KRAKOWSKI PÓŁMARATON MARZANNY

RACEBOOK

KRAKOWSKI PÓŁMARATON MARZANNY

www.polmaratonmarzanny.pl

KRAKOWSKI PÓŁMARATON MARZANNY

PROGRAM ZAWODÓW

SOBOTA, 21 MARCA 2026

12:00 – 20:00 GODZINY OTWARCIA EXPO (SYNERISE ARENA KRAKÓW – WEJŚCIE OD UL. H. REYMANA TZW. TRYBUNA WSCHODNIA)

12:00 – 20:00 GODZINY FUNKCJONOWANIA BIURA ZAWODÓW (SYNERISE ARENA KRAKÓW – WEJŚCIE OD UL. H. REYMANA TZW. TRYBUNA WSCHODNIA)

12:00 – 20:00 WYDAWANIE PAKIETÓW STARTOWYCH W BIURZE ZAWODÓW – 22. KRAKOWSKI PÓŁMARATON MARZANNY I 11. KRAKOWSKI BIEG Z DYSTANSEM „DLA MAŁYCH SERC" NA BIEG 5 KM.

NIEDZIELA, 22 MARCA 2026

07:00 – 11:30 GODZINY OTWARCIA EXPO (SYNERISE ARENA KRAKÓW – WEJŚCIE OD UL. H. REYMANA TZW. TRYBUNA WSCHODNIA)

07:00 – 09:00 GODZINY FUNKCJONOWANIA BIURA ZAWODÓW (SYNERISE ARENA KRAKÓW – WEJŚCIE OD UL. H. REYMANA TZW. TRYBUNA WSCHODNIA)

07:00 – 08:00 WYDAWANIE PAKIETÓW STARTOWYCH W BIURZE ZAWODÓW I PRZYJMOWANIE ZGŁOSZEŃ W PRZYPADKU WOLNYCH MIEJSC – 11. KRAKOWSKI BIEG Z DYSTANSEM „DLA MAŁYCH SERC" NA 5 KM.

07:00 – 09:00 WYDAWANIE PAKIETÓW STARTOWYCH I PRZYJMOWANIE ZGŁOSZEŃ W PRZYPADKU WOLNYCH MIEJSC – 22. KRAKOWSKI PÓŁMARATON MARZANNY

09:30 START 11. KRAKOWSKI BIEG Z DYSTANSEM „DLA MAŁYCH SERC" NA 5 KM KM (BULWAR INFLANCKI, NA WYSOKOŚCI UL. PAULIŃSKIEJ)

09:43 PIERWSI ZAWODNICY 11. KRAKOWSKIEGO BIEGU Z DYSTANSEM „DLA MAŁYCH SERC" NA 5 KM NA MECIE (UL. PODZAMCZE W OKOL. PL. WIELKIEJ ARMII NAPOLEONA)

10:30 ZAMKNIĘCIE TRASY 11. KRAKOWSKI BIEG Z DYSTANSEM „DLA MAŁYCH SERC"

11:00 START 22. KRAKOWSKIEGO PÓŁMARATONU MARZANNY (ŚCIEŻKA PIESZO-ROWEROWA PRZY AL. 3-GO MAJA NA WYSOKOŚCI STADIONU SYNERISE ARENA)

11:30 CEREMONIA DEKORACJI 11. KRAKOWSKIEGO BIEGU Z DYSTANSEM „DLA MAŁYCH SERC" NA 5 KM (PLAC WIELKIEJ ARMII NAPOLEONA)

12:00 PIERWSI ZAWODNICY 22. KRAKOWSKIEGO PÓŁMARATONU MARZANNY NA MECIE (UL. PODZAMCZE W OKOLICY PLACU WIELKIEJ ARMII NAPOLEONA)

14:15 ZAMKNIĘCIE TRASY 22. KRAKOWSKIEGO PÓŁMARATONU MARZANNY

14:30 CEREMONIA DEKORACJI 22. KRAKOWSKIEGO PÓŁMARATONU MARZANNY (PLAC WIELKIEJ ARMII NAPOLEONA)

15:00 ZAKOŃCZENIE 22. KRAKOWSKIEGO PÓŁMARATONU MARZANNY

Program może ulec zmianie!
W razie ewentualnych zmian, uczestnicy będą powiadamiani na bieżąco.

