

Kraków



CRACOVIA PÓLMARATON KRÓLEWSKI

INFORMATOR BIEGACZA





Drodzy biegacze!

Już 20 października staniecie na starcie wyjątkowego, jubileuszowego 10. Cracovia Półmaratonu Królewskiego. Cieszę się, że tak licznie wybraliście Kraków. To także dzięki Wam, w ciągu dekady bieg stał się imprezą masową o międzynarodowej renomie.

W trakcie pokonywania trasy będziecie mogli przekonać się, że miasto o tysiącletniej tradycji, dawna siedziba polskich królów i stolica kraju, a dzisiaj ważna europejska metropolia, to także idealne miejsce do biegania. Charakterystyczna dla wydarzenia meta w przyciemnionej największej hali widowiskowo-sportowej w Polsce – TAURON Arenie Kraków - to wyjątkowa sceneria, która pozostanie w Waszej pamięci na długo!

Jestem przekonany, że magiczna atmosfera naszego miasta pomoże w uzyskaniu wspaniałych wyników sportowych! Życzę Wam dużo satysfakcji z udziału w 10. Cracovia Półmaratonie Królewskim!

Aleksander Miszański


Prezydent Miasta Krakowa





MAŁOPOLSKA

Arena Mistrzostw



SPIS TREŚCI

START

21 km

5 km

9. CRACOVIA PÓLMARATON KRÓLEWSKI

9th CRACOVIA ROYAL HALFMARATHON



5 DLA KRAKOWSKIEGO SPORTU

5 KM RUN



10. Cracovia Półmaraton Królewski

Słowo wstępne: Aleksander Miszański Prezydent Miasta Krakowa	2
Program wydarzenia	6
Biuro Zawodów i EXPO	8
Strefa startu i mety	9
Konferencja <i>Spotkajmy się na sportowo!</i>	11
Historia Cracovia Półmaratonu Królewskiego	17
Regulamin i FAQ	22
Koszulka, medal, pakiet startowy	24
Trasa	25
Pacemakerzy	28
Czaniecka Piątka	
Regulamin	31
Koszulka, medal, pakiet startowy	32
Trasa	34





HYDRATE ^{No1} FOR GREAT / **OSHEE**®

PROGRAM

PIĄTEK 18.10

16.00-20.00 Biuro Zawodów i EXPO

SOBOTA 19.10

10.00-20.00 Biuro Zawodów i EXPO
10.00-18.45 Spotkajmy się na sportowo!
10.00-16.00 Konferencja
„Półmaratońskie Rozmowy”
10.00-16.00 *„Wielka Lekcja Sportu”*
10.00-12.45 *„Biegowa Odnowa”* – zajęcia praktyczne dla biegaczy
12.30-15.40 Panel edukacyjny
„Różne oblicza biegania”
16.00-18.45 *„Biegowa Odnowa”* – zajęcia praktyczne dla biegaczy
15.35 Prezentacja Pacemakerów
16.00 Prezentacja trasy

NIEDZIELA 20.10

7.00-9.00 Biuro Zawodów
9.00 Powitanie uczestników
9.20 Rozgrzewka przed startem
9.45 Oficjalne otwarcie imprezy
10.00 Start 10. Cracovia Półmaratonu Królewskiego oraz Czanieckiej Piątki
10.15 Planowane pojawienie się na mecie pierwszych trzech zawodników oraz zawodniczek Czanieckiej Piątki
10.30 Dekoracje najlepszych zawodników oraz zawodniczek w klasyfikacji generalnej Czanieckiej Piątki na scene w strefie regeneracji
10.45 Zamknięcie trasy Czanieckiej Piątki
11.00-14.00 Strefa regeneracyjna
11.00-11.05 Planowane pojawienie się na mecie pierwszych trzech zawodników 10. Cracovia Półmaratonu Królewskiego
11.10-11.15 Planowane pojawienie się na mecie pierwszych trzech zawodniczek 10. Cracovia Półmaratonu Królewskiego
11.50-14.15 **Dekoracje 10. Cracovia Półmaratonu Królewskiego - scena w strefie regeneracji**
12.00 Najlepsi zawodnicy w klasyfikacji generalnej
12.05 Najlepsze zawodniczki w klasyfikacji generalnej
12.10 Najszybszy Polak i Najszybsza Polka
12.30 10. Zawodniczka i 10. Zawodnik
12.40 Klasyfikacja generalna – Mistrzostwa Polski Nauczycieli
12.50 Klasyfikacja generalna – Mistrzostwa Polski Fizjoterapeutów
13.00 Klasyfikacja generalna – Mistrzostwa Polski Leśników
13.10 Klasyfikacja generalna – o Puchar Komendanta Miejskiego Policji w Krakowie
13.20 Klasyfikacja generalna – 1. Aktorskie Mistrzostwa Polski w Półmaratonie
13.45 Klasyfikacja osób z niepełnosprawnościami z tytułu narządu słuchu – osoby słabosłyszące i osoby z ubytkiem słuchu powyżej 55dB
14.00 Klasyfikacja osób z niepełnosprawnościami z tytułu narządu wzroku – B1 i B2
14.15 Najstarszy uczestnik lub najstarsza uczestniczka
14.20 Klasyfikacja generalna – Drużyna PGE
13.45 Zamknięcie trasy 10. Cracovia Półmaratonu Królewskiego
14.30 Zakończenie 10. Cracovia Półmaratonu Królewskiego



ラ
ン
ニ
ン
グ

ZERO-DISTRACTION™ APPAREL

Biegaj bez przeszkód
w odzieży ASICS

z technologią ACTIBREEZE™

z nieprzeciętną oddychalnością.

