

**SILESIA
MARATHON**

2-4.10.2026

FESTIWAL BIEGOWY



HISTORYCZNE wydarzenia

Energia ZWYCIĘSTWA

Rekordowe WYNIKI

Muzyczne EMOCJE

STADION ŚLĄSKI



Województwo
Śląskie



superauto.pl
STADION ŚLĄSKI

REKORDOWY FESTIWAL BIEGOWY SILESIA MARATHON

Przed nami nowa odłona Silesia Marathon. Po raz pierwszy wydarzenie potrwa trzy dni i potoczy pięć biegów. Tegoroczna edycja pobiła rekord frekwencji jeszcze przed zakończeniem zapisów, przyciągając zawodników z Polski i zagranicy. Od 2 do 4 października Śląsk ponownie stanie się stolicą biegania, tym razem na skalę, jakiej historia imprezy jeszcze nie znała.

Każdy dzień festiwalu ma swój rytm i własnych bohaterów. Piątek należy do uczestników Silesia 5K Run, sobota do zawodników mierzących się z premierowym Silesia 10K Run. W niedzielę centrum uwagi przenosi się na długie dystanse: Silesia Half Marathon, Silesia Marathon i 50-kilometrowy Silesia Ultramarathon. Pięć biegów tworzy wspólne święto zarówno dla osób stawiających pierwsze biegowe kroki, jak i dla doświadczonych zawodników podejmujących kolejne wyzwania.

Flagowy dystans festiwalu - Silesia Marathon - zostanie rozegrany już po raz osiemnasty. Pierwsza edycja odbyła się w 2009 roku. Od tamtej pory znaczenie wydarzenia rośnie z każdą kolejną odłoną, aż stało się jedną z najważniejszych imprez biegowych w Polsce. O jego wyjątkowości niezmiennie decyduje trasa prowadząca przez cztery miasta i charakterystyczne miejsca regionu. Zawodnicy będą biegać ulicami Katowic, Mysłowic, Siemianowic Śląskich i Chorzowa, mijając m.in. Spodek, Strefę Kultury z NOSPR i Muzeum Śląskim, Dolinę Trzech Stawów, zabytkowy Nikiszowiec oraz alejki Parku

Śląskiego. Ten krajobraz - łączący wielkomiejską architekturę, przemysłowe dziedzictwo i tereny zielone - nadaje imprezie niepowtarzalny, prawdziwie śląski charakter.

Punktem kulminacyjnym niedzielnych biegów będzie finisz na bieżni Superauto.pl Stadionu Śląskiego. Meta w legendarnym „Kotle Czarownic” od 2017 roku pozostaje jednym z symboli Silesia Marathon i powodem, dla którego uczestnicy wracają tu co roku. Tegoroczna edycja ma szczególny wymiar - odbywa się w roku jubileuszu 70-lecia stadionu, od dekad związanego z wielkimi chwilami w historii polskiego sportu.

Każdy uczestnik stanie na starcie z własnym celem: debiutem, rekordem życiowym, powrotem na znaną trasę albo chęcią przeżycia wyjątkowego weekendu.

Za organizacją festiwalu stoi zespół Fundacji Silesia Marathon, wspierany przez setki wolontariuszy, partnerów oraz miasta, przez które prowadzą trasy. Ich wspólna praca pozwala wydarzeniu wejść w nowy etap rozwoju i przyjąć rekordową liczbę uczestników.

Tegoroczny Silesia Marathon to coś więcej niż zawody biegowe. To trzy dni pełne sportu, spotkań oraz emocji, które połączą cały region. Wszystkim zawodnikom życzymy realizacji własnych celów, niezapomnianych chwil na trasie i ogromnej satysfakcji na mecie.



BIURO ZAWODÓW

Pakiet startowy można odebrać na podstawie kodu QR w Biurze Zawodów na Superauto.pl Stadionie Śląskim w Chorzowie przy ul. Katowickiej 10 (wejście bramą 1A) w dniach:

- czwartek, 1 października 2026 r.
w godz. 17:00-20:00,
- piątek, 2 października 2026 r.
w godz. 17:00-20:00,
- sobota, 3 października 2026 r.
w godz. 9:00-20:00,
- niedziela, 4 października 2026 r.:
 - ▶ w godz. 6:30-7:30 - wyłącznie dla zawodników Silesia Marathon i Silesia Ultramarathon spoza terenu Górnośląsko-Zagłębiowskiej Metropolii,
 - ▶ w godz. 8:00-9:00 - wyłącznie dla zawodników Silesia Half Marathon spoza

terenu Górnośląsko-Zagłębiowskiej Metropolii.

ABY ODEBRAĆ PAKIET STARTOWY W BIURZE ZAWODÓW:

- podejść do dowolnego stanowiska oznaczonego Twoim dystansem,
- pokazać obsłudze swój bilet z QR kodem (w wersji elektronicznej lub wydrukowanej), który otrzymasz od nas 29 lub 30 września na podany przy zgłoszeniu numer telefonu i adres e-mail.

Jeśli chcesz, aby ktoś odebrał pakiet startowy za Ciebie, przekaz tej osobie swój bilet z kodem QR.

W dniach 1-3 października wyjazd z parkingu dla osób dojeżdżających do biura zawodów jest bezpłatny (limit 2 godzin), weryfikowany na podstawie biletu parkingowego i numeru startowego.

EXPO

W dniach od 1 do 4 października 2026 r. w przestrzeniach Superauto.pl Stadionu Śląskiego działać będzie EXPO Silesia Marathon. Stoiska wystawców zlokalizowane będą tuż obok Biura Zawodów, dlatego warto odwiedzić je przy okazji odbioru pakietu startowego.

EXPO będzie okazją do poznania marek obecnych podczas wydarzenia, zapoznania się z ich ofertą oraz rozmowy

z przedstawicielami wystawców. Zapraszamy wszystkich zawodników, osoby im towarzyszące i kibiców.

GODZINY OTWARCIA:

- czwartek, 1 października 2026 r.
w godz. 17:00-20:00,
- piątek, 2 października 2026 r.
w godz. 17:00-20:00,
- sobota, 3 października 2026 r.
w godz. 9:00-20:00,
- niedziela, 4 października 2026 r.
w godz. 6:30-15:00.

PROGRAM ZAWODÓW

SILESIA HALF MARATHON

SILESIA MARATHON

SILESIA ULTRAMARATHON

NIEDZIELA, 4 PAŹDZIERNIKA 2026

- **godz. 6:30**
otwarcie depozytu i wejścia do strefy zawodniczej dla zawodników **Silesia Ultramarathon** (brama nr 4)
- **godz. 7:00**
otwarcie wejścia do strefy zawodniczej dla zawodników **Silesia Marathon** (brama nr 4)
- **godz. 7:40**
start **Silesia Ultramarathon**
- **godz. 8:00**
otwarcie Superauto.pl Stadionu Śląskiego dla publiczności (wejście - bramy 1 i 1A)
- **godz. 8:00**
start **Silesia Marathon** - elita i grupa A
- **godz. 8:05**
start **Silesia Marathon** - grupa B
- **godz. 8:30**
otwarcie wejścia do strefy zawodniczej dla zawodników **Silesia Half Marathon** - (brama nr 4)
- **godz. 9:45**
start **Silesia Half Marathon** - grupa A
- **godz. 9:50**
start **Silesia Half Marathon** - grupa B
- **godz. 9:55**
start **Silesia Half Marathon** - grupa C
- **godz. 10:00**
start **Silesia Half Marathon** - grupa D
- **godz. 10:05**
start **Silesia Half Marathon** - grupa E
- **godz. 10:10**
start **Silesia Half Marathon** - grupa F
- **ok. godz. 10:15**
finisz pierwszego zawodnika **Silesia Marathon** na bieżni Superauto.pl Stadionu Śląskiego
- **godz. 12:15**
dekoracja zwycięzców:
 - ▶ kategoria generalna kobiet i mężczyzn: **maraton**
 - ▶ kategoria generalna kobiet i mężczyzn: **półmaraton**
 - ▶ kategoria generalna kobiet i mężczyzn: **ultramaraton**
 - ▶ najszybszy mieszkaniec / mieszkanka województwa śląskiego. Rywalizacja o Puchar Marszałka Województwa Śląskiego w **maratonie**, **półmaratonie** i **ultramaratonie**
 - ▶ najszybszy Polak/Polka w **maratonie**
- **godz. 14:15**
zakończenie **Silesia Marathon**, **Silesia Half Marathon** i **Silesia Ultramarathon**
- **godz. 14:30**
zakończenie wydarzenia





Śląskie. Sportowe

Śląskie wspiera wielkie wydarzenia sportowe odbywające się w regionie, dając mieszkańcom i odwiedzającym niepowtarzalną szansę dopingowania wybitnych sportowców. **Superauto.pl Stadion Śląski** od początku swojego istnienia jest obiektem wielofunkcyjnym, służącym różnym dyscyplinom sportu. Od 2018 r. organizowane są na nim kolejne edycje najstarszego mityngu lekkoatletycznego w Polsce, czyli Memoriału Janusza Kusocińskiego oraz Memoriału Kamili Skolimowskiej, który od 2022 r. odbywa się w prestiżowej randze Diamentowej Ligi. Jednocześnie jest to obiekt otwarty dla młodych sportowców oraz amatorów, którzy mają okazję poczuć niesamowitą atmosferę **Kotła Czarownic**. Niezmiennie przyciąga wielkie imprezy, w tym mecze reprezentacji Polski w piłce nożnej, a doping tysięcy kibiców jest gwarancją niesamowitych wrażeń.



