

18. PKO

POZnań*
maraton
*im. Macieja Frankiewicza

Informator dla startujących

15.10.2017



Sponsor tytularny



Bank Polski

Organizatorzy

*posir

POZnań*



18. PKO

POZNAŃ*
maraton
*im. Macieja Frankiewicza

Sponsorzy

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

Patroni medialni

Radio Eska
MaratonyPolskie.PL
maratonczyk.pl

Partnerzy

Międzynarodowe Targi Poznańskie
Poznań Sport Expo
Sheraton Poznań Hotel
KKS Lech Poznań S.A.
BMW Inchcape Motor Poznań
Grupa Lux Med
i-Sport
biegaczki.pl
Night Runners
Malta SKI
Pfeifer & Langen Polska

Instytucje wspierające

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.
Polski Czerwony Krzyż – Zarząd Okręgu
w Poznaniu
Fundacja Anny Wierskiej „Dar Szpiku”
Wyższa Szkoła Pedagogiki i Administracji
w Poznaniu
Politechnika Poznańska
Wolontariusze, uczniowie szkół z Poznania,
Swarzędza, Pobiedzisk oraz Nowego Tomysła

Organizator

*posir

Drodzy maratończycy,



witam Was na 18. edycji PKO Poznań Maratonu im. Macieja Frankiewicza. Cieszę się, że po raz kolejny spotykamy się na trasie jednego z największych biegów w Polsce. Cieszy nas fakt, że zainteresowanie naszym poznańskim biegiem stale rośnie, co potwierdza unikalny charakter tego wydarzenia.

Poznań od wielu lat słynie z organizacji imprez sportowych na najwyższym, światowym poziomie, a poznański maraton jest tego najlepszym dowodem. Dopracowywana z roku na rok trasa prowadzi przez charakterystyczne punkty w mieście, a jej profil sprzyja biciu rekordów. Ponadto dzięki znakomitej bazie sportowej oraz miłości poznaniaków do sportu Poznań co roku jest gospodarzem kilkudziesięciu dużych wydarzeń, nie tylko o zasięgu krajowym, ale również światowym.

Wszystkim maratończykom chciałbym życzyć sukcesów i poprawienia swoich najlepszych wyników, natomiast kibicom udanej zabawy i niezapomnianych sportowych wrażeń. Jestem przekonany, że start w maratonie 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
The Mayor of the City of Poznań

Dear Marathon Runners!

I welcome you to the 18th edition of the PKO Poznan Marathon. I am glad that we meet again on the route of one of the largest marathons in Poland. We are all glad that the interest in the marathon of Poznan is constantly rising, which confirms the unique character of this event.

Since many years, Poznan is famous for the organisation of world-class sports events, and the Poznan Marathon is the best proof for this. The year-by-year improved route leads through characteristic spots in the city and its profile favours record breaking. Moreover, thanks to a wonderful sports base and the love of Poznan's residents for sports, every year Poznan is a host to several tens of not only local, but also world-wide large events.

I would like to wish all the marathon runners success and improving their best results, and I would like to wish the supporters a lot of fun and unforgettable sports-related impressions. I am convinced that taking part in the marathon will remain in your memory for a long time and that the next year you will also be ready to break new limits.

I wish you wonderful sports emotions.



Drodzy biegacze,

jesteśmy u progu wyjątkowego, bo 18.PKO Poznań Maratonu im. Macieja Frankiewicza. Fakt, że od tylu lat jesteście z nami, daje nam przeświadczenie o dobrze wykonanej pracy. Wkraczamy w dorosłość, a to zobowiązuje. Chcemy dać Wam produkt o najwyższej jakości i spełnić Wasze oczekiwania.

Od lat sam uprawiam sport. Kiedyś zawodowo, a teraz amatorsko, dla przyjemności. Dlatego wiem, ile radości daje osiągnięcie zamierzonych celów, pokonywanie własnych słabości i bicie rekordów. Zapewne wielu z Was podczas przygotowań miało chwile zwątpienia, a mimo wszystko odebraliście pakiet startowy i w niedzielę wybiegniecie na poznańskie ulice walczyć przez ponad 42 kilometry. Już za to należą się Wam gratulacje!

Życzę Wam wszystkim jak największej przyjemności w trakcie biegu, świetnych rezultatów i radości na mecie.

Dear Runners,

we are about to celebrate unique, 18th PKO Poznan Marathon. Fact, that you are with us so many years makes us believe, we are doing good job. We will be adult soon and that obliges. We want to give you the best quality product.

For years I have been doing sports by myself. I used to be a professional player, now I am only an amateur athlete who plays just for pleasure. That is why I know, how big pleasure it is to achieve goals, overcome weaknesses and beat records. Probably many of you had a moment of doubt during your preparation, but you still want to take part in the race and fight for over 42 kilometres. Congratulations!

I wish you all pleasure during the race, great results and a lot of joy after the race. See you at the finish line.

