

051025 SILESIA MARATHON

50 km | 42 km | 21 km





superauto.pl
STADION ŚLĄSKI



**NOWA NAZWA,
TA SAMA LEGENDA!**

REKORDOWY SILESIA MARATHON

Przed nami 17. Silesia Marathon - największy w historii. Rekordowa liczba uczestników z Polski i zagranicy udowodni, że Śląsk to nie tylko przemysłowe serce kraju, ale także arena wielkich sportowych emocji. Ulice Katowic, Mysłowic, Siemianowic Śląskich i Chorzowa wypełnią się biegaczami. Każdy z nich wystartuje z własnym celem i własną historią, a razem stworzą wydarzenie, które na jeden dzień uczyni nasz region stolicą biegania.

Silesia Marathon po raz pierwszy odbył się w 2009 roku. Od tamtej pory znaczenie imprezy rośnie z każdą edycją, aż stała się jednym z najważniejszych wydarzeń sportowych w Polsce. O jej wyjątkowości decyduje trasa prowadząca przez charakterystyczne miejsca regionu. Zawodnicy biegną obok kultowego „Spodka”, katowickiej Strefy Kultury z NOSPR i Muzeum Śląskim, dalej przez Dolinę Trzech Stawów i zabytkowy Nikiszowiec, a także alejkami unikatowego w skali europejskiej Parku Śląskiego. To właśnie te miejsca nadają naszej imprezie niepowtarzalny charakter. Punktem kulminacyjnym biegu będzie finisz na Superauto.pl Stadionie Śląskim. To tu, przy aplauzie tysięcy kibiców, biegacze zakończą swoje zmagania. Od 2017 roku meta na stadionie stała się symbolem Silesia Marathon i powodem, dla którego wielu uczestników rokrocznie wraca na Śląsk.

Biegacze będą mogli zmierzyć się nie tylko

z klasycznym maratonem, ale także z półmaratonem i ultramaratonem na dystansie 50 kilometrów. Każdy z tych biegów stawia przed zawodnikami inne wyzwania, ale wszystkie zakończą się w tym samym miejscu - na bieżni legendarnego „Kotta Czarownic”.

Najliczniejszą grupę uczestników stanowić będą mieszkańcy województwa śląskiego, ale na trasie nie zabraknie też biegaczy z całej Polski oraz licznej reprezentacji zza granicy. Przyjadą zawodnicy m.in. z Czech, Niemiec i Wielkiej Brytanii, a także z bardziej odległych zakątków świata - od Korei Południowej i USA po Tajwan czy Zimbabwe.

Za organizacją imprezy stoi Bohdan Witwicki - pomysłodawca i dyrektor biegu oraz prezes Fundacji Silesia Marathon. To dzięki jego wizji, wspólnej pracy zespołu i setek wolontariuszy wydarzenie zdobyło rangę jednej z najważniejszych imprez biegowych w Polsce. Fundacja konsekwentnie promuje aktywność fizyczną i sport w regionie, organizując także Bieg Bohaterów, który w tym roku odbędzie się dwa dni przed główną imprezą i będzie świetnym wprowadzeniem do wielkiego biegowego święta.

Silesia Marathon to coś więcej niż bieg. To spotkanie ludzi, których łączy pasja, determinacja i radość z przekraczania własnych granic. Tysiące biegaczy przywiozą tu swoje cele i marzenia - wszystkim życzymy niezapomnianych emocji i satysfakcji na mecie.



PROGRAM ZAWODÓW

godz. 6:15

otwarcie wejścia do strefy zawodniczej dla zawodników Silesia Ultramarathon (brama nr 4)

godz. 6:45

otwarcie wejścia do strefy zawodniczej dla zawodników Silesia Marathon - grupa A (brama nr 4)

godz. 7:15

otwarcie wejścia do strefy zawodniczej dla zawodników Silesia Marathon - grupa B

godz. 7:30

start Silesia Ultramarathon

godz. 8:00

**start Silesia Marathon
- elita i grupa A**

godz. 8:05

start Silesia Marathon – grupa B

godz. 8:15

otwarcie wejścia do strefy zawodniczej dla zawodników Silesia Półmaraton - grupa A i B (brama nr 4)

godz. 8:45

otwarcie wejścia do strefy zawodniczej dla zawodników Silesia Półmaraton - grupy C, D i E