Województwo
Śląskie



Województwo
Śląskie



superauto.pl
STADION ŚLĄSKI

STADION ŚLĄSKI



Historia, która wciąż tętni życiem

Przez siedem dekad legendarny Kocioł Czarownic był miejscem, w którym rodziły się sportowe legendy, kibice przeżywali wielkie emocje, a światowe wydarzenia zapisywały się w pamięci kolejnych pokoleń.

To tutaj reprezentacja Polski w piłce nożnej odnosiła swoje największe sukcesy, lekkoatleci na czele z Ireną Szewińską osiągnęli rekordowe wyniki, a Jerzy Szczakiel został pierwszym w historii Polski Indywidualnym Mistrzem Świata na żużlu. To również tutaj występowały największe gwiazdy muzyki, a trybuny niosły się echem dopingu słyszany daleko poza Stadionem.

Dziś Superauto.pl Stadion Śląski obchodząc swoje 70-lecie, nadal tętni życiem i energią!

Swój jubileusz, jak na Kocioł Czarownic przystało, Stadion świętuje zarówno na sportowo, jak i muzycznie. Tylko w tym roku na legendarnym obiekcie odbył się widowiskowy **Galacticos Show** z udziałem takich ikon futbolu jak **Ronaldinho** i **Francesco Totti**, znakomity **Silesia Memoriał Kamili Skolimowskiej** w ramach **Diaamentowej Ligi** znów dostarczył wielkich lekkoatletycznych wrażeń, a **Legendarny Mecz Polska – Anglia** na nowo ożywił wspomnienia o historii tego miejsca i przysporzył całkiem nowych emocji. Z kolei muzycznych wrażeń na najwyższym poziomie dostarczyli m.in. **Dawid Podsiadło** oraz **Metallica**, która zgromadziła ponad 90 tys. fanów, ustanawiając rekord frekwencji podczas stadionowych koncertów w Polsce. Przed nami teraz kolejna edycja **Silesia Marathonu**, która – miejmy nadzieję – znów będzie obfitować w wiele rekordów, nie tylko tych na podium, ale i osobistych.

Kocioł Czarownic wciąż pisze swoją historię, tętniąc sport, kulturę i emocje pokoleń. Dziękujemy, że jesteście jej częścią!

superautostadionslaski.pl



INFORMATOR ZAWODNIKA

DOJAZD

Na start najłatwiej dotrzeć tramwajami linii 6, 9 i 11, wysiadając na przystanku *Chorzów Stadion Śląski* lub *Chorzów AKS*. Możliwy jest również dojazd autobusem linii 663 do przystanku *Chorzów Stadion Śląski* oraz liniami 6, 840 i M3 do przystanku *Chorzów AKS*.

Uwaga! W dniu biegu, w związku ze zmianami w organizacji ruchu, rozkład jazdy komunikacji miejskiej może ulec zmianie. Przed podróżą warto sprawdzić aktualne połączenia na stronie:

↳ rj.transportgzm.pl

W dniu 4 października 2026 r. dojazd na start i powrót z zawodów komunikacją miejską na podstawie numeru startowego oraz darmowego biletu generowanego w aplikacji będą bezpłatne.

Szczegółowe informacje o transporcie publicznym na stronie:

↳ metropoliaztm.pl

Szczegółowe informacje o utrudnieniach w ruchu na stronie:

↳ silesiamarathon.pl

PARKING

Dnia 4 października 2026 r. wjazd na parkingi Tauron Parku Śląskiego będzie płatny. Opłata parkingowa w wysokości 20 zł będzie pobierana przez obsługę przy wjeździe na teren parku. Obowiązuje ona na wjazdach od ul. Siemianowickiej, ul. Chorzowskiej (wjazd główny) oraz ul. Parkowej.

się na stronie internetowej:

↳ parkslaski.pl

W dniach 1-3 października 2026 r. uczestnicy mogą bezpłatnie wyjechać z terenu Tauron Parku Śląskiego po okazaniu numeru startowego i biletu parkingowego. Bezpłatny postój nie może przekroczyć dwóch godzin. W przypadku dłuższego pobytu zostanie pobrana opłata zgodna z obowiązującą taryfą parkingową.

Bezpłatne miejsca parkingowe w dniu biegu będzie można znaleźć w Katowicach przy centrum handlowym Silesia City Center lub przy ul. Brackiej.

PRZEBIERALNIE, DEPOZYT, TOALETY

W strefie zawodniczej usytuowane będą przebieralnie i depozyt. Dostęp do depozytu możliwy będzie w godzinach 6:30-10:00 oraz po biegu do godziny 15:00.

Zachęcamy, aby bagaż umieszczać w tych samych workach, w których wydane zostały pakiety startowe. Ze względów bezpieczeństwa bagaż przekazany do depozytu może podlegać kontroli.

Toalety będą znajdowały się w strefie zawodniczej i na trasie biegu za punktami odżywczymi.

START

Strefy startowe zostaną otwarte:

- o 6:30 dla uczestników ultramaratonu,
- o 7:00 dla uczestników maratonu,
- o 8:30 dla uczestników półmaratonu.

Szczegółowe informacje znajdują

Pomiar czasu i start ostry Silesia Half Mara-

thon odbywa się około 100 m poniżej miejsca startu honorowego.

NUMER STARTOWY

Brak numeru z chipem, zastąpienie jego części lub całości oraz przekazanie go osobie nieuprawnionej spowodują dyskwalifikację zawodnika.

Apelujemy, aby na odwrocie numeru startowego wpisać dane kontaktowe osoby, którą należy powiadomić w razie wypadku.

PACEMAKERZY

Pacemakerzy poprowadzą zawodników na następujące czasy:

- w maratonie: 3:00, 3:30, 3:40, 3:50, 4:00, 4:10, 4:20, 4:30, 5:00;
- w półmaratonie: 1:30, 1:40, 1:45, 1:50, 1:55, 2:00, 2:05, 2:10, 2:20.

Szczegółowe informacje na stronie:

↳ silesiamarathon.pl

PUNKTY ODŻYWCZE

Punkty odżywcze ustawione będą na trasie co ok. 5 km. Znajdzie się w nich woda w kubkach i/lub butelkowana, a część z nich oferować będzie napoje izotoniczne i przekąski (m.in. czekoladę, galaretki, banany).

Prosimy o wyrzucanie pustych kubków, butelek i opakowań do pojemników na śmieci ustawionych za punktami odżywczymi.

TRASA BIEGU

Punkty pomiaru czasu będą znajdować się na 10., ok. 21., 30. i 40. kilometrze trasy maratonu oraz na ok. 9. i ok. 19. kilometrze trasy półmaratonu.

Na trasie biegów oprócz zawodników będą poruszały się pojazdy organizatorów, służby medyczne, pojazdy zabezpieczające i uprzywilejowane.

Asysty rowerów są zabronione, a zawodnik korzystający z pomocy rowerzystów zostanie zdyskwalifikowany.

ZABEZPIECZENIE MEDYCZNE

Zabezpieczenie medyczne będzie zapewnione na całej trasie zawodów oraz na starcie i mecie biegu.

Zawodnik, który będzie potrzebował pomocy medycznej lub zauważy inną osobę wymagającą interwencji, powinien zgłosić się do najbliższej osoby z obsługi biegu.

META

Meta ulokowana będzie na bieżni Superauto.pl Stadionu Śląskiego. Każdy zawodnik po zakończonym biegu powinien niezwłocznie opuścić strefę mety.

Zawodnicy, którzy ukończą bieg w regulaminowym czasie, otrzymają pamiątkowy medal. Umywalnie będą ustawione na powietrzu w pobliżu depozytu (wejście bramą nr 4).

Posiłek po biegu będzie wydawany na Polach Marsowych.

Każdy zawodnik otrzyma wynik biegu w formie SMS na numer telefonu podany przy zgłoszeniu. Wyniki będą też opublikowane na oficjalnej stronie:

↳ silesiamarathon.pl

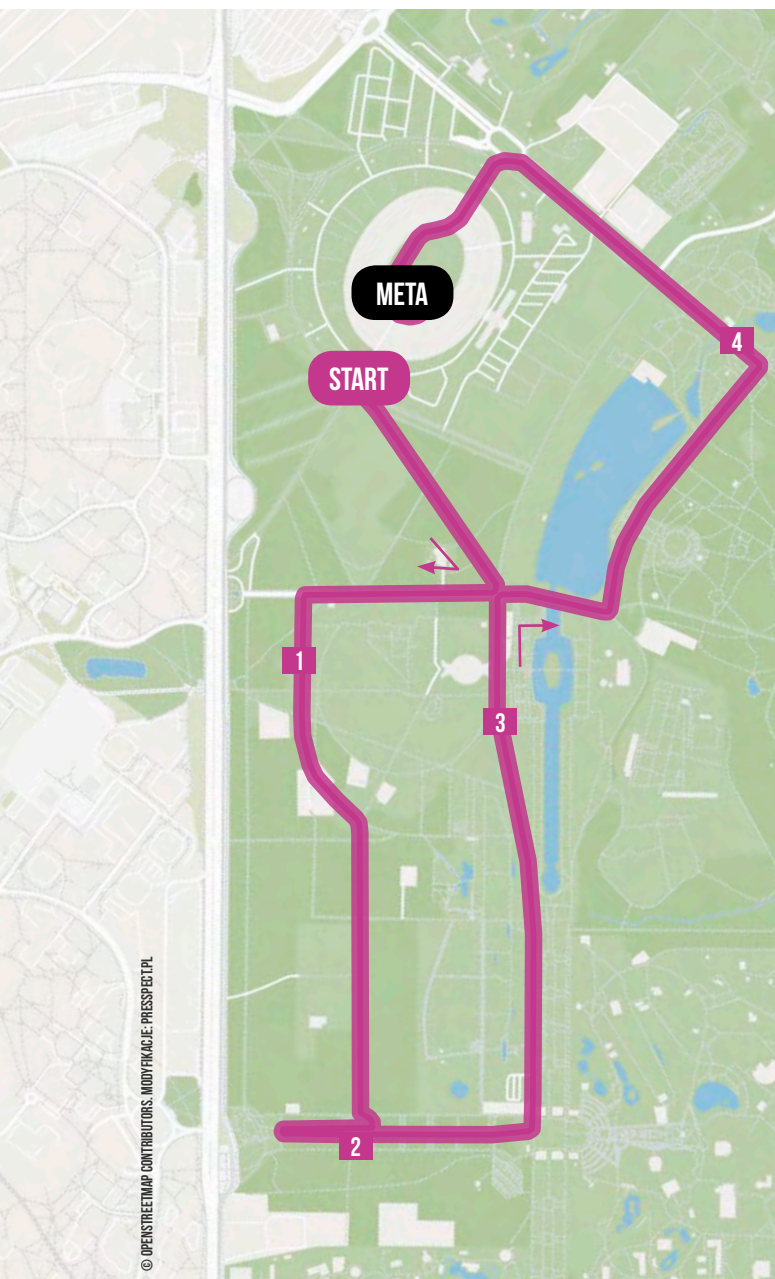
DEKORACJA

Dekoracja zwycięzców planowana jest na godzinę 12:15:

- kategoria generalna kobiet i mężczyzn: maraton, półmaraton, ultramaraton;
- najszybszy mieszkaniec/mieszkan-ka województwa śląskiego. Rywalizacja o Puchar Wojciecha Saługi, Marszałka Województwa Śląskiego, w maratonie, półmaratonie i ultramaratonie;
- najszybszy Polak/Polka w maratonie.

PROGRAM ZAWODÓW

SILESIA 5K RUN



PIĄTEK, 2 PAŹDZIERNIKA 2026

- godz. 17:30 - otwarcie strefy zawodniczej i depozytu - wejście przez bramę nr 2,
- godz. 18:00 - start Silesia 5K RUN spod bramy nr 1 Superauto.pl Stadionu Śląskiego,
- ok. godz. 18:30 - dekoracja zwy-

cięzców Silesia 5K RUN,

- godz. 19:30 - zamknięcie depozytu.

META

Bieżnia Superauto.pl Stadionu Śląskiego.

BIURO ZAWODÓW

I ODBIÓR PAKIETU

Pakiet startowy można odebrać w Biurze Zawodów na terenie Superauto.pl Stadionu Śląskiego w Chorzowie przy ul. Katowickiej 10 (wejście przez bramę 1A).

GODZINY OTWARCIA

BIURA ZAWODÓW

- czwartek, 1 października 2026 r.
godz. 17:00-20:00,
- piątek, 2 października 2026 r.
godz. 17:00-18:00.

Przy odbiorze podejdź do dowolnego stanowiska oznaczonego Twoim dystansem i pokaż obsłudze bilet z kodem QR. Otrzymasz go 29 lub 30 września na numer telefonu i adres e-mail podane podczas zgłoszenia.

Pakiet może odebrać również inna osoba - wystarczy przekazać jej swój bilet z kodem QR.

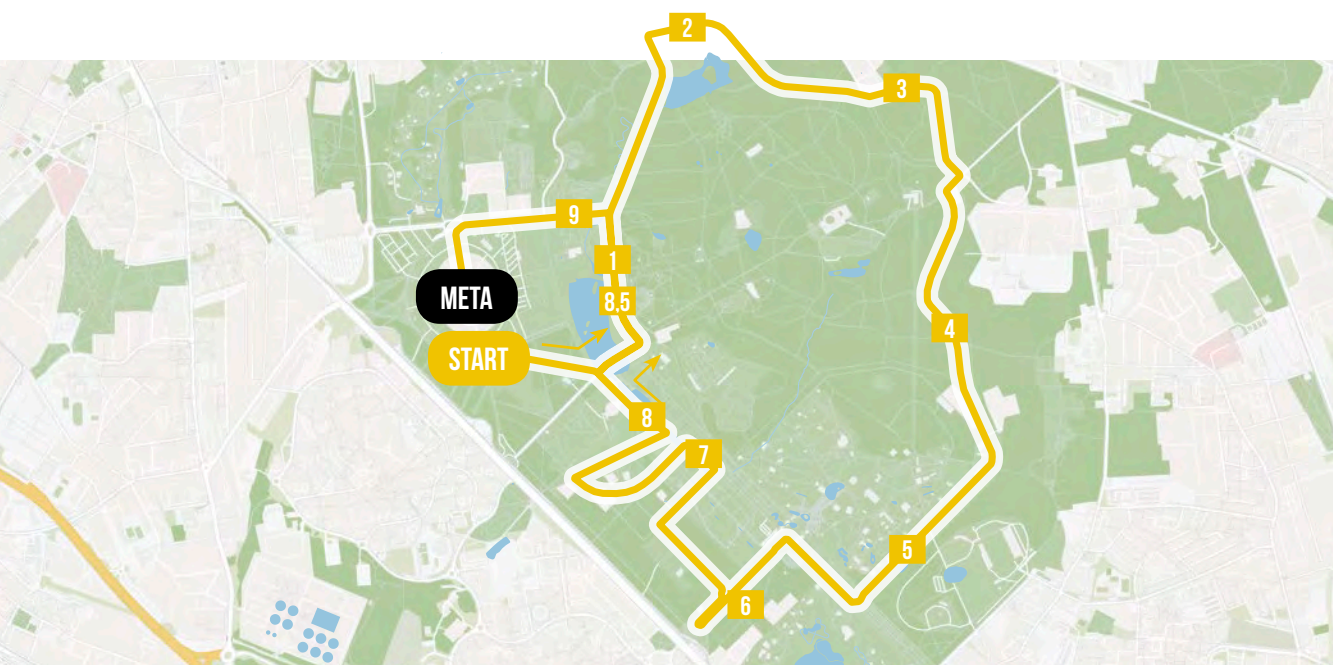
PARKING

PRZY BIURZE ZAWODÓW

W dniach 1-2 października osoby korzystające z Biura Zawodów mogą bezpłatnie wyjechać z parkingu, pod warunkiem że postój nie przekroczy dwóch godzin. Przy wyjeździe należy okazać bilet parkingowy i numer startowy. Po przekroczeniu dwugodzinnego limitu naliczana jest opłata zgodna z obowiązującym cennikiem parkingowym Tauron Parku Śląskiego.

PROGRAM ZAWODÓW

SILESIA 10K RUN



© OPENSTREETMAP CONTRIBUTORS, MODYFIKACJE: PRESSPECT.PL

SOBOTA, 3 PAŹDZIERNIKA 2026

- godz. 10:30 - otwarcie strefy zawodniczej i depozytu - wejście przez bramę nr 2,
- godz. 11:00 - start Silesia 10K RUN spod bramy nr 1 Superauto.pl Stadionu Śląskiego,
- ok. godz. 12:00 - dekoracja zwycięzców Silesia 10K RUN,
- godz. 13:00 - zamknięcie depozytu.

META

Bieżnia Superauto.pl Stadionu Śląskiego.

BIURO ZAWODÓW I ODBIÓR PAKIETU

Pakiet startowy można odebrać w Biurze Zawodów na terenie Superauto.pl Stadionu Śląskiego w Chorzowie przy ul. Katowickiej 10 (wejście przez bramę 1A).

GODZINY OTWARCIA BIURA ZAWODÓW

- czwartek, 1 października 2026 r.
godz. 17:00-20:00,
- piątek, 2 października 2026 r.
godz. 17:00-20:00,

- sobota, 3 października 2026 r.
godz. 9:00-10:30.

Przy odbiorze podejdź do dowolnego stanowiska oznaczonego Twoim dystansem i pokaż obsłudze bilet z kodem QR. Otrzymasz go 29 lub 30 września na numer telefonu i adres e-mail podane podczas zgłoszenia.

Pakiet może odebrać również inna osoba – wystarczy przekazać jej swój bilet z kodem QR.

PARKING PRZY BIURZE ZAWODÓW

W dniach 1-3 października osoby korzystające z Biura Zawodów mogą bezpłatnie wyjechać z parkingu, pod warunkiem że postój nie przekroczy dwóch godzin. Przy wyjeździe należy okazać bilet parkingowy i numer startowy. Po przekroczeniu dwugodzinnego limitu naliczana jest opłata zgodna z obowiązującym cennikiem parkingowym Tauron Parku Śląskiego.