Zbigniew Madoński

Dyrektor POSiR
POSiR Director

Drodzy uczestnicy,



z ogromną radością pragnę powitać Was na 18.PKO Poznań Maratonie im. Macieja Frankiewicza. Tegoroczna edycja jest dla Nas wyjątkowa. Poznań Maraton osiągnął dojrzałość i wkracza w dorosłe życie. Przez te wszystkie lata byliście z nami. Swoimi startami, dopingowaliście nas do podnoszenia standardów organizacyjnych, które wyniosły poznański maraton na europejski poziom. Wspólnym wysiłkiem stworzyliśmy jedną z najważniejszych tego typu imprez w kraju. Dziś nasz maraton może pochwalić się wieloma osiągnięciami i sukcesami. Wszyscy możemy być dumni.

Dziękuję za te lata i cieszę się niezmiernie, że 15 października razem z nami będziecie świętować nasze 18-ste urodziny.

Życzę udanego startu, niech tego dnia spełnią się Wasze biegowe marzenia i posypią życiówki, o które dzielnie walczyacie każdego roku.

Do zobaczenia na urodzinach!

Dear Runners,

I would like to warmly welcome you to 18 PKO Poznan Marathon. This year's edition is special to us as Poznan Marathon has now come of age. You have been with us for all those years. Constantly growing number of runners encouraged us to improve the standards of organisation which helped us reach European level. Together we have created one of the most important running event in the country. Today we can be proud of many achievements and successes.

Thank you for all those years and I am glad that on 15th October you are going to celebrate with us our 18th birthday.

I wish you a successful run full of personal bests and let all your running dreams come true.

See you on our birthday.

Łukasz Miadziołko

Dyrektor Poznańskiego Maratonu
Poznań Marathon Director



Poznań Maraton w liczbach



78

biegaczy ukończyło wszystkie poprzednie edycje



54

razy reprezentanci Polski stawali na podium



60 289

zawodników łącznie wzięło udział we wszystkich poprzednich edycjach



53

państw były reprezentowane we wszystkich dotychczasowych edycjach

18. PKO Poznań Maraton

Poznań Maraton im. Macieja Frankiewicza

Już od pierwszej edycji, Poznań Maraton zajmuje czołowe miejsce w rankingu największych maratonów w kraju i Europie Środkowo-Wschodniej. W biegu biorą udział zawodnicy, którzy dzięki swojej ambicji i ponadprzeciętnej determinacji w dążeniu do celu są ludźmi, którzy wierzą, że wszystko jest możliwe. Taką osobą był też twórca poznańskiego maratonu, Maciej Frankiewicz, ówczesny zastępca Prezydenta Miasta Poznania, który oprócz swojej pracowitości w dążeniu do rozwoju miasta, zapisał się w historii szczególnie zasługami dla poznańskiego sportu. Od samego początku był nie tylko organizatorem, ale i uczestnikiem Poznań Maratonu, całym sercem zaangażowanym w rozwój i promocję tej imprezy. Nazywając poznański maraton imieniem Macieja Frankiewicza, pragniemy oddać hołd osobie, dzięki której tysiące ludzi mogą dzisiaj uczestniczyć we wspólnym biegu na królewskim dystansie.

Maciej Frankiewicz – patron of Poznań Marathon

Since the first edition, Poznan Marathon has been leading in the ranking of the biggest marathons in Poland and Central and Eastern Europe. The runners taking part in the run, thanks to their ambition and above average determination in achieving the goals, are the people who believe that everything is possible. That kind of person was the patron of the marathon, deputy mayor of Poznań at the time, who besides to his diligence in pursuit of the city's development, went down history for sport in Poznań. From the very beginning, he was not only an organizer, but also Poznan Marathon participant, engaged whole-heartedly in the promotion of this event. Including Maciej Frankiewicz name into the name of the marathon we would like to pay tribute to the person who encouraged thousands of people to participate today in our run on the royal distance.



Arleta Meloch

11 razy plasowała się na podium



Leszek Beblo

3 razy plasował się na podium

REKORD TRASY



02:31:55

Chepkirui Makori Irene
(Kenia) 2014



02:11:53

Cosmas Mutuku Kyeva
(Kenia) 2011

REKORD FREKWENCJI

**6326 biegaczy
na mecie (2014)**

MULTIMEDALIŚCI



2000

Finisz **831** zawodników na mecie 1. edycji biegu

2001

Otrzymanie certyfikatu „Złoty Bieg” od portalu MaratonyPolskie.pl



2003

Wykluczenie limitu czasu z 5 do 6 godzin



2005

Ulica abpa A. Baraniaka nowym miejscem startu. Debiut pacemakerów na trasie



2007

Zmiana koszulek bawefnianych na techniczne w pakietach startowych



2009

Powstanie pierwszego utworu dedykowanego Poznań Maratonowi pod nazwą „Jak w maratonie”



2002

Na mecie melduje się pierwszy tysiąc zawodników



2004

53 żołnierzy stacjonujących w Iraku zmierzy się z dystansem **42,195 km** w ramach 5. edycji biegu