TRASA ZAWODÓW

PÓŁMARATON

KRAKOWSKI PÓŁMARATON MARZANNY

Półmaraton rozegrany zostanie na dystansie 21,0975 km i zostanie przeprowadzony ulicami miasta Krakowa. Oznaczenia długości trasy co 1 km. Pomiar trasy – atest PZLA.

Limit czasu ukończenia zawodów – 3 godziny 15 minut od wystrzału startera.

KRAKOWSKI PÓŁMARATON MARZANNY

TRASA ZAWODÓW

5 KM

KRAKOWSKI BIEG Z DYSTANSEM DLA MAŁYCH SERC NA 5 KM

Bieg rozegrany zostanie na dystansie 5 km i zostanie przeprowadzony ulicami miasta Krakowa. Pomiar trasy – atest PZLA.

Limit czasu ukończenia zawodów – 60 minut od wystrzału startera.

dieta pudełkowa
z wyborem menu

-28%
kod: MARZANNA28

~~62,00~~
już od **44,64** zł/dzień
za diety z wyborem menu

BODY CHIEF
sponsor strategiczny

KRAKOWSKI PÓŁMARATON MARZANNY

Kod rabatowy ważny do 31.03.2026 r. Nie dotyczy Diety Testowej i Economy Box. Promocje nie łączę się.

KRAKOWSKI PÓŁMARATON MARZANNY

WAŻNE INFORMACJE

START PÓŁMARATONU GODZ. 11:00 - ZOBACZ LOKALIZACJĘ STARTU
będzie znajdować się na ścieżce pieszo-rowerowej przy **al. 3-go Maja** na wysokości Błonia Bistro. **Przewidywany czas startu od pierwszego do ostatniego zawodnika ok. 30 min.**

START 5 KM GODZ. 09:30 - ZOBACZ LOKALIZACJĘ STARTU
będzie znajdować się na **Bulwarze Inflanckim** na wysokości ul. Paulińskiej. **Przewidywany czas startu od pierwszego do ostatniego zawodnika ok. 15'.**

META I STREFA ZAWODNIKA ZA METĄ DLA PÓŁMARATONU I 5 KM
będą znajdować się na **ul. Podzamcze**, a strefa zawodnika na **Placu Wielkiej Armii Napoleona. ZOBACZ LOKALIZACJĘ METY.**

DEPOZYT:
Główny Depozyt zlokalizowany będzie na terenie **Miejskiego Ośrodka Sportowego Kaków Zachód ul. Plac na Groblach 23** i będzie czynny w dniu biegu tj. 22.03.2026 (niedziela) w godz. 08:00-15:00. **Depozyt ten będzie przeznaczony do zdania i odbioru depozytu dla zawodników biegnących na 5 km oraz wyłącznie do odbioru depozytu dla zawodników biegnących na 21,0975 km** (zdawanie depozytów dla dystansu półmaratońskiego będzie wyłącznie w busach przed Synerise Arena Kraków na ul. H.Reymana od strony 3-go Maja).

Uczestnicy biegu na 5 km będą mogli zostawić depozyt na terenie Miejskiego Ośrodka Sportowego Kaków Zachód ul. Plac na Groblach 23 w Krakowie wyłącznie w godz. 08:00-09:00. Odbiór depozytu dla zawodników biegnących na 5 km będzie możliwy wyłącznie w godz. 09:45-11:00.

Uczestnicy biegu na 21,0975 km będą mogli zostawić depozyt w okolicy startu na Synerise Arena ul. H. Reymana w Krakowie wyłącznie w godz. 09:30-10:30, a następnie depozyt zostanie przewieziony w okolice startu do głównego depozytu. Odbiór depozytu dla zawodników biegnących na 21,0975 km będzie możliwy wyłącznie w godz. 12:10-15:00.

PRZEBIERALNIE:
będą dostępne w dwóch miejscach - w pomieszczeniu biura zawodów dla zawodników i zawodniczek przygotowujących się do półmaratonu oraz na Stadionie MOS za metą dla zawodników i zawodniczek przygotowujących się do startu na 5 km, jak również w tym samym miejscu dla zawodników i zawodniczek startujących na obu dystansach.