↑ **CHORZÓW**



CHORZÓW AKS

(TRAM): 6, 9 (↓), 11



(BUS): 6, 840, M3

79

CHORZÓW STADION ŚLĄSKI

(BUS): 663



WOJSKA
POLSKIEGO



**CHORZÓW STADION
ŚLĄSKI**

(TRAM): 6, 9 (↓), 11



META

**CHORZÓW STADION
ŚLĄSKI PĘTLA ZACH.**

(TRAM): 0,6



START

**SUPERAUTO.PL
STADION ŚLĄSKI**

**BIURO ZAWODÓW
WEJŚCIE BRAMA 1A**

79

OS. TYSIĄCLECIA

**WJAZD NA PARKING
P1 - P9**

PŁATNY PARKING TAURON
PARKU ŚLĄSKIEGO



PARK ŚLĄSKI WEJŚCIE GŁÓWNE

(TRAM): 0, 6, 11

79



KATOWICE

SKANSEN

**PARKING P10
(OD UL. SIEMIENOWICKIEJ)**

PŁATNY PARKING TAURON
PARKU ŚLĄSKIEGO

STRZELNICA

HOTEL

WYCIĘKOWA

OGRÓD
BYLINOWY

AL. ŁANI

AL. KLONOWA

DUŻY
STAW

DUŻY KRĄG
TANECZNY

AL. GWIAZD

POLE
MARSOWE

HAŁA WYSTAW
KAPELUSZ

PROMENADA ZIELKA

AL. RÓŻANA

OGRÓD
JAPONSKI

ROSARIUM

ZOO

**WEJŚCIE NA
START**
BRAMA NR 4

**ENTRANCE TO
THE START**
GATE NO. 4

**STREFA
ZAWODNIKA**
RUNNER'S
ZONE

**SUPERAUTO.PL
STADION ŚLĄSKI**

UMYWALNIE
WASH STATIONS

**STREFA
ZAWODNIKA**
RUNNER'S
ZONE

MEDALE
MEDALS

NAPOJE
DRINKS

MASAŻE
MASSAGES

PRZEBIERALNIE
CHANGING ROOMS

WC

WC

WC

DEPOZYT
BAG DROP

META

WYJŚCIE
EXIT

**STREFA
STARTOWA**
STARTING
ZONE

STREFA KIBICA
FAN ZONE

GRAWEROWANIE
MEDALI
MEDAL ENGRAVING

START

WEJŚCIE DLA KIBICÓW
BRAMA NR 1A
ENTRANCE FOR FANS
GATE NO. 1A

POSIŁEK
MEAL

KOLEJKA
ELKA



KATOWICE NIGHT
HALF MARATHON



KATONIGHTHALFMARATHON.PL

01052027

TRASA SILESIA MARATHON

0 – 10 KM

Startujecie spod Superauto.pl Stadionu Śląskiego, z alei okalającej arenę główną. Pierwsze dwa kilometry prowadzą alejkami Tauron Parku Śląskiego, a następnie wybiegacie na szerokie ulice Katowic. Około 6. kilometra mijacie Spodek, budynek NOSPR i Muzeum Śląskie - charakterystyczne punkty miasta. Dalej biegniecie głównymi, przestronnymi ulicami, a profil miejscami lekko się wznosi. Tuż przed 10. kilometrem wbiegacie na Dolinę Trzech Stawów - zieloną oazę w centrum aglomeracji.

10 – 20 KM

Na początku tego odcinka czeka Was płaski i szybki fragment prowadzący alejkami Doliny Trzech Stawów. Po przebiegnięciu pod wiaduktami drogi szybkiego ruchu docieracie do punktu odżywczego, za którym rozpoczyna się pierwszy poważniejszy podbieg. Między 15. a 17. kilometrem znajdują się dwa dość strome wzniesienia. Po ich pokonaniu docieracie do Nikiszowca - zabytkowej dzielnicy z ceglana zabudową i klimatem, jakiego nie ma nigdzie indziej. Po kilku zakrętach opuszczacie Katowice.

20 – 30 KM

Przed 20. kilometrem wbiegacie na charakterystyczną „agrafkę” prowadzącą do Mysłowic. To jedyny odcinek, na którym możecie zobaczyć zawodników znajdujących się już za półmetkiem. Po podbiegu na wiadukt wracacie do Katowic i kierujecie się w stronę dzielnicy

Szopienice. Na 29. kilometrze trasa maratonu łączy się z trasą półmaratonu, a kilometr dalej znajduje się duży punkt odżywczy. Dalszy odcinek prowadzi już po płaskim terenie.

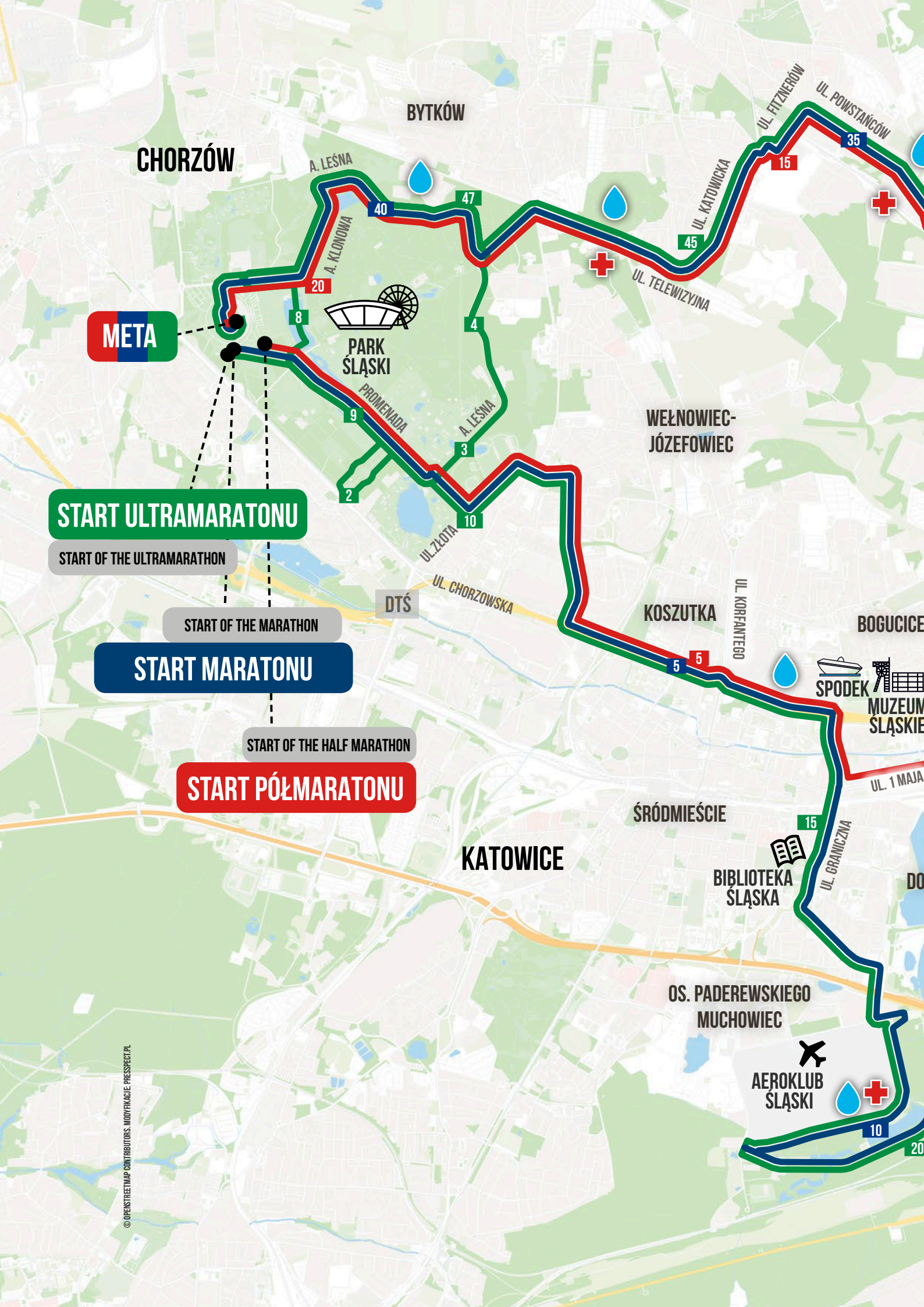
30 – 40 KM

Na 34. kilometrze wbiegacie do Siemianowic Śląskich. Trasa najpierw lekko opada, prowadząc wśród miejskich zabudowań, a do 36. kilometra zachowuje płaski profil. Rondo z pięcioma kulami - symbolem pięciu dzielnic - wyznacza początek ostatniej wymagającej „wspinaczki”. Najpierw czeka was krótki podbieg prowadzący na rondo, następnie 800 metrów płaskiego odcinka, a na 37. kilometrze - solidny podbieg z punktem nawadniania. Za nim rozpoczyna się kolejny długi i prosty fragment prowadzący w górę. To niemal 900 metrów, które potrafią mocno nadwyrężyć siły i psychikę. Mijacie budynki telewizji i wracacie do Tauron Parku Śląskiego.

40 – 42 KM

Końcowe dwa kilometry prowadzą w cieniu drzew Tauron Parku Śląskiego. Czeka tu ostatni punkt odżywczy, a za nim zbieg oraz fragment starego asfaltu, na którym warto zachować ostrożność. Dalej wbiegacie na prostą alejkę z równej kostki klinkierowej. Przed Wami ostatni podbieg i tunel prowadzący na stadion. Po wybiegnięciu na arenę witają Was niebieska bieżnia „Kotła Czarownic”, kibice oraz telebim, na którym możecie zobaczyć własny finisz. To ostatnie 300 metrów, które zapamiętacie na długo.