godz. 9:45

start Silesia Półmaraton - grupa A

godz. 9:50

start Silesia Półmaraton - grupa B

godz. 9:55

start Silesia Półmaraton – grupa C

godz. 10:00

start Silesia Półmaraton – grupa D

godz. 10:05

start Silesia Półmaraton – grupa E

godz. ok. 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 biegu Silesia Marathon i biegów towarzyszących

godz. 14:30

zakończenie wydarzenia



EVENT PROGRAM

6:15 AM

opening of the competitor zone entry for Silesia Ultramarathon participants (Gate No. 4)

6:45 AM

opening of the competitor zone entry for Silesia Marathon participants – Group A (Gate No. 4)

7:15 AM

opening of the competitor zone entry for Silesia Marathon participants – Group B

7:30 AM

start of the Silesia Ultramarathon

8:00 AM

**start of the Silesia Marathon
- Elite and Group A**

8:05 AM

start of the Silesia Marathon - Group B

8:15 AM

opening of the competitor zone entry for Silesia Half Marathon participants - Groups A, B (Gate No. 4)

8:45 AM

opening of the competitor zone entry for Silesia Half Marathon participants - Groups C, D, E

9:45 AM

**start of the Silesia Half Marathon
– Group A**

9:50 AM

**start of the Silesia Half Marathon
– Group B**

9:55 AM

start of the Silesia Half Marathon – Group C

10:00 AM

start of the Silesia Half Marathon – Group D

10:05 AM

start of the Silesia Half Marathon – Group E

around 10:15 AM

finish of the first Silesia Marathon participant on the track of Superauto.pl Stadion Śląski

12:15 PM

awards ceremony:

- general category for women and men: marathon
- general category for women and men: half marathon
- general category for women and men: ultramarathon
- fastest resident of the Silesian Voivodeship. The Marshal of the Silesian Voivodeship Cup in the marathon, half marathon, and ultramarathon
- The fastest Polish runners in the marathon

2:15 PM

end of the Silesia Marathon and other races

2:30 PM

end of the event



BIURO ZAWODÓW

RACE OFFICE

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:

- 2 października 2025 r. w godz. 16.00 – 19.00
- 3 października 2025 r. w godz. 16.00 – 19.00
- 4 października 2025 r. w godz. 9.00 – 19.00
- 5 października 2025 r. w godz. 6.30 – 7.30 – tylko dla zawodników Silesia Marathon spoza terenu Górnośląsko-Zagłębiowskiej Metropolii.
- 8.00–9.00 – tylko dla zawodników Silesia Półmaraton spoza aglomeracji śląskiej.

ABY ODEBRAĆ PAKIET STARTOWY W BIURZE ZAWODÓW:

- podejdź do dowolnego stanowiska oznaczonego Twoim dystansem,
- pokaż obsłudze swój bilet z QR kodem, który otrzymasz od nas 30.09 lub 1.10 na podany przy zgłoszeniu numer telefonu i adres email (w wersji elektronicznej lub wydrukowanej),
- jeśli chcesz, aby ktoś za Ciebie odebrał pakiet startowy, przekaz tej osobie swój bilet z kodem QR.

W dniach 2-4.10 wyjazd z parkingu dla osób dojeżdżających do biura zawodów jest bezpłatny (limit 2 godzin), weryfikowany na podstawie biletu parkingowego i numeru startowego.

You can collect your race kit with a QR code at the Race Office, Superauto.pl Stadion Śląski (Chorzów, Katowicka 10, Gate 1A) on:

- 2 October 2025 – 4:00 PM–7:00 PM
- 3 October 2025 – 4:00 PM–7:00 PM
- 4 October 2025 – 9:00 AM –7:00 PM
- 5 October 2025 – 6:30 AM–7:30 AM – only for marathon runners arriving from outside the Silesian agglomeration
- 8:00–9:00 AM – only for half marathon runners arriving from outside the Silesian agglomeration.

TO COLLECT YOUR RACE KIT:

- go to any desk marked with your race distance,
- show your ticket with the QR code (you will receive it from us on 30.09 or 1.10 to the phone number and email provided at registration; it can be shown on your phone or printed),
- if you want someone else to collect your race kit, give them your ticket with the QR code. By showing it, they will be able to pick up your kit.

