

22 POZnań*
maraton
*im. Macieja Frankiewicza

22.10.2023



Biegniemy
w Poznaniu

posir POZnań

Sponsor Generalny



Partnerzy



Instytucje wspierające





Drodzy uczestnicy 22. Poznań Maratonu!

Z przyjemnością witam Was na starcie jednego z największych i najlepszych pod względem sportowym biegów ulicznych w Polsce! Cieszy mnie obecność na listach startowych nie tylko poznanianek i poznaniaków, ale także gości z Polski i całego świata.

Międzynarodowa obsada naszego maratonu daje znakomitą okazję do wspomnienia człowieka, który blisko dwieście lat temu, dokonując odkryć i prowadząc badania geologiczne, postawił nogę na wszystkich kontynentach. 150 rocznicę śmierci wielkiego Polaka – Pawła Strzeleckiego, urodzonego w Głuszynie, będącej dzisiaj częścią Poznania, upamiętniamy na medalu, który otrzymacie po przebiegnięciu przez linię mety.

Przed Wami królewski dystans, wymagający wysiłku i woli walki. Trzymam kciuki za wszystkich, którzy wybiegną na trasę wiodącą ulicami pięknego Poznania. Niech do mety niesie Was doping poznańskich kibiców! Powodzenia!

Jacek Jaśkowiak
Prezydent Miasta Poznania



Drodzy Biegacze!

Niezmiernie miło gościć Was na 22. edycji Poznań Maratonu. Na ulicach stolicy Wielkopolski wielu z Was stoczy prawdziwą walkę. Dla jednych będzie to walka o życiówkę, dla innych walka z własnymi słabościami. Cieszy nas również fakt, że wśród najszybszych Polek i Polaków rozegra się również walka o tytuł Mistrzyni i Mistrza Polski na dystansie maratońskim.

Choć miejsce na mecie to w sporcie bardzo ważna sprawa, możecie być pewni, że poznańska publiczność będzie gorąco dopingowała wszystkich uczestników naszego biegu. Każdy z Was po finiszu może czuć się zwycięzcą. Już teraz dziękuję Wam za sportową postawę i hart ducha, który pokażecie zgromadzonym wzdłuż trasy biegu. Waszym zaangażowaniem i wysiłkiem wzbudzacie podziw i zarażacie maratońską pasją innych.

Życzę Wam bezpiecznego startu, dobrych czasów na mecie i fantastycznych wrażeń podczas 22. Poznań Maratonu!

Łukasz Miadziółko

Dyrektor 22. Poznań Maratonu

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**.



DLA ŚWIATA

Niesiemy pomoc humanitarną i rozwojową.

Ratujemy chorych i głodujących.

Opłacamy edukację dla dzieci z ubogich rodzin.

Dzielimy się naszą wiedzą oraz doświadczeniem.

Poszukujemy nowych możliwości niesienia pomocy.

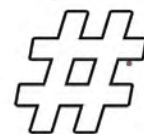
 stowarzyszenie_dlaswiata

 StowarzyszenieDlaSwiata





MARATON 22/10/2023



SPORT * RADOŚĆ * EMOCJE * PRZYGODA * ENERGIA



Fundacja Pho3nix wspiera sportowy rozwój dzieci na każdym kroku – nie tylko w czasie roku szkolnego.

22 POZnań*
maraton
*Im. Macieja Frankiewicza



PHO3NIX

POZnań*

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



AdRunaLine
SPORTS



LIFESTYLE AND RUNNING APPAREL FOR **ATHLETES**

#personalbest #madeinpoland

Find us on



www.adrunaline.pl

43. PZLA MISTRZOSTWA POLSKI Kobiet W MARATONIE ORAZ 93. PZLA MISTRZOSTWA POLSKI MĘŻCZYZN W MARATONIE

**Pierwszy raz w swojej historii Poznań
Maraton łączy się z walką o tytuły Mistrza
i Mistrzyni Polski na królewskim dystansie.**

Ostatni raz poznańscy kibice mogli
dopingować zawodników walczących
o krajowy czempionat **57 lat temu!**

W tamtych czasach o maratońskie złoto
walczyli wyłącznie mężczyźni. W tym
roku niezawodna publiczność w stolicy
Wielkopolski będzie zagrzewała do walki
zarówno panie, jak i panów.

