



WIRTUALNY
**KRAKOWSKI
PÓLMARATON
MARZANNY**



RACEBOOK

WIRTUALNY KRAKOWSKI PÓLMARATON MARZANNY

www.polmaratonmarzanny.pl



**KRAKOWSKI
PÓŁMARATON
MARZANNY**

ZASADY BIEGU WIRTUALNEGO

GOTOWI? DO STARTU... START!

Miło nam, że stawiasz sobie cel, jakim jest ukończenie biegu wirtualnego w ramach Krakowskiego Półmaratonu Marzanny i/lub Krakowskiego Biegu z Dystansem "Dla Małych Serc" na 5 km. To będzie niezapomniana przygoda i walka o wyjątkowy medal! Po rejestracji na bieg, czas na podjęcie kolejnych kroków, które są rozpisane w poniższych punktach.

WYZNACZ SWOJĄ TRASĘ

Wyznacz sobie dowolną trasę półmaratonu (21,1 km) lub biegu na 5 km. Możesz skorzystać z popularnych serwisów mapowych, jak np. www.traseo.pl, [Google Maps](https://www.google.com/maps) czy www.strava.com lub po prostu przebiec dystans na który się zapisałeś/aś używając zegarka lub telefonu z GPS. Trasę można wyznaczyć w dowolnym miejscu oraz w dowolnej formie, tj. może być to jedna pętla, kilka pętli lub odcinek (z wyłączeniem bieżni mechanicznej). Pamiętaj też o zachowaniu ostrożności i stosowaniu się do przepisów ruchu drogowego.

PRZYGOTUJ URZĄDZENIE DO POMIARU

Przygotuj urządzenie posiadające funkcję GPS (np. zegarek sportowy, telefon).

POBIERZ APLIKACJĘ

Pobierz aplikację umożliwiającą rejestrację treningu (np. Strava, Garmin Connect itp.) lub po prostu przygotuj zegarek lub telefon z funkcją zapisu trasy z GPS. Pamiętaj, że bieg nie może odbyć się na bieżni mechanicznej.

WYRUSZ W TRASĘ

W dniach od 19 marca (od godziny 00:01) do 25 marca (do godziny 23:59) pokonaj półmaraton lub 5 km, rejestrując jednocześnie swój trening za pomocą urządzenia posiadającego funkcję GPS i zapisz swój trening w aplikacji umożliwiającej rejestrację treningu lub w swoim zegarku. Pamiętaj! Twój bieg zostanie uwzględniony w wynikach wyłącznie wtedy, gdy w aplikacji będzie zarejestrowany bieg o długości minimum 21,1 km (dotyczy zawodników startujących w półmaratonie) lub 5,0 km (dotyczy zawodników startujących w biegu na 5 km).

dieta pudełkowa z wyborem menu

-28%

kod: MARZANNA28

już od
4464
zł/dzień
za diety z wyborem menu




BODY CHIEF
sponsor strategiczny



**KRAKOWSKI
PÓŁMARATON
MARZANNY**



LIMIT CZASU

Limit ukończenia półmaratonu to 3 godz. 15 minut, a limit ukończenia biegu na 5 km to 60 minut.

PO BIEGU

Przygotuj dane do wgrania wyniku do systemu www.startlist.pl:

- zapamiętaj swój czas biegu
- zrób printscreen swojej aktywności z aplikacji lub zdjęcie zegarka, na którym widoczny jest przebiegnięty dystans oraz czas końcowy i ew. trasa biegu
- ustaw w aplikacji trening jako publiczny w celu dodania linku do systemu www.startlist.pl (jest to opcja dodatkowa dla osób biegnących z aplikacją z taką funkcją)

WGRYWANIE WYNIKU

Jak już przygotujesz wszystkie dane niezbędne do wgrania wyniku, postępuj zgodnie z poniższymi wskazówkami:

- wejdź na stronę www.startlist.pl i kliknij [zaloguj się](#), aby zalogować się na wcześniej założone konto, przez które rejestrowałeś/aś się na zawody
- wybierz w menu "Mój profil"
- w dziale "moje zapisy" będzie widoczny Twój zapis i pomarańczowy przycisk z napisem "Wprowadź wynik", w który należy kliknąć
- w tym kroku pojawiają się na ekranie do uzupełnienia 3 pola:
 - Uzyskany czas (hh:mm:ss), w którym wpisujesz swój wynik np. 01:45:49
 - Link do aktywności (opcjonalnie), w którym wklejasz link w przypadku, gdy posiadasz aplikację z możliwością ustawienia treningu jako publicznego, a jeśli nie posiadasz takiej opcji, to możesz pozostawić to pole puste
 - Plik z aktywnością (printscreen lub zdjęcie zegarka), w którym wybierasz plik z widocznym przebiegniętym dystansem oraz czasem końcowym i ew. trasą biegu
- po uzupełnieniu 3 pól kliknij przycisk ZAPISZ, który znajduje się pod tymi polami
- po zapisaniu aktywności pojawi się komunikat "Wynik został poprawnie zapisany", a Twój wynik pojawi się na liście z wynikami poszczególnego biegu.

PAMIĘTAJ!!! Wgranie wyniku będzie możliwe do 27 marca do godziny 23:59. Wyniki przekazane po tym terminie nie będą brane pod uwagę.



KRAKOWSKI
PÓŁMARATON
MARZANNY

ZASADY BIEGU WIRTUALNEGO

SPRAWDZANIE WYNIKU

Po wykonaniu powyższych kroków, możesz zobaczyć swój wynik na liście z wynikami poszczególnego biegu:

- [Wyniki WIRTUALNY 22. Krakowski Półmaraton Marzanny](#)
- [Wyniki WIRTUALNY 11. Krakowski Bieg z Dystansem "Dla Małych Serc" na 5 km](#)

Pamiętaj, że miejsce, które zajmujesz po wgraniu wyniku może się zmienić, ponieważ lista z wynikami jest ruchoma do momentu, aż wszystkie osoby wgrają swoje czasy w wyznaczonym terminie.

