

BIEG KOBIEC

IRENA Women's Run

14-15.06.2025



Tworzymy najpiękniejszy bieg w Warszawie



Szanowni Państwo,

chciałbym życzyć powodzenia w starcie na dystansie 5 kilometrów, który ma rangę otwartych mistrzostw Polski. Mam nadzieję, że oprócz sportowej rywalizacji w duchu fair-play towarzyszyć Wam będzie doskonała zabawa i radość. Pamiętajcie, proszę, że zgodnie z ideą, którą głosił baron Pierre de Coubertin, twórca współczesnych igrzysk olimpijskich, najważniejszy jest udział, a nie zwycięstwo.

Cieszę się, że tegoroczny bieg na 5 kilometrów kobiet, który gości otwarte mistrzostwa Polski to impreza poświęcona pamięci Ireny Szewińskiej. Ta wybitna sportswomenka, siedmiokrotna medalistka olimpijska w lekkiej atletyce, z pewnością może być wzorem nie tylko dla profesjonalnych zawodników, ale też pasjonatów biegania, którzy ścigają się na poziomie amatorskim.

Wszystkim raz jeszcze życzę powodzenia!

*Sebastian Chmara,
prezes Polskiego Związku Lekkiej Atletyki*



Drogie Panie, niezmiernie się cieszę, że od wielu lat spotykamy się w Warszawie, w tak licznym gronie, by wspólnie celebrować naszą wyjątkową siłę kobiecości. Ten bieg to coś więcej niż sportowe wyzwanie – to święto pozytywnej energii, troski o siebie i wspólnego działania. Każdy krok, który dziś postawicie, to gest w stronę zdrowia, radości i pewności siebie. Pozytywna energia w rytmach muzyki powiedzie Was po najbardziej urokliwej trasie na mapie stolicy.

Niech moc będzie z Wami!

Ada Szewińska

Szanowne Uczestniczki, jako mąż i trener śp. Ireny Szewińskiej miałem zaszczyt towarzyszyć jej zarówno w karierze sportowej, jak i w życiu osobistym. Te dwie sfery nieustannie się przenikały – wzajemnie się uzupełniając i wspierając. Wierzę, że systematyczność, determinacja oraz wierność własnym wartościom zaprowadzą Was do upragnionego celu – nie tylko na trasie biegu, ale i w codziennym życiu. Niech Bieg Kobiet Irena Women's Run na stałe zagości w Waszych kalendarzach jako święto kobiecej siły, pasji i solidarności. Dziś pateczka w tej symbolicznej sztafecie zostaje przekazana Wam – i tak jak moja żona, zarażajcie kolejne pokolenia ideą promocji sportu w świecie kobiet.

Powodzenia na trasie!

Janusz Szewiński

PROGRAM IMPREZY

14.06.2025 (sobota)

10:00	Otwarcie Biura Zawodów w Biegowym Miasteczku Kobiet (Teren Rekreacyjny Łazienek Królewskich), Otwarcie Aktywnej Strefy Dzieci
14:00	Rozgrzewka ze Zdrofit do Biegu Małej Irenki - dla dzieci od 6 do 13 roku życia (Zielone Tereny Agrykoli)
14:30	Bieg Małej Irenki dla poszczególnych grup wiekowych
15:30	Ceremonie Dekoracji
16:00	Zakończenie Biegu Małej Irenki
19:00	Zamknięcie Biura Zawodów i Aktywnej Strefy Dzieci
18:00 -20:00	Wstępy muzyczne na scenie Miasteczka Biegowego Kobiet (Teren Rekreacyjny Łazienek Królewskich) grupy MALEO REGGAE ROCKERS
21:00	Zamknięcie Miasteczka Biegowego

***W niedzielę** Biuro Zawodów otwarte będzie przede wszystkim dla osób przyjeżdżających spoza Warszawy na zasadzie obsługi priorytetowej !!

****** Zamknięcie BIURA ZAWODÓW dokładnie o godzinie 8.00 tzn. w przypadku tworzenia się kolejki, od godziny 7.50 nie będzie można dołączyć do osób czekających w kolejce na odbiór pakietu.