 **asics**

sound mind, sound body



BIURO ZAWODÓW I EXPO



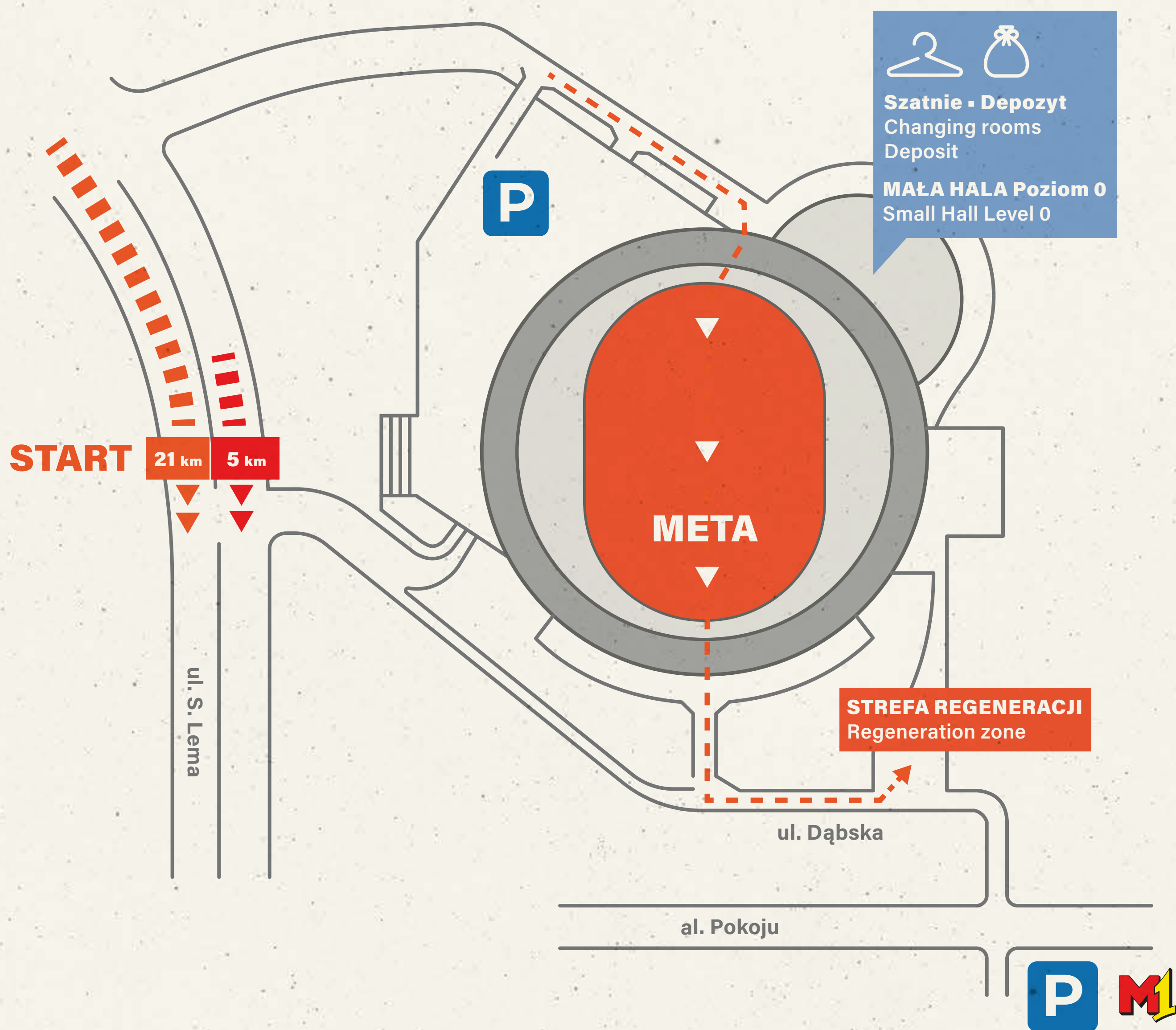
Godziny otwarcia:

18.10.2024 (piątek)	godz. 16.00-20.00
19.10.2024 (sobota)	godz. 10.00-20.00
20.10.2024 (niedziela)	godz. 7.00-9.00

JAK ODEBRAĆ PAKIET STARTOWY?



STREFA STARTU I METY



Biuro zawodów

poziom A

Sprzedaż koszulek

poziom A

Szatnie

poziom 0 Mała Hala TAURON Areny Kraków

Depozyt

poziom 0 Mała Hala TAURON Areny Kraków

Strefa regeneracyjna

tereny zielone przy TAURON Arenie Kraków

PARKINGI

wjazd tylko z kartą parkingową [Pobierz i wydrukuj](#)

18.10 (pt) przy Arenie

15.30-20.30

19.10 (sob) przy Arenie

9.30-20.30

20.10 (ndz) przy Arenie

wjazd 6.30-9.00

(ul. Lema od Mogilskiej lub al. Jana Pawła II)