**Pierwsze Mistrzostwa Polski
mężczyzn w Maratonie** odbyły się
w Rembertowie w roku

1924

**Pierwsze Mistrzostwa Polski
kobiet w Maratonie** odbyły się
w Warszawie w roku

1981

**POZNAŃ GOSPODARZEM
MISTRZOSTW POLSKI
W MARATONIE:**

1930, 1938, 1952,
1957, 1966, 2023

PIERWSI MISTRZOWIE POLSKI W MARATONIE:

Stefan Szelestowski

Anna Bełtowska – Król

AKTUALNI MISTRZOWIE POLSKI:

Błażej Brzeziński

Monika Jackiewicz

NAJWIĘCEJ TYTUŁÓW MISTRZOWSKICH ZDOBYLI:

Zdzisław Bogusz – 4

Arleta Meloch – 3

Renata Walendziak – 3

Monika Stefanowicz – 3

REKORDY POLSKI:

2:07:39

Henryk Szost (2012)

2:26:08

Małgorzata Sobańska (2001)

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



CZARNY KOŃ MARATONU!

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?



KOMUNIKACJA



**W dniach 20 – 22.10.2023r. jedź za darmo komunikacją miejską (strefa A+B+C)!
(Weź swój numer startowy i dokument tożsamości)**



**W niedzielę 22.10.2023r. na terenie Województwa Wielkopolskiego możesz bezpłatnie podróżować pociągami Kolei Wielkopolskich Sp. z o.o., Łódzkiej Kolei Aglomeracyjnej Sp. z o.o. oraz Polregio S.A.
(Weź swój numer startowy i dokument tożsamości)**

NOCLEGI

JEŚLI ZGŁOSIŁEŚ NAM CHĘĆ NOCLEGU PRZED MARATONEM NA HALI SPORTOWEJ:



Od **godz. 18.00 w sobotę 21.10.2023r.** możesz zameldować się na **Hali B lub C POSiR**, ul. Spychalskiego 36/38 Poznań.



Weź ze sobą **numer startowy**.



Nie zapomnij o **karimacie i śpiworze**.

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 / ul. Grunwaldzka
wózkarze: 8⁵⁵ / biegacze: 9⁰⁰



- 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 (niedaleko 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!

POZnań* MARATON

Dla Twojego bezpieczeństwa / For you safety / Zu Ihrer Sicherheit

Proszę wypełnić ten formularz / Please fill out this form upon reception / Bitte füllen Sie diesen Abschnitt jetzt aus

Imię i nazwisko / Name / Nom: _____

Telefon / Phone / Telefon: _____

Adres / Address / Adresse: _____

W razie wypadku proszę powiadomić / In case of emergency please contact / Im Notfall bitte anrufen:

Właściciel / Owner / Eigentümer: _____

Osoba odpowiedzialna / Person responsible / Verantwortliche Person: _____

Telefon alarmowy 112 In case of emergency 112 Notfall 112

Piwo / Beer
25%
Przebieg 112

włoska Pizza



Zachowaj *di* Tempo

Z radością wspieramy uczestników
21. Maratonu Poznańskiego!
Trzymamy kciuki za waszą wytrwałość
i życzymy udanych zawodów!



PIZZERIA DI TEMPO

Przyjdź do di Tempo w przeddzień lub dzień zawodów. Dzięki kodowi rabatowemu w postaci znaczka pizzy na numerze startowym zjesz z 25% zniżką! Spróbuj pysznej pizzy w stylu neapolitańskim przygotowanej z włoskich składników.



www.ditempo.pl

* Promocja obowiązuje w dniach 21.10 oraz 22.10 2023r.

**25%
Off**



Zarezerwuj stolik
pod numerem telefonu
+48 798 411 715

ul. Noskowskiego 22
61-705 Poznań

mana.lake

natura • harmonia • cisza

Zapraszamy do Mana Lake

Kameralnego kompleksu całorocznych domów wypoczynkowych. Zapraszamy was do miejsca, którego największym atutem jest otaczająca przyroda i w którym kontakt z naturą pozwala na wyciszenie i relaks.

Do waszej dyspozycji oddajemy 10 nowych, ogrzewanych domów o powierzchni od 42 m² do 79 m², w których komfortowo wypocznie od 4 do 8 osób. We wszystkich domach zainstalowano łącze Internetowe, WiFi oraz bogaty pakiet telewizyjny Internetowej.



Ławica 64 k/ Sierakowa



+48 798 001 134



manalake.pl



PACEMAKERZY

Pobiegij ze swoim zajęcem na wybrany czas spośród:

3:00 / 3:15 / 3:30 / 3:45 / 4:00 / 4:15 / 4:30 / 4:45 / 5:00!

Pacemakerzy wyposażeni są w wysokie flagi typu husaria.