15.06.2025 (niedziela)

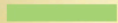
07:00	Otwarcie Biura Zawodów* w Biegowym Miasteczku Kobiet (Teren Rekreacyjny Łazienek Królewskich)
07:30	Otwarcie Depozytu dla Uczestniczek
08:00	Oficjalne Otwarcie Irena Women's Run 2025, Zamknięcie Biura Zawodów**
08:30	Rozgrzewka ze Zdrofit (Teren Rekreacyjny Łazienek Królewskich)
08:45	Przejsięcie do Startu Biegu
08:50	Dogrzewka ze Sklepem Biegacza (Strefa Startu)
09:00	Start Biegu
10:00	Cool Down ze Zdrofit (Teren Rekreacyjny Łazienek Królewskich)
10:15	Dekoracje i wręczenie nagród
11:00	Zamknięcie Depozytu dla Uczestniczek***
13:00	Zakończenie Irena Women's Run 2025

******* Za rzeczy zostawione w depozycie organizator nie odpowiada, po godzinie 11.00 rzeczy pozostawione zostaną przekazane do Biura Rzeczy Znalezionych.



#pgesportoweemocje

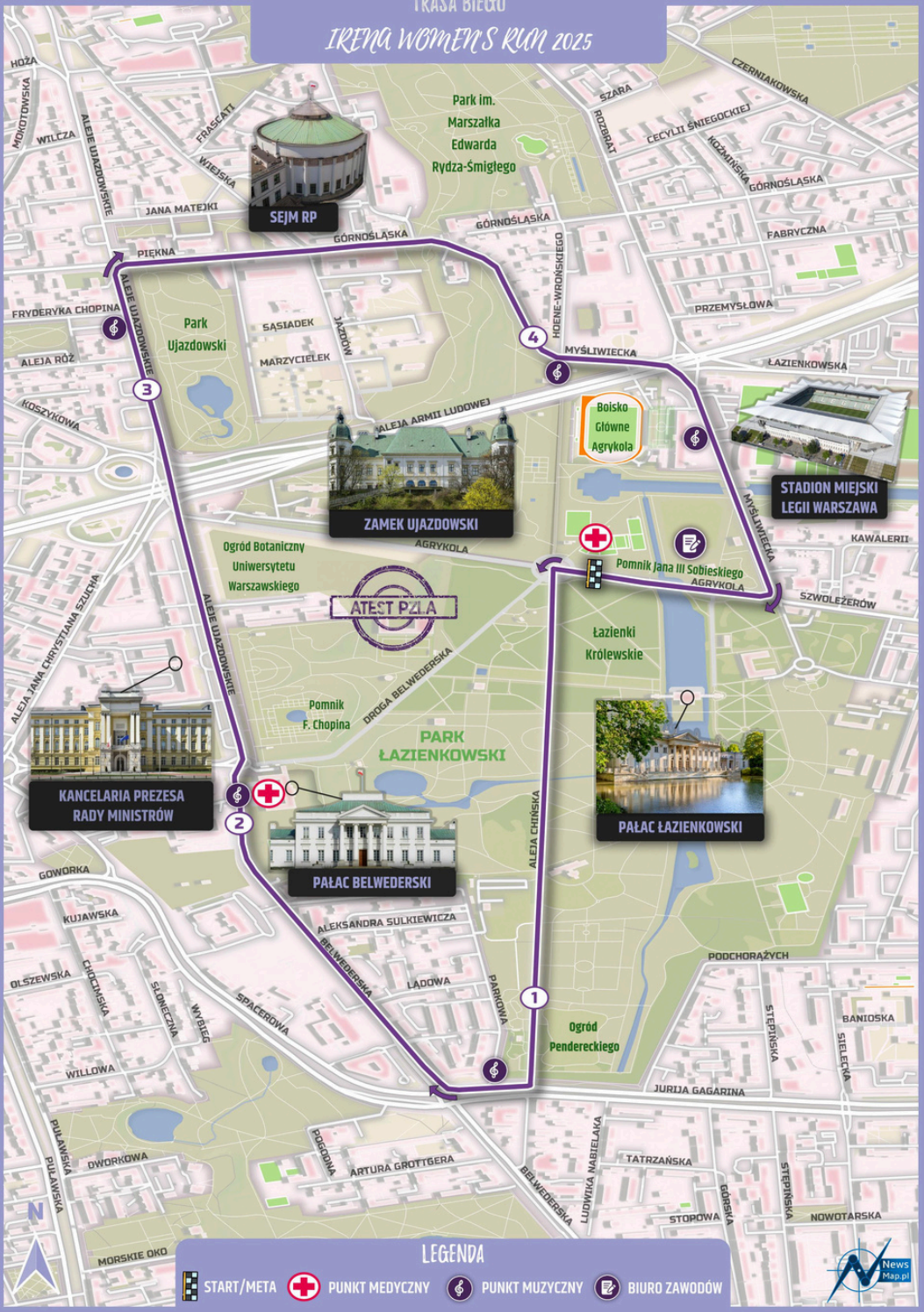
**Energii do biegu
życzy PGE**



**Partner Generalny
Irena Women's Run**

gkpgge.pl

TRASA BIEGU
IRENA WOMEN'S RUN 2025

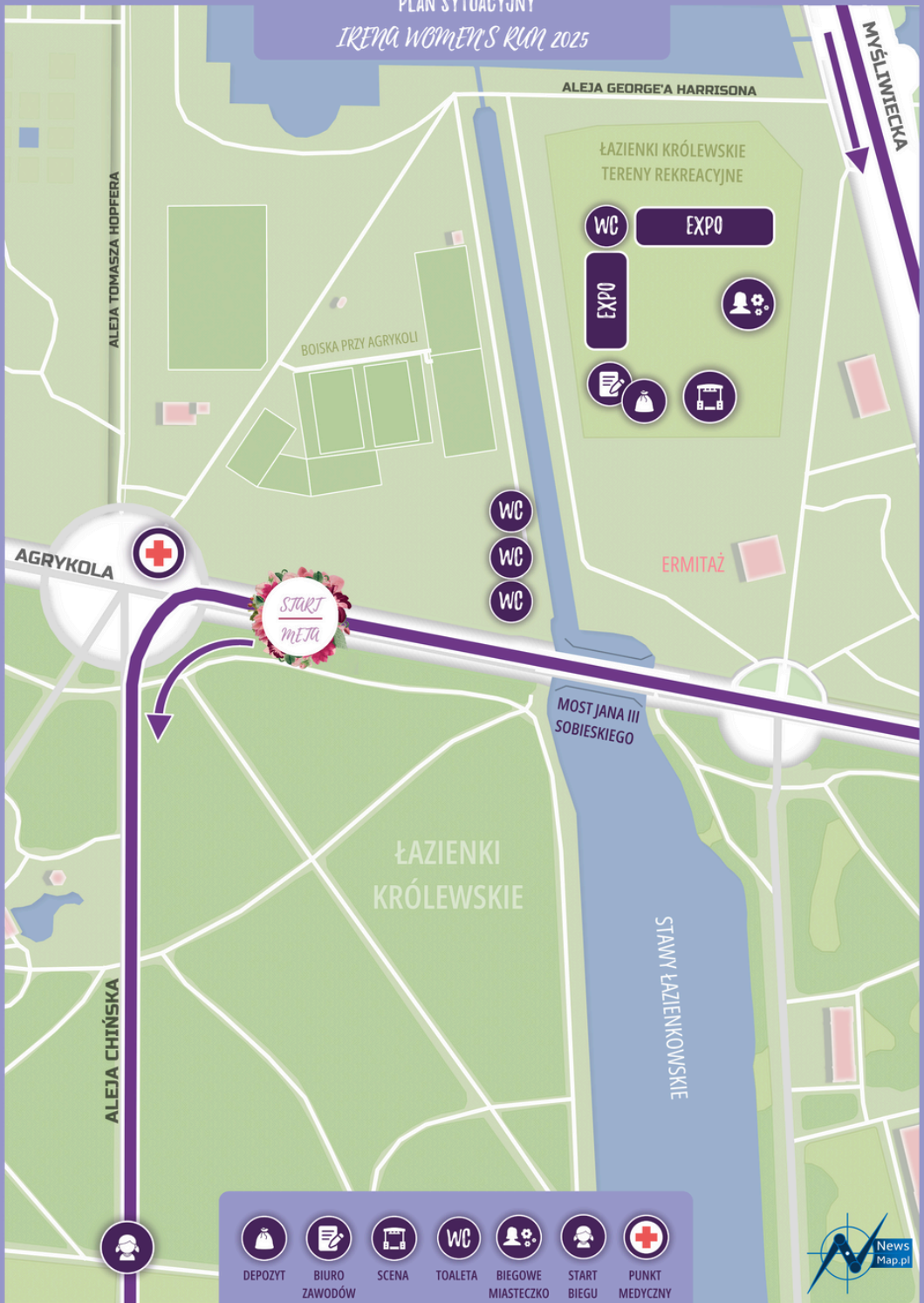


LEGENDA

- START/META
- PUNKT MEDYCZNY
- PUNKT MUZYCZNY
- BIURO ZAWODÓW



PLAN SYTUACYJNY
IRENA WOMEN'S RUN 2025



-  DEPOZYT
-  BIURO ZAWODÓW
-  SCENA
-  TOALETA
-  BIEGOWE MIASTECZKO KOBIEC
-  START BIEGU DZIECI
-  PUNKT MEDYCZNY



ALEJA GEORGE'A HARRISONA

4x6 VIP

WC

3x6 skjur®

ŁAZIENKI KRÓLEWSKIE
TERENY REKREACYJNE



5x7

WEJŚCIE



10x10



3x6 Kolaż artystyczny
i Miss Coco



8x6

6x3 ASICS

3x9,5 SKLEP BIEGACZA

BIURO
ZAWODÓW



DEPOZYT



SCENA



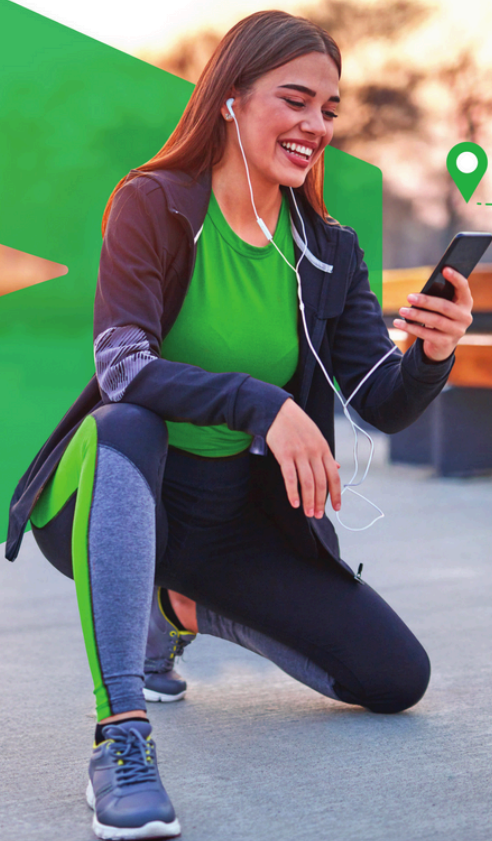
DZIŚ:



5 km w nogach



0 km do najbliższego oddziału



VeloBank masz w zasięgu ręki

Bez wysiłku



BODY CHIEF

catering dietetyczny

z wyborem
→ menu



-22%

kod: **BIEGKOBIET**

smaczných

wrażeń!

Promocja aktywna do 30.06.2025. Kod rabatowy "BIEGKOBIET" jest jednorazowego użycia i obowiązuje na zamówienia złożone na minimum 10 dni. Nie dotyczy diet: Dieta Testowa, Economy Box i Dieta Sokowa. Promocje nie łączą się.



ŁAZIENKI
KRÓLEWSKIE



ŻYCIE KRÓLEWSKIEGO OGRODU

wystawa czasowa
20 czerwca–14 września 2025
Muzeum Łazienki Królewskie
Podchorążówka, Ogrody

BIEGANIE DAJE MI SPOKÓJ



Zuzanna Bieńczyk – Biegaczka amatorka, ultramaratonka. Biega od 10 lat. Zaczynała od 5 km, aktualnie biega ultramaratonki powyżej 100 km po górach. Menadżerka drużyny ASICS FrontRunner Poland od 6 lat. Organizuje wyjazdy dla kobiet, gdzie zachęca je do wspólnej aktywności i spędzania czasu razem, inspirując się i motywując wzajemnie.