wyjazd 14.00-16.00

20.10 (ndz) przy M1

7.00-17.00 bez ograniczeń



PIWNICZANKA
— NATURALNA WODA MINERALNA —



CRACOVIA
PÓŁMARATON
KRÓLEWSKI



Widok na uzdrowisko
Pivniczna-Zdrój



○ Wodorowęglany 1267mg/l

○ Magnez 79mg/l

○ Wapń 168mg/l

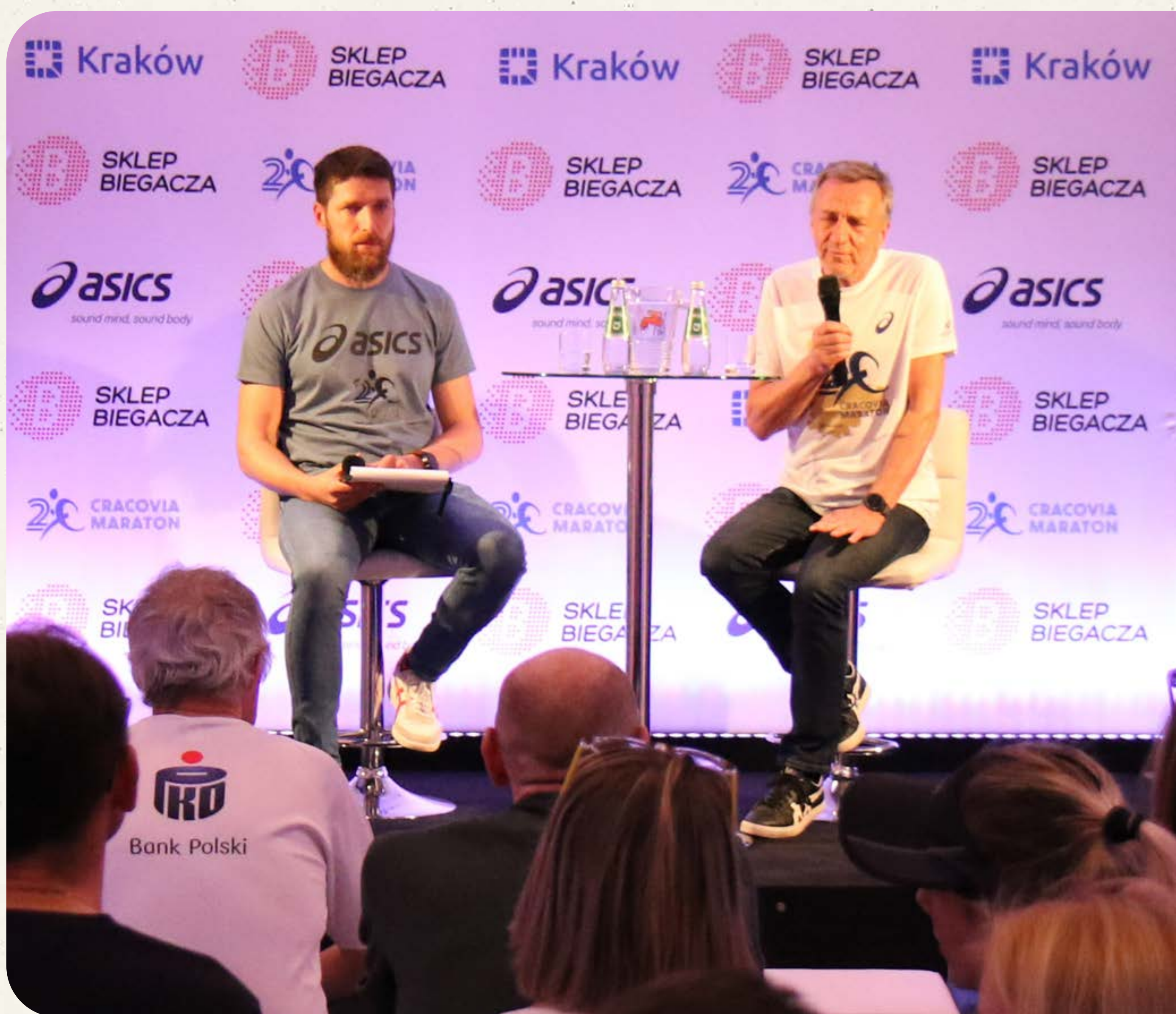
Piwniczanka wyjątkowa woda mineralna, z idealną kompozycją minerałów. Proporcja wapnia i magnezu 2:1 powoduje, że te minerały są najlepiej przyswajane przez organizm.

Ma to szczególne znaczenie podczas intensywnego treningu, gdy tracimy cenne mikroelementy i potrzebuje natychmiastowej suplementacji.

KONFERENCJA

SPOTKAJMY SIĘ NA SPORTOWO

19.10.2024 TAURON ARENA KRAKÓW



Półmaratońskie Rozmowy

Konferencja

Różne oblicza biegania

Panel edukacyjny

Biegowa Odnowa

Zajęcia praktyczne dla biegaczy

Wielka Lekcja Sportu

Wydarzenie promujące zdrowy tryb życia



SPOTKAJMY SIĘ NA SPORTOWO

PÓŁMARATOŃSKIE ROZMOWY

19.10.2024 TAURON Arena Kraków
Sala konferencyjna, poziom B

Podczas konferencji „Półmaratońskie Rozmowy” poruszane będą tematy związane z nowymi technologiami w sporcie, najnowszymi badaniami w świecie biegania, a także praktycznymi poradami dla biegaczy.

- 12.00-12.05** Dyskusja z moderatorem: Wymiana doświadczeń w zakresie rozwiązań wspierających turystykę sportową
Promocja miast i regionów poprzez sport.
- 10.30-11.00** Najlepsze trasy biegowe w Krakowie i Małopolsce.
Jak stworzyć atrakcyjną ofertę dla turysty sportowego
- 11.00-11.40** Dyskusja z moderatorem: KobiECE bieganie –
sytuacja kobiet w sporcie na arenie międzynarodowej
- 11.40-12.10** Jak innowacje zmieniają sport /
Sztuczna inteligencja w treningu sportowym
- 12.10-12.30** Jak tereny zieleni mogą wspierać rozwój fizyczny dzieci i dorosłych
- 12.30-13.00** Przerwa kawowa
- 13.00-13.30** Dyskusja z moderatorem:
Jak sponsoring sportowy może zachęcać do biegania
- 13.30-14.00** Sport w strategiach CSR
- 14.00-14.30** Dyskusja z moderatorem:
Gdzie biega się lepiej – morze, góry czy miasto?
- 14.30-15.10** Przerwa kawowa
- 15.10-15.40** Dyskusja z moderatorem:
Jak imprezy biegowe dla dzieci mogą wspierać rozwój fizyczny
- 15.40-16.00** Nowoczesne metody terapii i autoterapii tkanek miękkich,
biomechaniczna ocena wpływu leczenia urazów i stanów pourazowych
u amatorów uprawiających biegi długodystansowe
- 16.00-16.20** Rola treningu siłowego u biegacza
- 16.20-16.40** Sport Zamiast Ekranów

