

WARSZAWA
21.06.2026

BIEG KOBIEC

IRENA
Women's Run

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 sportsmenka, 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 liczny 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

20.06.2026 (sobota)

10:00	Otwarcie Biura Zawodów w Biegowym Miasteczku Kobiet, Otwarcie Aktywnej Strefy Dzieci (Zielone Tereny Agrykoli)
13:30	Rozgrzewka ze Zdrofit do Biegu Małej Irenki - dla dzieci od 6 do 13 roku życia (Zielone Tereny Agrykoli)
14:00 - 15:00	Bieg Małej Irenki dla poszczególnych grup wiekowych
15:20	Ceremonie Dekoracji Biegu Małej Irenki
16:00	Zakończenie Biegu Małej Irenki
16:00	Warsztaty z Finax "Życie w formie. O sporcie, zdrowiu, finansach" - Anna Kielbasińska
21:00	Zamknięcie Biura Zawodów i Miasteczka Biegowego

21.06.2026 (niedziela)

07:00	Otwarcie Biura Zawodów w Biegowym Miasteczku Kobiet (Zielone Tereny Agrykoli)
08:00	Oficjalne Otwarcie Irena Women's Run 2026, Otwarcie Depozytu dla Uczestniczek, Zamknięcie Biura Zawodów
08:30	Rozgrzewka ze Zdrofit (Zielone Tereny Agrykoli)
08:45	Przejście do Startu Biegu
08:50	Dogrzewka
09:00	Start Biegu Kobiet Irena Women's Run 2026
10:00	Cool Down ze Zdrofit (Zielone Tereny Agrykoli)
10:15	Dekoracje i wręczenie nagród
11:00	Zamknięcie Depozytu dla Uczestniczek
13:00	Zakończenie Irena Women's Run 2026