KRAKOWSKI PÓŁMARATON MARZANNY

WAŻNE INFORMACJE

BIURO ZAWODÓW
zlokalizowane będzie w Synerise Arena im. H. Reymana w Krakowie (Trybuna Wschodnia) i będzie czynne:
– 21.03.2026 r. (sobota): 12.00-20.00
– 22.03.2026 r. (niedziela): 07.00-08.00 (dla 5 km)
– 22.03.2026 r. (niedziela): 07.00-09.00 (dla półmaratonu)
ZOBACZ LOKALIZACJĘ BIURA ZAWODÓW

Organizator zwraca się z uprzejmą prośbą o możliwie wczesny odbiór pakietu startowego. W biurze zawodów będą mieściły się także przebieralnie oraz strefa EXPO. **UWAGA!!!** Z biura zawodów na start biegu 5km jest około 2,6 km. Zachęcamy do odbioru pakietu startowego dzień przed zawodami, a w przypadku odbioru pakietu w dniu zawodów o przejścia na start pieszo. **PAMIĘTAJ!!! Przygotuj swój kod QR przed wejściem do biura zawodów - pozwoli to na szybsze obsłużenie kolejki!**

Odbiór pakietu osobiście wyłącznie po okazaniu:
- dowodu tożsamości ze zdjęciem,
- kodu QR wysłanego na adres e-mail podany przy rejestracji LUB dostępnego do pobrania po zalogowaniu na konto zawodnika na stronie www.startlist.pl - kody już są do pobrania. Kod QR w systemie zapisów znajdziesz po zalogowaniu się w profilu zawodnika przy Twoim zgłoszeniu na dane zawody!
- podpisanej zgody rodzica lub opiekuna prawnego na udział w 11. Krakowskim Biegu z Dystansem "Dla Małych Serc" na 5 km - tylko osoby niepełnoletnie startujące na dystansie 5 km - zgoda do pobrania **TUTAJ**.

Istnieje możliwość odebrania pakietu za kogoś po okazaniu:
- podpisanej przez zawodnika zgody na odbiór pakietu startowego przez inną osobę - zgoda do pobrania **TUTAJ**.
- dowodu tożsamości ze zdjęciem osoby odbierającej,
- kodu QR osoby, która startuje wysłanego na adres e-mail podany przy rejestracji LUB dostępnego do pobrania po zalogowaniu na konto zawodnika, do której należy pakiet na stronie www.startlist.pl - kody już są do pobrania. Kod QR znajdują się w systemie zapisów po zalogowaniu się w profilu zawodnika przy zgłoszeniu na dane zawody!
- podpisanej zgody rodzica lub opiekuna prawnego na udział w 11. Krakowskim Biegu z Dystansem "Dla Małych Serc" - tylko osoby niepełnoletnie startujące na dystansie 5 km

KRAKOWSKI PÓŁMARATON MARZANNY

WAŻNE INFORMACJE

PAMIĘTAJ!!! Przygotuj swój kod QR przed wejściem do biura zawodów - pozwoli to na szybsze obsłużenie kolejki osób oczekujących na swój pakiet!

KRAKOWSKI PÓŁMARATON MARZANNY

WAŻNE INFORMACJE

GRAWER:
dla biegaczy, którzy przy rejestracji zamówili dodatkową usługę w postaci graweru lub dla tych, którzy będą chcieli dokupić usługę grawerowania na miejscu w cenie 30 zł będą mogli skorzystać z tej usługi na Miejskim Ośrodku Sportowym Kraków Zachów ul. Plac na Groblach 23 w poniższych terminach:
Grawer dla Biegu na 5 km - godz. 09:45-11:15
Grawer dla Półmaratonu godz. 12:10-15:00

ODBIÓR KOSZULEK I KOMINÓW:
każda osoba, która podczas rejestracji zakupiła koszulkę będzie mogła ją odebrać po pobraniu pakietu startowego w punkcie oznaczonym napisem KOSZULKI (obok informacji). W tym samym miejscu będzie możliwy odbiór kominów wielofunkcyjnych dla osób, które biorą udział w “Duecie Marzanny”.

PUNKT INFORMACYJNY:
będzie zlokalizowany zaraz po wejściu do biura zawodów. Jeśli masz jakieś pytanie to zadaj je osobie w tym punkcie. Pamiętaj, że wolontariusze wydający pakiety startowe nie muszą znać odpowiedzi na wszystkie pytania, które Cię nurtują. Dlatego też odpowiedzi znajdziesz właśnie w punkcie informacyjnym.