2006

Rozpoczęcie upamiętniania na medalach **rocznic z historii** Wielkopolski oraz maratonu



2008

Debiut zapisów on-line

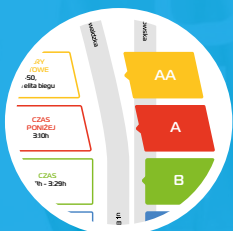
2011

Nowe logo maratonu



2013

Stworzenie stref startowych zależnych od planowanego czasu



2015

Debiut „kranówki” na trasie dla zawodników



2010

Magia liczb: **10.10.2010 o godz. 10.10** wystartował 11.Poznań Maraton



2012

Jednopętlowa trasa i finisz maratonu na Międzynarodowych Targach Poznańskich



2014

Wkroczenie do świata aplikacji mobilnych



2016

Do nagród rzeczowych w loterii maratońskiej dołączają nagrody finansowe



2017

18-ste urodziny Poznań Maratonu

**18 lat
minęło
jak jeden
dzień**

Prelekcje

14 października (sobota)

Godzina: 14:00 – 18:00

Miejsce: Międzynarodowe Targi Poznańskie
(Hol Wschodni, Sala Zielona)

14.00 – 14.30

Rozgrzewka, czyli preludium do rekordowego biegan.

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

14.30 – 15.00

Porady weterana.

Spotkanie z aktorem, satyrykiem oraz biegaczem Jackiem Fedorowiczem.

15.00 – 15.30

Czy uraz wyklucza z treningu?

Spotkanie z koordynatorem fizjoterapii w programie Medycyna dla Sportu i Aktywnych grupy Lux Med mgr Dariuszem Ciborowskim.

15.30 – 16.00

Serce maratończyka – punkt widzenia kardiologa.

Spotkanie z lek. med. Michałem Sokólskim – kardiologiem i lekarzem medycyny sportowej firmy Lux Med.

16.00 – 16.30

Suplementacja w sportach wytrzymałościowych – prawdziwe potrzeby biegacza.

Spotkanie z dietetyczką sportową Katarzyną Biłous.

16.30 – 17.00

Trening żywieniowy – sposób na lepsze wchłanianie w trakcie biegu.

Spotkanie z dietetykiem sportowym Katarzyną Biłous.

17.00 – 17.30

Skurcze – geneza, przyczyny i zapobieganie.

Spotkanie z członkinią Misji Medycznej Letnich Igrzysk Olimpijskich w RIO, fizjoterapeutką sportową, Ewelina Wnuk.

17.30 – 18.00

Wygrać najzimniejszy maraton świata.

Spotkanie z pasjonatem bieganu, maratończykiem Piotrem Suchenią, który opowie o swoim starciu na biegunie północnym.

Program / Schedule

13 października (piątek)

- 10.00 – 20.00** Wydawanie pakietów startowych (Biuro zawodów, MTP, hala nr 3)
- 10.00 – 20.00** Targi Poznań Sport Expo (MTP, hala nr 3)

13 October (Friday)

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

14 października (sobota)

- 09.00 – 14.00** Biegi dla dzieci i młodzieży (tereny przy Jeziorze Maltańskim)
- 10.00 – 20.00** Wydawanie pakietów startowych (Biuro zawodów, MTP, hala nr 3)
- 10.00 – 20.00** Targi Poznań Sport Expo (MTP, hala nr 3)
- 12.00 – 20.00** Pasta Party (MTP, hala nr 3)
- 14.00 – 18.00** Prelekcje (MTP, Hol Wschodni, Sala Zielona)

14 October (Saturday)

- Run competition for children and youth (Malta Lake area)
- Start packages issuing (Marathon Office, Poznań International Fair, Hall no. 3)
- Poznań Sport Expo (Poznań International Fair, Hall no. 3)
- Pasta Party (Poznań International Fair, Hall no. 3)
- Speeches (Poznań International Fair, Eastern Hall, Green Hall)

15 października (niedziela)

- 07.00 – 16.00** Targi Poznań Sport Expo (MTP, hala nr 3)
- 08.30** Ceremonia otwarcia
- 08.50** Start zawodników na wózkach
- 09.00** 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
- 15.20** Loteria maratońska
- 15.35** Ceremonia zamknięcia

15 October (Sunday)

- Poznań Sport Expo (Poznań International Fair, Hall no. 3)
- Opening Ceremony
- Start of wheelchairs
- Start of runners
- First wheelchairs at the finish line and decoration of the winners
- First runners at the finish line and decoration of the winners
- End of run
- Marathon lottery
- Closing ceremony