Koordinator



Artur
Kujawiński

3:00



Dominik
Szulc



Maciej
Rutkowski



Arkadiusz
Skupin



Radek
Karasiński



Bartosz
Przybysz



Przemysław
Kotlenga

3:15



Grzegorz
Różycki



Jakub Gdaniec



Marcin Kulczyk



Marek
Dembiński

3:30



Michał Esteban
Łojko



Robert Gehrke



Zbigniew Tabaka



Piotr Stańczak



Kuba
Piwkowski



Jarek
Broniszewski

3:45



Jacek Pachla



Mateusz
Baumgart



Michał Bubilek



Zbigniew
Adamczak

4:00



Zbigniew
Zajczkowski



Ewa Kulczyk



Krzysztof
Zieliński

4:15



Bartosz Roszak



Maciej Spychała



Michał Szymczyk



Tomasz
Godlewski

4:30



Dariusz Janas



Marta
Kopczyńska



Bogumił Wejman

4:45



Maciej
Krzyżanowski



Dariusz Kołodziej



Mirosław Wira

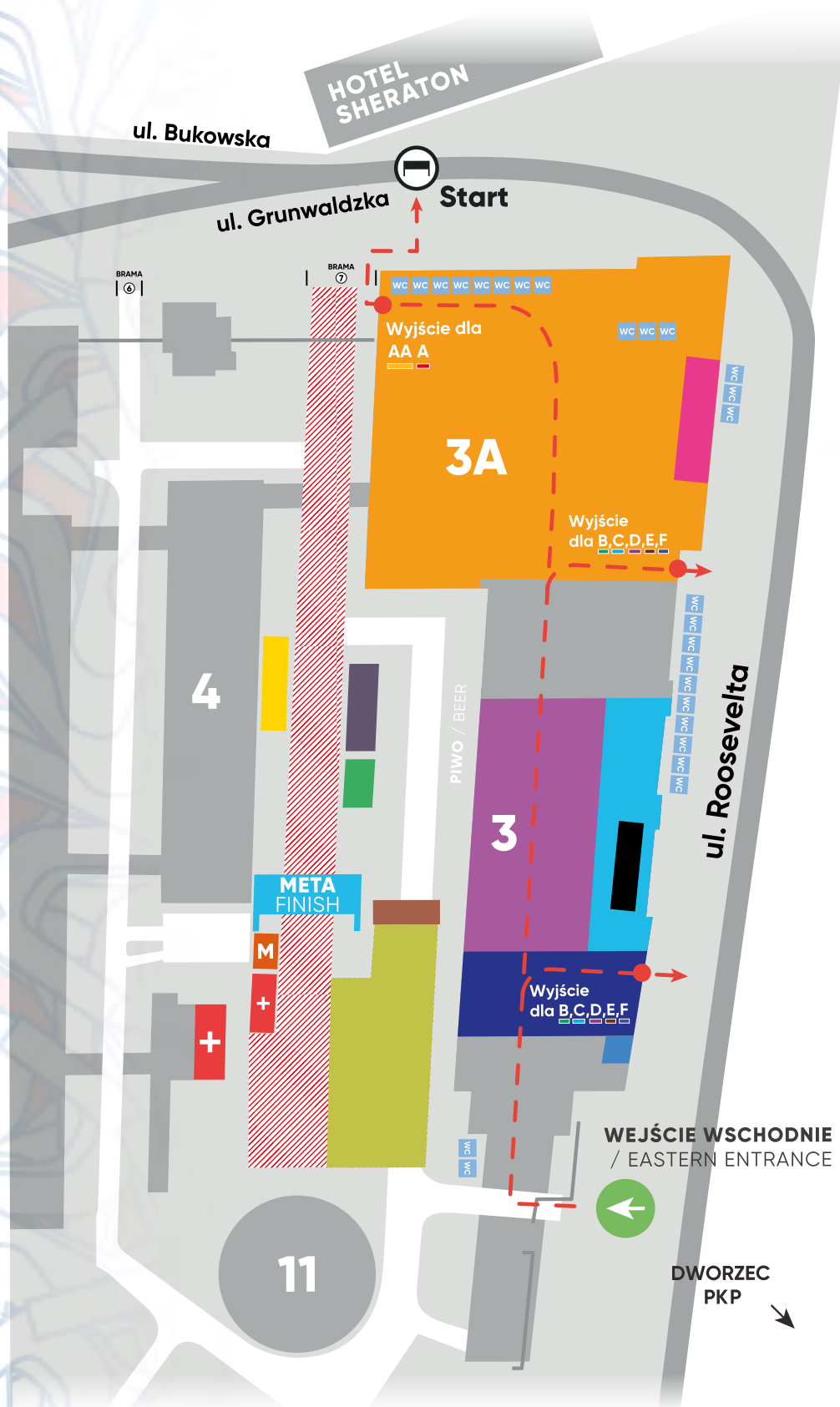


Paweł Nowak

5:00

Okolice startu i mety

Start & Finish Area



LEGENDA / LEGEND