TOALETY:
zlokalizowane będą w 4 miejscach - w biurze zawodów, jak również na ul. H.Reymana usytuowane w drodze na start półmaratonu, ponadto na Bulwarze Inflanckim przy starcie dystansu 5 km, jak również na Stadionie MOS, czyli w miejscu gdzie będą finiszować wszyscy zawodnicy.

EXPO:
Podczas wydarzenie będzie można skorzystac z usług naszych wystawców. Poniżej znajduje się pełna lista firm wystawiających się na Expo, które zlokalizowane będzie tuż przy Biurze Zawodów na Synerise Arena:

- Bike Cafe Ice Cream
- Craftline
- Salco
- TriSwimRun
- RoyalBay / Eurobut
- Loco Sport
- Garmin Ultra Race / Garmin Półmaraton Gdańsk
- HiGeen
- Sport Center
- BodyChief - strefa za metą na stadionie MOS

KRAKOWSKA KORONA BIEGOWA

KRAKOWSKA KORONA BIEGOWA

Krakowska Korona Biegowa

Trzy biegi. Jeden rok. Jedno wyjątkowe wyzwanie. Kraków od lat jest miejscem wyjątkowych wydarzeń biegowych. W 2026 roku zapraszamy do podjęcia szczególnego wyzwania – zdobycia Krakowskiej Korony Biegowej. To cykl trzech prestiżowych biegów, które odbywają się w różnych momentach roku i tworzą wyjątkową biegową historię miasta.

Aby zdobyć Krakowską Koronę Biegową, należy ukończyć trzy najdłuższe dystanse stacjonarnie w ramach naszych wydarzeń:

- 22. Krakowski Półmaraton Marzanny – 22 marca 2026 – 21,0975 km
- Krakowski Bieg Niepodległości – 11 listopada 2026 – 10 km
- Krakowski Bieg Sylwestrowy – 31 grudnia 2026 – 10 km

Pokonanie wszystkich trzech dystansów w jednym roku oznacza zdobycie tytułu Krakowskiej Korony Biegowej oraz wyjątkowego pamiątkowego medalu Korony, który będzie symbolem wytrwałości, determinacji i całorocznej biegowej przygody w Krakowie. Ten wyjątkowy medal zostanie opublikowany wkrótce.

Nie ma oczywiście obowiązku startowania we wszystkich trzech biegach – każdy z nich można pobiec niezależnie. Jednak tylko osoby, które ukończą wszystkie trzy wydarzenia na najdłuższych dystansach w jednym roku, zdobędą Krakowską Koronę Biegową. **CZYTAJ WIĘCEJ**.

Mała Krakowska Korona Biegowa

Dla biegaczy preferujących krótsze dystanse lub chcących elastycznie podejść do udziału w 3 naszych imprezach, przygotowaliśmy Małą Krakowską Koronę Biegową. Aby ją zdobyć, należy ukończyć trzy wydarzenia wchodzące w skład cyklu w jednym roku, czyli:

- Krakowski Półmaraton Marzanny lub Krakowski Bieg z Dystansem „Dla Małych Serc" na 5 km lub dowolny z tych dystansów wirtualnie
- Krakowski Bieg Niepodległości na 10 km lub Krakowską Milę Niepodległości na 1918 m lub dowolny z tych dystansów wirtualnie
- Krakowski Bieg Sylwestrowy na 10 km lub bieg na 5 km lub dowolny z tych dystansów wirtualnie

W tym przypadku formuła biegu oraz jego długość nie mają znaczenia. Oznacza to, że można ukończyć:

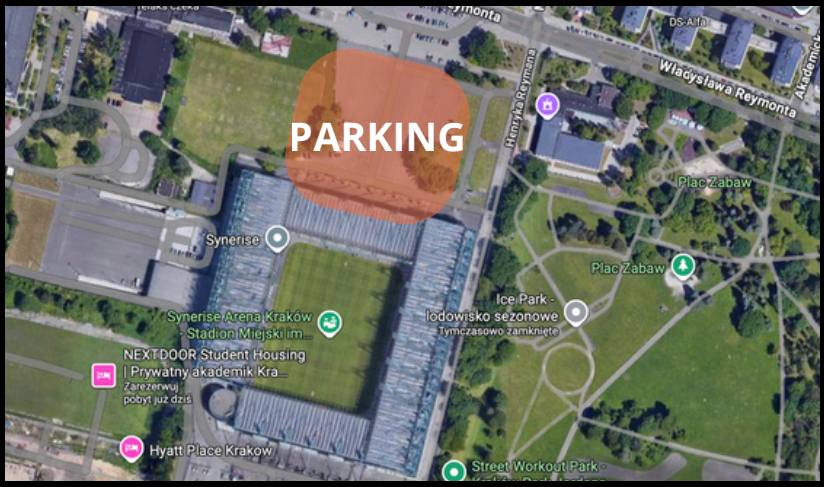
- trzy biegi na krótszych dystansach (5 km, 1918 m, 5 km)
- trzy biegi na różnych dystansach (np. półmaraton, 10 km i 5 km)
- trzy biegi w formule wirtualnej na dowolnym dystansie
- lub połączyć trzy starty w formule stacjonarnej i wirtualnej na dowolnych dystansach
-

