



PKO
GDYNIA
PÓŁMARATON

BIEGNIEMY NA 100-LECIE GDYNI!

25.04.2026

MEDIA GUIDE



GDYNIAPOLMARATON.PL



SPONSOR TYTUŁARNY

PARTNER STRATEGICZNY

SPONSORZY

PARTNERZY

MEDIA

ORGANIZATOR



Bank Polski



Pomorskie



sportano.pl



SUUNTO



Lubella

Ciešzyn



Radio Gdańsk



trojmiasto.pl



Magazyn Bieganie.pl



INFORMACJE DLA MEDIÓW

BIURO PRASOWE

Obsługę dziennikarzy i fotoreporterów podczas PKO Gdynia Półmaratonu realizuje biuro prasowe wydarzenia. Biuro prasowe będzie zlokalizowane za metą na Plaży Miejskiej.

Godziny otwarcia: piątek, 24 kwietnia, 11:00 - 17:00 oraz niedziela 25 kwietnia, 8.30 - 0.00

W biurze prasowym będzie można odebrać akredytację prasową, upoważniającą do pracy podczas wydarzenia. Na miejscu dostępny będzie internet, miejsce do siedzenia oraz napoje i poczęstunek dla przedstawicieli mediów.

RZECZNIK PRASOWY

Rzecznikiem prasowym PKO Gdynia Półmaratonu jest Maciej Stroiński.

Kontakt: +48 789 065 899 / m.stroinski@sportevolution.pl

KONFERENCJA PRASOWA

Oficjalna konferencja prasowa PKO Gdynia Półmaratonu odbędzie się w czwartek, 23 kwietnia o godz. 12:00 w sali konferencyjnej Hotelu Mercure Gdynia Centrum. Nie ma konieczności posiadania akredytacji na konferencję prasową, ale przedstawiciele mediów proszeni są o wcześniejsze zgłoszenie swojej obecności.

NEWSROOM

Gorąco zachęcamy do subskrypcji naszego newsroomu. Wystarczy zostawić swój adres email, aby otrzymywać od nas wszystkie bieżące komunikaty prasowe. Informacje dostępne są cały czas online: <https://www.newsroom.sportevolution.pl>

AKREDYTACJE

Proces akredytacji trwa także w czasie wydarzenia. Link do wniosku: <https://media.sportevolution.pl>

OFICJALNE KANAŁY IMPREZY

- Web: www.gdyniapolmaraton.pl
- Facebook: [/gdyniapolmaraton](https://www.facebook.com/gdyniapolmaraton)
- Instagram: [@gdyniapolmaraton](https://www.instagram.com/gdyniapolmaraton)
- Hashtagi: [#pkogdyniapolmaraton](https://twitter.com/gdyniapolmaraton) [#pkogdynia5k](https://twitter.com/gdyniapolmaraton)

ZAPISY OD 27 KWIETNIA 2026!

NOCNY BIEG ŚWIĘTOJAŃSKI

19.06.2026



KOMUNIKATY PRASOWE I PUBLIKACJE MEDIALNE

Bieg godny stulecia. 12 tysięcy zawodników na ulicach Gdyni. A do tego punkty kibicowania. Sprawdź zmiany w ruchu samochodowym

<https://newsroom.sportevolution.pl/290377-pko-bank-polski-sponsorem-tytularnym-gdynia-polmaratonu>

Nudzić się nikt nie będzie. PKO Gdynia Półmaraton pełen niesamowitych atrakcji dla kibiców

<https://newsroom.sportevolution.pl/294839-dzieci-na-start-ruszaja-zapisy-na-frugo-kids-run>

Wielkie ściganie małych ludzi. Już 25 kwietnia setki maluchów staną na starcie Gdynia Kids Run

<https://bieganie.pl/audio/rynek-biegowy-wrocil-do-normy-podcast-bieganie-pl/>

Biegowa siła kobiet nad Bałtykiem – Gdynia bije rekordy frekwencji

<https://bieganie.pl/sport/zbliza-sie-pko-gdynia-polmaraton-2024-przed-nami-impieza-pelna-niespodzianek/>

10 tysięcy biegaczy na listach startowych PKO Gdynia Półmaratonu. Atrakcje dla kibiców i zawodników przygotowane

<https://newsroom.sportevolution.pl/382865-tymi-ulicami-pobiegnie-pko-gdynia-polmaraton-2025>

Będzie walka o rekord Polski. Krajowa czołówka wystartuje w PKO Gdynia Półmaratonie

<https://newsroom.sportevolution.pl/386741-pko-gdynia-polmaraton-zachwyci-oprawa>

Medal na wagę stulecia miasta. PKO Gdynia Półmaraton odkrywa karty!

<https://newsroom.sportevolution.pl/395077-kuchnia-vikinga-nakarmi-biegaczy-w-gdyni>

Spektakularny finisz po wyjątkowym biegu. Meta PKO Gdynia Półmaratonu zachwyci każdego

<https://newsroom.sportevolution.pl/395927-gdynia-jest-kobieta-czyli-pko-gdynia-polmaraton-w-rozowym-kolorze-aktywne-mamy-i-tatusiowie-beda-mogli-wystartowac-w-biegu-z-wozkami-powered-by-thule>

TALKING POINTS



Weekend dla biegaczy - Gdynia świętuje 100 lat

Ponad 13 tysięcy biegaczy weźmie udział w PKO Gdynia Półmaraton i PKO Gdynia 5K. Gdyński Półmaraton to wydarzenie wpisane do oficjalnego kalendarza obchodów 100-lecia Gdyni.



35.PZLA Mistrzostwa Polski w Półmaratonie

PKO Gdynia Półmaraton 2026 jest jednocześnie Mistrzostwami Polski w Półmaratonie. Medale przygotowane przez Polski Związek Lekkiej Atletyki zostaną wręczone w kategoriach wiekowych (age groupers)



Nocna formuła wydarzenia

Impreza po raz kolejny odbywa się w porze wieczorno-nocnej, ze startem o godz. 20:30. Ma to zminimalizować uciążliwości drogowe dla mieszkańców, a jednocześnie zapewnić wyjątkowy klimat i oprawę wizualną biegu. Bieg PKO Gdynia 5K wystartuje przed dystansem półmaratońskim, także w sobotę.



Punkty kibicowania

Cheerleaders Gdynia, bębniarze i DJ będą wspierać biegaczy na trasie. Swoje punkty kibicowania ustawią także sponsorzy wydarzenia. Dodatkowo, zwłaszcza na ostatnich kilometrach i na mecie, uczestnicy mogą spodziewać się wielu atrakcji wizualnych. Będzie m. in. pokaz ognia, a także kolorowa, rozświetlona meta na Plaży Miejskiej.



Strefa dla kobiet

Na Skwerze Kościuszki, w okolicy Biura Zawodów, stanie specjalna Strefa dla Kobiet. Na miejscu będą szatnie, w których zawisną lustra, a w specjalnie wyznaczonych punktach będą czekały środki higieny osobistej. Dedykowane tylko dla kobiet toalety będą miały kolor różowy.



Bank Polski



Sprawdź, jak dostać do
1200 zł zwrotu za zakupy

allegro **KLIK.**

pkobp.pl, infolinia: 800 302 302,
brak opłat dla numerów krajowych
na terenie kraju; w pozostałych
przypadkach opłata zgodna
z taryfą operatora

PKO Bank Polski realizuje Program Cashback za zakupy na platformie Allegro w Polsce, w ramach którego możesz otrzymać zwrot do 100 zł miesięcznie za towary opłacone za pomocą Allegro KLIK przez 12 miesięcy przy aktywacji usługi Allegro KLIK pierwszego dnia miesiąca. W przypadku aktywacji usługi Allegro KLIK innego dnia niż pierwszy dzień miesiąca i przy pełnym wykorzystaniu miesięcznego limitu cashbacku maksymalny zwrot przez 12 miesięcy może wynieść do 1300 zł. Szczegóły, w tym ograniczenia, znajdziesz na stronie banku w Regulaminie połączenia kont PKO Banku Polskiego i Allegro oraz Programu Cashback i w Warunkach Cashback, obowiązujących od dnia udostępnienia usługi. Warunki Cashback obowiązują do 30.06.2026 r. Zasady realizacji i korzystania z usługi Allegro KLIK świadczonej przez Allegro sp. z o.o., informacje o kontaktach oraz Taryfę opłat i opłat bankowych znajdziesz na pkobp.pl i w placówkach banku.

