

5

POZNAŃ
FIVE

22.10.2023



Biegniemy
w Poznaniu

posir POZnań

Sponsor Generalny



Partnerzy



Instytucje wspierające



PROGRAM 22. POZNAŃ MARATONU ORAZ WYDARZEŃ TOWARZYSZĄCYCH

20 października 2023 (piątek)

10⁰⁰ - 20⁰⁰

Wydawanie pakietów startowych – Poznań Maraton, Mistrzostwa Polski w Maratonie, Poznań Five, Pho3nix Kids Maraton* (Biuro zawodów, MTP, hala nr 3)

10⁰⁰ - 20⁰⁰

Targi Poznań Run Expo (MTP, Hala nr 3)

10⁰⁰ - 20⁰⁰

Strefa Aktywności (MTP, Hala nr 3)

21 października 2023 (sobota)

10⁰⁰ - 20⁰⁰

Wydawanie pakietów startowych – Poznań Maraton, Mistrzostwa Polski w Maratonie, Poznań Five, Pho3nix Kids Maraton* (Biuro zawodów, MTP, Hala nr 3)

10⁰⁰ - 20⁰⁰

Targi Poznań Run Expo (MTP, Hala nr 3)

12⁰⁰ - 14⁰⁰

Biegi dla dzieci i młodzieży „Pho3nix KIDS Maraton” (MTP, Plac Marka)

10⁰⁰ - 20⁰⁰

Strefa Aktywności (MTP, Hala nr 3)

22 października 2023 (niedziela)

7¹⁵ - 15⁰⁰

Targi Poznań Run Expo (MTP, Hala 3)

8³⁰

Ceremonia otwarcia

8⁴⁰

Rozgrzewka

8⁵⁵

Start zawodników na wózkach

9⁰⁰

Start Maratonu oraz Mistrzostw Polski w Maratonie

9¹⁵

Start Poznań Five

9³⁰

Poznań Five: finisz pierwszych zawodników i dekoracje w kat. generalnych

11⁰⁵ - 12⁰⁰

Maraton: finisz pierwszych zawodników i dekoracje w kat. generalnych

15⁰⁰

Zakończenie Maratonu

15²⁵

Ceremonia zamknięcia

*Najpóźniej do 30 minut przed startem biegu w danej kategorii wiekowej

**W dniu 22 października Biuro Zawodów
będzie NIECZYNNE i nie będzie możliwości zapisu,
jak również odbioru pakietu startowego.**

STREFA AKTYWNOŚCI

POZNAŃSKIEMU MARATONOWI ORAZ TARGOM POZNAŃ RUN EXPO RAZ KOLEJNY TOWARZYSZY **STREFA AKTYWNOŚCI**.

W PIĄTEK I SOBOTĘ 20-21 PAŹDZIERNIKA

czekamy na wszystkich którzy chcą spróbować swoich sił nie tylko w bieganiu!

- W hali 3 MTP będziecie mieli okazję do wzięcia udziału w atrakcjach przygotowanych między innymi przez **KKS Lech Poznań** oraz **Wartę Poznań**.
- W naszej strefie nie zabraknie również aktywności pozasportowych. **Stowarzyszenie Dla Świata** zaproponuje wszystkim ciekawskim wizytę na kontynencie afrykańskim.
- W ramach Strefy Aktywności zaprosimy również biegaczki i biegaczy na **prelekcje dla maratończyków**.



BIEGI DLA DZIECI PHO3NIX KIDS MARATON

Cieszymy się, że najmłodsi adepci biegania znów będą mieli okazję wykazać się na sześciu dystansach! Sponsorem Tytularnym biegów jest Fundacja Pho3nix.

TERMIN 21.10.2023 (sobota), g. 12:00 – 14:00 (w zależności od dystansu)

MIEJSCE Międzynarodowe Targi Poznańskie, plac Marka



PHO3NIX
KiDS
MARATON

GODZINY STARTÓW:

- godz. 12.00 – dystans ok 100m**
dziewczynki/chłopcy, roczniki 2019 i młodszy z rodzicami
- godz. 12.15 – dystans ok 200m**
dziewczynki/chłopcy, roczniki 2017-2018
- godz. 12.35 – dystans ok 400m**
dziewczynki/chłopcy, roczniki 2015-2016
- godz. 13.00 – dystans ok 500m**
dziewczynki/chłopcy, roczniki 2013-2014
- godz. 13.30 – dystans ok 800m**
dziewczynki/chłopcy, roczniki 2011-2012
- godz. 14.00 – dystans ok 1100m**
dziewczynki/chłopcy, roczniki 2008 -2010