Każdy uczestnik, który ukończy trzy wydarzenia na trzech różnych imprezach w jednym roku w dowolnej konfiguracji, otrzyma wyjątkowy tytuł Małej Krakowskiej Korony Biegowej oraz medal. **CZYTAJ WIĘCEJ**.

KRAKOWSKI PÓŁMARATON MARZANNY

PARKING

Parkingi znajdować się będą w sąsiedztwie Stadionu Synerise Arena. Dla zawodników przewidziany jest Parking Północny przy Synerise Arena Parking (wjazd od ul. Władysława Reymonta). **W sobotę w dniu 21.03.2026 parking będzie bezpłatny** dla zawodników (wyjazd na podstawie okazanego numeru startowego po odbiorze pakietu), natomiast **w niedzielę parking ten będzie płatny 20 zł** (płatność kartą lub gotówką przy wyjeździe z parkingu bez względu na czas spędzony na parkingu - wyjazd z parkungu możliwy będzie wyłącznie do godz. 16:00). Zobacz lokalizację Partkingu **TUTAJ**. Po zapełnieniu parkingu głównego, służby będą kierowany na okoliczne parkingi. **ZALECAMY PRZYJAZD NA PARKING DO GODZ. 09:30 - ZMINIMALIZUJE TO RYZYKO KORKÓW W OKLICY STARTU!!!**



KRAKOWSKI PÓŁMARATON MARZANNY

NIE ŚMIEĆ NA TRASIE!

OBOWIĄZUJE ABSOLUTNY ZAKAZ WYRZUCANIA BUTELEK I ŚMIECI W MIEJSCACH INNYCH NIŻ DO TEGO WYZNACZONE! !

Wszystkich zawodników obowiązuje zakaz śmiecenia na trasie zawodów, w tym celu organizator wyznaczy strefy zrzutu przy punktach odświeżania, w których będzie można wyrzucić zużyte opakowania, butelki, kubeczki itp. Złamanie zakazu może grozić dyskwalifikacją!

KRAKOWSKI PÓŁMARATON MARZANNY

UTRUDNIENIA W RUCHU

W związku z organizacją imprezy wystąpią następujące utrudnienia w ruchu:

- zamkniecie drogi pieszo rowerowej wokół Błoń w godz. 8:00 – 12:00,
- zamkniecie Al. Focha, około godz. 10:30 (bezpośrednio przed pierwszym biegaczem), otwarcie al. Focha nastąpi bezzwłocznie po wbiegnięciu ostatniego zawodnika w ul. Emaus po decyzji Policji.
- zamknięcie Bulwarów nastąpi miejscowo pomiędzy 10:00 a 14: 15 oraz 9:00 a 14:15,
- zamkniecie ul. Podzamcze i ul. św. Idziego 6:00 – 15:00,

Miejscowo wzdłuż ulic po których będzie się odbywał bieg zostaną wprowadzone zakazy zatrzymywania za pomocą znaków B-36 z tabliczkami informującymi o treści „Obowiązuje w dniu 22 III 2026 r. w godz. 00:00-12:00", „Obowiązuje w dniu 22 III 2026 r. w godz. 00:00-13:00" i „Obowiązuje w dniu 22 III 2026 r. w godz. 00:00-15:00" wraz z tabliczkami „Dotyczy również miejsc wyznaczonych". W newralgicznych miejscach, gdzie pozostawione pojazdy mogą utrudniać ruch uczestników półmaratonu pod znakami B-36 zostaną umieszczone tabliczki T-24 informujące o odholowaniu pojazdu.