On 2–4 October, exit from the designated parking lot for runners coming to the Race Office is free of charge (up to 2 hours). Verification is based on the parking ticket and the bib number.





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

INFORMATOR ZAWODNIKA

DOJAZD

Dojeżdżając na start komunikacją miejską najlepiej wybrać tramwaje linii: 0, 6 i 11, które zatrzymują się na przystankach: Park Śląski - wejście główne i Chorzów Stadion Śląski Pętla Zach. Możliwy jest także dojazd autobusami linii 6, 830, 840 i M3, które kursują do przystanku Chorzów Stadion Śląski i Chorzów AKS oraz linii 98 kursującej do przystanku Chorzów AKS.

Dojazd na start i powrót z zawodów komunikacją miejską (ZTM) na podstawie numeru startowego oraz darmowego biletu generowanego w aplikacji ZTM, będzie bezpłatny. Szczegółowe informacje o transporcie publicznym na stronie metropoliaztm.pl.

Szczegółowe informacje o utrudnieniach w ruchu na stronie: silesiamarathon.pl/utrudnienia-w-ruchu.

PARKING

W dniu zawodów Park Śląski udostępni na swoim terenie płatne parkingi. Szczegółowe informacje znajdują się na stronie internetowej: parkslaski.pl.

Bezpłatny wjazd do Parku Śląskiego i postój na parkingu (brama od al. Karolinki) w dniach pracy biura zawodów przysługują za okazaniem numeru startowego. Czas postoju: 2 godziny, weryfikowany na podstawie biletu parkingowego. 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 z podziałem na grupy startowe w godzinach 6:15 - 10:00 oraz po biegu do godziny 15:00. 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 6:15 dla uczestników ultramaratonu,
- o 6:45 dla uczestników maratonu - gr. A
- o 7:15 dla uczestników maratonu - gr. B,
- o 8:15 dla uczestników półmaratonu - gr. A i B
- o 8:45 dla uczestników półmaratonu - gr. C, D i E

Pomiar czasu i start Silesia Półmaraton odbywa się około 400 m poniżej miejsca startu honorowego.

NUMER STARTOWY

Każdy zawodnik musi umieścić swój numer startowy z przodu na koszulce. Brak numeru z chipem, zastąpienie jego części lub całości, jego modyfikacja, przekazanie go osobie nieuprawnionej do biegu lub umieszczenie w innym miejscu niż na koszulce startowej spowoduje dyskwalifikację zawodnika.



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

PACEMAKERZY

Pacemakerzy poprowadzą zawodników na następujące czasy:

- w maratonie: 3:30, 3:40, 3:50, 4:00, 4:15, 4:30, 4:45, 5:00.
- w półmaratonie: 1:40, 1:50, 2:00 i 2:10.

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 dodatkowo na 9. i 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 za-

uważy inną osobę wymagającą interwencji, powinien zgłosić się do najbliższej osoby z obsługi biegu.

META

Meta usytuowana będzie na bieżni Super-auto.pl Stadionu Śląskiego. Każdy zawodnik po zakończonym biegu powinien niezwłocznie opuścić strefę mety.

Zawodnicy, którzy ukończą bieg w regulaminowym czasie, otrzymają pamiątkowy medal oraz pakiet żywnościowy.

Umywalnia będzie ustawiona na powietrzu w pobliżu depozytu. Po opuszczeniu strefy mety zawodnicy nie będą mieli możliwości powrotu do niej.

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

DEKORACJA

Dekoracja zwycięzców planowana jest na godzinę 12:15:

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

CERTYFIKAT

Po publikacji oficjalnych wyników każdy zawodnik będzie mógł pobrać certyfikat ukończenia zawodów dostępny na stronie: silesiamarathon.pl.



PARTICIPANT GUIDE

TRANSPORTATION

When traveling to the start by public transport, it is best to take tram lines 0, 6, or 11, which stop at Park Śląski – Main Entrance and Chorzów Stadion Śląski Pętla Zach. It is also possible to reach the start by bus lines 6, 663, 830, 840 and M3 (stopping at Chorzów Stadion Śląski and Chorzów AKS) or line 98 (stopping at Chorzów AKS).