SIEMIANOWICE ŚLĄSKIE

MIŁOWICE

DĄBRÓWKA MAŁA

SZOPIENICE-
BUROWIEC

ZAWODZIE

SZOPIENICE

LINIA 3 STAWÓW

NIKISZOWIEC

MYSŁOWICE

PUNKTY ODŻYWCZE

-  kosz na śmieci
-  woda
-  jedzenie
-  izotonik
-  woda

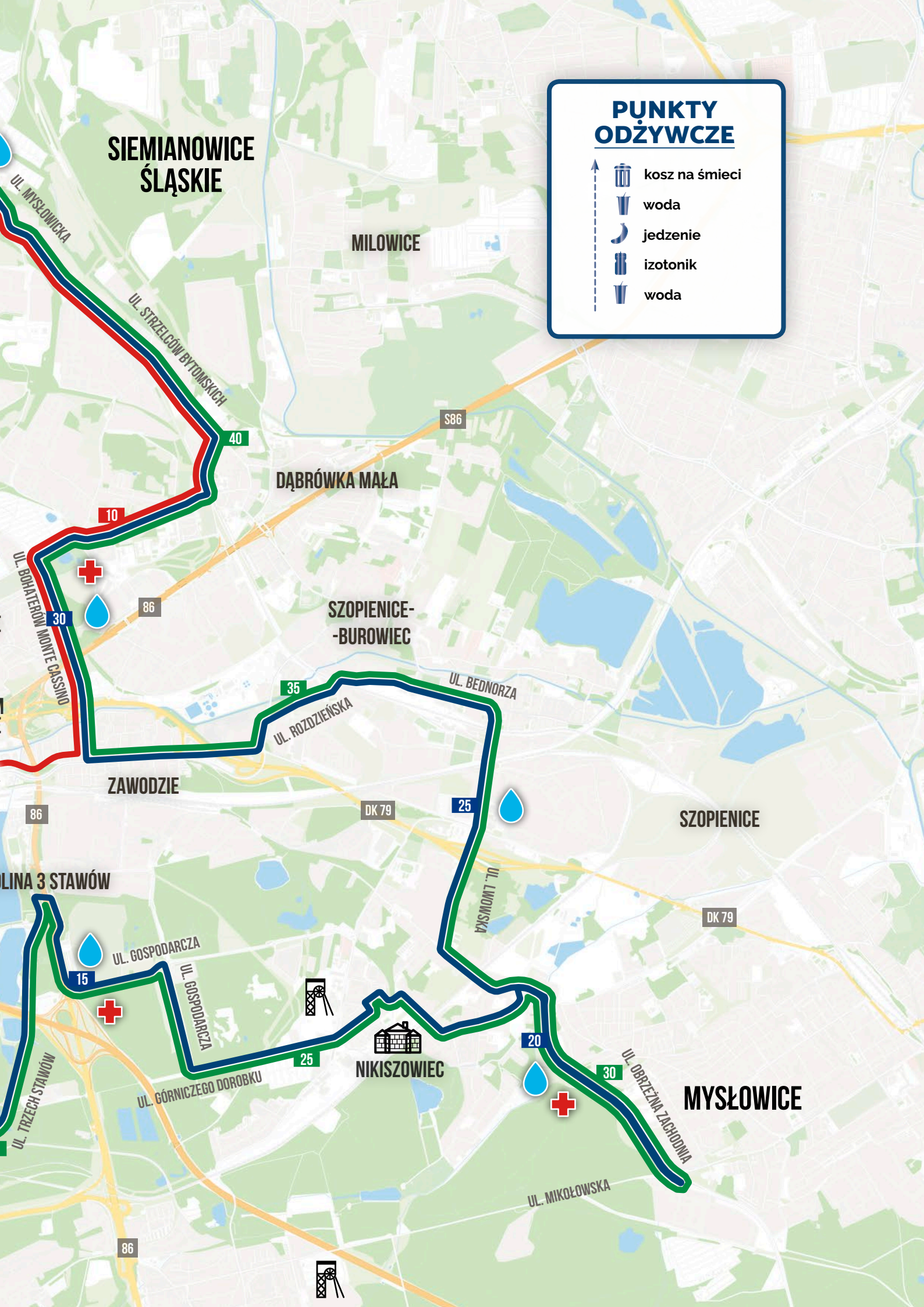


TABELA CZASÓW

TEMPO / KM	5 KM	10 KM	15 KM	20 KM	21,0975 KM	25 KM	30 KM	35 KM	40 KM	42,195 KM
03:00	00:15:00	00:30:00	00:45:00	01:00:00	01:03:18	01:15:00	01:30:00	01:45:00	02:00:00	02:06:35
03:05	00:15:25	00:30:50	00:46:15	01:01:40	01:05:03	01:17:05	01:32:30	01:47:55	02:03:20	02:10:06
03:10	00:15:50	00:31:40	00:47:30	01:03:20	01:06:49	01:19:10	01:35:00	01:50:50	02:06:40	02:13:37
03:15	00:16:15	00:32:30	00:48:45	01:05:00	01:08:34	01:21:15	01:37:30	01:53:45	02:10:00	02:17:08
03:20	00:16:40	00:33:20	00:50:00	01:06:40	01:10:20	01:23:20	01:40:00	01:56:40	02:13:20	02:20:39
03:25	00:17:05	00:34:10	00:51:15	01:08:20	01:12:05	01:25:25	01:42:30	01:59:35	02:16:40	02:24:10
03:30	00:17:30	00:35:00	00:52:30	01:10:00	01:13:50	01:27:30	01:45:00	02:02:30	02:20:00	02:27:41
03:35	00:17:55	00:35:50	00:53:45	01:11:40	01:15:36	01:29:35	01:47:30	02:05:25	02:23:20	02:31:12
03:40	00:18:20	00:36:40	00:55:00	01:13:20	01:17:21	01:31:40	01:50:00	02:08:20	02:26:40	02:34:43
03:45	00:18:45	00:37:30	00:56:15	01:15:00	01:19:07	01:33:45	01:52:30	02:11:15	02:30:00	02:38:14
03:50	00:19:10	00:38:20	00:57:30	01:16:40	01:20:52	01:35:50	01:55:00	02:14:10	02:33:20	02:41:45
03:55	00:19:35	00:39:10	00:58:45	01:18:20	01:22:38	01:37:55	01:57:30	02:17:05	02:36:40	02:45:16
04:00	00:20:00	00:40:00	01:00:00	01:20:00	01:24:23	01:40:00	02:00:00	02:20:00	02:40:00	02:48:47
04:05	00:20:25	00:40:50	01:01:15	01:21:40	01:26:09	01:42:05	02:02:30	02:22:55	02:43:20	02:52:18
04:10	00:20:50	00:41:40	01:02:30	01:23:20	01:27:54	01:44:10	02:05:00	02:25:50	02:46:40	02:55:49
04:15	00:21:15	00:42:30	01:03:45	01:25:00	01:29:40	01:46:15	02:07:30	02:28:45	02:50:00	02:59:20
04:20	00:21:40	00:43:20	01:05:00	01:26:40	01:31:25	01:48:20	02:10:00	02:31:40	02:53:20	03:02:51
04:25	00:22:05	00:44:10	01:06:15	01:28:20	01:33:11	01:50:25	02:12:30	02:34:35	02:56:40	03:06:22
04:30	00:22:30	00:45:00	01:07:30	01:30:00	01:34:56	01:52:30	02:15:00	02:37:30	03:00:00	03:09:53
04:35	00:22:55	00:45:50	01:08:45	01:31:40	01:36:42	01:54:35	02:17:30	02:40:25	03:03:20	03:13:24
04:40	00:23:20	00:46:40	01:10:00	01:33:20	01:38:27	01:56:40	02:20:00	02:43:20	03:06:40	03:16:55
04:45	00:23:45	00:47:30	01:11:15	01:35:00	01:40:13	01:58:45	02:22:30	02:46:15	03:10:00	03:20:26
04:50	00:24:10	00:48:20	01:12:30	01:36:40	01:41:58	02:00:50	02:25:00	02:49:10	03:13:20	03:23:57
04:55	00:24:35	00:49:10	01:13:45	01:38:20	01:43:44	02:02:55	02:27:30	02:52:05	03:16:40	03:27:28
05:00	00:25:00	00:50:00	01:15:00	01:40:00	01:45:29	02:05:00	02:30:00	02:55:00	03:20:00	03:30:59
05:05	00:25:25	00:50:50	01:16:15	01:41:40	01:47:15	02:07:05	02:32:30	02:57:55	03:23:20	03:34:29
05:10	00:25:50	00:51:40	01:17:30	01:43:20	01:49:00	02:09:10	02:35:00	03:00:50	03:26:40	03:38:00
05:15	00:26:15	00:52:30	01:18:45	01:45:00	01:50:46	02:11:15	02:37:30	03:03:45	03:30:00	03:41:31
05:20	00:26:40	00:53:20	01:20:00	01:46:40	01:52:31	02:13:20	02:40:00	03:06:40	03:33:20	03:45:02
05:25	00:27:05	00:54:10	01:21:15	01:48:20	01:54:17	02:15:25	02:42:30	03:09:35	03:36:40	03:48:33
05:30	00:27:30	00:55:00	01:22:30	01:50:00	01:56:02	02:17:30	02:45:00	03:12:30	03:40:00	03:52:04
05:35	00:27:55	00:55:50	01:23:45	01:51:40	01:57:48	02:19:35	02:47:30	03:15:25	03:43:20	03:55:35
05:40	00:28:20	00:56:40	01:25:00	01:53:20	01:59:33	02:21:40	02:50:00	03:18:20	03:46:40	03:59:06
05:45	00:28:45	00:57:30	01:26:15	01:55:00	02:01:19	02:23:45	02:52:30	03:21:15	03:50:00	04:02:37
06:00	00:30:00	01:00:00	01:30:00	02:00:00	02:06:35	02:30:00	03:00:00	03:30:00	04:00:00	04:13:10
06:15	00:31:15	01:02:30	01:33:45	02:05:00	02:11:52	02:36:15	03:07:30	03:38:45	04:10:00	04:23:43
06:30	00:32:30	01:05:00	01:37:30	02:10:00	02:17:08	02:42:30	03:15:00	03:47:30	04:20:00	04:34:16
06:45	00:33:45	01:07:30	01:41:15	02:15:00	02:22:24	02:48:45	03:22:30	03:56:15	04:30:00	04:44:49
07:00	00:35:00	01:10:00	01:45:00	02:20:00	02:27:41	02:55:00	03:30:00	04:05:00	04:40:00	04:55:22
07:15	00:36:15	01:12:30	01:48:45	02:25:00	02:32:57	03:01:15	03:37:30	04:13:45	04:50:00	05:05:55
07:30	00:37:30	01:15:00	01:52:30	02:30:00	02:38:14	03:07:30	03:45:00	04:22:30	05:00:00	05:16:28
07:45	00:38:45	01:17:30	01:56:15	02:35:00	02:43:30	03:13:45	03:52:30	04:31:15	05:10:00	05:27:01
08:00	00:40:00	01:20:00	02:00:00	02:40:00	02:48:47	03:20:00	04:00:00	04:40:00	05:20:00	05:37:34

WOSEBA®

wyjątkowa jak Ty



Kawa rozgrzewa!