W związku z zamknięciem ulic po których będą biegali uczestnicy zostały wyznaczone objazdy za pomocą tablic objazdowych wskazujących kierunek objazdu. Organizator XXII Krakowskiego Półmaratonu Marzanny bardzo prosi o zwracanie uwagi na ustawione oznakowanie tymczasowe dotyczące zakazów zatrzymywania oraz wskazującego objazdy. Ponadto organizator prosi o słuchanie poleceń służb organizatora rozstawionych wzdłuż trasy.

CZANIECKI
ENERGIA NA MEDAL!
CZANIECKI
GWIAZDKA
5 JAJECZNY MAKARON
czanieckie.makarony
czaniecki
www.czaniecki.pl

KRAKOWSKI PÓŁMARATON MARZANNY

PACEMAKERZY

Jeżeli zależy Wam na konkretnym wyniku to zachęcamy abyście przed startem odszukali odpowiedniego pacekmakera. Pacemakerzy poprowadzą na czasy netto liczone od przebiegnięcia linii startu.

W każdej strefie startowej Pacemakerzy będą oznakowani chorągiewką wystającą z plecaka z czasem na który biegnie. Ponadto wszyscy Pacemakerzy na koszulkach będą mieli czasy na które prowadzą grupę.

Osoby biegnące na dany czas proszone są o ustawienie się przed startem w bliskiej odległości od "swojego" Pacemakera.

PACEMAKER 1:19:59 (3:47/km) - Krystian
PACEMAKER 1:29:59 (4:15/km) - Sylwo, Marek, Anna
PACEMAKER 1:39:59 (4:44/km) - Szymon, Pery, Piotr, Dawid
PACEMAKER 1:49:59 (5:13/km) - Pablo, Obibok, Gryfny Synek, AdamS
PACEMAKER 1:59:59 (5:41/km) - Becia, Piotr, Grigo, Izydor
PACEMAKER 2:09:59 (6:10/km) - Roman, Paweł, Marek, Mirek
PACEMAKER 2:19:59 (6:38/km) - Michał, Piotr, Grzegorz, Marek

Biegnąc za pacemakerem na zawodach, ustaw się kilka kroków za nim – dzięki temu łatwiej utrzymasz równe tempo i skorzystasz z „osłony” przed wiatrem. Staraj się nie wyprzedzać go na początku, nawet jeśli czujesz dużo energii, bo pacemaker pilnuje tempa dopasowanego do końcowego wyniku. Kontroluj też własne samopoczucie i oddech, aby tempo nie było dla Ciebie zbyt mocne. Jeśli masz siłę pod koniec biegu, dopiero na ostatnich kilometrach przyspiesz i wyprzedzić pacemakera.

KRAKOWSKI PÓŁMARATON MARZANNY

STREFY STARTOWE

Strefy startowe to nie formalność, to realny wpływ na Twój bieg!

- **Równe tempo od pierwszych metrów**

Start w strefie dopasowanej do Twojego wyniku oznacza bieg wśród osób o podobnym tempie. Mniej slalomu, mniej hamowania, więcej płynności.

- **Lepsza realizacja planu**

Jest konkretna strategia? Negative split? Walka o życiówkę? Odpowiednia strefa pomaga od początku trzymać założone tempo bez nerwowego wyprzedzania.

- **Bezpieczeństwo i komfort**

Zbyt szybka strefa = ryzyko poniesienia przez tłum.
Zbyt wolna strefa = tłok i frustracja na pierwszych kilometrach.
Właściwa strefa = spokojna głowa i kontrola sytuacji.

- **Szacunek dla innych biegaczy**

Każdy chce pobiec swoje. Ustawienie się zgodnie z deklarowanym czasem sprawia, że start jest sprawiedliwy i komfortowy dla wszystkich.