INFORMACJE

EVENT



PKO
GDYNIA
PÓŁMARATON



PKO
GDYNIA 5K

Gdynia
Kids
run

DATA

25 kwietnia
sobota

25 kwietnia
sobota

25 kwietnia
sobota

START

20:30

17:00

12:00

DYSTANS

21,0975 km

5 km

150 m - 1000 m

LIMIT

3 godziny

45 minut

brak

ATEST PZLA



PROGRAM

24 kwietnia, piątek

lokalizacja: Skwer Kościuszki, Gdynia

12:00 - 20:00 Biuro zawodów - odbiór pakietów

12:00 - 20:00 Fit Living Expo

25 kwietnia, sobota

lokalizacja: Skwer Kościuszki, Gdynia

10:00 - 20:30 Fit Living Expo

10:00 - 12:45 Biuro zawodów - odbiór pakietów startowych (Gdynia Kids Run)

10:00 - 16:00 Biuro zawodów - odbiór pakietów startowych (PKO Gdynia 5K)

10:00 - 18:30 Biuro zawodów - odbiór pakietów startowych
(PKO Gdynia Półmaraton i sztafety)

12:00 Start Kids Run

13:45 Dekoracje Kids Run (na mecie)

15:30 - 18:30 Godziny otwarcia depozytu (PKO Gdynia 5K)

17:00 Start PKO Gdynia 5K

18:00 Dekoracje PKO Gdynia 5K (na mecie)

19:00 - 00:00 Godziny otwarcia depozytu (PKO Gdynia Półmaraton)

20:00 Otwarcie stref startowych

20:30 Start PKO Gdynia Półmaratonu

21:30 Spodziewany finisz zwycięzcy PKO Gdynia Półmaraton

21:30 - 02:00 After Party (namiot biura zawodów)

23:45 Spodziewany finisz ostatniego zawodnika PKO Gdynia Półmaraton
(zamknięcie trasy)

23:45 Dekoracje PKO Gdynia Półmaraton (namiot biura zawodów)



PKO
GDYNIA
PÓŁMARATON

TRASA BIEGU



Stocznia Gdynia



Muzeum Emigracji



Sea Towers



Dar Pomorza i ORP Błyskawica



Skwer Kościuszki



Skwer Kościuszki



Pomnik Ofiar Grudnia '70



Stacja - Gdynia Stocznia



Stacja Gdynia Główna



Ulica Świętojańska



Pomnik Ofiar Grudnia 1970



Stadion Miejski w Gdyni



Gdynia Arena



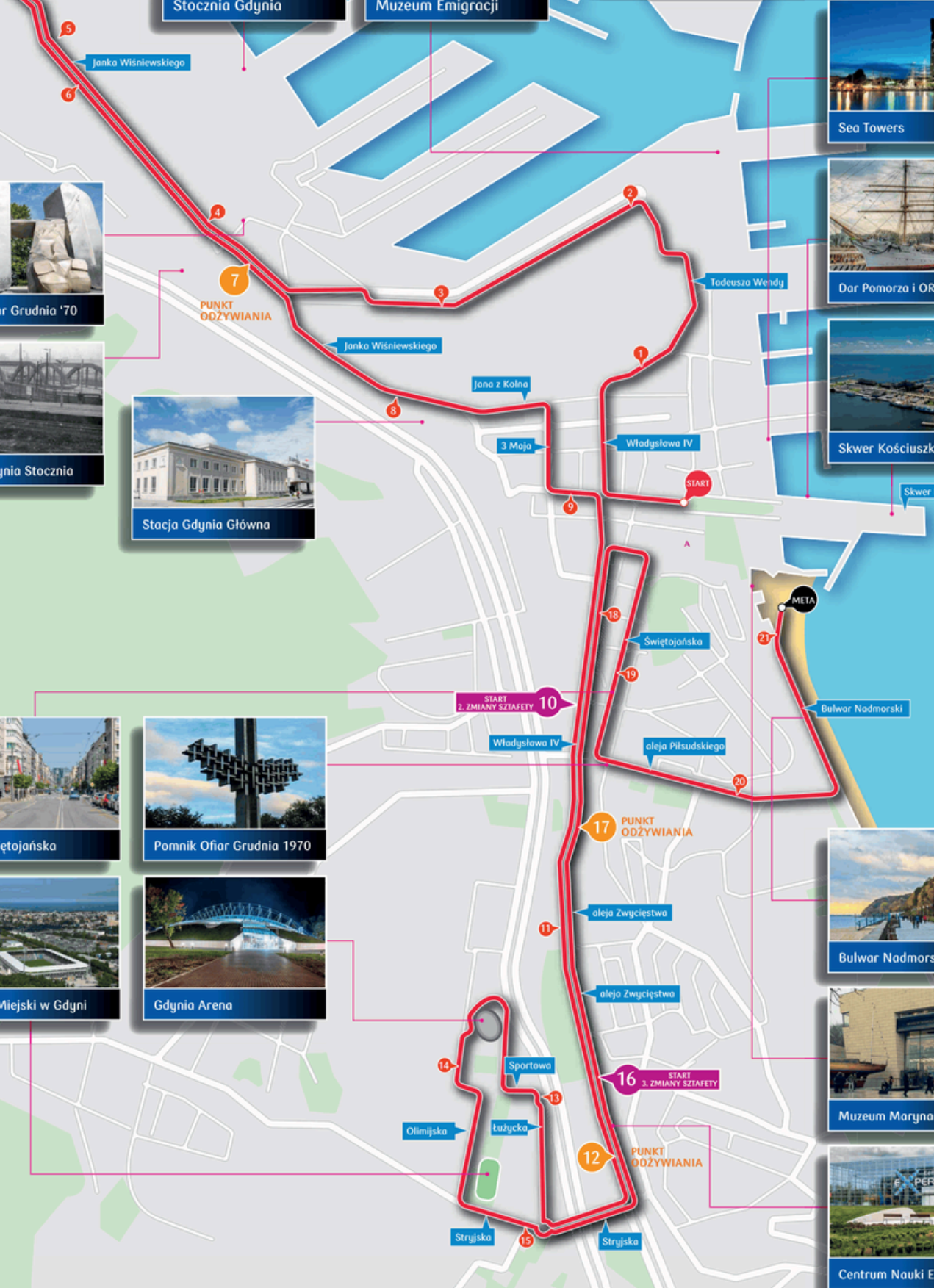
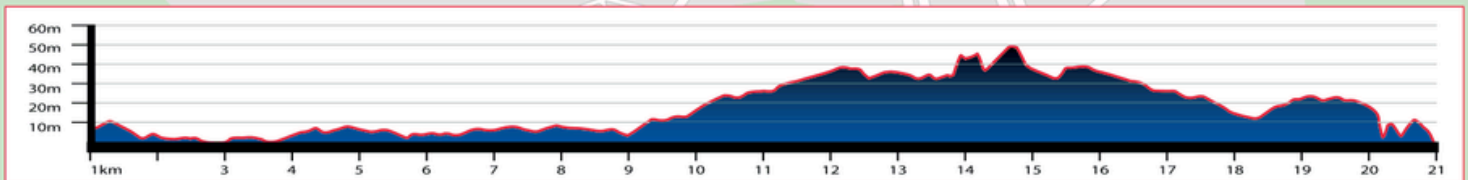
Bulwar Nadmorski



Muzeum Margarynki Wojennej



Centrum Nauki EXPERYMENT



START

Zawodnik może zmienić strefę startową, ale tylko na wolniejszą!

Każdy zawodnik został przydzielony do strefy na podstawie deklarowanego czasu ukończenia biegu podanego w formularzu rejestracyjnym.

Na numerze startowym zawodnika znajduje się informacja o strefie startowej, do której został przydzielony. Dodatkowo, strefy czasowe oznaczone są kolorami.