CECHINI

MUSZYNA

PIJ NAJLEPSZE MINERAŁY

Naturalny magnez i wapń



KATOWICE

Przez Katowice przebiega największa część trasy Silesia Marathon. Podczas biegu uczestnicy poznają zarówno nowoczesne centrum, miejsca przypominające o przemysłowej historii regionu, jak i tereny zielone. Po sportowych emocjach warto odwiedzić miasto w spokojniejszym tempie - jego architekturę, kulturę i nieoczywiste zakątki.

Centrum miasta, obok tętniących życiem deptaków – ulic Mariackiej, Staromiejskiej i Dworcowej, skrywa wiele uroczych zakątków

z unikalną architekturą i niepowtarzalnym klimatem. By je odkryć, warto skorzystać z kilku szlaków tematycznych.

Szlak Moderny to trasa obejmująca budynki o unikatowej architekturze modernistycznej, powstałe w latach 20. i 30. ubiegłego wieku – kamienice, urzędy, wille, a nawet jeden z pierwszych w Europie drapaczy chmur.

Szlak Murali prowadzi przez miejsca najciekawszych realizacji katowickiego street artu. Miejski pejzaż zdobią dziś dzieła wielu



KATOWICE
dla odmiany

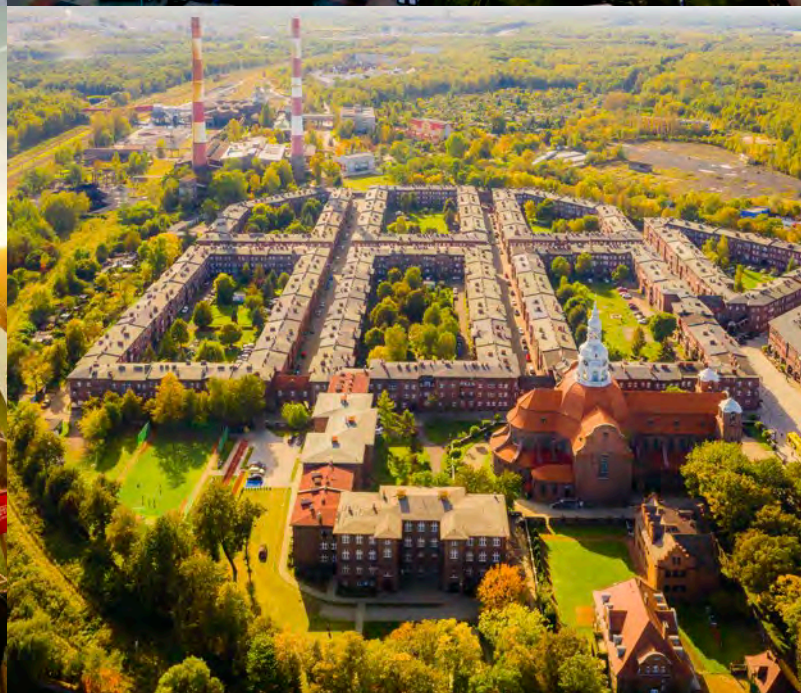
**ODKRYJ
KATOWICE
Z APLIKACJĄ
CITY BREAK**

ANDROID



APPLE





znanych twórców, jak Daniel Sparkes, Aryz, Mona Tusz, czy Raszpan.

Inną propozycją dla miłośników dobrego dizajnu jest jedyny w Polsce **Szlak Neonów**. W latach 60. i 70. Katowice z niemal tysiącem neonów były jednym z najbarwniej rozświetlonych polskich miast. Choć wiele z nich potem zniknęło z naszych ulic, stworzony kilka lat temu szlak tematyczny pozwala zapoznać się ze zrekonstruowanymi miniaturami najciekawszych instalacji świetlnych w ich oryginalnych lokalizacjach.

Katowice mają swój ogromny udział w fenomenie, jakim jest śląski blues, o czym moż-

na się przekonać, poznając **Szlak Śląskiego Bluesa**, lub zaglądając do Kato Blues Faces przy ul. Staromiejskiej 13. To multimedialna wystawa prezentująca historię śląskiego bluesa, ale też klub, gdzie regularnie wpadają pomuzykować największe legendy gatunku.

Będąc w Katowicach warto też odwiedzić Giszowiec i Nikiszowiec. To dwa zabytkowe osiedla górnicze, powstałe w czasach świetności śląskiego przemysłu. Wyjątkowa architektura i niezwykła historia tych miejsc sprawiają, że spacer ich ulicami to prawdziwa podróż w czasie, pozwalająca poczuć klimat dawnego, przemysłowego Śląska.



MYSŁOWICE

Mysłowice są jednym z czterech miast tworzących wyjątkową trasę Silesia Marathon. Podczas biegowego weekendu warto poznać je również z innej perspektywy – odpocząć wśród zieleni, wybrać się na spacer śladem lokalnej historii i odwiedzić miejskie muzea.

PARK ZAMKOWY – ZIELONY ODPOCZYNEK W SERCU MIASTA

Po sportowych emocjach warto złapać oddech w Parku Zamkowym, położonym tuż przy myśłowickim Rynku. To historyczna przestrzeń, której początki sięgają XVIII wieku. Dziś park łączy zabytkowy charakter z nowoczesną infrastrukturą rekreacyjną. Znajdziemy tu m.in. ścieżki spacerowe, plac zabaw, park sensoryczny, skatepark i miejsca sprzyjające aktywnemu wypoczynkowi. To propozycja zarówno dla tych, którzy chcą spokojnie pospacerować, jak i dla rodzin z dziećmi.

PARK PROMENADA – SPACER ŚLADEM HISTORII

Na dłuższy spacer warto wybrać się do Parku Promenada – jednej z najstarszych i najbardziej charakterystycznych miejskich alei spacerowych. Park rozciąga się wzdłuż Czarnej Przemszy i prowadzi w kierunku Słupnej oraz historycznego Trójkąta Trzech Cesarzy. Szczególną uwagę przyciąga „Przewiązka” – zabytkowa konstrukcja z początku XX wieku, będąca pozostałością dawnej stacji emigracyjnej. To miejsce, gdzie przyroda spotyka się z historią Mysłowic.

MUZEUM MIASTA MYSŁOWICE I CENTRALNE MUZEUM POŻARNICTWA – HISTORIA Z WIELU PERSPEKTYW

Przy ul. Stadionowej 7A warto zaplanować wizytę w dwóch wyjątkowych muzeach. Muzeum Miasta Mysłowice pozwala poznać dzieje miasta poprzez archeologię, etnografię, fotografie, przemysł i sport. Z kolei Centralne Muzeum Pożarnictwa to największa tego typu placówka w Polsce – jego kolekcja liczy ponad 4 tysiące eksponatów, wśród których znajdują się zabytkowe wozy strażackie, sikawki, mundury i sprzęt pożarniczy.



SIEMIANOWICE ŚLĄSKIE

NA wymagającym, końcowym odcinku trasy prowadzącym przez Siemianowice Śląskie zawodnikom Silesia Marathon co roku towarzyszy gorący doping mieszkańców. Ich wsparcie dodaje energii przed powrotem do Tauron Parku Śląskiego. Podczas biegowego weekendu warto poznać także sportowe, rekreacyjne i historyczne oblicze miasta.