PGE. Energia sukcesu dla sportowców

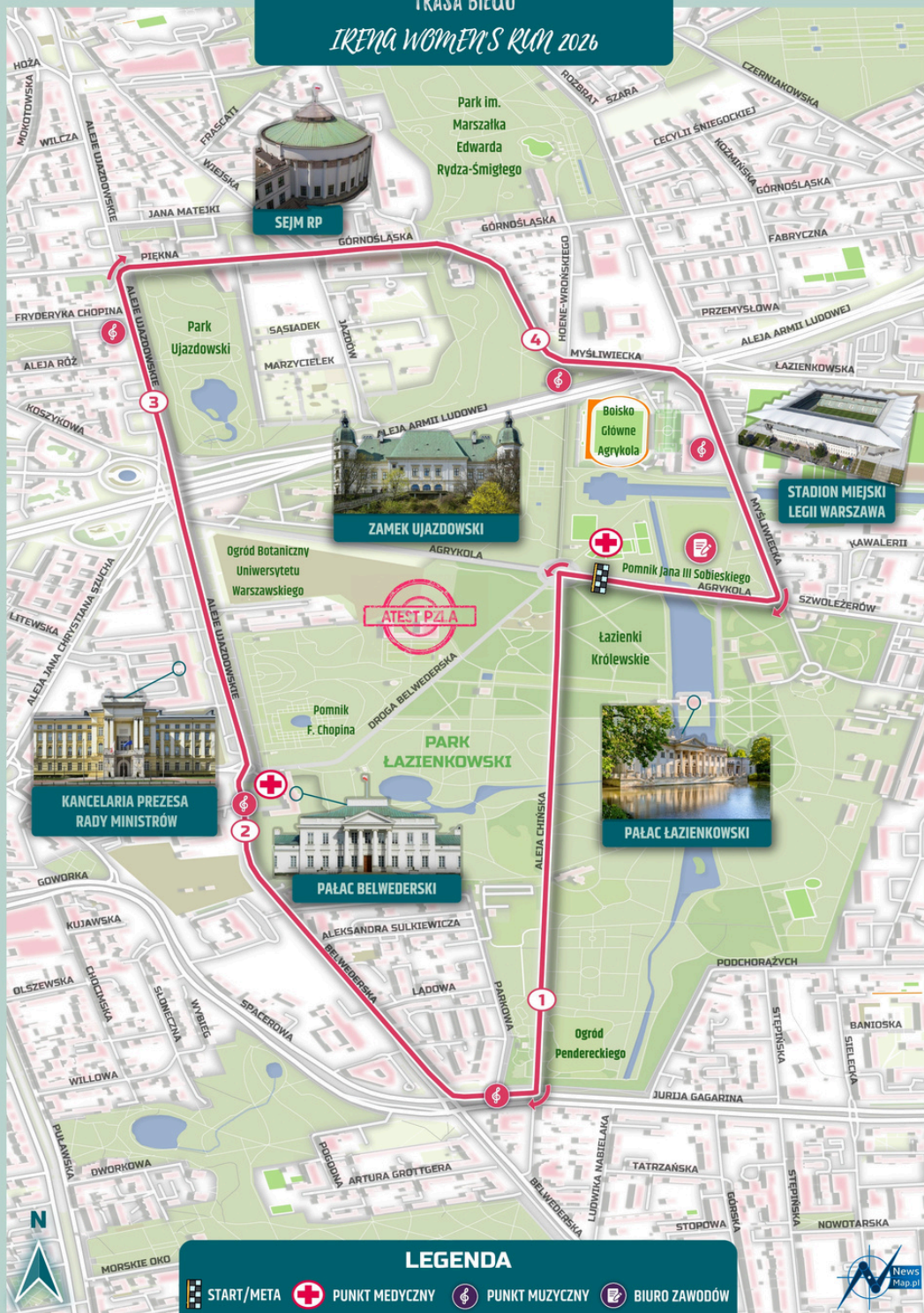


**# ENERGIA
SPORTU**

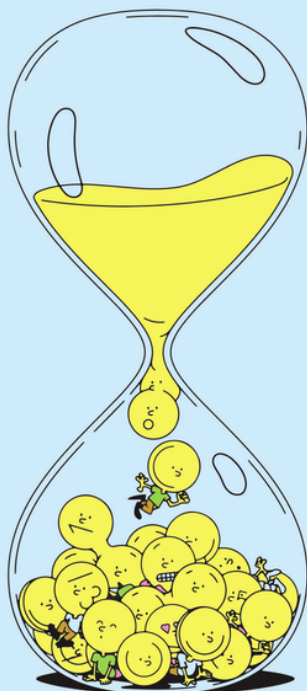
Z dumą wspieramy sport na każdym poziomie - od młodych talentów po zawodowe drużyny. Od lat angażujemy się w jego rozwój, dostarczając energię niezbędną do osiągnięcia wielkich wyników - na stadionach, w halach i w sercach fanów. Dzięki naszej energii rozwija się pasja, rodzą się sukcesy i powstają niezapomniane emocje, które łączą kibiców w całej Polsce.

Razem tworzymy przyszłość sportu.