Strefy startowe - PKO Gdynia Półmaraton

A0 - elita + osoby na wózkach inwalidzkich

A1 - do 01:35:00 + sztafety

B1 - od 01:35:01 do 01:45:00

A2 - od 01:45:01 do 01:55:00

B2 - od 01:55:01 do 02:00:00

A3 - od 02:00:01 do 02:20:00

B3 - od 02:20:01

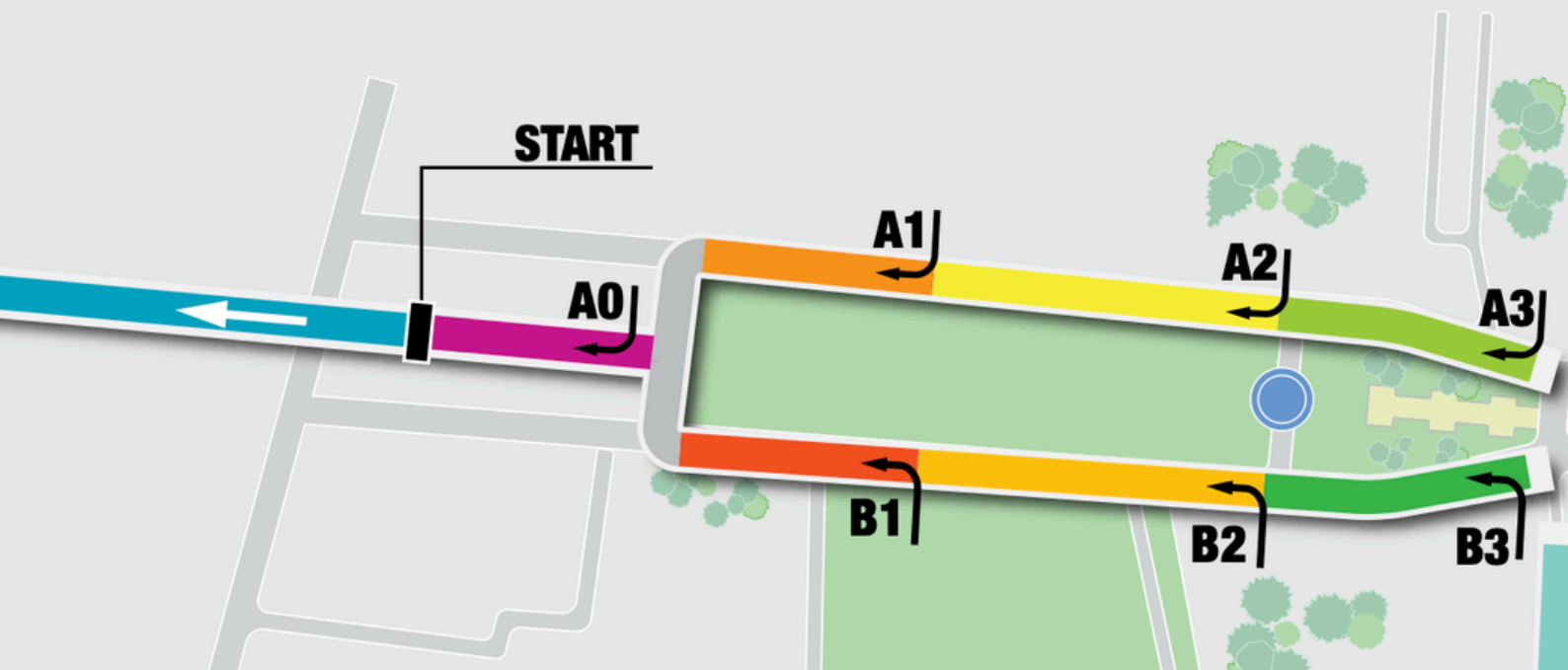


Strefy startowe - PKO Gdynia 5K

A1 - do 00:29:59

A2 - od 00:30:00 do 00:39:59

A3 - od 00:40:00





START
5 km

Abrahama

Świętojańska

META

Bulwar Nadmorski

aleja Piłsudskiego

1

2

4

3



PKO
GDYNIA 5K

25.04.2026

GDYNIA KIDS RUN

Niech dzieci również mają swoje 5 minut. 25 kwietnia, w samo południe, wystartuje Gdynia Kids Run. Najmłodszy będą mogli rywalizować z rówieśnikami aby ukończyć bieg na mecie, gdzie kilka godzin później będą finiszować zawodnicy nocnego półmaratonu!

Start: Skwer Kościuszki, 25 kwietnia 2026 roku o godzinie 12:00

12:00 Roczniaki 2024 - 2022 - ok. 150 metrów

12:15 Roczniaki 2021 - 2020 - ok. 300 metrów

12:30 Roczniaki 2019 - 2018 - ok. 300 metrów

12:45 Roczniaki 2017 - 2016 - ok. 600 metrów

13:00 Roczniaki 2015 - 2014 - ok. 600 metrów

13:15 Roczniaki 2013 - 2012 - ok. 1000 metrów



Zdobywcy miejsc I - III z każdej serii biegowej dziewcząt i chłopców otrzymają puchary.

Dekoracje Gdynia Kids Run odbędzie się na mecie o godz. 13:45

BIEGACZE ELITY ZGŁOSZENI DO PKO GDYNIA PÓŁMARATON / KOBIETY

| Lp. | Foto | Nazwisko Imię | Rok | Licencja PZLA AktLic | NrStart | Najlepszy Wynik | Rekord/rok | PK | Klub |
|-----|------|---|------------|-------------------------|---------|-----------------|------------|----|---|
| 1 | | NIEMYSKA Beata Zgłoszenie dnia: 2026-04-14 22:00:44 | 2001-02-09 | Z/0860/17 TAK | 462 | 1:12:15 | 1:12:15/26 | | LKS Zantyr Sztum |
| 2 | | DUDZIŃSKA Julia | 2003-05-15 | Z/4044/26 TAK | 2 | 2:00.00 | | | KU AZS Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach |
| 3 | | ANGELIKA Nowak | 2004-04-16 | Z/4045/26 TAK | 1 | 2:00.00 | | | KU AZS Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach |
| 4 | | PURPURA Aleksandra | 2001-01-14 | Z/4042/26 TAK | 3 | 2:00.00 | | | KU AZS Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach |
| 5 | | URYSZEK Julia | 2004-04-03 | Z/4043/26 TAK | 5 | 2:00.00 | | | KU AZS Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach |
| 6 | | STACHURA Iga | 2005-12-30 | Z/4040/26 TAK | 4 | 2:00.00 | | | KU AZS Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach |
| 7 | | PILARSKA Klaudia | 1991-09-03 | Z/0542/12 TAK | 91 | | | | LKB im. Braci Petk Łębork |
| 8 | | SZMIT Joanna | 1994-04-24 | Z/0615/11 TAK | 143 | | | | MKS Ostrowia - SMS Ostrowiec Świętokrzyski |
| 9 | | DUBIELLA Monika | 2000-05-02 | Z/1950/15 TAK | 982 | | | | KS Prefbet-Sonarol Łomża |
| 10 | | ŁAPIŃSKA Anna | 1989-12-21 | Z/0647/14 TAK | 967 | | 1:18:38/16 | | KS Warszawianka W-wa |
| 11 | | PASZKIEWICZ Izabela | 1988-01-09 | Z/2651/11 TAK | 420 | | 1:10:13/21 | | AZS UMCS Lublin |
| 12 | | JARZĄBEK Sabina | 1993-12-05 | Z/1585/11 TAK | 639 | | 1:12:42/24 | | KKL Kielce |
| 13 | | PARSZCZYŃSKA Izabela | 1988-09-19 | Z/0795/11 TAK | 778 | | 1:18:27/24 | | KS Podlasie Białystok |
| 14 | | SZMIGIEL Klaudia | 1996-11-13 | Z/4324/20 TAK | 142 | | 1:29:04/24 | | MKS Ostrowia - SMS Ostrowiec Świętokrzyski |
| 15 | | POBŁOCKA-GŁOGOWSKA Katarzyna | 1994-12-22 | Z/0675/11 TAK | 707 | | 1:17:12/25 | | UKS Ekonomik-Maratończyk Łębork |
| 16 | | LISOWSKA Aleksandra | 1990-12-12 | Z/3500/11 TAK | 48 | | 1:12:06/24 | | KS AZS UWM Olsztyn |
| 17 | | ŁUKASIEWICZ Dominika | 1994-03-07 | Z/4858/11 TAK | 141 | | 1:18:21/25 | | MKS Ostrowia - SMS Ostrowiec Świętokrzyski |