Travel to and from the start using public transport (ZTM) will be free of charge upon presentation of the race bib and a free ticket generated in the ZTM mobile app. Detailed information about public transport can be found at metropoliaztm.pl.

Details regarding traffic disruptions are available at:

silesiamarathon.pl/utrudnienia-w-ruchu

PARKING

On race day, paid parking will be available in Park Śląski. More: parkslaski.pl

Free entry to Park Śląski and parking (entrance from Aleja Karolinki) during race office opening days is available upon presentation of the bib number.

Parking time:

2 hours, verified by the parking ticket.

On race day, free parking spaces will be available in Katowice near Silesia City Center or on Bracka Street.

CHANGING ROOMS, BAGGAGE DROP, TOILETS

Changing rooms and baggage drop will be located in the competition zone. Baggage drop will be available according to starting groups from 6:15-10:00 AM and after the race until 3:00 PM. For safety reasons, deposited baggage may be subject to inspection.

Toilets will be available in the competition zone and along the course, behind the refreshment stations.

START

Starting zones will open at:

- 6:15 AM – ultramarathon participants
- 6:45 AM – marathon participants - Group A
- 7:15 AM – marathon participants - Group B
- 8:15 AM – half marathon participants - Groups A, B
- 8:45 AM – half marathon participants - Groups C, D, E

The official time measurement and the start of the Silesia Half Marathon take place about 400 m below the honorary start area.

BIB NUMBER

Each participant must wear their bib number on the front of their shirt. Missing bibs with chip, covering it partially or fully, modifying it, transferring it to another person, or attaching it anywhere else than on the race shirt will result in disqualification.

We strongly advise writing emergency contact details on the back of the bib.



PACEMAKERS

Pacemakers will guide participants to the following finish times:

- Marathon: 3:30, 3:40, 3:50, 4:00, 4:15, 4:30, 4:45, 5:00
- Half Marathon: 1:40, 1:50, 2:00, 2:10

More information: silesiamarathon.pl

REFRESHMENT STATIONS

Refreshment stations will be located approximately every 5 km. They will provide water (cups and/or bottled), and some will also offer isotonic drinks and snacks (including chocolate, jelly, bananas).

Please dispose of empty cups, bottles, and packaging in the waste bins placed after each station.

COURSE

Timing checkpoints will be located at 10 km, approx. 21 km, 30 km, and 40 km for the marathon, and additionally at 9 km and 19 km for the half marathon.

During the races, organizer vehicles, medical services, and official support vehicles will operate along the course. Bicycle assistance is strictly prohibited, and any runner using it will be disqualified.

MEDICAL SERVICES

Medical coverage will be provided along the entire course, as well as at the start and finish.

Any participant needing medical help or noticing another person in need must report it immediately to the nearest race official.

FINISH

The finish line will be located on the track of Superauto.pl Stadion Śląski. After completing the race, all runners must promptly leave the finish area.

Runners who complete the race within the official time limit will receive a commemorative medal and a food package.

Wash stations will be located outside, near the baggage drop area. Once leaving the finish area, runners will not be allowed to return.

Each runner will receive their race result via SMS to the phone number provided during registration. Results will also be published on silesiamarathon.pl and available on downloadable commemorative diplomas.