TRASA BIEGU IRENA WOMEN'S RUN 2026



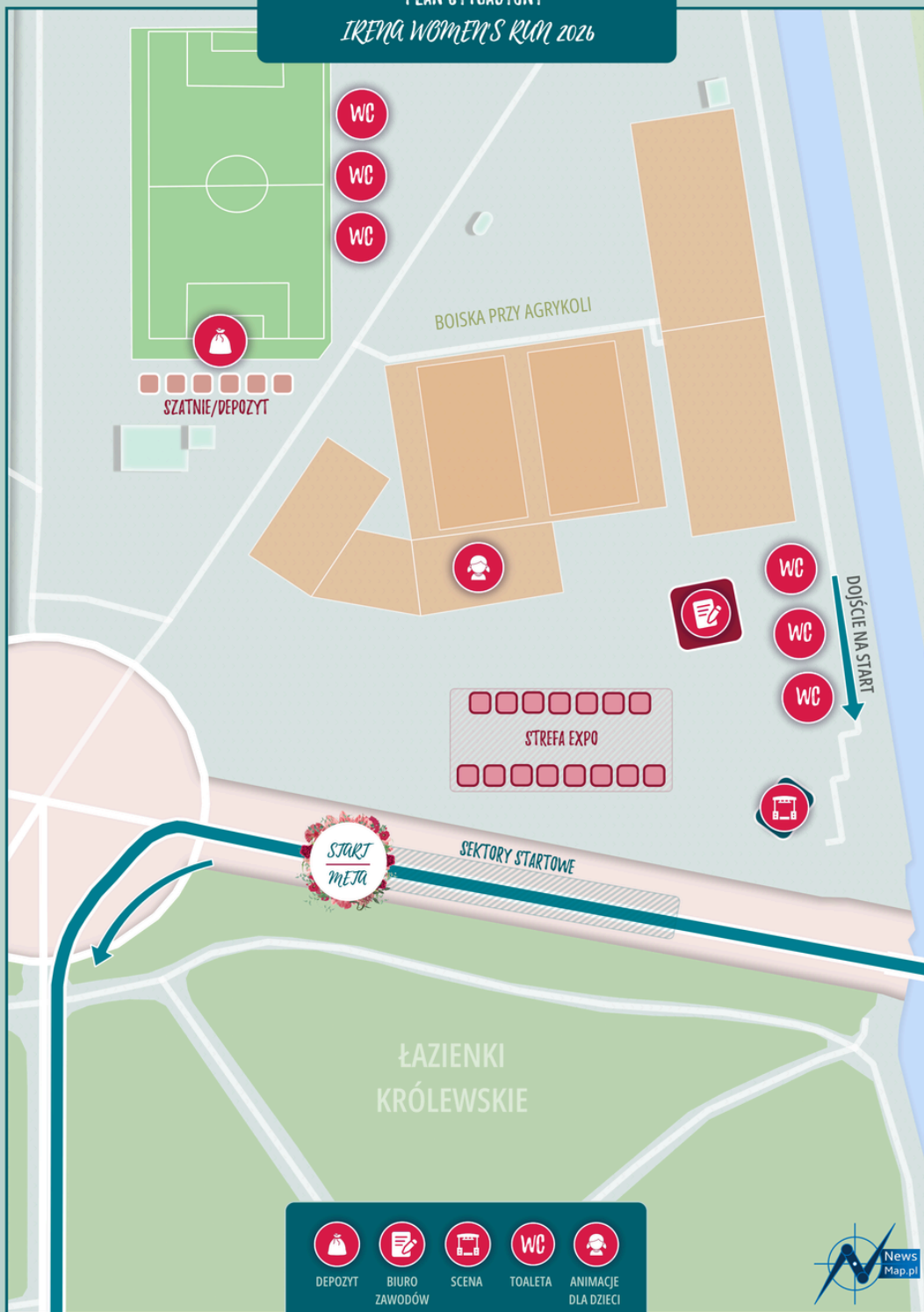
Zamień czas na pieniądze



Zacznij inwestować
na emeryturę już teraz

Inwestowanie wiąże się z ryzykiem

PLAN SYTUACYJNY
IRENA WOMEN'S RUN 2026



Odwiedź nas w strefie expo

skjur®

PRIMAVERA
HOTELE

SlimMeNatural

GREEN
MOON®

4FIZJO®
PHYSIOTHERAPY & SPORT

ZDROFIT

Finax

ŁUKASZ KULETA
W WIRAZU KOLAŻU



cocciné

TAQRA

Depil 15
Concept





CAMP IRENA WOMEN'S RUN

8-11 października 2026

Wiecej informacji i zapisy na stronie:

<https://biegkobiet.pl/> w zakładce

Camp Irena Women's Run.



TOYOTA ALEJE X IRENA WOMEN'S RUN

Razem biegniemy po lepszą przyszłość!

Toyota Aleje partnerem motoryzacyjnym Irena Women's Run

Doładuj baterie w naszej Strefie Kibica i Relaksu!

Na trasie biegu nie może zabraknąć dobrej energii. Gorąco zapraszamy Was do specjalnej strefy przygotowanej przez Toyota Aleje. Będziemy tam dla Was przez cały czas – od linii startu, aż do samej mety.

Szykujemy się do własnego startu... już tej jesieni!

Tak jak Wy dzisiaj dajecie z siebie wszystko na trasie, tak nasz zespół intensywnie pracuje nad przygotowaniem wyjątkowego miejsca.

Już jesienią tego roku Toyota Aleje pojawi się jako zupełnie nowa stacja na motoryzacyjnej mapie Warszawy!