BIEGACZE ELITY ZGŁOSZENI DO PKO GDYNIA PÓŁMARATON / MĘŻCZYŹNI

| Lp. | Foto | Nazwisko Imię | Rok | Licencja PZLA AktLic | NrStart | Najlepszy Wynik | Rekord/rok | PK | Klub |
|-----|------|----------------------|------------|-------------------------|---------|-----------------|------------|----|---|
| 1 | | SERKOWSKI Wojciech | 1997-05-03 | Z/1061/14 TAK | 65 | 1:08:44 | 1:08:44/26 | | GKS Cartusia Kartuzy |
| 2 | | SOWIŃSKI Patryk | 1996-05-04 | Z/0520/12 TAK | 28 | 1:10:46 | | | MKS Sambor Tczew |
| 3 | | ROLSKI Wiktor | 2001-01-10 | Z/4041/26 TAK | 3 | 1:30:00 | | | KU AZS Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach |
| 4 | | ŁABĘDZKI Konrad | 1986-06-07 | Z/12319/21 TAK | 248 | | 1:11:49/24 | | KS AZS AWF Warszawa |
| 5 | | KACZOR Mateusz | 1997-03-03 | Z/0310/13 TAK | 923 | | 1:02:06/24 | | RLTL GGG Radom |
| 6 | | NOWICKI Adam | 1990-08-24 | Z/0676/11 TAK | 35 | | 1:02:51/22 | | MKL Szczecin |
| 7 | | WASIEWICZ Krzysztof | 1992-01-03 | Z/0866/11 TAK | 38 | | 1:07:41/19 | | SRS Kondycja Piaseczno |
| 8 | | MIKULSKI Tomasz | 1996-01-30 | Z/1514/18 TAK | 10 | | | | KS Partyzant Leszno |
| 9 | | DZIADEK Bartosz | 1978-12-09 | Z/3851/26 TAK | 1000 | | | | KU AZS UAM Poznań |
| 10 | | PYTLAK Michał | 1991-02-21 | Z/0702/23 TAK | 728 | | 1:10:30/25 | | AML Słupsk |
| 11 | | KARDAS Arkadiusz | 1989-03-20 | Z/3221/15 TAK | 106 | | 1:12:33/22 | | TS AKS Chorzów |
| 12 | | MARSZK Daniel | 2002-02-15 | Z/3562/18 TAK | 62 | | 1:07:18/25 | | GKS Cartusia Kartuzy |
| 13 | | KRYZEL Daniel | 2000-07-16 | Z/1856/15 TAK | 214 | | | | ULKS Talex-Boryslaw Borzytuchom |
| 14 | | MAJECKI Robert | 1993-10-21 | Z/0294/12 TAK | 719 | | 1:19:42/24 | | UKSM Ekipa Bielachy Kielce |
| 15 | | RUSIN Leszek | 1983-06-08 | Z/13065/21 TAK | 83 | | 1:22:14/23 | | LKB im. Braci Pełk Lębork |
| 16 | | KOZŁOWSKI Patryk | 1998-11-10 | Z/0697/15 TAK | 924 | | 1:04:40/24 | | RLTL GGG Radom |
| 17 | | WIĄCEK Aleksander | 2000-07-02 | Z/4260/15 TAK | 499 | | 1:05:18/25 | | OKS Start Otwock |
| 18 | | GARBOWSKI Krzysztof | 1988-07-12 | Z/2337/18 TAK | 515 | | | | LKS Zantyr Sztum |
| 19 | | GRANAT Zbigniew | 1959-08-09 | Z/1978/16 TAK | 222 | | 2:16:28/24 | | KS AZS AWF Warszawa |
| 20 | | HADAS Krzysztof | 1996-08-23 | Z/3318/23 TAK | 155 | | | | OŚ AZS Poznań |
| 21 | | DYDUCH Damian | 1988-04-25 | Z/5066/21 TAK | 87 | | 1:09:46/25 | | AZS KU Politechniki Opolskiej Opole |
| 22 | | WOŹNIAK Łukasz | 1990-09-30 | Z/5025/11 TAK | 910 | | 1:08:29/24 | | RLTL GGG Radom |
| 23 | | MATUSZCZAK Jakub | 2002-07-12 | Z/2642/20 TAK | 905 | | | | RLTL GGG Radom |
| 24 | | TSCHIRCH Krzysztof | 1999-12-17 | Z/2152/19 TAK | 904 | | | | WKS Oleśniczanka Oleśnica |
| 25 | | WAŚKIEWICZ Sebastian | 1987-12-14 | Z/5381/23 TAK | 87 | | | | KB Biegający Dietetyk Team Charbrowo |
| 26 | | ŻYGENDA Krzysztof | 1997-03-10 | Z/1012/17 TAK | 69 | | 1:05:54/25 | | GKS Cartusia Kartuzy |
| 27 | | FALKOWSKI Bartłomiej | 1989-12-19 | Z/4137/20 TAK | 666 | | 1:07:19/23 | | Stowarzyszenie Piekielni Warszawa |
| 28 | | MUTWIL Oliwier | 1999-10-27 | Z/2051/16 TAK | 27 | | 1:06:24/25 | | TL ROW Rybnik |
| 29 | | STOPPEL Szymon | 2000-07-20 | Z/1908/24 TAK | 847 | | 1:15:42/25 | | LUKS Start Nakło nad Notecią |
| 30 | | MŁYNARZ Kamil | 1990-03-09 | Z/3912/11 TAK | 10 | | | | SKB Kraśnik |

STATYSTYKI

FREKWENCJA

PKO Gdynia Półmaraton - 10 101 zapisanych osób

PKO Gdynia 5K - 1480 zapisanych osób

PKO Gdynia Półmaraton - Sztafety - 102 drużyny
zapisane

PODZIAŁ ZE WZGLĘDU NA PŁEĆ

PKO Gdynia Półmaraton

Mężczyźni - 6775

Kobiety - 3326

PKO Gdynia 5K

Mężczyźni - 645

Kobieta - 835

PODZIAŁ ZE WZGLĘDU NA NARODOWOŚĆ

PKO Gdynia Półmaraton

Polacy: - 9840

Biegacze spoza Polski - 261

5K Polacy: 1432 / Nie-Polak: 48

Najstarsi uczestnicy PKO Gdynia 5K:

Mężczyźni - 80 lat

Kobiety - 78 lat

FIT LIVING EXPO

LOKALIZACJA

Skwer Kościuszki, Gdynia

GODZINY OTWARCIA

24 kwietnia 2026, piątek 12:00 - 20:00

25 kwietnia 2026, sobota 10:00 - 20:30

LISTA WYSTAWCÓW

- Sportano
- Miasto Gdynia
- Suunto
- TRIGAR
- PKO Białystok Półmaraton
- TRlcentre
- PsiBufet
- Ramy na medal
- Decathlon
- TRlstyle
- Marsquest
- naturalfuel.pl
- FlySpot Gdańsk
- 4SportLovers

STREFA DLA KOBIEC

PKO Gdynia Półmaraton stawia na kobiety! Specjalnie dla Pań tworzymy Strefę Kobiet na Skwerze Kościuszki – miejsce, gdzie komfort i wsparcie są priorytetem.

Wstęp do Strefy będą miały wyłącznie kobiety – chcemy, by każda z Was mogła poczuć się tu swobodnie, bezpiecznie i po prostu dobrze. W przestronnych szatniach zawisną lustra, a w specjalnie wyznaczonych punktach czekać będą środki higieny osobistej. Dedykowane tylko dla kobiet toalety rozpoznać po różowym kolorze. W Strefie znajdzie się także miejsce dla karmiących mam oraz przewijak. Do dyspozycji będą również pieluszki.

PKO Gdynia Półmaraton to święto wszystkich biegaczek. Dołączcie do nas i poczujcie siłę kobiecej społeczności!