PÓŁMARATON - STREFY STARTOWE:

Czerwona do 1:14:59
Niebieska 1:15:00-1:29:59
Zielona 1:30:00-1:49:59
Żółta 1:50:00 i wolniej

5 KM - STREFY STARTOWE

Czerwona 0:19:59 i szybciej
Niebieska 0:20:00-0:24:59
Zielona 0:25:00-0:29:59
Żółta 0:30:00 i wolniej

PUNKTY ŻYWIENIOWE

KRAKOWSKI PÓŁMARATON MARZANNY

Punkt 1 - 5,2 km:
woda (w kubkach);

Punkt 2 - 10,1 km:
woda od wodociągów (w kubkach), izotonik 4move (w kubkach), banany, czekolada gorzka, cukier w kostkach;

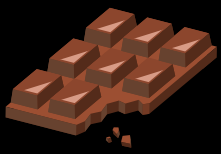
Punkt 3 - 14,9 km:
woda od wodociągów (w kubkach), izotonik 4move (w kubkach), banany, czekolada gorzka, cukier w kostkach;

Punkt 4 - 19,9 km:
woda (w kubkach);

Bufet za metą:
woda (w butelkach), banany, jabłka, rogalik z makiem.

BIEG NA PIĘĆ KILOMETRÓW

Bufet za metą
woda (w butelkach)



NUMER STARTOWY

Pamiętaj, że na rewersie numeru startowego przymocowana jest naklejka. Jest to chip do pomiaru czasu i pd żadnym pozorem nie odrywaj go!

Numer startowy jest indywidualnie przypisany do każdego zawodnika i nie może być przekazywany ani użyczany innym osobom. Start z numerem należącym do innego uczestnika jest zabroniony i może skutkować dyskwalifikacją zawodnika oraz usunięciem wyniku z klasyfikacji.

Numer startowy należy umieścić z przodu stroju sportowego w widocznym miejscu przez cały czas trwania biegu. Powinien być przymocowany w sposób umożliwiający jego łatwą identyfikację przez sędziów oraz obsługę zawodów.

Prosimy również, aby nie zginać, nie zasłaniać i nie modyfikować numeru startowego, ponieważ może to utrudnić identyfikację zawodnika oraz prawidłowe przypisanie wyniku.

PREZAPISY OD 22.03.2026

KRAKOWSKI
BIEG
NIEPODLEGŁOŚCI

Krakowski Bieg Niepodległości to wyjątkowe wydarzenie sportowe i patriotyczne, które co roku odbywa się w Krakowie z okazji Narodowego Święta Niepodległości. Tegoroczna edycja biegu odbędzie się w sobotę 11 listopada 2026 roku i ponownie zgromadzi tysiące uczestników chcących uczcić to święto w aktywny sposób.

Głównym punktem wydarzenia będzie bieg na dystansie 10 kilometrów, którego trasa poprowadzi ulicami Krakowa. W programie zawodów znajdzie się również Mila Niepodległości rozgrywana na symbolicznym dystansie 1918 metrów, nawiązującym do roku odzyskania przez Polskę niepodległości.

Podobnie jak w przypadku Krakowski Półmaraton Marzanny, zawody zostaną rozegrane nie tylko w tradycyjnej formule stacjonarnej, ale także w formule wirtualnej, umożliwiającej udział w wydarzeniu z dowolnego miejsca.

ZAPISZ SIĘ TUTAJ OD 22.03.2026

KRAKOWSKI PÓŁMARATON MARZANNY

O CO WALCZYSZ?

KRAKOWSKI PÓŁMARATON MARZANNY

DUET MARZANNY

Dwa biegi, jedna klasyfikacja i podwójne wyzwanie – łącznie 27 kilometrów jednego dnia. W ramach Półmaraton Marzanny uruchomiliśmy klasyfikację łączoną z biegiem na 5 km pod nazwą Duet Marzanny.

Aby wziąć w niej udział, należy ukończyć biegu na 5 km oraz półmaraton. O miejscu w klasyfikacji zdecyduje suma czasów z obu startów.

Uczestnicy, którzy podejmą wyzwanie Duetu Marzanny, mogą zdobyć dwa medale i znaleźć się w historycznej klasyfikacji łączonej oraz odebrać drobny upominek w postaci koina wielofunkcyjnego od Marzanny. **Odbiór możliwy jest w biurze zawodów - w miejscu odbioru koszulek.**

Nie planujemy osobnej dekoracji – w tym wyzwaniu zwycięzcą jest każdy, kto pokona 27 km jednego dnia.

Dla osób startujących online przygotowaliśmy również Wirtualny Duet Marzanny – dwa dystanse, suma czasów i wspólna lista wyników.