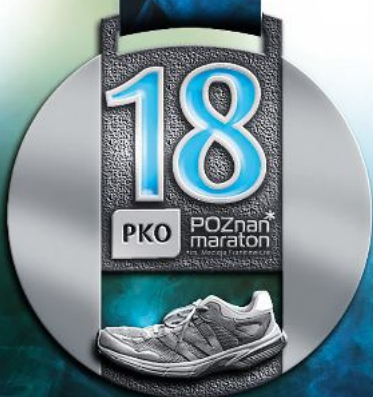
„Ciuchcia” na medalu

45 lat temu ruszyła w swoją pierwszą trasę i jako jedyna wąskotorówka w Poznaniu z dumą wozi najmłodszych poznaniaków i turystów. Pokonując żelazny szlak wzdłuż brzegów Jeziora Maltańskiego swoim gwizdem pozdrawia biegaczy przygotowujących się do pokonania królewskiego dystansu. Dlatego też, nawiązując do tradycji upamiętniania wydarzeń związanych z historią miasta, to właśnie jej urodziny zostaną uwiecznione na tegorocznym maratońskim medalu i wizerunek poznańskiej „Maltanki” znajdzie się na jego rewersie ciesząc oko każdego zawodnika.

Park railway on the medal

45 years ago, it started for its first tour and as the only narrow-gauge railway in Poznan, it proudly carries the youngest visitors and tourists. By crossing the iron trail along the shores of Malta Lake, its whistling salutes the runners preparing to overcome the royal distance. Therefore, referring to the tradition of commemorating events related to the history of the city, it is precisely its birthday will be immortalized at this year's marathon medal and the image of the „Maltanka” will be on his back enjoying the eye of every athlete.

*Jest na medalu lokomotywa,
wąskotorówką się ją nazywa.
Nad Małą Jeździ i pogwizduje,
dzieci do ZOO wiezie i je raduje.
Biegaczom także dopingu nie skąpi,
czy słońce świeci czy też deszcz siąpi.
A w październiku dla maratończyków,
gwizdów i pary będzie bez liku.
Bo Ciuchcia z Mały jest z tego znana,
że jest zawsze chętna do dopingowania.*



Przed biegiem

Odbiór pakietów startowych

Pakiety startowe są wydawane w **Biurze Zawodów:**

Międzynarodowe Targi Poznańskie, Hala 3

ul. Głogowska 14, 60-734 Poznań

Godziny

13.10.2017 (piątek) w godz. **10.00 – 20.00**

14.10.2017 (sobota) w godz. **10.00 – 20.00**



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

Weryfikacja zawodników oraz odbiór pakietów startowych odbywać się będzie w Biurze Zawodów na podstawie dokumentu tożsamości lub karty startowej.

Jeżeli ktoś nie może osobiście odebrać pakietu startowego, wystarczy że przekazuje **podpisaną przez siebie** kartę startową osobie, która odbierze pakiet za niego.

Karta startowa

Znajduje się na profilu każdego zarejestrowanego zawodnika.

Aby pobrać kartę startową należy:

1. **Zalogować się na swoim koncie:** <http://runner.marathon.poznan.pl/run/join/2>. Jeżeli ktoś nie pamięta hasła, wystarczy kliknąć w przycisk „przypomnij hasło”, system automatycznie wygeneruje nowe, które zostanie wysłane na adres e-mail podany w zgłoszeniu.
2. **Kliknij w zakładkę „Pliki do pobrania”.**
3. Karta startowa zapisana jest w formacie pdf, wystarczy ją zapisać na swoim komputerze, a następnie **otworzyć i wydrukować.**
4. Z podpisaną kartą można odebrać **pakiet startowy.**

Bezpłatny nocleg w terminie 14/15.10.2017

Przygotowano w halach sportowych przy ulicy Chwiałkowskiego 34 w Poznaniu:

- Hala „A” – otwarta **od godz. 18.00**
- Hala „B” – otwarta **od godz. 20.00**

Przyjmowane są jedynie osoby, które zaznaczyły darmowy nocleg w formularzu zgłoszeniowym.



Pamiętaj! Musisz mieć
swoją własny materac i śpiwór!

W dniu biegu, zawodników korzystających z bezpłatnego noclegu, na start zawiozą podstawione przez Organizatora autobusy.

Godziny odjazdu: **07.00 i 08.00.**

Pasta Party

14.10.2017 (sobota) **w godz. 12.00 – 20.00**
MTP, Hala 3, wejście od Holu Wschodniego.
Zawodnicy otrzymują darmową porcję makaronu na podstawie bonu. Bon na Pasta Party jest integralną częścią numeru startowego znajdującego się w pakiecie startowym.

Poznań Sport Expo

13.10.2017 (piątek) **w godz. 10:00 – 20:00**
14.10.2017 (sobota) **w godz. 10:00 – 20:00**
15.10.2017 (niedziela) **w godz. 07:00 – 16:00**
MTP, hala nr 3, wejście od Holu Wschodniego
ul. Głogowska 14, Poznań

Parkingi



Załączone QR kody ułatwią dojazd do wybranego parkingu dzięki nawigacji **Waze**, która uwzględni zamknięcia dróg przed maratonem



Centrum Handlowe – AVENIDA
ul. Matyi 2, 61-586 Poznań

Parking dwupoziomowy (lit. A, B) wewnętrzny.

Liczba miejsc: **500**. Czynny: **8.30-22.00**.
Wjazd na parking wewnętrzny znajduje się po prawej stronie przed wjazdem na rampę zewnętrzną.