Daniel Bogacki: Bieganie to Twoja pasja, ale też praca. Jak to się stało, że zostałam biegaczką?

Zuzanna Bieńczyk: Bardzo długo szukałam czegoś, co nada koloru mojemu życiu. Przed biegiem moje życie skupiało się na pracy. Nie było w nim żadnej aktywności fizycznej, pasji ani hobby. Tak naprawdę zdałam sobie z tego sprawę właśnie wtedy, gdy zaczęłam swoją przygodę z biegiem.

Zacząło się niewinnie. Mój chłopak namówił mnie na przebiegnięcie 10 km w biegu ulicznym w Warszawie. Na początku nie traktowałam tego pomysłu poważnie. Ja? Bieg uliczny? Aż 10 km? Jednak dałam się namówić na wspólne treningi, których wcale nie było dużo, i stanęłam na starcie. Przebiegłam i... przepadłam. Atmosfera, emocje, ludzie – to wszystko sprawiło, że chciałam więcej. Nim się obejrzałam, na liście miałam już wiele innych biegów, zaczęłam systematycznie trenować, moja kondycja była coraz lepsza, a ja czułam, że znalazłam to „coś”, czego tak mi w życiu brakowało.

Bieganie to teraz także Twoja praca. Jak udaje Ci się łączyć te dwie kwestie – znaleźć czas na bieganie oraz na zarządzanie grupą AFR?

Szczerze mówiąc, uważam się za szczęściarę. Mam pracę, w której mogę się również spełniać jako biegaczka. Organizuję eventy, współpracuję z biegaczami, mogę brać czynny udział w wielu aktywnościach. To ogromny przywilej i bardzo to doceniam. Dzięki temu też pewnie łatwiej mi łączyć bieganie z zarządzaniem drużyną.

Myślę, że dzięki temu, że sama od 10 lat biegam, jestem w stanie bardziej zrozumieć różne tematy, odnaleźć się i znaleźć rozwiązania w wielu sytuacjach. Zawsze powtarzam, że bieganie to ludzie i ich historie. Moja praca polega na współpracy z ludźmi, którzy są totalnie zakochani w biegu. Nam nigdy nie kończą się tematy, wzajemnie się wspieramy i motywujemy. Oni wiedzą, co u mnie, jak wygląda mój trening, a ja wiem, co u nich, i też mogę ich wspierać – taka praca to spełnienie moich marzeń jako pasjonatki aktywności fizycznej.

Biegasz przed pracą, w trakcie dnia czy wieczorem?

Każdego dnia wygląda to inaczej. Dopasowuję trening do każdego dnia, w zależności od zadań, jakie mam do wykonania. Są dni, kiedy mogę wyjść z samego rana, a są takie, kiedy trening udaje mi się zrobić w trakcie dnia, w przerwie pomiędzy jednym spotkaniem a drugim.

Moja praca umożliwia mi wplecenie treningu w kalendarz. W naszej ostatniej kampanii ASICS #DeskBreak mówiliśmy o tym, jak ważne jest, aby w czasie dnia chociaż na chwilę odejść od biurka, porzucić się, pójść na 15-minutowy spacer – cokolwiek, aby poczuć się lepiej, fizycznie i psychicznie. Staram się to praktykować. Czuję się wtedy od razu lepiej i bardzo polecam każdemu.

Powiedziałas, że bieganie sprawia, że czujesz się lepiej fizycznie i psychicznie, możesz to rozwinąć?

Bieganie zdecydowanie daje mi spokój. Każde wyjście na trening to czas dla mnie. Czas na to, aby przemyśleć swoje sprawy, ułożyć myśli, często znaleźć odpowiedzi. Bieganie mnie wycisza. Często wychodzę na nie zmęczona, głównie psychicznie, a już po krótkiej chwili czuję ulgę. To wspaniałe uczucie.