MOSIR „PSZCZELNIK” - AKTYWNY WYPOCZYNEK WŚRÓD ZIELENI

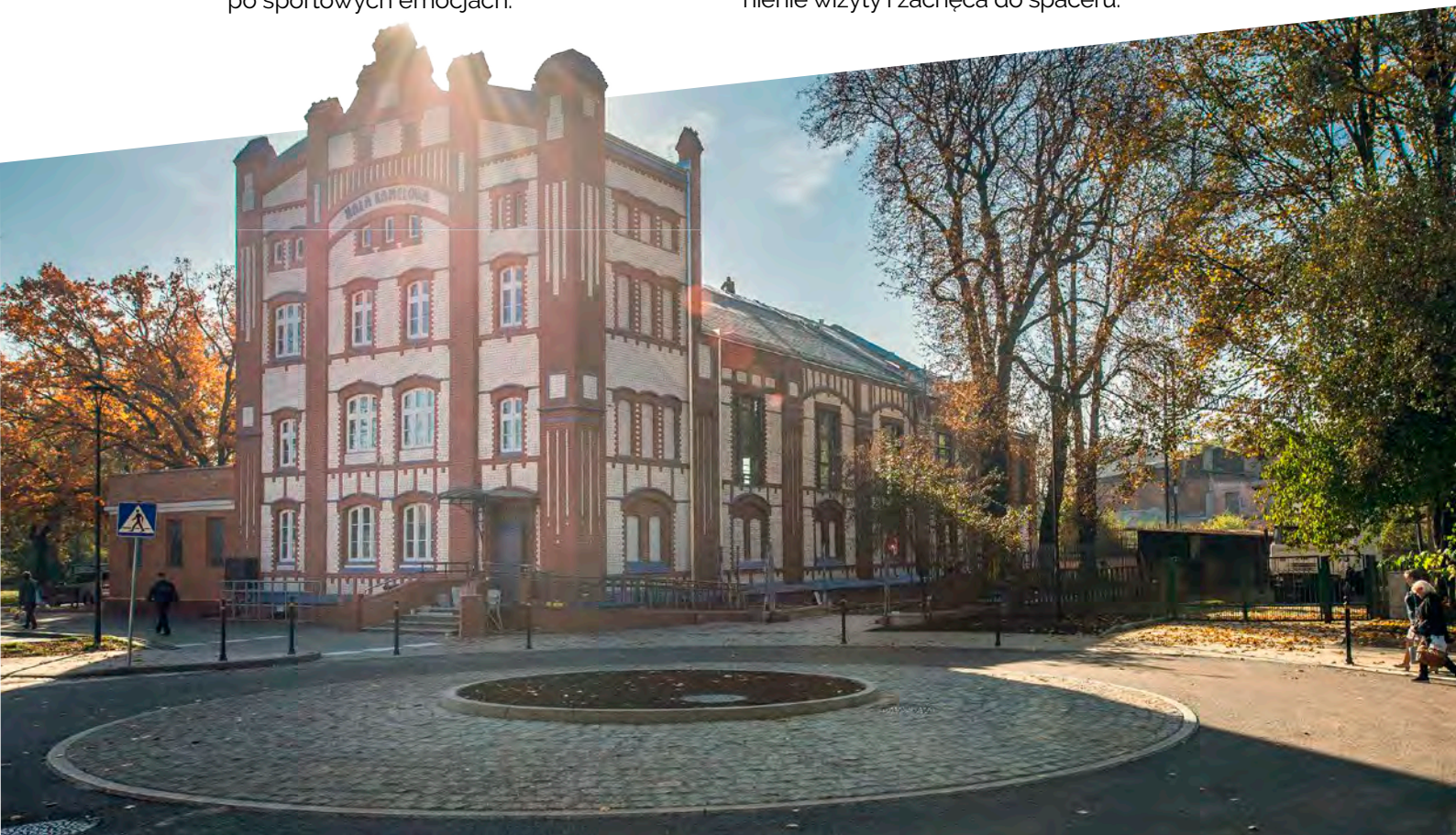
Kompleks sportowy MOSiR „Pszczelnik” znajduje się w malowniczym parku niedaleko centrum Siemianowic Śląskich. Na jego terenie dostępne są obiekty sportowe oraz przestrzenie sprzyjające spacerom, bieganiu i jeździe na rowerze. W pobliżu znajdują się także pole golfowe i strefa rekreacyjna „Rzęsa”. To dobre miejsce zarówno na aktywne spędzenie czasu, jak i spokojny odpoczynek po sportowych emocjach.

PLYWALNIA MIEJSKA - PONAD STO LAT HISTORII

Zabytkowa Pływalnia Miejska została oddana do użytku w 1908 roku i jest najstarszą czynną krytą pływalnią w Polsce. Po kompleksowej rewitalizacji historyczna architektura spotyka się tutaj ze współczesną funkcją sportową i rekreacyjną. To wyjątkowe miejsce pokazuje, jak z szacunkiem do przeszłości można przywracać życie miejskim zabytkom.

PAŁAC RHEINBABENÓW - HISTORIA W ZABYTKOWYCH WNĘTRZACH

Położony w Michałkowicach Pałac Rheinbabenów, nazywany również Zameczkiem, był dawniej rezydencją właścicieli miejscowych dóbr. Odrestaurowany obiekt zachował reprezentacyjne wnętrza, w tym salę balową i oranżerię. Obecnie jest wykorzystywany jako restauracja i sala konferencyjna. Pałac otacza Park Górnik, który stanowi naturalne dopełnienie wizyty i zachęca do spaceru.



CHORZÓW

Chorzów zajmuje szczególne miejsce na mapie Silesia Marathon – jest sportowym centrum całego trzydniowego festiwalu. To właśnie tutaj, sprzed bram Superauto.pl Stadionu Śląskiego, uczestnicy wszystkich pięciu biegów wyruszą na trasy, aby po pokonaniu swoich dystansów finiszować na stadionowej bieżni. Wyjątkową scenerię wydarzenia tworzy również Tauron Park Śląski, jednak podczas biegowego weekendu warto poznać także inne oblicza miasta.

MUZEUM HUTNICTWA

Perłka na Szlaku Zabytków Techniki Województwa Śląskiego oraz pierwsze w Polsce muzeum hutnictwa żelaza i stali czasów rewolucji przemysłowej, prezentujące ponad 200 lat historii tego przemysłu na terenie dzisiejszego Chorzowa. Oprócz oryginalnych maszyn hutniczych z XIX i XX wieku: 17-tonowego młota czy kota zamachowego o średnicy 6 m, na jego zbiory złożyły się filmowe wspomnienia dawnych pracowników, prywatne pamiątki i przedmioty przekazane przez byłych hutników i ich rodziny. Muzeum mieści się w zabytkowym budynku z 1895 roku, w którym niegdyś działała m.in. elektrownia Huty „Królewskiej”. Dzisiaj odbywają się tu koncerty, konferencje, warsztaty i spotkania twórcze.

ŻABIE DOŁY

Klimatyczny zespół przyrodniczo-krajobrazowy, oaza dla miłośników natury i świadectwo odrodzenia się dzikiej przyrody na zdegradowanych obszarach, gdzie działały kopalnie rud srebra, cynku i ołowiu, później kopalnie węgla kamiennego, gdzie dymiły huty cynku, a następnie żelaza. Dzisiaj to przyrodnicza enklawa z wodnymi zbiornikami, które powstały w wyniku osiadania gruntu, wysepkami, łowiskami, cennymi siedliskami ważek i ponad 120 gatunków ptaków. Z Żabimi Dołami graniczy Dolina Górnika wraz z dwoma malowniczymi stawami rekreacyjno-wędkarskimi i sielską restauracją.

CHORZOWSKIE CENTRUM KULTURY

Sztandarowa placówka kulturalna miasta. Jeśli chcecie zobaczyć dobrą sztukę albo pójść na koncert, kierujcie się właśnie tutaj. 2 października o godz. 17:00 zapraszamy do ChCK-u na akustyczny koncert Tre Voci, dzień później zjeżdżają tu aktorzy z Warszawy, by wystawić spektakl komediowy „The Strings jadą do USA 2”, z kolei 4 października 10-lecie kariery na śląskiej scenie i premierę nowej płyty obchodzić będzie Michalina Starosta.





ODWIEDŹ PUNKT SPRZEDAŻY SILESIA MARATHON NA EXPO

SPRAWDŹ NASZE GADŻETY,
W TYM **LIMITOWANĄ KOSZULKĘ!**

REGENERACJA PODCZAS FESTIWALU BIEGOWEGO SILESIA MARATHON

Pięć kilometrów w piątek lub dzień, pięć kilometrów w sobotę, a w niedzielę półmaraton, maraton albo ultra... Brzmi jak dobry plan na biegowy weekend. I może nim być. Pod jednym warunkiem - że wiesz, jaki jest cel twojego pierwszego startu.

Jeżeli przez ostatnie miesiące przygotowujesz się do maratonu, a na dzień lub dwa przed najważniejszym startem sezonu postanowisz sprawdzić swoją życiówkę na krótszym dystansie, problemem nie będzie brak specjalistycznej odnowy biologicznej. Problemem będzie to, że zrobisz bardzo mocny trening tuż przed najważniejszym startem sezonu - i żadna metoda regeneracji tego nie cofnie.

Jeżeli chcesz walczyć o wynik w maratonie, wcześniejszy start potraktuj raczej jako spokojne bieganie. Bez mocnego finiszu i bez sprawdzania się. Tempo powinno być na tyle komfortowe, żebyś po biegu miał poczucie, że mógłbyś pójść dalej. Szczególnie uważaj na 10 km - to już dystans, który przebiegnięty „mocno” może pozostawić wyraźne zmęczenie mięśniowe na kolejny dzień.

NAJWIĘKSZY BŁĄD PO PIERWSZYM STARCIE?

Próby cudownej, agresywnej regeneracji. Mocne rolowanie. Długie rozciąganie.

Bańki chińskie. Pistolet do masażu. Popularne suplementy. Nie tędy droga.

Jeżeli pierwszy start był zbyt mocny, nie odzyskasz świeżości w kilka godzin. Możesz natomiast zadbać o to, żeby nie dokładać organizmowi kolejnych niepotrzebnych bodźców. Po biegu przejdź się kilka minut, uspokój organizm i zacznij uzupełniać płyny - rozważ przyjęcie elektrolitów. Jeśli delikatny masaż, roller albo kompresja sprawiają, że czujesz się lepiej - korzystaj z nich. Nie oczekuj jednak, że zastąpią odpoczynek, jedzenie i sen.

UWAŻAJ NA „NIEWIDZIALNE” KILOMETRY - TO RZECZ, O KTÓREJ RZADKO MYŚLIMY PRZY REGENERACJI

Przed wieczornym startem Silesia 5K Run odbierasz pakiet, odwiedzasz EXPO, idziesz na spacer, zatrzymujesz się na kawę ze znajomymi. Później dochodzi sam bieg. Pod koniec dnia patrzysz na zegarek i widzisz 25 tysięcy kroków. I to również jest obciążenie.

Przed niedzielnym maratonem nie chodzi o to, żeby po wcześniejszym starcie położyć się do łóżka - spokojny ruch jest jak najbardziej w porządku. Jeżeli jednak masz wybór między kolejną „metodą regeneracji” a po prostu odpoczynkiem - wybierz to drugie.