W tym roku kobiety stanowią:

58% uczestników PKO Gdynia 5K

oraz

1/3 uczestników PKO Gdynia Półmaratonu

PUNKTY ODŚWIEŻANIA

Na trasie półmaratonu będą znajdować się trzy punkty odświeżania

7km/12km/18km

Na każdym wydawana będzie woda Cisowianka, napój izotoniczny Dr Witt oraz banany.



Strefy odświeżenia będą rozciągać się na długości 100 metrów. Prosimy o niezatrzymywanie się na ich początku. Przy każdej strefie umieszczony zostanie kosz na śmieci – zachęcamy do korzystania z nich i dbania o czystość.



MARKA UZDROWISKOWA
1771
CISOWIANKA[®]

DEKORACJE

PKO GDYNIA PÓŁMARATON

Zdobywcy miejsc I - III z każdej kategorii otrzymują pamiątkową statuetkę.

Dekoracja odbędzie się o 23:45 w namiocie Biura Zawodów.

- Kategoria OPEN kobiet i mężczyzn
- Kategoria Wiekowa:
 - 1.K/M 18-29 (rocznik 1997 – 2008)
 - 2.K/M 30-39 (rocznik 1987 – 1996)
 - 3.K/M 40-49 (rocznik 1977 – 1986)
 - 4.K/M 50-59 (rocznik 1967 – 1976)
 - 5.K/M 60-69 (rocznik 1957 – 1966)
 - 6.K/M 70 i więcej (rocznik 1956 i starsi)
- Zawodnicy na wózkach z napędem bezpośrednim (wyłączeni z pozostałych kategorii)
- Najlepsza Pomorzanka i Najlepszy Pomorzanie

MISTRZOSTWA POLSKI W PÓŁMARATONIE

W ramach Mistrzostw Polski w Półmaratonie w grupach wiekowych zostaną przeprowadzone następujące kategorie:

- K/M 18-29 (rocznik 1997 – 2008)
- K/M 30-39 (rocznik 1987 – 1996)
- K/M 40-49 (rocznik 1977 – 1986)
- K/M 50-59 (rocznik 1967 – 1976)
- K/M 60-69 (rocznik 1957 – 1966)
- K/M 70 i więcej (rocznik 1956 i starsi)



35. PZLA
MISTRZOSTWA POLSKI
W PÓŁMARATONIE
GDYNIA 2026

Osoby, które nie wyraziły zgody na udostępnianie swoich danych, zostaną oznaczone jako „zawodnik anonimowy” na liście startowej i nie będą uwzględniane w klasyfikacjach poszczególnych kategorii.

DEKORACJE

SZTAFETY

Zdobywcy miejsc I - III z każdej kategorii otrzymują pamiątkową statuetkę.

Dekoracja odbędzie się o 23:45 na plaży.

- Męska (złożona z samych mężczyzn w drużynie)
- Żeńska (złożona z samych kobiet w drużynie)
- Mieszana (złożona z dwóch mężczyzn i jednej kobiety w drużynie lub dwóch kobiet i jednego mężczyzny)

PKO GDYNIA 5K

Zdobywcy miejsc I - III z każdej kategorii otrzymują pamiątkową statuetkę.

Dekoracja odbędzie się o 18:00 na plaży.

- Kategoria OPEN kobiet i mężczyzn
- Kategoria OPEN kobiet i mężczyzn w Nordic Walking

GDYNIA KIDS RUN

Zdobywcy miejsc I - III z każdej kategorii otrzymują pamiątkową statuetkę.

Dekoracja odbędzie się o 13:45 na plaży.

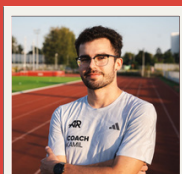
- Dziewczyny i chłopcy 2 - 4 lat
- Dziewczyny i chłopcy 5 - 6 lat
- Dziewczyny i chłopcy 7 - 8 lat
- Dziewczyny i chłopcy 9 - 10 lat
- Dziewczyny i chłopcy 11 - 12 lat
- Dziewczyny i chłopcy 13 - 14 lat

Osoby, które nie wyraziły zgody na udostępnianie swoich danych, zostaną oznaczone jako „zawodnik anonimowy” na liście startowej i nie będą uwzględniane w klasyfikacjach poszczególnych kategorii.

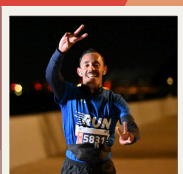
PACEMAKERZY

Podczas PKO Gdynia Półmaratonu biegaczy poprowadzi 22 pacemakerów.

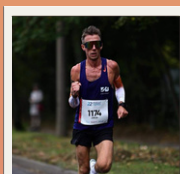
Pacemakerzy znajdować się będą w strefach, zgodnie z czasem na jaki prowadzą grupę.



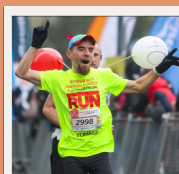
Kamil
Jeremicz



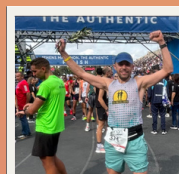
Fabriciano
Barbosa de Souza



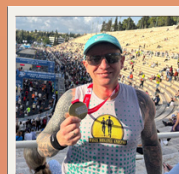
Jakub
Najmowicz



Tomasz
Szczykutowicz



Marcin
Orlikowski

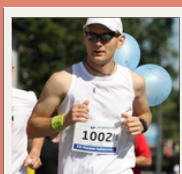


Maciej
Kuśke

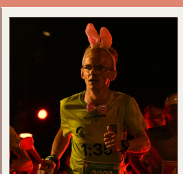
Czas 1:20

Czas 1:25

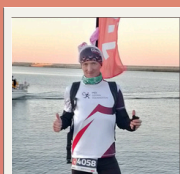
Czas 1:30



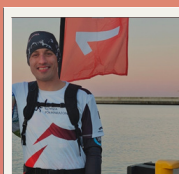
Michał
Esteban Łojko



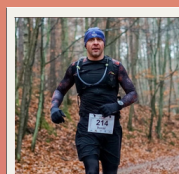
Mateusz
Antkowiak



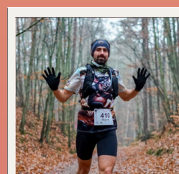
Mateusz
Baumgart



Robert
Gehrke



Dawid
Lehmann



Marcin
Śliwiński

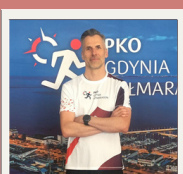
Czas 1:35

Czas 1:40

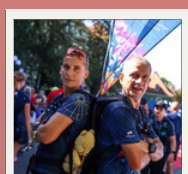
Czas 1:45



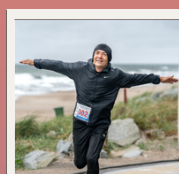
Daniel
Penk



Krzysztof
Czarnowski



Ewa i Marcin
Kulczyk



Norbert
Owczarek

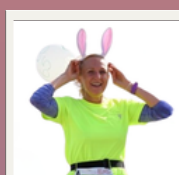


Seweryn
Bazychowski

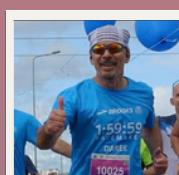
Czas 1:50

Czas 1:55

Czas 2:00



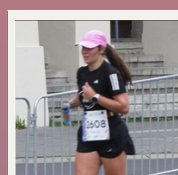
Joanna
Sawczuk



Dariusz
Selman



Adam
Kocik



Kamila
Piątek

Czas 2:10

Czas 2:20

PUNKTY KIBICOWANIA

PKO Gdynia Półmaraton to nie tylko biegi na dystansie półmaratonu, 5 km czy biegi dla dzieci. W ramach wydarzenia przygotowaliśmy też szereg atrakcji, które urozmaicą kibicowanie i dodadzą energii biegaczom.

| | | |
|-----------------|-------------------------|------------------------------------|
| WOZY STRAŻACKIE | Ul. Władysława IV | <u>LOKALIZACJA</u> |
| BĘBNIARZE | Węzeł Ofiar Grudnia | <u>LOKALIZACJA</u> |
| PUNKT MUZYCZNY | Ul. Janka Wiśniewskiego | <u>LOKALIZACJA</u> |
| LED SHOW | Ul. Jana z Kolna | <u>LOKALIZACJA</u> |
| PUNKT MUZYCZNY | Ul. Stryjska | <u>LOKALIZACJA</u> |
| PUNKT MUZYCZNY | Ul. Wileńska | <u>LOKALIZACJA</u> |
| CHEERLEADERKI | Ul. Stryjska | <u>LOKALIZACJA</u> |
| PUNKT MUZYCZNY | Ul. Władysława IV | <u>LOKALIZACJA</u> |
| ORKIESTRA | Al. Piłsudskiego | <u>LOKALIZACJA</u> |
| RAPER | Al. Piłsudskiego | <u>LOKALIZACJA</u> |
| FIRE SHOW | Bulwar Nadmorski | <u>LOKALIZACJA</u> |
| POKAZ LASEROWY | Bulwar Nadmorski | <u>LOKALIZACJA</u> |



PUNKTY KIBICOWANIA

Na trasie czekać na Was będą także specjalne strefy kibicowania przygotowane przez naszych sponsorów.