[Link do rejestracji na konferencję](#)

Limit miejsc: 100

O udziale decyduje kolejność zgłoszeń.



Energii biegaczom dodaje PGE Energia Ciepła

Sponsor 10.
Cracovia Półmaratonu
Królewskiego



Energia Ciepła

SPOTKAJMY SIĘ NA SPORTOWO

RÓŻNE OBLICZA BIEGANIA

19.10.2024 TAURON Arena Kraków poziom A

Panel edukacyjny „Różne oblicza biegania” to szeroki wachlarz tematyki okołobiegowej dotyczący treningu, diety, suplementacji czy doboru sprzętu pod okiem specjalistów Sklepu Biegacza i ASICS oraz zaproszonych gości.

12.30-12.45	Rozpoczęcie panelu
12.45-13.05	Pierwsze kroki przed biegiem – jak przygotować ciało do wysiłku?
13.05-13.20	Jak biega głowa, czyli co jeszcze mogę zmienić przed startem?
13.20-13.40	Jak nieustająco dokarmiać głód biegania?
13.40-13.55	Suplementacja biegacza. Kreatyna – czy to dobry suplement dla biegaczy?
13.55-14.15	W tempie maratońskim dookoła świata – jak wygląda bieganie w innych krańcach świata
14.15-14.30	Biegasz tak, jak jesz – prawda czy mit?
14.30-14.50	Jak komfortowo biegać jesienią – odpowiedni dobór sprzętu biegowego
14.50-15.05	Nie ma takiego biegu, którego nie przebiegniesz
15.05-15.20	Rodzina biega razem z Tobą
15.20-15.35	Czy jesienią powinniśmy pić wodę podczas biegania?
15.35	Prezentacja pacemakerów 10. Cracovia Półmaratonu Królewskiego
16.00	Prezentacja trasy 10. Cracovia Półmaratonu Królewskiego

BIEGOWA ODNOWA

19.10.2024 TAURON Arena Kraków, sala karate

Biegowa Odnowa to praktyczne zajęcia, podczas których zachęcimy Was do wspólnych ćwiczeń z trenerami Fitness Platinum. Zobaczycie jak poprzez stretching, rolowanie i jogę zadbać o skuteczną regenerację.

10.00-10.45	Stretching
11.00-11.45	Rolowanie
12.00-12.45	Joga dla biegaczy
Przerwa	
16.00-16.45	Stretching
17.00-17.45	Rolowanie
18.00-18.45	Joga dla biegaczy

[Link do rejestracji na zajęcia](#)

Obowiązuje limit 25 uczestników na każde zajęcia,
o udziale zadecyduje kolejność zgłoszeń.



SPOTKAJMY SIĘ NA SPORTOWO

WIELKA LEKCJA SPORTU

19.10.2024 TAURON Arena Kraków, Mała Hala

Pod hasłem „Spotkajmy się na sportowo!”, w Małej Hali TAURON Areny Kraków w godzinach od 10.00 do 16.00 odbędzie się też pierwsza edycja Wielkiej Lekcji Sportu. Wydarzenie skierowane jest do wszystkich mieszkańców Krakowa, dzieci i dorosłych. Jego celem jest promowanie sportu, aktywności fizycznej i zdrowego trybu życia.

10.00-15.00	Lekkoatletyka / Dzieciaki na start!
10.00-11.00	Koszykówka / Radwan Sport
11.00-12.00	Futbol amerykański / Kraków Football Kings
12.00-13.00	Karate / Akademia Karate Tradycyjnego Niepołomice-Kraków
13.00-14.00	Chińskie sztuki walki / Krakowska Szkoła Wushu
14.00-15.00	Piłka nożna / KS Hutnik Kraków
15.00-16.00	Gimnastyka / Hi! Five Gym
15.00-16.00	Aerobik sportowy / Balance Sport