ORTOPEDIA



FIZJOTERAPIA



DOBÓR WKŁĄDEK I ANALIZA CHODU



MEDYCYNĄ SPORTOWĄ



FALA UDERZENIOWA



CHOROBY WEWNĘTRZNE



LECZENIE OTYŁOŚCI



DIETETYKA



SEKSUOLOGIA



MEDYCYNĄ KONOPNA



MEDYCYNĄ ESTETYCZNĄ



UMÓW SIĘ NA WIZYTĘ

+48 604 098 115

*Jesteśmy kluczem do Twojego zdrowia.*INTERDYSCYPLINARNY
ZESPÓŁ SPECJALISTÓWHOLISTYCZNE
PODEJŚCIENOWOCZESNE
METODY LECZENIAW CENTRUM
KATOWICMEDteam
ul. Reymonta 6,
40-029 Katowice+48 604 098 115
rejestracja@medteam.pl
www.medteam.pl

★ ZnanyLekarz



CO ZROBIĆ Z CIĘŻKIMI NOGAMI W DNIU GŁÓWNEGO STARTU?

To normalne, że po wcześniejszym biegu nogi mogą nie być tak świeże jak po kilku dniach odpoczynku. Zrób rozgrzewkę. Zaczynaj od kilku minut marszu i lekkiego truchtu. Dodaj kilka dynamicznych ruchów, które normalnie wykonujesz przed bieganiem. Obserwuj nie tylko to, czy coś czujesz, ale przede wszystkim jak objawy zachowują się wraz z ruchem.

PO PIERWSZYM STARCIE TRZEBA DOSTARCZYĆ ORGANIZMOWI TO, CO ZUŻYŁ PODCZAS WYSIŁKU

Zadbaj o odpowiednią podaż płynów, makro- i mikroelementów i odpoczynek. I idź spać.

Możesz mieć najlepszy sprzęt do regeneracji na rynku, ale jeśli położysz się późnym wieczorem i wstaniesz o piątej na maraton, zaczniesz rozwiązywać niewłaściwy problem.

A PRZED WSZYSTKIM PAMIĘTAJ!

Formy na niedzielny maraton nie zbudujesz w sobotę. Możesz ją za to całkiem skutecznie zmarnować.

Dlatego jeżeli przez ostatnie miesiące przygotowywałeś się do jednego konkretnego celu, nie pozwól, żeby atmosfera biegowego weekendu zmieniła twój plan na dzień lub dwa przed jego realizacją.

Zespół MEDteam

WOŁONTARIUSZE. SIŁA SILESIA MARATHON

Rekordowa edycja Silesia Marathon to nie tylko największa w historii liczba zawodników. Po raz pierwszy wydarzenie potrwa trzy dni, a wraz z jego skalą rośnie zespół osób, bez których organizacja festiwalu nie byłaby możliwa. W tym roku do działania dołączy rekordowa liczba wolontariuszy.

To oni obsługują biuro zawodów i depozyt, wspierają uczestników na trasie, podają wodę w punktach odżywczych i witają biegaczy na mecie. Są wszędzie tam, gdzie potrzebne są sprawne ręce, dobra organizacja i życzliwość. Ich uśmiech, doping i gotowość do pomocy współtworzą atmosferę Silesia Marathon.



KOLEJ LINOWA ELKA

**MAŁOWNICZE TRASY I EKOLOGICZNY TRANSPORT
POMYSŁ NA EVENT FIRMOWY LUB PREZENT
DLA PRACOWNIKÓW**

WWW.PARKSLASKI.PL



**Jeździmy dla Was
od 1967 roku!**

RÓŻNI LUDZIE, WSPÓLNA ENERGIA

Wolontariusze Silesia Marathon to uczniowie, studenci, osoby pracujące i seniorzy. Mieszkańcy Górnośląsko-Zagłębiowskiej Metropolii, ale również osoby przyjeżdżające z innych miast. Niektórzy wracają od lat, inni zgłaszają się po raz pierwszy. W zespołach spotykają się przyjaciele, rodzeństwa, całe rodziny oraz ludzie, którzy poznają się dopiero podczas wydarzenia i szybko zaczynają działać jak jedna drużyna.

Nie trzeba mieć specjalistycznych umiejętności. Przed wydarzeniem każdy otrzymuje potrzebne informacje i poznaje swoje zadania, a podczas pracy może liczyć na wsparcie koordynatorów, liderów i pozostałych wolontariuszy.

Najważniejsze są chęć współpracy, odpowiedzialność i dobra energia.

DLACZEGO WARTO?

Wolontariat daje możliwość zobaczenia wielkiego wydarzenia od kulis, zdobycia nowych doświadczeń i poznania ciekawych ludzi. Przede wszystkim jednak przynosi wyjątkowe emocje i wspomnienia, które pozostają na długo.

Uczestnicy pamiętają otrzymane na trasie wsparcie, a wolontariusze wracają, bo wiedzą, że ich praca ma prawdziwe znaczenie.

Za każdym medalem i sprawnie przeprowadzonym biegiem stoją nie tylko zawodnicy i organizatorzy, lecz także setki osób w zielonych koszulkach.

W tym roku będzie ich więcej niż kiedykolwiek wcześniej. Dziękujemy, że tworzycie Silesia Marathon razem z nami.



ŚLĄSKIE NA NOWYCH TORACH

Biegniemy w dobrym kierunku

PLK SA – PARTNER SILESIA MARATHON 2026

Wielka zmiana w Śląskiem

Polskie Linie Kolejowe SA modernizują katowicki węzeł kolejowy – jedną z najważniejszych inwestycji infrastrukturalnych w historii regionu.

Powstają nowe tory i przystanki, budowane są wiadukty, mosty i przejścia podziemne, a istniejące perony i stacje zyskują nową jakość.

To inwestycja, która zmienia kolej, m.in. w sercu Metropolii, aby podróże były sprawniejsze, bezpieczniejsze, bardziej dostępne i komfortowe.

Bo rozwój regionu zaczyna się od dobrych połączeń.

Dziś łączy nas wspólna trasa

Jutro – Śląskie jeszcze lepiej połączone

Poznaj inwestycję:



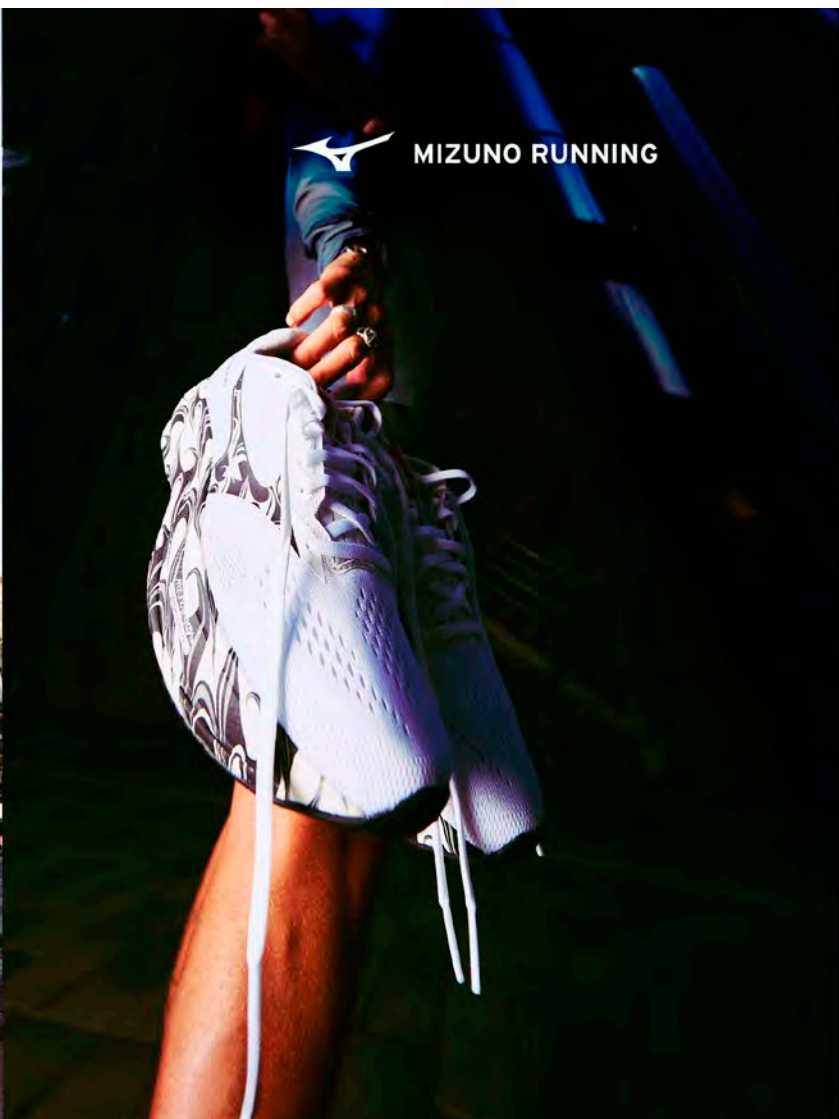
Rzeczpospolita
Polska



Dofinansowane przez
Unię Europejską



WAVE RIDER 30



MIZUNO RUNNING

Śląskie.

Aplikacja Śląskie.



Google Play



App Store

Pobierz bezpłatnie i bądź na bieżąco!



Województwo
Śląskie



superauto.pl
STADION ŚLĄSKI



KATOWICE
dla odmiany



GÓRNOŚLĄSKIE
PRZEDSIĘBIORSTWO
WODOCIĄGÓW
SPÓŁKA AKCYJNA



Witt

WOSEBA®
wyjątkowa jak Ty



sportano.pl

Lubella®
TRADYCJA OD 1881

CECHINI
MUSZYŃSKA

TAURON
Park Śląski

radio
eska

PKP POLSKIE LINIE KOLEJOWE S.A.
Zarządca narodowej sieci linii kolejowych

CHORZÓW
wprawia w ruch



Siemianowice Śląskie
Na weekend i na całe życie!

Górnośląsko-
Zagłębiowska
Metropolia

Ministerstwo
Sportu i Turystyki