**DO ZOBACZENIA 21 CZERWCA NA TRASIE
I W NASZEJ STREFIE RELAKSU!**



TOYOTA PŁOCK

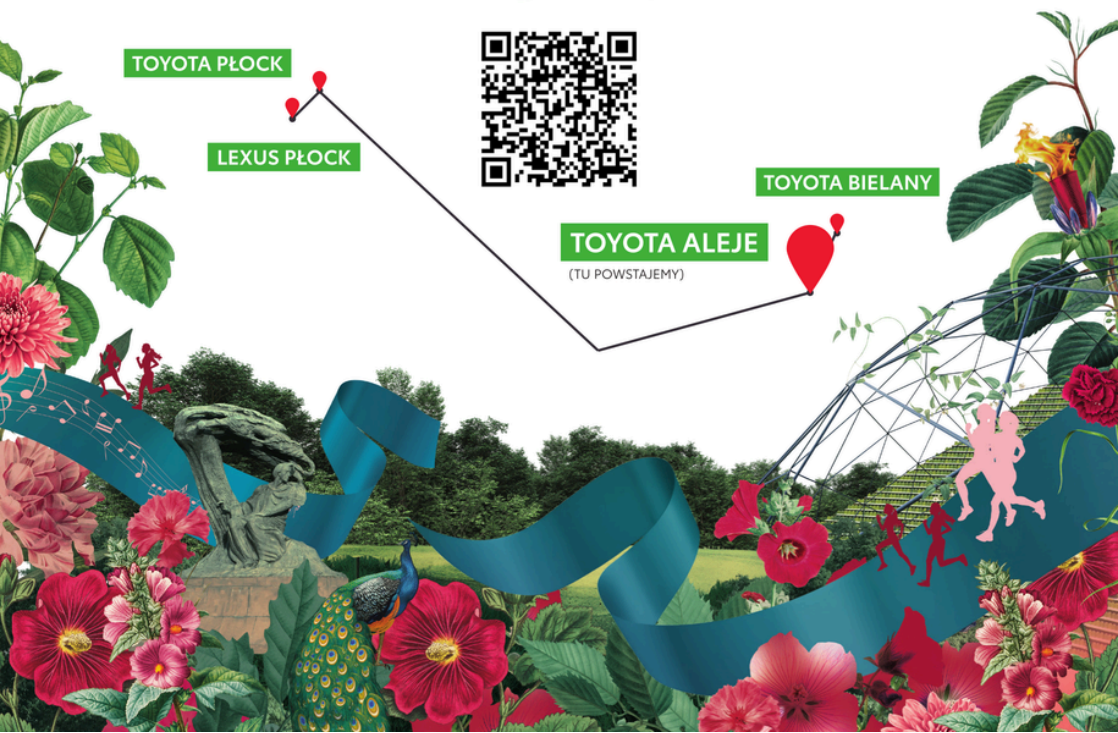
LEXUS PŁOCK



TOYOTA BIELANY

TOYOTA ALEJE

(TU POWSTAJEMY)





MUZEUM ŁAZIENKI KRÓLEWSKIE

Doświadczaj miejsca bogatego w historię

WEJDŹ W KRÓLEWSKI ŚWIAT

📍 ul. Agrykola 1, Warszawa



lazienki-krolewskie.pl



skjur®



Bariera hydrolipidowa, Islandia i biomimetyka.

Szczelna bariera hydrolipidowa to podstawa zdrowej skóry. skjur® (z islandzkiego „schronienie”) to połączenie biomimetyki (wzorowanie się na strukturze i mechanizmach naturalnej, zdrowej bariery hydrolipidowej), farmaceutycznej precyzji oraz doświadczenia w tworzeniu zaawansowanych kropli do oczu HYLO. Nie obiecujemy efektu natychmiastowego odmłodzenia, ale obiecujemy komfort i skuteczność w łagodnych formułach skjur®, które zadbać o nawet najwrażliwsze typy skór.

Przekonaj się sama i wejdź do świata skjur®.



Więcej informacji
o nas znajdziesz
na stronie skjur.online



Włącz Trójkę



i rób co
chcesz



Trójkę
POLSKIE RADIO



100 LAT
POLSKIEGO
RADIA

ZAPRASZAMY DO

STREFY REGENERACJI 4FIZJO

Czekają na Was dziesiątki akcesoriów,
z którymi należy się odprężyć
i odpocząć po biegu.

Znajdźcie nas nieopodal miejsca startu!

SOBOTA:
10:00-21:00

NIEDZIELA:
7:00-13:00

10% ZNIŻKI

Z KODEM

IRENARUN10

NA ZAKUPY NA WWW.4FIZJO.PL
DO WYKORZYSTANIA DO 1 SIERPNIA.



To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

ŁUKASZ KULETA

W WIRAZU KOLAŻU



odkryj swój fragment sztuki

LUKASZKULETA.PL





TECHNOLOGIA JBL OPENSOUND

Konstrukcja SonicArc wzmacnia bas sprawia, że dźwięk słyszysz tylko Ty, jednocześnie słysząc otoczenie,

IKONA STYLU I DŹWIĘKU!

WYJĄTKOWY DESIGN I PEŁNA
ŚWIADOMOŚĆ OTOCZENIA.

JBL
SOUNDGEAR
CLIPS



WWW.PL.JBL.COM

Tak było...



A woman with blonde hair tied back, wearing a white tank top, is running and pointing forward with her right hand. The background is a blurred outdoor setting.

ZDROFIT

BIEG KOBIEC

IRENA
Women's Run

ROZGRZEWAMY
PRZED STARTEM

TERMINY ROZGRZEWEK: **BIEG MAŁEJ IRENKI** 20.06 GODZ. 13.30
BIEG KOBIEC 21.06 GODZ. 8.30

ORGANIZATORZY

Sportival

Fundacja im. Ireny Szewińskiej

PROJEKT WSPIERA



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



patronat honorowy
Prezydenta miasta
stołecznego
Warszawy

**AKTYWNI
LOKALNIE**

SPONSORZY



PARTNERZY WYDARZENIA

skjur®



ZDROFIT



Trójka
POLSKIE RADIO