Bieganie też, oczywiście, wywołuje endorfiny – zdecydowanie czuję je fizycznie i bardzo lubię ten moment satysfakcji. Dzięki bieganiu zaczęłam dbać o siebie bardziej – o zdrowe żywienie, o lepszy sen, o ogólną regenerację, nawodnienie. Wcześniej odległe tematy, mające dobry wpływ na moje zdrowie, stały mi się bliższe i zaczęłam je sukcesywnie rozpracowywać, zajmować się nimi, czując się z każdym miesiącem lepiej.

I oczywiście – bieganie daje mi nowe znajomości, ludzi, którzy rozumieją mnie i moje biegowe szaleństwa :) Razem wyjeżdżamy na zawody, razem przeżywamy wiele chwil, wspieramy się, inspirujemy. Bardzo doceniam to, że dzięki odnalezieniu tej pasji zyskuję tak wiele.

Jesteś kobietą bardzo aktywną, jednak z badań wynika, że kobiety są mniej aktywne fizycznie niż mężczyźni. Jak myślisz, dlaczego?

Myślę, że my, kobiety, spełniamy w życiu wiele ról, które wymagają od nas poświęcenia czasu, a często również siebie. Często ciężko nam po prostu mieć siły w wirze obowiązków, pracy, dbania o rodzinę. Często zapominamy w tym o sobie, wcale tego nie chcąc. Po prostu taka jest nasza codzienność – bardzo szybka i intensywna.

Warto wtedy pomyśleć o tym, że każda forma ruchu jest dobra, że wystarczy 15 minut spaceru na początek, 15 minut ćwiczeń na macie – cokolwiek, co da nam oddech, chwilę dla siebie. Ważne jest, abyśmy były wobec siebie wyrozumiałe, nie narzucały sobie od razu myśli, że te 15 minut nam nie da – metoda małych kroków będzie tu kluczem. Dajmy sobie czas, próbujmy i pamiętajmy, że jesteśmy ważne – my i to, jak się czujemy.

Zarządzasz grupą 47 osób. Ile z nich to kobiety?

Mamy w drużynie aż 31 cudownych kobiet. Każda z nich jest inna, wyjątkowa i wnosi coś innego do grupy. Nasza grupa jest bardzo różnorodna – mamy zarówno amatorki, jak i profesjonalistki, ale przede wszystkim jesteśmy biegaczkami, niezależnie od tempa czy prędkości na treningach.

Bardzo cieszę się, że mamy tak liczną kobiecą grupę – codziennie czuję ich wsparcie i wiem, że zawsze mogę na nie liczyć. Inspirujemy się wzajemnie, rozmawiamy, wyjeżdżamy, integrujemy. Powtarzam to często, ale bieganie to ludzie i łączy ich w piękny sposób.

Dziękuję bardzo za rozmowę!



RUCH TO WOLNOŚĆ.
Poczuj ją z nową KIA.

KIA AS MOTORS

dr WITT

ISOTONIC DRINK



PAMIĘTAJ O NAWODNIENIU

BE A LEGEND

ROBERT
LEWANDOWSKI



**RUCH TO
CO LUBISZ**

ZDROFiT



**W ZWIĄZKU
Z RUCHEM**

**ŻYJE SIĘ
LEKKO** 

ruchtocolubisz.pl

Poczta Kwiatowa®

25 lat, które łączą serca



Wyobraź sobie moment, gdy kwiaty nie tylko dekorują przestrzeń, ale stają się nośnikiem najpiękniejszych emocji. Poczta Kwiatowa® robi to od ponad 25 lat – łączymy bliskich, którzy są daleko od siebie, przekazując im nie tylko bukiety, ale także uczucia. Od ćwierć wieku realizujemy setki tysięcy zamówień, tworząc niezapomniane chwile, które zostają w pamięci na zawsze. Z nami każda przesyłka kwiatowa to coś więcej niż prezent – to pełne emocji doświadczenie, które przywraca wspomnienia, wzrusza i łączy ludzi.