PKO BANK POLSKI

ZESTAW PERKUSYJNY I WYRZUTNIA PARY

 [Al. Zwycięstwa](#)

DR WITT

SHOW CARS

 [Ul. Władysława IV](#)

 [Skwer Arki Gdynia](#)



SUUNTO

MUZYKA I ŚWIATŁA

 [Ul. Sportowa](#)

LUBELLA

MEGAFONY

 [Ul. Armii Krajowej](#)

MEGAFONY I DJ

 [Ul. Władysława IV](#)



PARKING

Mieszkańców Trójmiasta oraz okolic zachęcamy do korzystania z komunikacji miejskiej ZKM Gdynia, pociągów SKM oraz rowerów miejskich!

1

Parking przy Polsat Plus
Arena Gdynia

LOKALIZACJA

2

Parking pod Parkiem
Centralnym, wjazd od
ulicy Partyzantów*

LOKALIZACJA

3

Parking pod placem
Grunwaldzkim, wjazd od
ulicy Wybickiego*

LOKALIZACJA

otwarty do godziny 23:59

4

Parking podziemny przy
Placu Unii, wjazd od ulicy
Armii Krajowej*

LOKALIZACJA

5

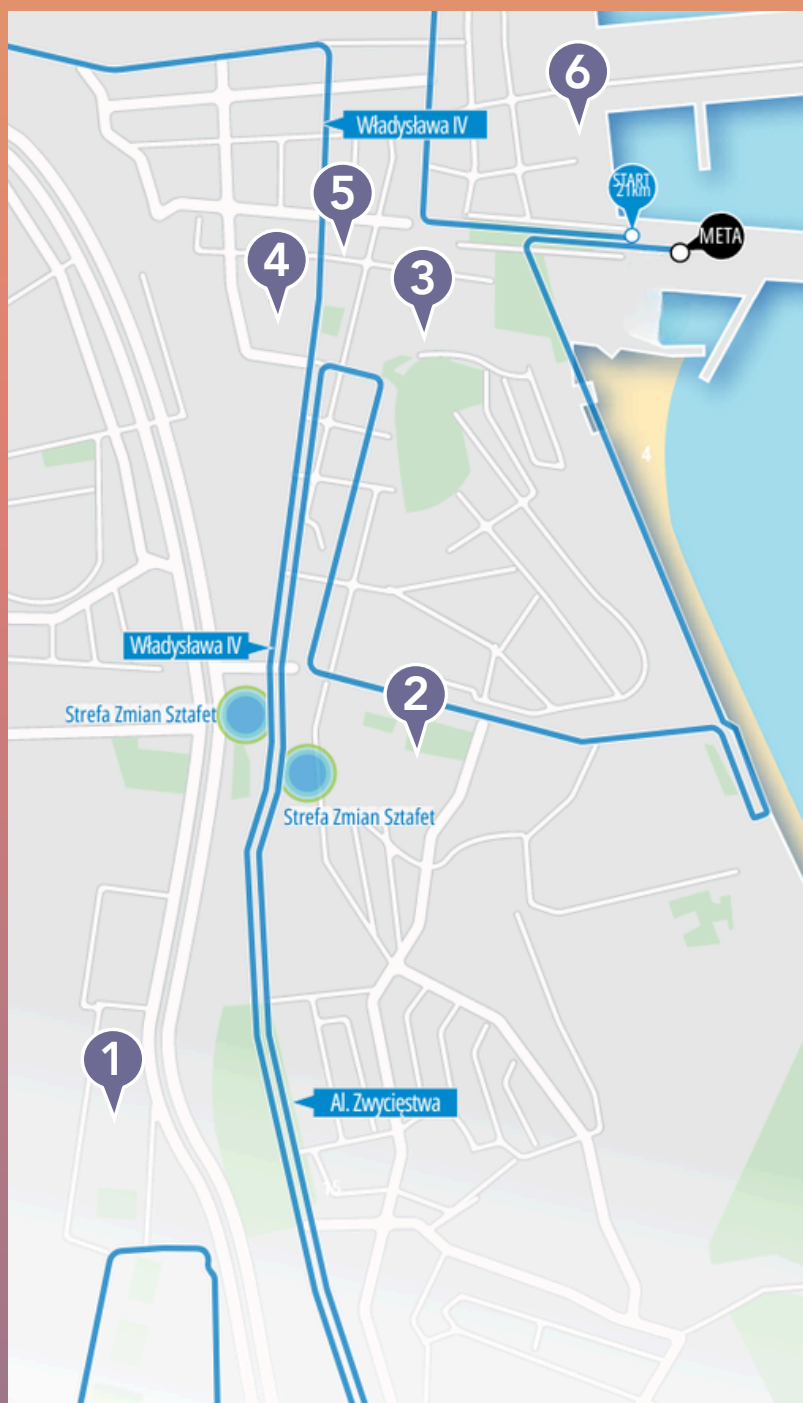
Parking Centrum
Handlowe Batory*

LOKALIZACJA

6

Parking przy Dalmorze,
wjazd od ulicy
Waszyngtona*

LOKALIZACJA



*parkingi płatne

DEPOZYT ROWEROWY

Chcesz przyjechać na PKO Gdynia Półmaraton rowerem? Żaden problem! Dla wszystkich uczestników biegu, którzy w ramach rozgrzewki i wspierania planety, chcą pojawić się na starcie na rowerze uruchamiamy depozyt rowerowy!

Na czas trwania biegu swój rower możesz zostawić na strzeżonym parkingu rowerowym na końcu Skweru Kościuszki!



NOWA IMPREZA BIEGOWA W STOLICY WARMII I MAZUR



Olsztyn
Półmaraton

04.10.2026

WWW.OLSZTYNHAF.PL





Drodzy Biegacze,

sto lat temu narodziła się Gdynia - utkana z marzeń, wywalczona potęgą lokalnego charakteru i zbudowana siłą ludzkich rąk. Aktywność fizyczna nigdy nie była tutaj dodatkiem, a jednym z fundamentów gdyńskiej społeczności. Dziś to miasto odważne: mieszkańcy wiedzą, że gdy w oczy wieje wiatr, trzeba postawić żagle, a gdy fala jest wysoka, nie wolno odpuścić. Trzeba się z nią zmierzyć. Historia tego miejsca oraz malownicze krajobrazy są wymarzoną scenerią dla imprez takich jak PKO Gdynia Półmaraton.

Mam nadzieję, że to wydarzenie będzie dla Państwa unikatowym przeżyciem, a wsparcie kibiców uczyni niezapomnianym każdy kilometr. Życzę samych pozytywnych wrażeń, znakomitych rezultatów oraz satysfakcji na mecie. Biegnijcie po marzenia!

Prezydent Miasta Gdyni
Aleksandra Kosiorek

Sport w Gdyni jest czymś więcej niż tylko rozrywką. To styl życia, nieodłącznie kojarzony z dynamicznym, nowoczesnym miastem stawiającym na ciągły rozwój. Szlaki biegowe najczęściej prowadzą w stronę morza; czasem pod górę, choć można także schować się w zieleni albo zostać tam, gdzie wszystko pulsuje. Gdynia ma niespotykany w skali kraju klimat łączący w sobie elementy modernistycznej idei, leśnej tajemnicy oraz nadmorskiej bez troski, gdzie na każdym kroku słychać śpiew mew.