PAMIĄTKOWY MEDAL



POZNAŃ **RUN** **EXPO**

ZAPRASZA

mtp
GRUPA

20-22.10
2023

TU LICZY SIĘ
WYTRWAŁOŚĆ

LOKALIZACJA



Międzynarodowe
Targi Poznańskie

WSTĘP
WOLNY

WWW.RUNEXPO.PL

PRZED BIEGIEM

KARTA STARTOWA:

1. Dostępna na profilu biegacza od **12.10.2023r.** od godziny **11.00.**
2. Pobierz ją lub wydrukuj i okaż w Biurze Zawodów zamiast dowodu tożsamości.
3. Nie możesz odebrać pakietu osobiście?
Przekaż swoją kartę komuś, kto odbierze go za Ciebie!

ODBIÓR PAKIETÓW STARTOWYCH:

1. Przygotuj kartę startową lub dokument tożsamości.
2. Przyjdź na **Międzynarodowe Targi Poznańskie** (ul. Głogowska 14, 60-734 Poznań, hala nr 3) do Biura Zawodów.

20 października 2023r. (piątek) w godz. 10:00 – 20:00

21 października 2023r. (sobota) w godz. 10:00 – 20:00

22 października 2023r. (niedziela) BIURO NIECZYNNE



KOMUNIKACJA

PAMIĘTAJ, ŻE W DNIU BIEGU:

1. Ruch wzdłużny na trasie będzie zamknięty w **g. 8:00 – 15:30**.
2. Trasa będzie sukcesywnie otwierana za ostatnimi uczestnikami.
3. Na trasie znajdują się służby (mapka na naszej stronie [www](http://www.marathon.poznan.pl)).
4. Rozkłady komunikacji miejskiej mogą ulec zmianie.
5. Informacje na **www.marathon.poznan.pl** → TRASA / UTRUDNIENIA W RUCHU.
6. Potrzebujesz pomocy w dojeździe? Skontaktuj się z nami!

utrudnieniawruchu@marathon.poznan.pl

Informacja mailowa czynna **od 19 do 22 października**.

Odpowiedzi mogą przychodzić z opóźnieniem.

502 622 438 w terminie:

19.10.2023 w godz. **16:00 – 22:00**

20.10.2023 w godz. **16:00 – 23:00**

21.10.2023 w godz. **10:00 – 23:00**

22.10.2023 w godz. **7:00 – 15:00**



ZOBACZ UTRUDNIENIA W RUCHU

MASZ PYTANIA?



PARKINGI

PARKING DLA ZAWODNIKÓW NA WÓZKACH:

będzie się znajdował między pawilonem 4 i 5 na terenie MTP

POZOSTAŁE PARKINGI

Parking Międzynarodowe Targi Poznańskie

ul. Głogowska 14, 60-734 Poznań

Czynny / Opening hours: 24h

Cennik / Price: 7zł / h

Pełny cennik / Full prices:

parkingpwk.pl/pl/o-parkingu/cennik/

Parking Poznań Główny

ul. Przemysłowa 2, 61-579 Poznań

Czynny / Opening hours: 24h

Oddalony od MTP ok. 700m

/ 700m from the Marathon office

Auto osobowe do wys. 2,5m.

/ Cars up to 2,5 m high

Cennik / Price: 5 zł / h

Każda kolejna godzina parkowania – 5 zł

Pełny cennik / Full prices:

www.parkingpoznanglowny.pl/rezerwacja-miejsc

Centrum Handlowe – AVENIDA

ul. Matyi 2, 61-586 Poznań

Parking (A,B) wewnętrzny / internal

Liczba miejsc / parking places: 500

Czynny / Opening hours:

Parking A: 6.00-22.00

Parking B: 9.00-21.00.

Wjazd na parking wewnętrzny znajduje się po prawej stronie przed wjazdem na rampę zewnętrzną. / The entrance to the indoor parking lot is located on the right before the entrance to the outdoor ramp.

