF MARATHON

10.06.2018

REGISTER

with 10% discount
using this promo code:
GPLHMIInt
*only for 21,0975 km

DISTANCES:

21,0975 KM

5 KM

2 KM

KID'S RUN

RELAY 1X10 KM + 1X11,0975 KM

RELAY 3X5 KM + 1X6,0975 KM

RUN UKRAINE
WE ARE ROAD RUNNERS



THE 3rd GRAND PRIX LVIV HALF MARATHON

LVIVHALFMARATHON.ORG

Pakiet startowy



19. PKO

POZnań*
maraton
*im. Macieja Frankiewicza

**Pozostaw
swój ślad
w Poznaniu**

Leave your
footprint
in Poznań

14.10.2018



Sponsor tytularny



Bank Polski

Organizatorzy

*posir

POZnań*