- **Biuro zawodów / prasowe**
Marathon / Press office
- **Strefa VIP**
VIP zone
- **Punkt Żywniowy**
Nutrition Point
- **Szatnie, Prysznice, Masaże**
Cloakrooms, Showers, Massages
- **Strefa zawodnika**
Runners zone
- **Targi Poznań Run Expo**
Poznań Run Expo
- + **Punkt Medyczny**
Medical Point
- **Strefa Aktywności**
Activity Zone
- **Trybuna**
Stand
- WC **Toalety**
Toilets
- **Medale**
Medals
- **Scena**
Scene
- M **Media Zone**
Media Zone
- **Grawerowanie**
Engraving
- **Droga na start**
To start
- **Posiłek po biegu**
Post-race meal
- **Pasta Party**
Pasta Party

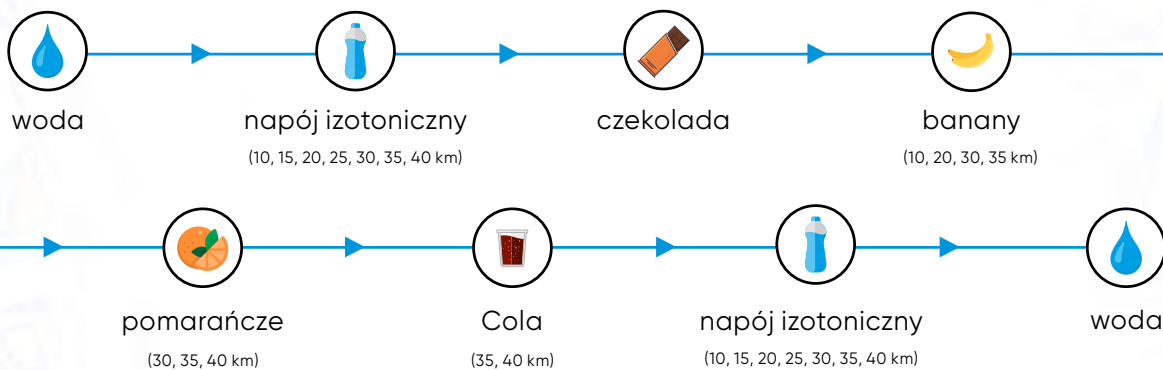
START!



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

TRASA

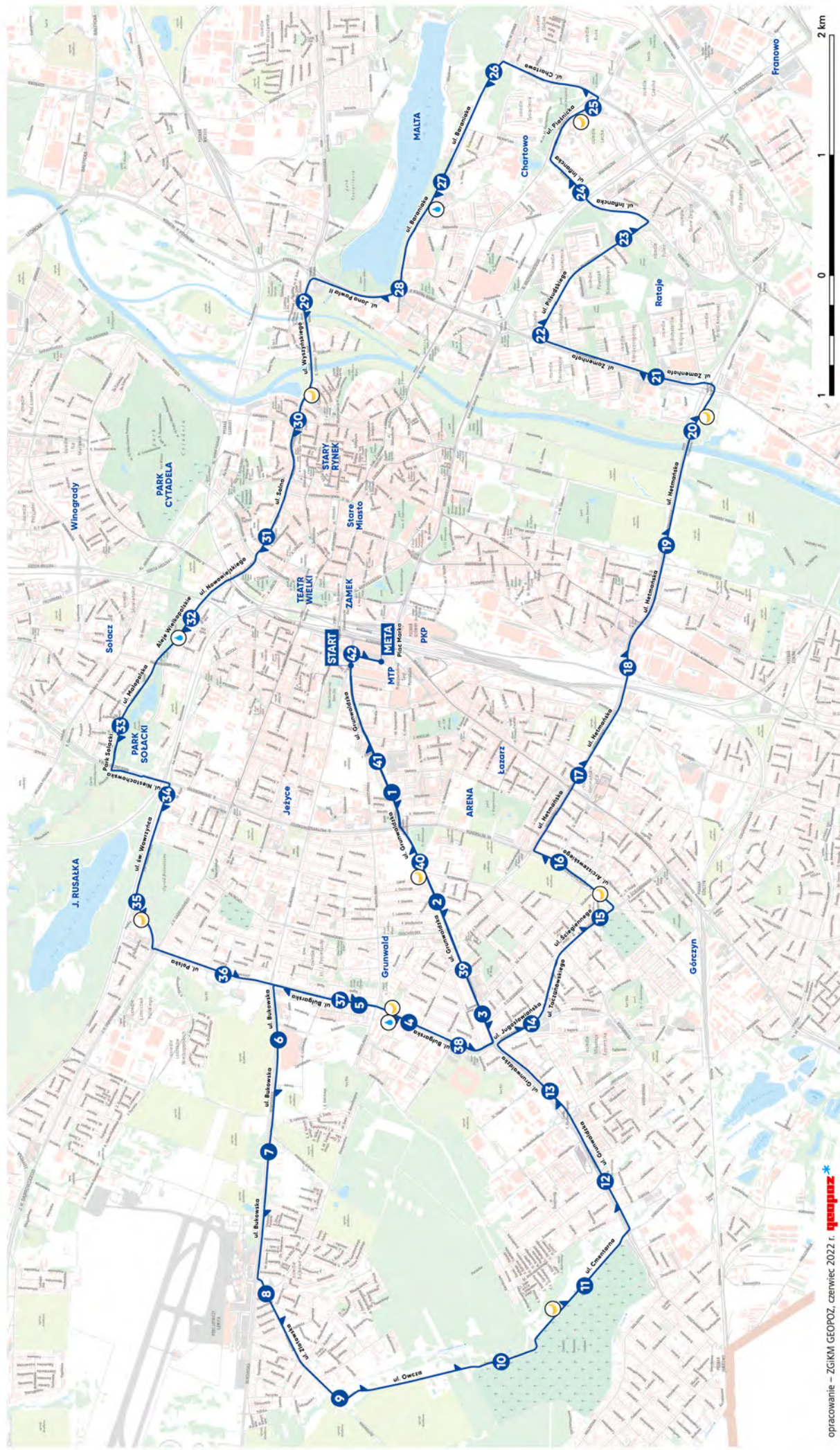
Stoły z produktami na punktach odżywczych rozstawione będą co 5 km trasy w następującej kolejności:



7 znaczniki kilometrów / kilometer markers
/ nutrition points (chocolate, water, isotonic, bananas from 10km)

▶ kierunek biegu / run direction

6 woda / water



Bezpieczeństwa i życiówek na trasie!



**GRUPA
BEMO**

**zaufany partner w motoryzacji
od ponad 30 lat,**
właściciel autoryzowanych
salonów i serwisów:



DS AUTOMOBILES

DS STORE POZNAŃ



Bemo Motors

Auto Club



CITROËN



O P E L



HYUNDAI

www.grupabemo.pl





żabka

22 POZnań*
maraton
*im. Macieja Frankiewicza

**Życzymy owocnego startu
i rosnącej z każdym krokiem
satysfakcji!**

PO BIEGU

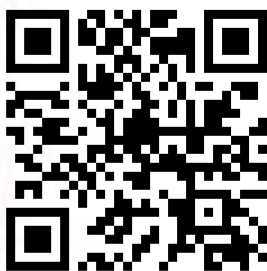
1. Wiemy, że cieszysz się z ukończenia biegu, ale prosimy – zrób miejsce za linią mety dla kolejnych zawodników.
2. Częstuj się owocami, czekoladą i napojami w strefie finishera.
3. Przy wyjściu otrzymasz medal i folię termiczną.
4. Teraz czas na piwo ;)
5. Możesz skorzystać z bezpłatnego masażu w hali 3A.
6. Zostaw swój chip w namiocie STS przy wyjściu ze strefy finishera.
7. Możesz wygrawerować swój czas na medalu w specjalnym punkcie w hali 3A (usługa płatna).
8. W hali nr 3 czeka na Ciebie posiłek. Miej przy sobie swój numer startowy.

CELEBRUJ SWÓJ SUKCES



A GDY ODPOCZNIESZ...

1. Nieoficjalne wyniki dostępne będą na www.marathon.poznan.pl zaraz po biegu – na oficjalne poczekamy do czasu otrzymania wyników badań antydopingowych pierwszych zawodników.
2. Kilka dni po biegu możesz zobaczyć swoje zdjęcia na stronie fotomaraton.pl i zakupić je.
3. Po ogłoszeniu oficjalnych wyników możesz pobrać darmowy dyplom ze swojego profilu biegacza.



POBIERZ BEZPŁATNIE APLIKACJĘ MOBILNĄ
„POZNAŃ MARATON”.

GRATULUJEMY!



POZnań*
PÓŁMARATON

POZnań*
maraton
*im. Macieja Frankiewicza

14.04.2024

13.10.2024

Biegniemy w Poznaniu

www.halfmarathon.poznan.pl

www.marathon.poznan.pl