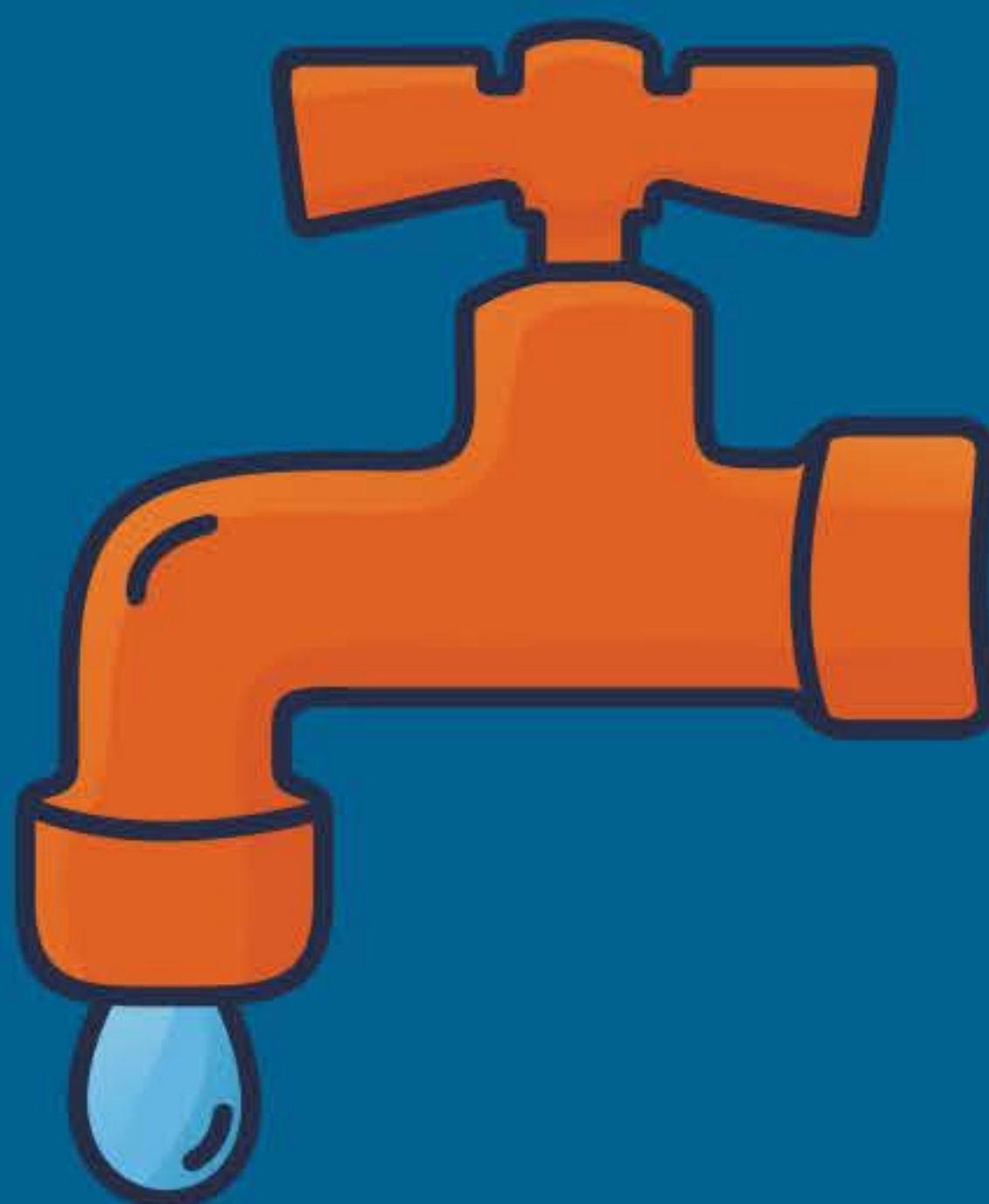
Dołącz do nas i przeżyj dzień pełen sportowych emocji pod hasłem „Spotkajmy się na sportowo!”. To doskonała okazja, by aktywnie spędzić czas i poczuć ducha sportowej wspólnoty.

Wstęp na wszystkie wydarzenia jest bezpłatny. Zapraszamy!





WODOCIĄGI
Miasta Krakowa



W KRAKOWIE BIEGAMY
Z KRANOWIANKĄ!



WYBIERZ KRANOWIANKĘ!

BĄDŹ EKO!

POWIEDZ NIE PLASTIKOM



wodociagi.krakow.pl



HISTORIA CRACOVIA PÓŁMARATONU KRÓLEWSKIEGO

1
3740



2
5837



3
7082



4
8338



5
8758



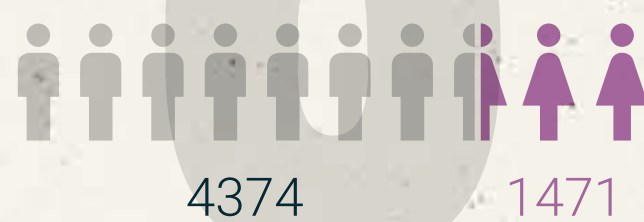
6
8366



7
4189



8
5845



9
7590



Rekord trasy mężczyzn (2019): Enyew Mekonnen (ETH) 1:01:34

Rekord trasy kobiet (2019): Betty Lembus (KEN) 1:10:48

Najszybszy Polak (2016): Szymon Kulka 1:03:03

Najszybsza Polka (2016): Izabela Trzaskalska 1:11:33

Rekord frekwencji (2018): 8758 osób z 8784, które wystartowały.