Trasa PKO Gdynia Półmaraton jest obietnicą wspaniałej wycieczki krajoznawczej, pełnej wzniesień i uniesień. Czymś niepowtarzalnym i wyjątkowym, zapadającym w pamięć na długo. Kluczowa wydaje się atmosfera tworzona od lat przez gdyńskich kibiców, którzy uwielbiają wspierać tych, którzy walczą o swoje marzenia. Imprezy takie jak PKO Gdynia Półmaraton, Nocny Bieg Świętojański czy Bieg Niepodległości celebrowane są w sposób szczególny: doping mieszkańców okazuje się nieocenionym wsparciem, elementem układanki niezbędnym do ukończenia wyzwania podjętego przez uczestników.

Rok 2026 jest wyjątkowy. 100 lat temu hart ducha, ambicja i lokalny charakter stworzyły miasto, w którym rzeczywistość dogoniła marzenia, w którym każdy znajdzie bezpieczną przystań. Gdynia ma w sobie coś nieuchwytnego: trudnego do nazwania, sklasyfikowania czy zamknięcia w ramach. Działa na wyobraźnię, olśniewa i wywołuje emocje. Nie robi tego nachalnie, brak w tym kalkulacji i tanich popisów - Gdynia niczego nie udaje. Po prostu taka jest.

Drodzy Biegacze,

z wielką radością witam Was na wydarzeniu, które nie tylko zajmuje wyjątkowe miejsce na mapie polskich biegów, ale przede wszystkim w sercach tych, którzy kochają ruch i sportowe emocje.



PKO Gdynia Półmaraton to nie tylko kolejny bieg. To dzień, w którym tysiące osób pragnie zrealizować swoje ambicje, marzenia oraz przekroczyć własne granice. PKO Bank Polski od lat wspiera takie momenty i ludzi, którzy mają odwagę próbować, mierzyć się z wyzwaniami i wracać na trasę mimo zmęczenia. Jesteśmy z Wami zarówno wtedy, gdy bijecie rekordy, jak i wtedy, gdy po prostu chcecie poczuć satysfakcję z ukończenia biegu.

W świecie, który pędzi coraz szybciej, to właśnie sport daje nam chwilę wytchnienia. Uczy nas systematyczności, determinacji i wiary w to, że każdy kolejny krok ma znaczenie. Wierzymy, że aktywność fizyczna jest jednym z najważniejszych filarów dobrego i świadomego życia.

Wszystkim uczestnikom życzę znakomitych wyników, radości z biegu, dumy z pokonania dystansu i wielu chwil, które zostaną z Wami na długo. Niech ten półmaraton stanie się początkiem kolejnych wyzwań – sportowych, życiowych i zawodowych. A tych, którzy dziś kibicują proszę o gorący doping. Wasze wsparcie zawsze dodaje biegaczom skrzydeł na najbardziej wymagających fragmentach trasy.

Do zobaczenia na trasie i na mecie!

Z wyrazami szacunku,

Szymon Midera

Prezes Zarządu PKO Banku Polskiego

Drogi Biegaczki oraz drodzy Biegacze!

Serdecznie witam Was na PKO Gdynia Półmaratonie 2026! Tegoroczna edycja ma dla nas szczególny wymiar – spotykamy się bowiem w roku jubileuszu 100-lecia Gdynia. To wyjątkowy moment, który jeszcze mocniej podkreśla, jak ważną częścią historii i tożsamości miasta stał się nasz bieg.



Ogromnie cieszy mnie, że w tym roku ustanawiamy rekord frekwencji – na starcie stanie aż 10 tysięcy biegaczek i biegaczy! To dowód na to, że Gdynia jest jednym z najważniejszych punktów na biegowej mapie Polski. Dziękujemy za Wasze zaufanie – to dla nas największa motywacja do dalszego rozwoju wydarzenia.

Sz szczególnie gorąco witam wszystkich debiutantów – zarówno tych, którzy po raz pierwszy zmierzają się z dystansem półmaratonu, jak i uczestników PKO Gdynia 5K. Wasza odwaga i determinacja są inspiracją dla nas wszystkich. Meta czeka – a emocje, które tam na Was czekają, zostaną z Wami na długo!

Nieustannie rośnie także liczba biegaczek, co bardzo nas cieszy. Wasza obecność, energia i siła sprawiają, że nasze wydarzenie jest jeszcze piękniejsze. Wierzymy, że Gdynia – miasto otwarte, aktywne i nowoczesne – pozostaje miejscem, w którym każda osoba może realizować swoje sportowe cele.

Cieszy nas również rozwój wydarzeń towarzyszących, w tym biegów dla najmłodszych. To właśnie tam rodzą się przyszli pasjonaci sportu – a my z dumą możemy wspierać ich pierwsze kroki w biegowym świecie.

To wydarzenie nie mogłoby się odbyć bez wsparcia wielu osób i instytucji. Serdecznie dziękuję władzom miasta Gdynia za nieustanne wsparcie i współtworzenie tego wyjątkowego wydarzenia. Dziękuję również naszym partnerom i sponsorom, na czele z PKO Bankiem Polskim, a także wszystkim firmom i instytucjom zaangażowanym w organizację biegu. Wasze wsparcie ma ogromne znaczenie.

Przede wszystkim jednak dziękuję Wam – uczestnikom. To Wy tworzycie atmosferę tego wydarzenia. Wasza pasja, radość i sportowy duch sprawiają, że ten weekend jest naprawdę wyjątkowy.

Przed nami wspaniałe święto biegania w jubileuszowej Gdyni. Korzystajcie z każdej chwili, cieszcie się trasą, kibicami i energią miasta. Uśmiechajcie się – do siebie nawzajem, do wolontariuszy, do całej Gdyni.

Powodzenia i do zobaczenia na mecie!

Michał Drelich

Dyrektor PKO Gdynia Półmaratonu



Pomorskie

Województwo Pomorskie jest niezwykle atrakcyjnym regionem i znajduje się w czołówce najbardziej popularnych destynacji turystycznych w Polsce. Jego główne atuty to nadmorskie położenie, różnorodność krajobrazowa, wyjątkowa historia oraz specyficzne i unikatowe zasoby dziedzictwa kulturowego.

Pomorskie wyróżnia się także bogatą mozaiką kultur, w której obok dużych miast funkcjonują wyraźnie ukształtowane społeczności regionalne, takie jak Kaszuby, Kociewie, Ziemia Słupska czy Żuławy. Różne części regionu prezentują charakterystyczną architekturę, tradycje i elementy folkloru, dzięki czemu podróżowanie po województwie pozwala odkrywać zróżnicowane dziedzictwo i unikatowy charakter poszczególnych subregionów.

Walory przyrodnicze

Pomorskie wyróżnia się wyjątkowo zróżnicowanym ukształtowaniem terenu – od piaszczystych plaż i ruchomych wydmy Słowińskiego Parku Narodowego po jeziora, lasy i malownicze krajobrazy Kaszub oraz Borów Tucholskich, które tworzą mozaikę cennych ekosystemów. Region ten stanowi także ważną ostoję ptaków i innych gatunków chronionych, a liczne rezerваты i parki narodowe podkreślają jego bogactwo przyrodnicze. W województwie znajdują się 2 parki narodowe oraz 9 parków krajobrazowych.

Baza noclegowa

Pomorskie posiada jedną z największych baz noclegowych w Polsce, która zlokalizowana jest głównie w nadmorskiej części regionu. W województwie znajduje się prawie 15,4 tys. obiektów noclegowych, w tym obiekty hotelarskie oraz inne obiekty świadczące usługi hotelarskie, oferujących ponad 33 tys. miejsc noclegowych we wszystkich obiektach skategoryzowanych.

Połączenia

Pomorskie posiada dogodne połączenia międzynarodowe, zarówno drogą morską, jak i lotniczą. Funkcjonują stałe połączenia promowe ze Skandynawią, z lotniska w Gdańsku realizowanych jest około 100 regularnych połączeń do 27 krajów europejskich, obsługiwanych przez 11 linii lotniczych. Do Trójmiasta można także dotrzeć samochodem, w szczególności Autostradą Bursztynową (A1).