Parking trzypoziomowy (lit. C, D, E) zewnętrzny.

Parking nad peronami 1, 2, 3.
Liczba miejsc: **1000**. Parking czynny: **24h / dobę**.



Parking na terenie Międzynarodowych Targów Poznańskich

Wjazd od ul. Śniadeckich (brama nr 1)
Czynny wyłącznie w dniu Maratonu **15.10.2017 r.**
od godz. **7:00**. Liczba miejsc: **300**.
Cennik: **20 zł za dzień parkowania**

Dojazd

Uczestnicy 18.PKO Poznań Maratonu w dniach 13-15.10.2017 mogą poruszać się komunikacją miejską za darmo!



Podczas ewentualnej kontroli biletów należy okazać numer startowy oraz dokument tożsamości.

Cennik:

- do 3 godzin parkowania – **gratis**
- do 4 godzin parkowania – **6 zł**
- do 5 godzin parkowania – **12 zł**
- do 6 godzin parkowania – **18 zł**
- Poziomy D i E **24 h – 25 zł**
- Poziomy A, B, C – **każda następna godzina** parkowania – 6 zł

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



Parking przy ulicy Matejki 63

Czynny 24h.

Oddalony od MTP ok. 350 metrów.

Cennik: 4 zł za godzinę parkowania dla samochodów osobowych, a dla uczestników Maratonu za okazaniem numeru startowego postój w cenie 2 zł za każdą rozpoczętą godzinę



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

Czynny 24 h, oddalony od MTP ok. 2 km.

Cennik:

- 27 zł za 7 godzin parkowania
- 31 zł za 8 godzin parkowania
- 35 zł za 9 godzin parkowania

Pełen cennik:

www.parkingpodziemny.pl/cennik/

Spośród wszystkich zawodników, którzy wrzucą kupon do urny i ukończą 18. PKO Poznań Maraton zostaną rozlosowane:

10 x 1000 zł

3 x 500 zł na odzież sportową 4F

1 x weekend w Sheraton Stockholm Hotel

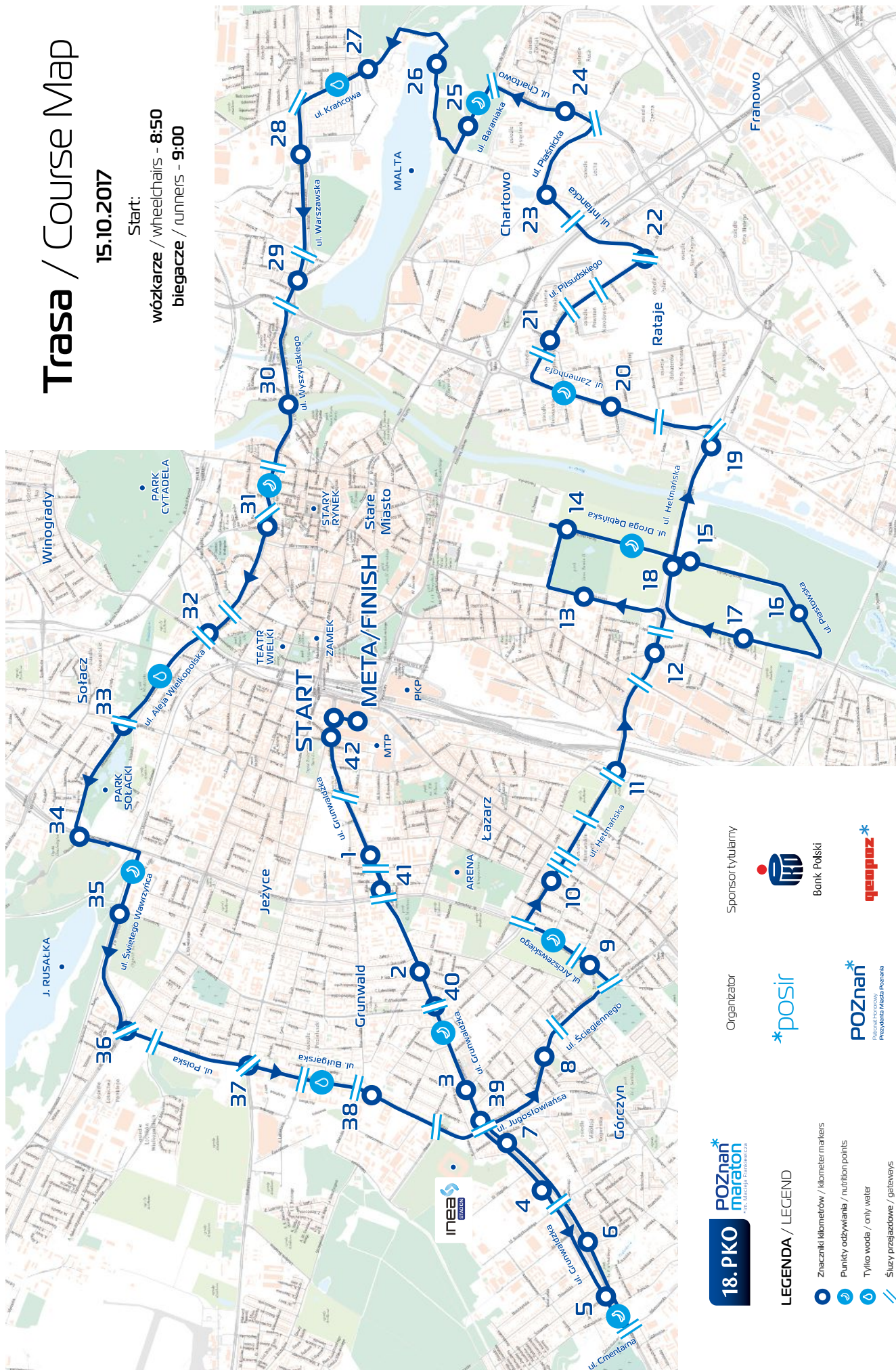
1 x możliwość obejrzenia meczu Lecha Poznań z trybuny prasowej