Cennik / Price

do 3 godzin / up to 3 hours – free

4 godzina / 4th hour – 7 zł

od 5 godziny parkowania 8 zł za każdą następną godzinę / from the 5th hour of parking PLN 8 for each subsequent hour

Pełny cennik / Full prices:

www.avenidapoznan.com/o-centrum/

wskazowkiparking/parking

Parking (C,D,E) zewnętrzny / external

Parking nad peronami / above the railway platform:

Liczba miejsc / parking places: 1000

Czynny / opening hours: 24h

Wjazd na parking zewnętrzny odbywa się rampą

parkingową biegnącą wokół budynku centrum. /

Access to the outdoor parking lot is via a parking ramp running around the center building.

Cennik / Price:

do 3 godzin / up to 3 hours – free

4 godzina / 4th hour – 7 zł

od 5 godziny parkowania 8 zł za każdą następną godzinę / from the 5th hour of parking PLN 8 for each subsequent hour

Poziomy C,D,E / Levels C,D,E – 75 zł/24 h

Pełny cennik / Full prices:

www.avenidapoznan.com/o-centrum/

wskazowkiparking/parking/

Green Parking Parking przy ulicy Matejki 63

ul. Matejki 63, 60-779 Poznań

Czynny / Opening hours: 24h

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

Cennik / Price: 4zł / h

Pełny cennik / Full prices:

en.parkopedia.pl/parking/carpark/mtp/60

Parking Rondo Kaponiera

ul. Roosevelta, 60-829 Poznań

Czynny / Opening hours: 24h.

Oddalony od MTP ok. 300m / 300m from the WTC

Liczba miejsc / parking places: 240

Cennik / Price: 4 zł/h

Pełny cennik / Full prices:

www.apcoa.pl/parking-w/poznan/park-go-kaponiera-centrum-poznan-ul-rosevelta/

Parking Dworzec Zachodni PKP

Ul. Głogowska 21, 60-734 Poznań

Czynny / Opening hours: 24h.

Liczba miejsc / parking places: 50

Cennik / Price: 4 zł/h

Pełny cennik / Full prices:

Dworzec Zachodni PKP – Car Park (parkopedia.pl)

https://en.parkopedia.pl/parking/carpark/dworzec_zachodni_pkp/60

Ceny powyższych parkingów mogą ulec zmianie. / Prices of the above parking lots are subject to change.

W DNIU BIEGU

Start: 22.10.2023 / 9¹⁵ / ul. Grunwaldzka



- zabierz ze sobą worek do szatni i numer, które znajdowały się w pakiecie
- oddaj rzeczy do depozytu w hali 3A w godz. 7:15 – 8:30, a odbierz do godz. 17:00
- swój bagaż odbierzesz na podstawie numeru startowego
- nie zostawiaj w bagażu cennych i mogących ulec zniszczeniu przedmiotów



szatnie dostępne są w hali 3A



toalety znajdują się na starcie, trasie (nieдалeko punktów żywieniowych) i na mecie

Twoja strefa startowa

Jeśli Twój numer ma kolor czerwony – nie będziesz uwieczniana/y na zdjęciach i video

Twoje imię



Oderwij kupon na piwo!

Oderwij kupon do DiTempo!

Wypełnij rewers numeru i bądź bezpieczna/y!

PIWO / Beer
25%
Przebieg 10 km

Okolice startu i mety



LEGENDA / LEGEND

-  **Biuro zawodów / prasowe**
Marathon / Press office
 -  **Strefa VIP**
VIP zone
 -  **Punkt Żywniowiwy, Medale**
Nutrition Point, Medals
 -  **Szatnie, Prysznice, Masaże**
Cloakrooms, Showers, Massages
 -  **Strefa zawodnika**
Runners zone
 -  **Targi Poznań Run Expo**
Poznan Run Expo
 -  **Punkt Medyczny**
Medical Point
 -  **Strefa Aktywności**
Activity Zone
 -  **Trybuna**
Stand
 -  **Toalety**
Toilets
 -  **Scena**
Scene
 -  **Media Zone**
Media Zone
 -  **Grawerowanie**
Engraving
 - **Droga na start**
To start

START!