2014



2015



2016



2017



2018



2019



2021



2022



2023





MEDICOVER
S P O R T



**JEGO FIRMA
ZA TO PŁACI
A TWOJA?**

SPRAWDŹ PAKIET SPORTOWY
medicoversport.pl

GARMIN®



FĒNIX® 8

Nieskończoność
możliwości



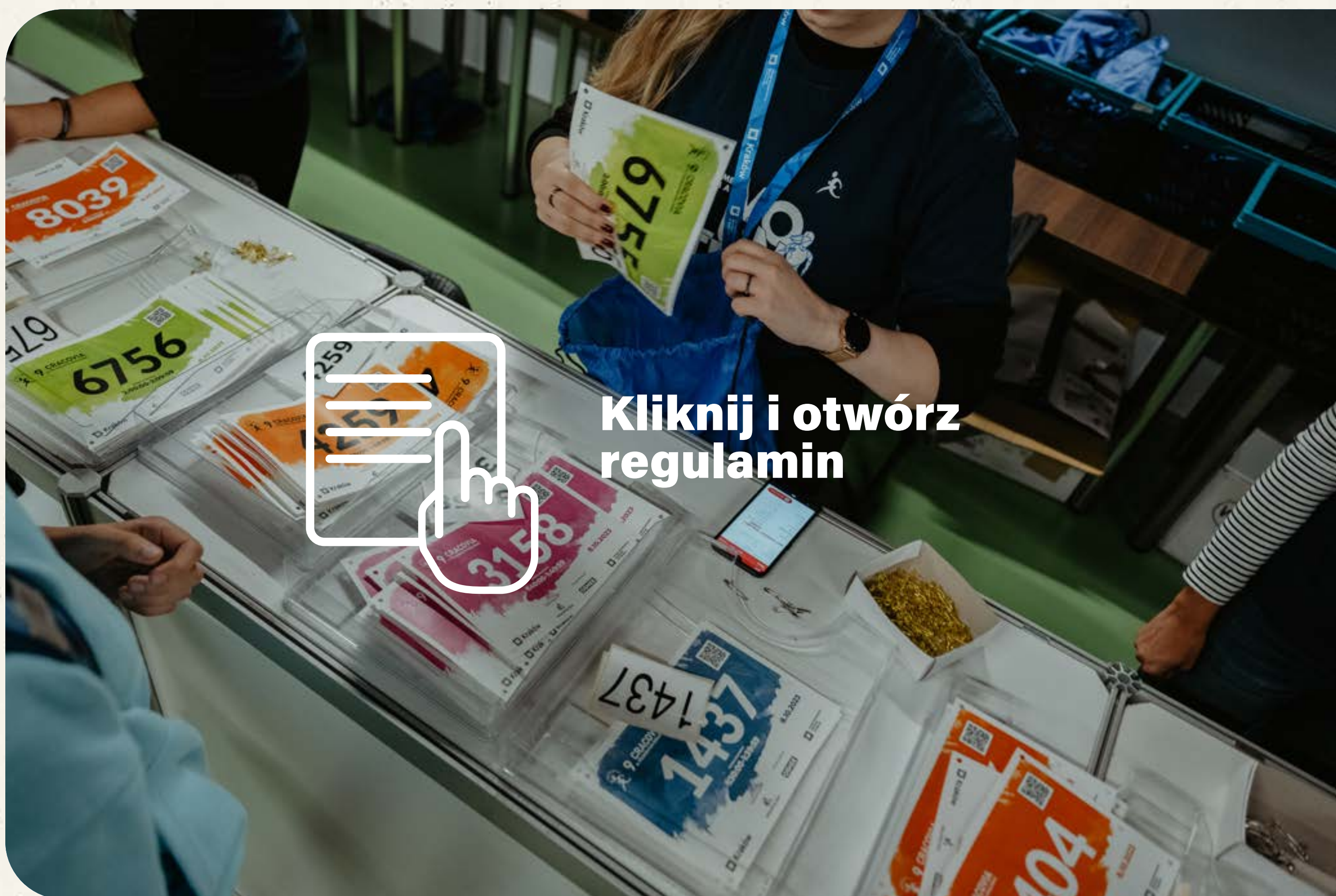
10. CRACOVIA PÓLMARATON KRÓLEWSKI



Obowiązkowo przeczytaj

REGULAMIN

10. Cracovia Półmaratonu Królewskiego!



**Kliknij i otwórz
regulamin**

FAQ

Masz jeszcze jakieś wątpliwości?
Zapoznaj się z listą najczęściej
zadawanych pytań i odpowiedzi:



**Kliknij i otwórz
FAQ**



SIS
SCIENCE IN SPORT

**ENERGIA
NAWOODNIENIE
REGENERACJA**



MEDAL I KOSZULKA



PAKIET STARTOWY



Numer startowy



Orzeszki FELIX



Baton OSHEE



Posiłek w płynie EATYX



Makaron Czaniecki



Voucher Factory



Salátka i tuńczyk Rio Mare



Żel SIS



TRASA 10. CRACOVIA PÓŁMARATONU KRÓLEWSKIEGO



**Kliknij w mapę, aby przejść do artykułu
z dokładnym opisem trasy**



WITEK HOME



www.witek.pl

DYWANY WITEK



www.dywanywitek.pl

Urządź swój dom z **WITEK HOME!**

WITEK HOME to miejsce,
gdzie znajdziesz wszystko
co potrzebne, by Twój dom
stał się stylowy
i funkcjonalny.

SPRAWDŹ!