Trasa / Course Map

15.10.2017

Start:
wózkarze / wheelchairs - 8:50
biegacze / runners - 9:00



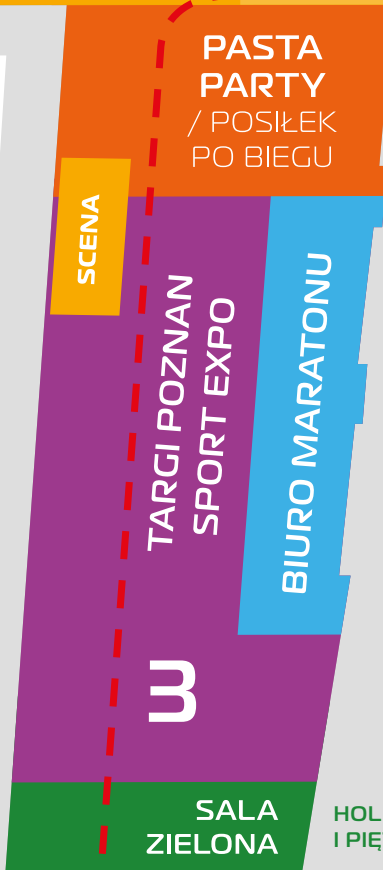
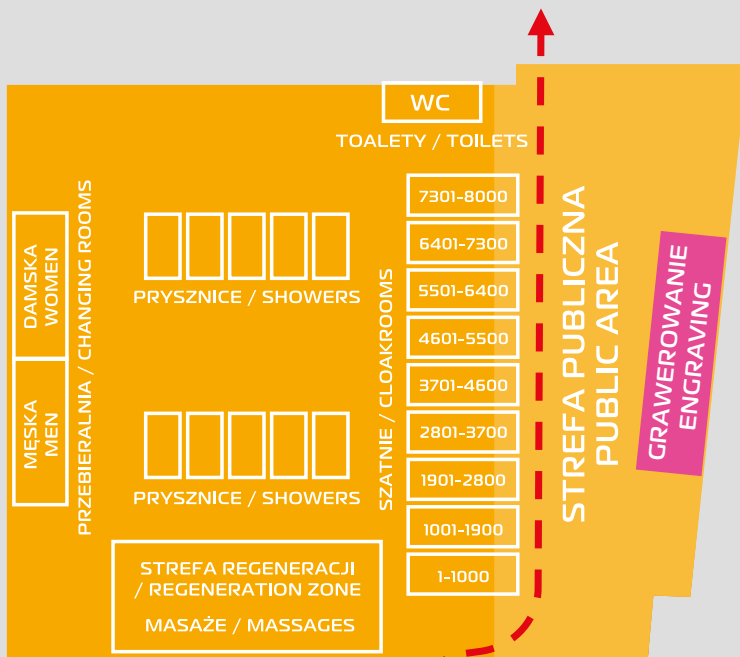
Okolice startu i mety

Start & finish areas



LEGENDA / LEGEND

- STREFA ZAWODNIKA
Runners Zone
- + PUNKT MEDYCZNY / SZPITAL POLOWY
Medical Point / Field Hospital
- PUNKT ŻYWIENIOWY
Nutrition point
- PIWO / HERBATA / BURGERY
Beer / tea / burgers
- TRYBUNY
Stands
- WC
Toilets
- DROGA NA START
To start