1. Ustaw się w swojej strefie startowej
2. Wejście do strefy odbywa się na podstawie numeru startowego
3. Zamknięcie stref o godz. 8:40

POZNAN FIVE

TRASA

22.10.2023

Organizatorzy
Organizers

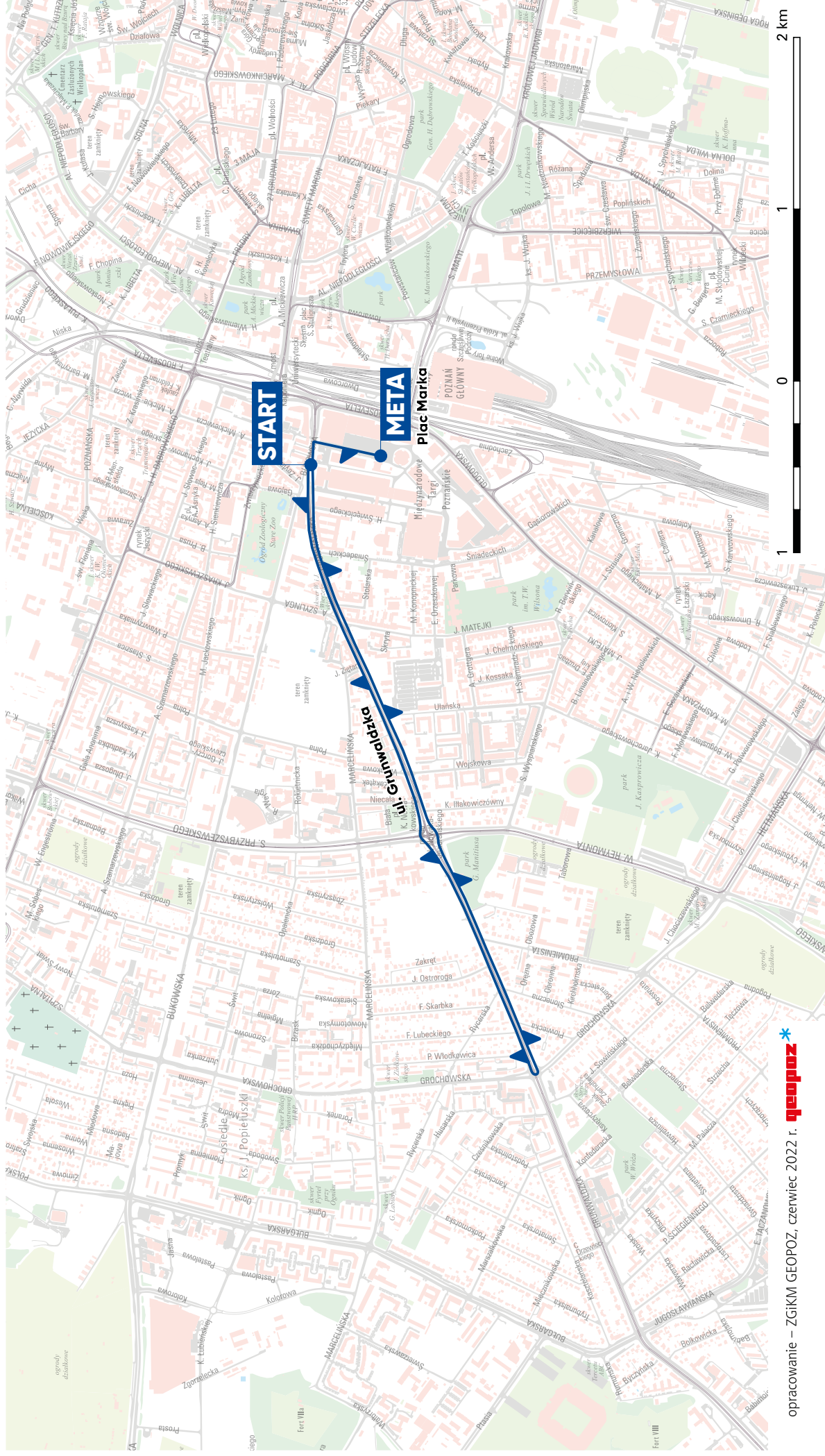
22 POZNAN
maraton
*na Maratonie Głównym

*posir

9:15 – Start biegaczy

POZNAN*

Dystans: 5 km



opracowanie – ZgikM GEOPOZ, czerwiec 2022 r. ***geopoz**

► kierunek biegu / run direction



POZnań*
PÓŁMARATON

POZnań*
maraton
*Im. Macieja Frankiewicza

14.04.2024

13.10.2024

Biegniemy w Poznaniu

www.halfmarathon.poznan.pl

www.marathon.poznan.pl