AWARDS CEREMONY

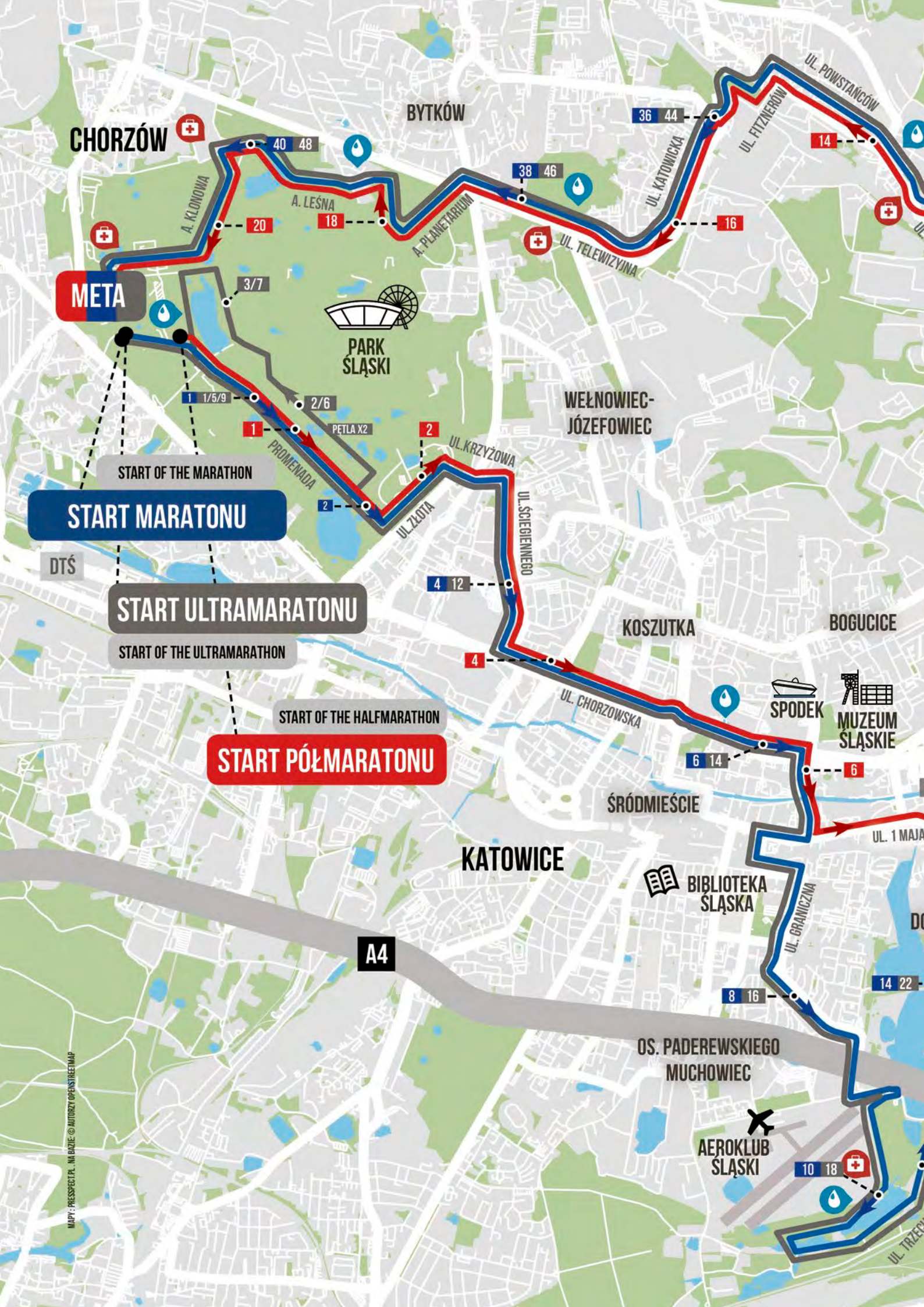
The award ceremony is scheduled for 12:15 pm:

- general categories (men and women): marathon, half marathon, ultramarathon
- fastest male and female residents of the Silesian Voivodeship – competing for the Wojciech Satuga Cup, Marshal of the Silesian Voivodeship (marathon, half marathon, ultramarathon)
- fastest Polish male and female in the marathon.

CERTIFICATE

After the official results are published, each participant will be able to download a finisher's certificate from silesiamarathon.pl.





CHORZÓW

BYTKÓW

META

START MARATONU

START ULTRAMARATONU

START PÓŁMARATONU

KATOWICE

WĘLNOWIEC-JÓZEFOWIEC

KOSZUTKA

BOGUCICE

ŚRÓDMIEŚCIE

BIBLIOTEKA ŚLĄSKA

OS. PADEREWSKIEGO MUCHOWIEC

AEROKLUB ŚLĄSKI

PARK ŚLĄSKI

MUZEUM ŚLĄSKIE

SPODEK

A4

MAPY: PRESSPECT.PL, NA BAZIE: ©AUTORZY OPENSTREETMAP

SIEMIANOWICE ŚLĄSKIE

MIŁOWICE

DĄBRÓWKA MAŁA

SZOPIENICE-
BUROWIEC

SZOPIENICE

ZAWODZIE

NIKISZOWIEC

MYSŁOWICE

PUNKTY ODŻYWCZE

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

LEGENDA

-  -trasa ultramaratonu
-  -trasa maratonu
-  -trasa półmaratonu

-  8 - kilometr ultramaratonu
-  8 - kilometr maratonu
-  8 - kilometr półmaratonu
-  -punkt odżywczy
-  -punkt medyczny