ul. Roosevelta

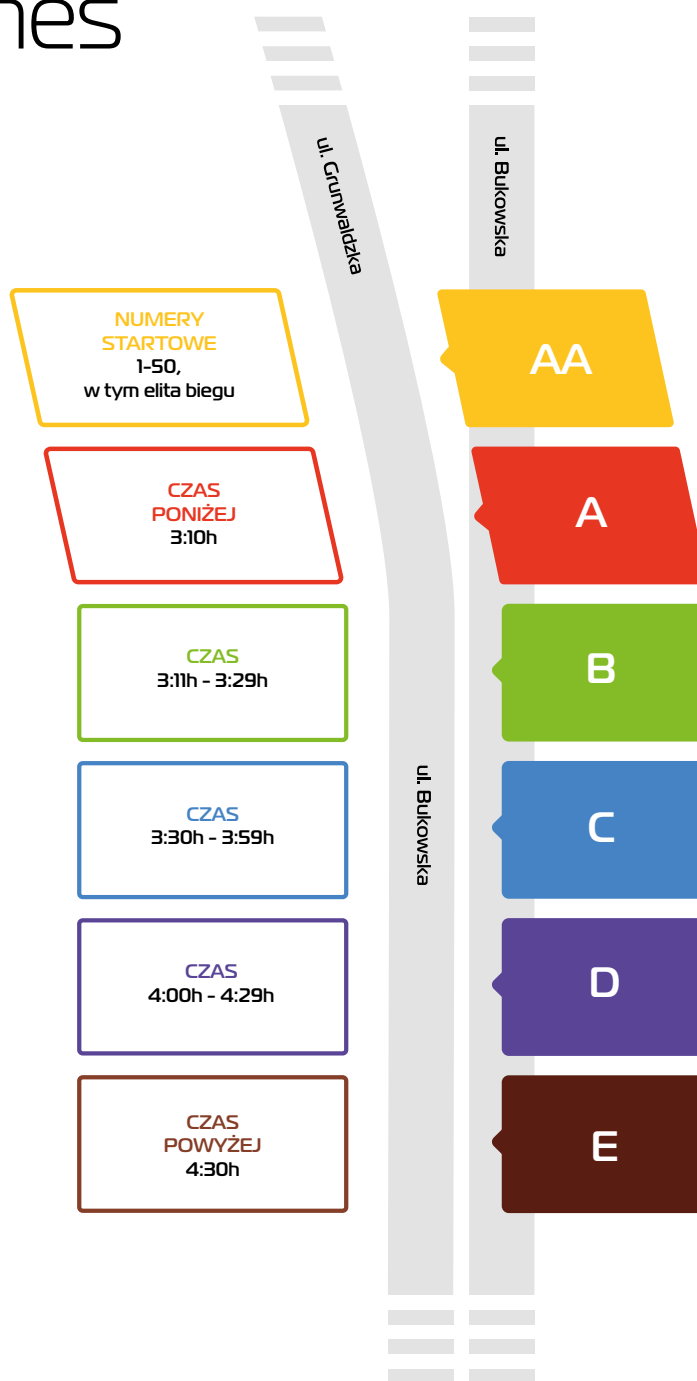
LEGENDA / LEGEND

- SZATNIE, MASAŻE I PRYSZNICE
Cloakrooms, massages and showers
- BIURO MARATONU
Marathon Office
- PASTA PARTY
Meal after the run
- TARGI POZNAŃ SPORT EXPO
Poznań Sport Expo
- GRAWEROWANIE MEDALI
Medals engraving
- SALA ZIELONA
Green Hall
- DROGA NA START
To start

WEJŚCIE WSCHODNIE
EASTERN ENTRANCE

Strefy startowe

Starting Zones



Zamknięcie stref startowych nastąpi o godzinie **08:50**

W dniu biegu

UTRUDNIENIA W RUCHU!

Informujemy, że w dniu **15.10.2017** na trasie maratonu zamknięty będzie ruch wzdłużny. Trasa biegu zostanie zamknięta dla ruchu kołowego w godzinach od 8:00 do 15:00. Dodatkowo od godziny od 6:00, wyłączona zostanie z ruchu ul. Grunwaldzka na odcinku od Roosevelta do Szylinga. Na poszczególnych odcinkach trasa będzie otwierana dla zmotoryzowanych tzw. śluzy, a jej całkowite otwarcie nastąpi po przebiegnięciu ostatniego uczestnika maratonu. **W dniu maratonu obowiązuje zmieniony rozkład jazdy komunikacji miejskiej.**
Szczegóły: marathon.poznan.pl, ztm.poznan.pl

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

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

Godziny pracy koordynatora:

13.10 (piątek) 17:00 – 20:00
14.10 (sobota) 10:00 – 20:00
15.10 (niedziela) 07:00 – 15:00

Start

15.10.2017, ul. Grunwaldzka.
Zawodnicy na wózkach: godz. 08:50
Biegacze: godz. 09:00

Szatnie / Depozyty

- Szatnie będą znajdowały się w hali 3A
- Zawodnicy oddają rzeczy zapakowane w worki z przyklejonymi numerami startowymi od godz. 7:00
- Wydawanie worków odbywać się będzie 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

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

Toalety

Toalety zlokalizowane będą w strefie startu, na trasie (w okolicy punktów żywieniowych), w strefie mety (stałe - w halach 3 i 3A) oraz na Placu Marka (przenośne typu TOI TOI).

Pacemakerzy

Będzie 9 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 (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.