Turystyka aktywna

Pomorskie dysponuje rozbudowaną infrastrukturą sprzyjającą turystyce aktywnej i rekreacji na świeżym powietrzu. Do dyspozycji mieszkańców i turystów jest 4500 km tras rowerowych, w tym 690 km międzynarodowych szlaków EuroVelo 10/13 oraz EuroVelo 9. Miłośnicy turystyki konnej mogą korzystać z 847 km szlaków wyznaczonych lub zarządzanych przez nadleśnictwa oraz z oferty ok. 250 zidentyfikowanych stadnin konnych. Region oferuje również 40 szlaków kajakowych o łącznej długości blisko 1600 km, o zróżnicowanym stopniu trudności i charakterze, a także 16 marin jachtowych. Uzupełnieniem oferty są liczne plaże i kąpieliska, stwarzające dogodne warunki do uprawiania sportów wodnych oraz wypoczynku nad wodą.

Kultura i atrakcje

W województwie działają liczne atrakcje turystyczne, w tym instytucje kultury. Potencjał kulturalny regionu tworzy 16 teatrów i instytucji muzycznych, które prowadzą całoroczną działalność artystyczną i edukacyjną, kształtując ofertę kulturalną regionu poprzez koncerty, spektakle, festiwale i projekty międzynarodowe. Istotnym elementem infrastruktury kulturalnej są również muzea - wraz z oddziałami funkcjonują 102 placówki, prezentujące dziedzictwo historyczne, artystyczne i kulturowe województwa. Uzupełnieniem tej infrastruktury są liczne szlaki kulturowe, umożliwiające tematyczne zwiedzanie województwa w sposób uporządkowany i pogłębiony, łącząc walory historyczne, architektoniczne i krajobrazowe z narracją o tożsamości Pomorza.



POBIERZ APLIKACJĘ SPORTANO



sportano.pl



SKLEP SPORTOWY W TWOJEJ KIESZENI
RUSZAJ PO NAJLEPSZĄ
BIEGOWĄ OFERTĘ

Z WYSYŁKĄ W 24 GODZINY



HOKA

asics
sound mind, sound body

new balance



sportano.pl

Sportano.pl to sklep sportowy nowej generacji, który wspiera osoby aktywne na każdym poziomie zaawansowania. Od tych, którzy stawiają pierwsze kroki, po ambitnych pasjonatów i świadomych sportowców. Marka, obecna na rynku od 2021 roku, w krótkim czasie zbudowała silną pozycję na 11 rynkach i zdobyła zaufanie ponad trzech milionów klientów. Dzięki ofercie obejmującej ponad 800 renomowanych marek Sportano daje dostęp do starannie wyselekcjonowanego sprzętu, odzieży i akcesoriów dla ponad 60 dyscyplin sportowych i aktywności outdoorowych.

Sportano to jednak coś więcej niż e-commerce. To marka, która inspirowa do sięgania po coraz ambitniejsze cele, zgodnie z claimem „Ruszaj po więcej”. Łączy szeroki wybór, eksperckie podejście i wygodę zakupów z ideą aktywnego stylu życia. Takiego, w którym liczy się nie tylko wynik, ale także droga, rozwój i radość z działania. Dzięki wysoce zautomatyzowanemu centrum logistycznemu zapewnia błyskawiczną dostawę, odpowiadając na potrzeby współczesnych klientów, którzy oczekują jakości, sprawności i niezawodności.

Dopełnieniem tego doświadczenia jest aplikacja mobilna Sportano, pobrana już kilkaset tysięcy razy, która umożliwia jeszcze szybsze i wygodniejsze zakupy, gdziekolwiek jesteś. To najlepszy sklep sportowy w Twojej kieszeni.

Sportano rozpala pasje i pielęgnuje ambicje, oferując sportowe doświadczenie nowej generacji.



WALDER



RAV4 NOWA



PLUG-IN OD

203 900 PLN
BRUTTO

HYBRID OD

181 600 PLN
BRUTTO

TOYOTA WALDER CHWASZCZYNO

OLIWSKA 58
80-209 CHWASZCZYNO

TOYOTA WALDER RUMIA

JANA III SOBIESKIEGO 28
84-230 RUMIA



Witt

**WSPARCIE
NA KAŻDYM**

KILOMETRZE



ISO HYDRO PREMIUM

MULTIFRUIT

WITT
ISOTONIC DRINK

CARB
POWER
COMPLEX

ROBERT LEWANDOWSKI

BEZ KONSERWANTÓW

Arcyksiążęcy Browar Zamkowy Cieszyn

180 lat nieprzerwanej działalności Browaru

Arcyksiążęcy Browar Zamkowy Cieszyn to 180 lat nieprzerwanej działalności i ważny punkt na mapie miasta. Założony w 1846 roku przez Karola Ludwika Habsburga, znajduje się na Wzgórzu Zamkowym, obok Mostu Przyjaźni nad Olzą, który łączy Polskę i Czechy. W sąsiedztwie Wieży Piastowskiej i Rotundy św. Mikołaja można poznać historię browaru, zobaczyć jego unikalną, kaskadową zabudowę, warzelnię z kotłem z 1925 roku oraz leżakownię wykute w skale. To miejsce, w którym historia łączy się z tradycją i piwowarskim rzemiosłem.



@browarcieszyn



*Arcyksiążęcy Browar
Zamkowy Cieszyn
ul. Dojazdowa 2
43-400 Cieszyn*

Odwiedź Arcyksiążęcy Browar Zamkowy Cieszyn i odkryj jego tajemnice podczas zwiedzania.

Rezerwacje oraz informacje:
+48 789 073 283 | zwiedzanie@browarcieszyn.pl





Piwo jak dawniej, z Browaru, nie z fabryki.

Dla nas, piwo to coś więcej niż tylko napój. To dzieło sztuki, tworzone przez ludzi pełnych pasji, zaangażowanych, odpowiedzialnych, a przede wszystkim – kochających piwo. Nasze wyroby są wyjątkowe, tak samo jak ta historia, którą tworzymy każdego dnia.



LAGER
BEZALKOHOLOWY



sklep.browarcieszyn.pl



Nasz Lager bezałkoholowy swój niepowtarzalny charakter zawdzięcza specjalnie prowadzonej fermentacji w otwartych kadziach.

Pełny i orzeźwiający smak z wyczuwalną goryczką i wyraźnym chmielowym aromatem, to znak rozpoznawczy naszego Lagera bezałkoholowego.

Ugaś pragnienie niezależnie od pory dnia i aktywności. To piwo sprawdzi się w każdej sytuacji, dając Ci przyjemność bez kompromisów.

SUUNTO

Designed
for the driven.

SUUNTO
RACE 2



LUBELLA – WYGRANĄ MASZ NA TALERZU

Przygotowując się do startu w półmaratonie w Gdyni, pamiętaj, że odpowiednie odżywianie jest równie ważne jak sam trening. Kluczowym elementem diety biegacza są węglowodany – to one dostarczają energii potrzebnej podczas wysiłku oraz wspierają regenerację po biegu.

Makaron Lubella to doskonały wybór dla osób aktywnych – sycący, prosty w przygotowaniu i stanowiący solidną bazę posiłku zarówno przed treningiem, jak i startem w zawodach. Odpowiednia porcja makaronu pomaga uzupełnić zapasy energii i przygotować organizm do wysiłku.

Niezależnie od tego, na jakim etapie przygotowań jesteś – zadbaj o dobrze zbilansowany posiłek. Postaw na węglowodany i biegnij po swój najlepszy wynik. Pamiętaj: „Wygraną masz na talerzu”.

Zapraszamy do strefy Lubella w Miasteczku Półmaratonu. Na uczestników czekają ścianki do pamiątkowych zdjęć, strefa personalizacji oraz strefa bistro, w której serwowany będzie darmowy makaron.

WYGRANĄ MASZ NA TALERZU



SPONSOR TYTULARNY



Bank Polski

PARTNERZY STRATEGICZNI



SPONSORZY



PARTNERZY



PATRONI MEDIALNI



DZIENNIK
BAŁTYCKI



ORGANIZATOR