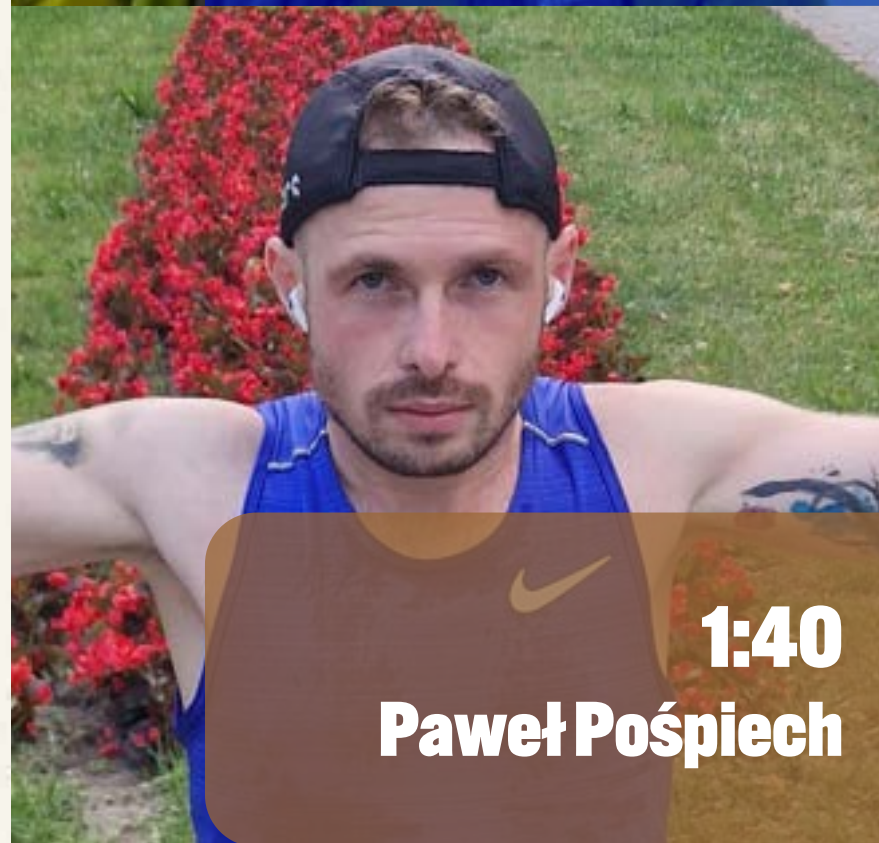
META



MATKA NATURA,
OJCIEC FELIX

PACEMAKERZY

10. CPK

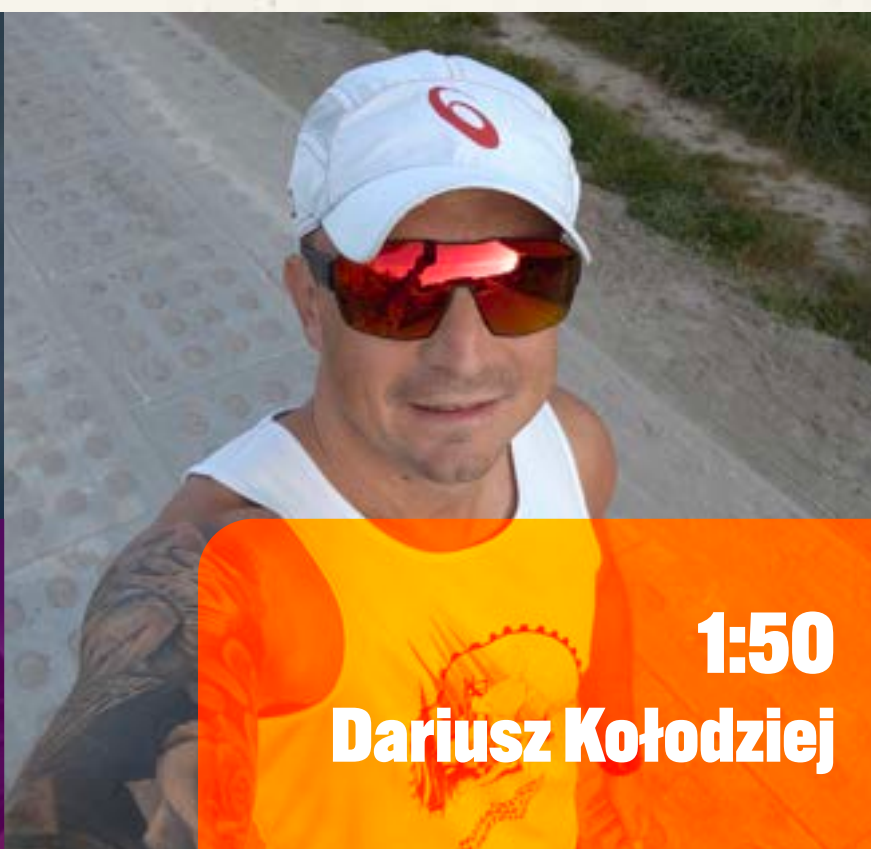


PACEMAKERZY

10. CPK



1:45
Roman Mirończuk



1:50
Dariusz Kołodziej



1:50
Paweł Furman



1:50
Przemek Nawrocki
PACEMAKER



1:55
Artur Nawrot



1:55
Marek Janczewski



1:55
Marek Paśka



2:00
Izidor Nowakowski



2:00
Kasia Koplin



2:00
Maciej Rajczak



2:10
Agnieszka Górecka



2:10
Edmund Jastrzebski



2:10
Iwona Surgucka



2:20
Jadwiga Bryś



2:20
Roman Piątek





ibis

50 YEARS OF HOSPITALITY

ibis Kraków Centrum

ul. Władysława Syrokomli 2
30-102 Kraków

CZANIECKA PIĄTKA

**Obowiązkowo
przeczytaj regulamin
Czanieckiej Piątki!**



**Kliknij i otwórz
regulamin**

WODOCIĄGI
Miasta Krakowa

MEDAL I KOSZULKA



PAKIET STARTOWY



Numer startowy



Makaron Czaniecki



Saszetka napoju odżywczego ThriveDrink

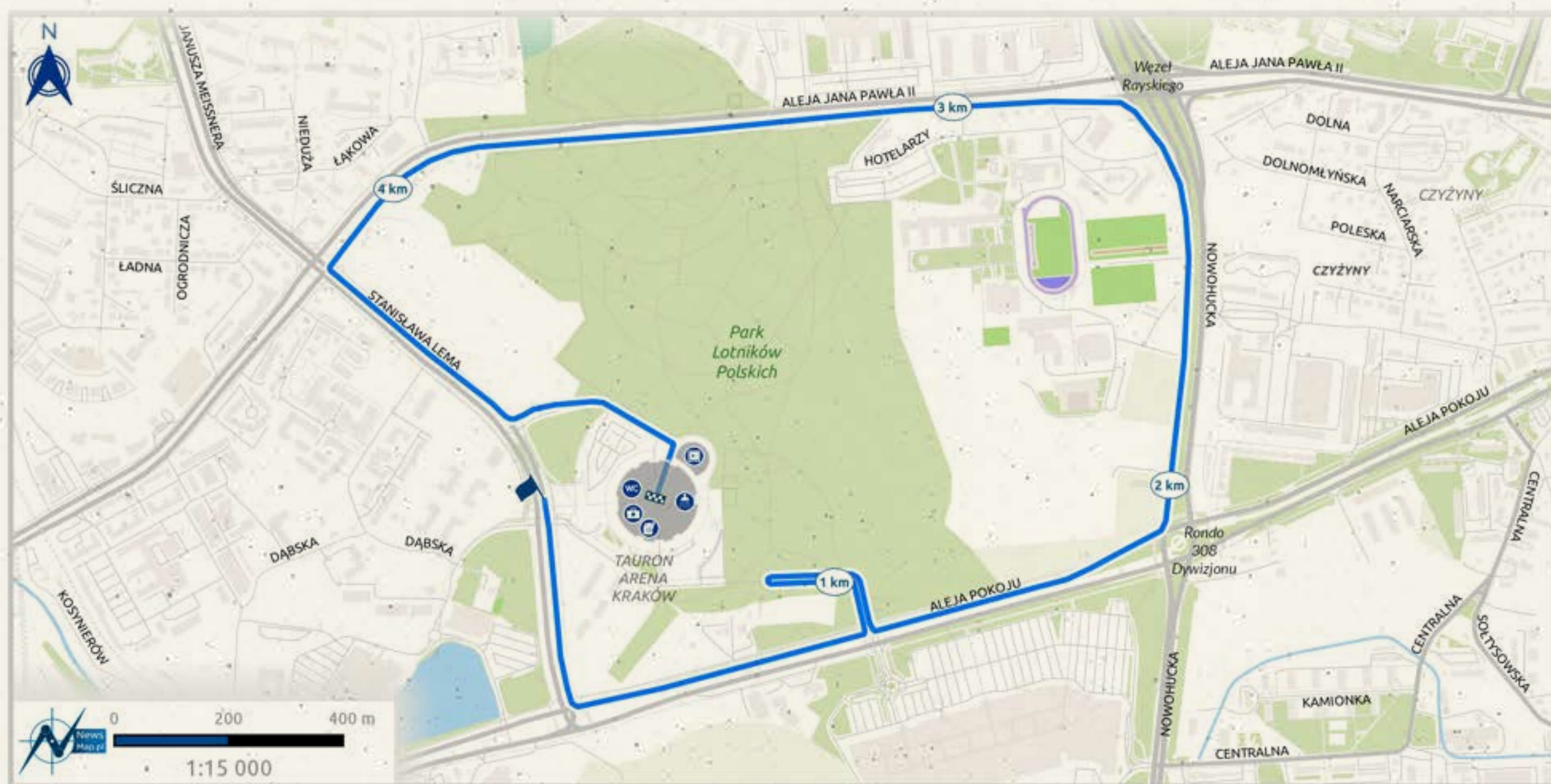




Energia na medal!

CZANIECKI

TRASA CZANIECKIEJ PIĄTKI



PROFIL TOPOGRAFICZNY TRASY
The route height profile



MINIMALNA WYSOKOŚĆ / THE LOWEST ELEVATION: 200 m ŚRĘDNIA WYSOKOŚĆ / AVERAGE ELEVATION: 204 m
MAKSYMALNA WYSOKOŚĆ / THE HIGHEST ELEVATION: 211 m ŚRĘDNE NACHYLENIE / AVERAGE SLOPE: -1,7% / -1,5%



www.cracoviapolmaraton.pl



**Kliknij w mapę, aby przejść do artykułu
z dokładnym opisem trasy**