OFICJALNE WYNIKI

Finalna lista z wynikami, a tym samym oficjalne wyniki obu biegów, będzie potwierdzona do 31 marca 2026, kiedy to zweryfikujemy wszystkie aktywności i rozpatrzemy ew. protesty.

Wyniki końcowe pojawiają się pod tymi samymi linkami co powyżej i zostaną ogłoszone na oficjalnych mediach społecznościowych imprezy.

PRZED WYSYŁKĄ PAKIETÓW

Pakiety z medalami i numerami oraz ew. domówioną koszulką wysyłamy na adres podany przy rejestracji. Aby uniknąć pomyłek w wysyłce, prosimy, aby do 25 marca 2026 zweryfikować swoje dane adresowe, które zostały podane przy zakładaniu konta w systemie www.startlist.pl. Aby to zrobić, należy:

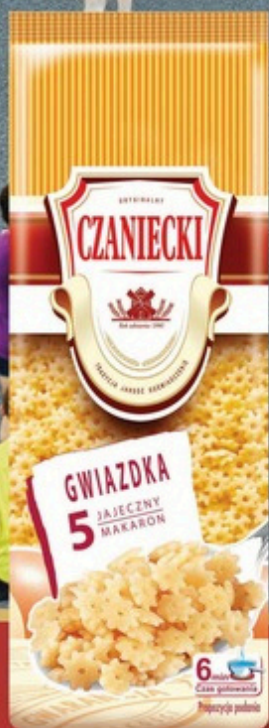
- zalogować się na www.startlist.pl
- kliknąć "Mój profil" i zjechać na sam dół strony do miejsca, w którym podane są Twoje dane
- kliknąć "Moje dane edytuj"
- następnie edytować dane, które są niepoprawne (pamiętaj, aby dane zawierały poprawne imię, nazwisko, ulicę, numer budynku, numer lokalu jeśli jest, kod pocztowy, miasto, numer telefonu)

WYSYŁKA PAKIETÓW

Dwa tygodnie po ogłoszeniu oficjalnych wyników tj. od 15 kwietnia 2026 rozpoczniemy wysyłki pakietów dla zawodników, którzy ukończą wirtualną rywalizację. Osoby, które ukończą wirtualny bieg i wyślą swój wynik, który zostanie przez nas pozytywnie zweryfikowany, otrzymają paczkomatem lub kurierem (wysyłka tylko na terenie Polski), na adres wskazany w profilu zawodnika, pakiet startowy, tj. pamiątkowy numer startowy oraz piękny medal w zależności od dystansu na jaki się zapisałeś/aś. Zawodnicy zapisani na wirtualny bieg, i którzy zamówili dodatkowo okolicznościową koszulkę, również ją otrzymają.

CZANIECKI

ENERGIA NA MEDAL!





**KRAKOWSKI
PÓŁMARATON
MARZANY**

ZOBACZ TUTORIAL

JAK WGRAĆ WYNIK - INSTRUKCJA NA YOUTUBE

Aby ułatwić Ci wgranie wyników z wirtualnego biegu, przygotowaliśmy krótką instrukcję krok po kroku. Pokazuje ona, jak poprawnie dodać swoją aktywność do systemu www.startlist.pl. Materiał wideo jest dostępny na naszym kanale YouTube i przeprowadzi Cię przez cały proces. Zachęcamy do obejrzenia, aby uniknąć ewentualnych problemów i szybko dodać swój wynik. Kliknij w poniższą grafikę, aby przejść do tutoriala na YouTube!



COŚ POSZŁO NIE TAK? NAPISZ DO NAS NA:

BIURO@STARTLIST.PL

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 Milla 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
PÓLMARATON
MARZANNY

WIRTUALNY DUET MARZANNY

Dwa biegi, jedna klasyfikacja i podwójne wyzwanie – łącznie 27 kilometrów. W ramach WIRTUALNEGO Półmaratonu Marzanny uruchomiliśmy klasyfikację łączoną z biegiem WIRTUALNYM na 5 km pod nazwą WIRTUALNY Duet Marzanny.

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

Uczestnicy, którzy podejmą wyzwanie WIRTUALNEGO Duetu Marzanny, mogą zdobyć dwa medale i znaleźć się w historycznej klasyfikacji łączonej oraz odebrać drobny upominek w postaci komina wielofunkcyjnego od Marzanny, który zostanie dołączony do wysłanego pakietu.

W tym wyzwaniu zwyciężcą jest każdy, kto pokona 27 km w ramach naszej imprezy.



9 maja 2026

GARMIN ULTRA RACE 2026

Mysłenice



Tylko 30 km od Krakowa!

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

www.ultrarace.pl



KRAKOWSKI
PÓLMARATON
MARZANY

O CO WALCZYSZ?





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 Miłą 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.](#)



**KRAKOWSKA
KORONA
BIEGOWA**



KRAKOWSKI
PÓŁMARATON
MARZANNY



KRAKOWSKI
BIEG
NIEPODLEGŁOŚCI



KRAKOWSKI
BIEG
SYLWESTROWY

BIEGI WIRTUALNE 2026

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 każdego 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.

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

WCHODZISZ
W TO?
3 razy :)

MIASTO GOSPODARZ



ORGANIZATORZY



REGION GOSPODARZ:



BENEFICJENT BIEGU



SPONSORZY STRATEGICZNI



PARTNERZY



WODOCIĄGI
Miasta Krakowa

PATRONI MEDIALNI