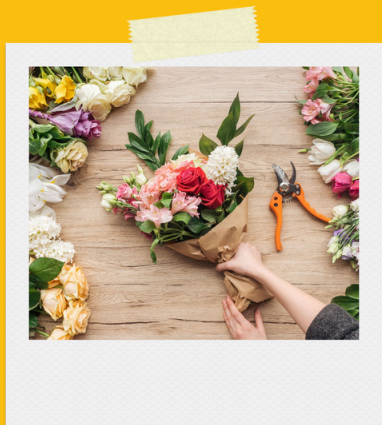
Kwiaty, które mówią więcej niż tysiąc słów!

Naszą misją jest dostarczanie kwiatów, które wyrażają to, czego słowa nie potrafią wyrazić. Czasami nie wystarczą słowa, a kwiaty stają się jedynym sposobem na przekazanie miłości, wdzięczności czy tęsknoty. Poczta Kwiatowa® to nie tylko doręczenie bukietu, ale pełne emocji doświadczenie. Każdy bukiet, który dostarczamy, jest wyrazem głębokich uczuć. Co więcej, każdą przesyłkę możesz wzbogacić o osobistą wiadomość – dedykację, która stanie się symbolem Twojego uczucia.



Dlaczego oryginalna Poczta Kwiatowa®?

Od początku działalności stawiamy na rozwój i innowacje. Tworzymy nową jakość w doręczaniu kwiatów i prezentów. Nasz innowacyjny system logistyczny pozwala na szybką i bezpieczną realizację nawet stu zamówień na minutę. Nasza hala produkcyjna to miejsce, gdzie starannie pakujemy i wysyłamy nie tylko kwiaty, ale także zestawy prezentowe, indywidualnie komponowane z myślą o naszych klientach.



Dzięki nowoczesnym systemom informatycznym oraz dedykowanym aplikacjom mobilnym, proces zamówienia i doręczenia jest maksymalnie zoptymalizowany, co gwarantuje terminowość i najwyższą jakość obsługi. Dodatkowo, wdrożony system zarządzania jakością sprawia, że każdy etap, od przyjęcia zamówienia po doręczenie, jest dokładnie monitorowany, aby zapewnić najlepsze możliwe doświadczenie naszym klientom.

Poczta Kwiatowa® współpracuje z ponad 1000 najlepszymi kwiaciarniami na całym świecie. W ramach międzynarodowej sieci Interflora mamy dostęp do dziesiątek tysięcy kwiaciarni, co umożliwia dostawę kwiatów tego samego dnia, nawet na drugim końcu świata. Dzięki temu możemy zagwarantować, że każdy bukiet dotrze świeży i perfekcyjnie skomponowany, niezależnie od lokalizacji.



Jedyne Centrum Druku czynne 7/24h



wizytówki



ulotki



teczki A4



plakaty
outdoor



zaproszenia



fotoobrazy



naklejki
i etykiety



pieczątki



magnesy



plakaty



dyplomy



ramki
społecznościowe



rollupy



ścianki
wystawiennicze



bannery



długopisy



wydruki na
piance/PCV



torby i worki



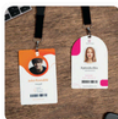
kubki



przypinki



tatuáže
zmywalne



identyfikatory



koszulki



zobacz więcej

Centrum Druku 7/24h
ul. Polna 11

Mordor Druk
ul. Postępu 14

Centrum Produkcyjne
ul. Jutrzenki 12a

...dużo więcej niż druk



ア
シ
ッ
ク
ス

feel comfort find rhythm

NAGINO™ COLLECTION



**SKLEP
BIEGACZA**

**Tworzony
przez biegaczy,
dla biegaczy!**



**SKLEP
BIEGACZA**

**ON-LINE
SKLEPBIEGACZA.PL**

SKLEPY STACJONARNE:

GDAŃSK | KATOWICE | KRAKÓW | POZNAŃ | WARSZAWA | WROCŁAW

Włącz Trójkę



i rób co chcesz



Trójka
POLSKIE RADIO



100 LAT
POLSKIEGO
RADIA

ORGANIZATORZY



Fundacja im. Ireny Szewińskiej

PROJEKT WSPIERAJĄ



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



patronat honorowy
Prezydenta miasta
stołecznego
Warszawy

SPONSORZY



PARTNERZY WYDARZENIA