6.04.2025



6.04.2025

22  CRACOVIA
MARATON

6.04.2025

W KLIMACIE PRZYRODY

Lasy rosną na niemal 30 proc. powierzchni Polski. Są domem dla dwóch trzecich wszystkich gatunków organizmów występujących w naszym kraju. To kluczowy element polskiej przyrody.



100 LAT
1924-2024
Lasów Państwowych



Fot. Tomasz Szczansny

LAS MNIE RUSZA

Lasy to idealne miejsce do wypoczynku i uprawiania sportu. Leśnicy przygotowali w nich wiele udogodnień, takich jak parkingi leśne, wiaty, szlaki piesze i rowerowe. Zapraszamy do lasu!

Fot. Shutterstock.com/Blazej Lyjak

Z NATURY RZECZY

Produkty pochodzące z lasów to synonim naturalności i zdrowego stylu życia. Leśnicy wiedzą, jak z nich korzystać w taki sposób, by zachować trwałość lasów.

Fot. Jarosław Ramucki

www.lasy.gov.pl



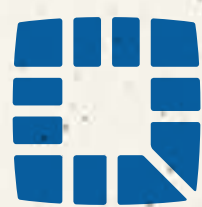
ămplus

**AMPLUS OD NASIONA
DO TWOJEGO STOŁU**

Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie

ul. Walerego Sławka 10
30-633 Kraków
tel. 12 616 63 00, fax. 12 616 63 01
sekretariat@zis.krakow.pl
www.zis.krakow.pl

ORGANIZATOR



Zarząd Infrastruktury
Sportowej
w Krakowie

PARTNER STRATEGICZNY



SPONSOR STRATEGICZNY



SPONSOR TECHNICZNY



SPONSOR



SPONSOR



SPONSOR TYTULARNY CZANIECKIEJ PIĄTKI



PARTNERZY



PATRONI MEDIALNI