Punkty żywieniowe

Nutrition points



Będą znajdowały się na trasie co ok. **5 km**

Stoły na punktach odżywczych rozstawione będą w kolejności:



5/10/15/20/25/30/35/40



woda
do gąbek

water for
sponges



woda
water



napój
izotoniczny
isotonic



banany,
czekolada,
cukier

bananas,
chocolate,
sugar



woda
water



napój
izotoniczny
isotonic



Dodatkowo / Additional



25/30/35/40



pomarańcze, pastylki z glukozą Dextro Energy
oraz napój Freeway o smaku coli
oranges, Dextro Energy drops, cola



27/32/37



tylko woda
only water

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 masaży i natrysków, zlokalizowanych w hali 3A.

Wszyscy uczestnicy maratonu mogą po biegu skorzystać z:

- zimnych napoi – woda, izotonik, piwo
- ciepłego napoju – herbata
- ciepłego posiłku – danie makaronowe (hala 3)
- posiłku regeneracyjnego – czekolada, cukier, banany, jabłka, pomarańcza, rodzynki i winogrono

Pobierz bezpłatną
aplikację mobilną
PKO Poznań Maraton





Pamiętaj oddać swój 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 października

Na rewersie medalu można wygrawerować swoje imię i osiągnięty czas. Medale graweruje firma Technika / Aerotechnika. Punkt personalizacji medali znajdować się będzie w hali 3A. **Koszt usługi: 20 zł.**

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.

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 bezpłatnie dyplom w wersji elektronicznej. Dyplomy znajdziecie na: www.fotomaraton.pl.



11 POZnań*

PÓŁMARATON



PKO

POZnań*
PÓŁMARATON



Bank Polski

10. PKO

POZnań*
PÓŁMARATON

15 KWIETNIA 2018

informacje:

www.halfmarathon.poznan.pl



18. PKO

POZnań*
maraton
*im. Macieja Frankiewicza



DAWKA WITAMIN I ENERGII OD LIDLA

Lidl wspiera biegaczy owocami i czekoladą
oraz zaprasza na Maraton 15 października 2017

**AQUANET
POLECA**



**PIJ WODĘ
Z KRANU**

Dostarczysz swojemu organizmowi wielu mikroelementów i cennych dla zdrowia pierwiastków.

18. PKO

POZnań*
maraton
*im. Macieja Frankiewicza

KEEP MOVING

ADAM NAWAŁKA
wybrał jakość **4MOVE**

Adam Nawałka



KUP 4MOVE I WYGRYWAJ!
Konsole XBOX ONE S Z GRA • Piłki z podpisem Jerzego Dudka

4MOVE
multifruit flavour ISOTONIC DRINK

PLUS SWISS VITAMIN FORMULA™
DEVELOPED BY THE SWISS LABORATORY

JERZY DUDEK WYBRAŁ **4MOVE**

4MOVE
ACTIVE WATER

PLUS SWISS VITAMIN FORMULA™
DEVELOPED BY THE SWISS LABORATORY

MAGNEZ + WITAMINY

MAGNEZ
pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni oraz w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych

NIACINA, BIOTYNA
pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego

WITAMINA C
pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego



o smaku



4MOVE™



PLUS SWISS VITAMIN FORMULA™
DEVELOPED BY THE SWISS LABORATORY



4F

**BIEGNIJ
PO
SATYSFAKCJĘ!**

4F SPONSOR TECHNICZNY

18. PKO

POZnań
maraton
*im. Macieja Frankiewicza

ALL RUNNERS ARE BEAUTIFUL

RUNCZECH RUNNING LEAGUE 2018

RUNCZECH

SPORTISIMO
PRAGUE
HALF MARATHON

7 KWIEŃNIA

VOLKSWAGEN
PRAGUE
MARATHON

6 MAJA

MATTONI
KARLOVY VARY
HALF MARATHON

19 MAJA

MATTONI
ČESKÉ BUDĚJOVICE
HALF MARATHON

2 CZERWCA



O₂
PRAGUE
RELAY

13-14 CZERWCA

MATTONI
OLOMOUC
HALF MARATHON

23 CZERWCA

BIRELL
PRAGUE GRAND PRIX
5 & 10 KM

8 WRZEŚNIA

MATTONI
ÚSTÍ NAD LABEM
HALF MARATHON

15 WRZEŚNIA

Tytularny partnerzy



Główny partnerzy



Patroni



19 POZNAŃ*
maraton
*im. Macieja Frankiewicza

21.10.2018

www.marathon.poznan.pl





IDEALNA KARTA DLA BIEGAJĄCYCH... TAKŻE NA ZAKUPY



Bank Polski
dzień dobry

- dostęp do dodatkowych środków finansowych na dowolny cel
- wygodne i bezpieczne codzienne płatności

www.pkobp.pl, infolinia: 800 302 302 brak opłat dla numerów krajowych na terenie kraju
w pozostałych przypadkach - opłata zgodna z taryfą operatora
+48 81 535 60 60 opłata zgodna z taryfą operatora