KRAKOWSKI PÓŁMARATON MARZANNY

SHAKEOUT RUN

ROZRUCH PRZED MARZANNĄ Z KUBĄ PIECHEM

Wraz z Kubą Piechem, trenerem biegania z Krakowa z 25-letnim doświadczeniem biegowym oraz ponad 10-letnim doświadczeniem w trenowaniu innych, zapraszamy na rozruch przedstartowy przed półmaratonem oraz biegiem na 5 km.

Spotkanie odbędzie się w sobotę o godzinie 12:15 przed Biurem Zawodów (odbiór pakietów startowych trwa od 12:00 do 20:00). W planie jest lekkie 3,5 km biegu wokół Błoń, krótka biegowa rozgrzewka oraz przebieżki. Będzie to dobre pobudzenie organizmu dzień przed półmaratonem i biegiem na 5 km.

Dodatkowo Kuba opowie o trasie Półmaratonu Marzanny, podzieli się wskazówkami dotyczącymi taktyki oraz odżywiania podczas biegu. Będzie również możliwość zadania pytań trenerowi.

Czym jest rozruch przedstartowy i czy warto go zrobić?

Kuba Piech: Tak, warto. Rozruch wykonuje się w celu lekkiego pobudzenia organizmu przed startem. Pozwala on aktywować mięśnie, dzięki czemu nie przystępujemy do biegu na zbyt rozluźnionych i „leniwych" nogach. Dodatkowo działa jako pobudzenie szybkościowe, które pozwala jeszcze raz przed zawodami rozruszać nogi i przygotować je do wysiłku. Rozruch przedstartowy wykonuje się zazwyczaj dzień lub dwa dni przed startem.

BIEGI WIRTUALNE

Od tego roku zarówno w **Krakowskim Półmaratonie Marzanny**, jak i w **Krakowskim Biegu Niepodległości** oraz **Krakowskim Biegu Sylwestrowym** możesz pobiec nie tylko stacjonarnie, ale również wirtualnie. Przygotowaliśmy tę opcję dla osób, które nie będą mogły pojawić się w Krakowie w dniu rozgrywania imprezy.

Podczas każdych zawodów uczestnicy będą mogli wybrać jeden z dwóch dystansów, a limit miejsc na każdy z nich wynosi 250 osób.

Wybrany dystans można pokonać w dowolnym miejscu na świecie, o dowolnej porze i w swoim tempie. Ważne jest jedynie to, aby bieg został zrealizowany w terminie 3 dni przed datą poszczególnej imprezy, w dniu imprezy lub 3 dni po dacie danej imprezy.

Jak należy przygotowac się do tego biegu? Przygotuj urządzenie posiadające funkcję GPS (np. zegarek sportowy, telefon). Ponadto pobierz aplikację umożliwiającą rejestrację aktywności (np. Strava, Garmin Connect itp.). Pamiętaj, że bieg nie może odbyć się na bieżni mechanicznej. Po zrealizowaniu biegu będzie możliwość wgrania wyników do systemu zapisów logując się na swoje konto - tam należy podać czas, wkleić link do aktywności i przełać screen z aplikacji lub zdjęcie z zegarka.

W pakiecie startowym, który zostanie wysłany kurierem, uczestnicy otrzymają pamiątkowy numer startowy oraz wyjątkowy medal. Na każdym biegu istnieje również możliwość dokupienia wyjątkowej koszulki technicznej.

Choć jest to bieg wirtualny, wysiłek pozostaje jak najbardziej realny. Do zobaczenia na trasie — w Krakowie lub gdziekolwiek zdecydujesz się pobiec.

9 maja 2026

GARMIN ULTRA RACE 2026

Myślenice

Tylko 30 km od Krakowa!

Dystanse: GUR 78 km | GUR 48 km | GUR 27 km | GUR 13 km

www.ultrarace.pl

MIASTO GOSPODARZ

Kraków

ORGANIZATORZY

FUNDACJA VENA - SPORT ORGANIZACJA IMPREZ SPORTOWYCH

labo SPORT

REGION GOSPODARZ:

MAŁOPOLSKA

BENEFICJENT BIEGU

SCHOLA CORDIS

SPONSORZY STRATEGICZNI

BODY CHIEF

OSTROMECKO ŹRÓDŁO MARII

LAJKONIK LEGENDARNY SMAK

4move

CZANIECKI

PARTNERZY

salco

KIA PATECKI

BLACK ENERGY

FRUGO

WODOCIĄGI Miasta Krakowa

PATRONI MEDIALNI

Kraków.pl