TABELA CZASÓW

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

TRASA

0 – 10 KM

Startujecie spod Superauto.pl Stadionu Śląskiego, z alei okalającej arenę główną. Pierwsze dwa kilometry prowadzą alejkami Parku Śląskiego, a następnie wybiegacie na szerokie ulice Katowic. Około 6. kilometra mijacie Spodek, budynki NOSPR i Muzeum Śląskiego - charakterystyczne symbole miasta. Trasa prowadzi przez główne ulice, jest przestronna, miejscami z lekkimi podbiegami. Przed 10. kilometrem wbiegacie na Dolinę Trzech Stawów - zieloną oazę w centrum aglomeracji.

10 – 20 KM

Na początku tego odcinka czeka Was płaska, szybka trasa alejkami Doliny Trzech Stawów. Po przebiegnięciu pod wiadukтами drogi szybkiego ruchu docieracie do punktu odżywczego i pierwszego poważniejszego podbiegu. Między 15. a 17. kilometrem znajdują się dwa dość strome wzniesienia. Na ich końcu pojawia się Nikiszowiec - zabytkowa dzielnica 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 fragment, gdzie możecie zobaczyć zawodników będących już na półmetku. Po podbiegu na wiadukt trasa kieruje się z powrotem do Katowic, w stronę Szopienic. Na 29. kilometrze spotykacie

się z uczestnikami półmaratonu. Ze względu na przebudowę wiaduktów ten odcinek jest węższy i obejmuje tylko dwa pasy jezdni. Przed 30. kilometrem czeka tzw. „siodło” - krótki zbieg i zaraz potem podbieg. Na 30. kilometrze znajduje się duży punkt odżywczy. Dalej trasa biegnie już po płaskim terenie.

30 – 40 KM

Na 34. kilometrze wbiegacie do Siemianowic Śląskich. Trasa lekko opada, pojawiają się miejskie zabudowania, a do 36. kilometra utrzymuje się płaski profil. Za rondem z pięcioma kulami - symbolem pięciu dzielnic - rozpoczyna się ostatnia wymagająca „wspinaczka”. Najpierw krótki podbieg na rondo, potem 800 metrów płaskiego odcinka, a na 37. kilometrze solidny podbieg z punktem nawadniania. Za nim kolejny, długi, prosty fragment w górę - niemal 900 metrów, które potrafią mocno nadwyrężyć psychikę. Mijacie budynki telewizji i wracacie do Parku Śląskiego.

40 – 42 KM

Końcowe dwa kilometry prowadzą w cieniu drzew Parku Śląskiego. Czekają tu ostatni punkt odżywczy, a za nim zbieg i 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. Witają Was niebieska bieżnia „Kotła Czarownic”, kibice i telebim, na którym możecie zobaczyć swój własny finisz - ostatnie 300 metrów, które zapamiętacie na długo.



↑ CHORZÓW

SKANSEN

79

ALEJA
WOJSKA
POLSKIEGO

UL. PARKOWA

AL. HARCERSKA

P



PRZYSTANEK CHORZÓW
STADION ŚLĄSKI
LINIE: 6, 830, 840, M3

P

META

SUPERAUTO.PL
STADION ŚLĄSKI

START

PRZYSTANEK
CHORZÓW
STADION ŚLĄSKI
PĘTLA ZACHODNIA
LINIE: 0, 6, 11



P

BIURO ZAWODÓW
WEJŚCIE BRAMA 1A

79

OS. TYSIĄCLECIA

WJAZD NA PARKING
P1 - P9

PLATNY PARKING PARKU ŚLĄSKIEGO

POLE
MARSOWE

ALEJA GŁÓWNA

HALA WYSTAW
KAPELUSZ



PRZYSTANEK PARK ŚLĄSKI
WEJŚCIE GŁÓWNE
LINIE: 0, 6, 11

PROMENADA ZIĘTKA

AL. RÓŻANA

OGRÓD
JAPÓŃSKI

ALEJA SPACEROWA

79

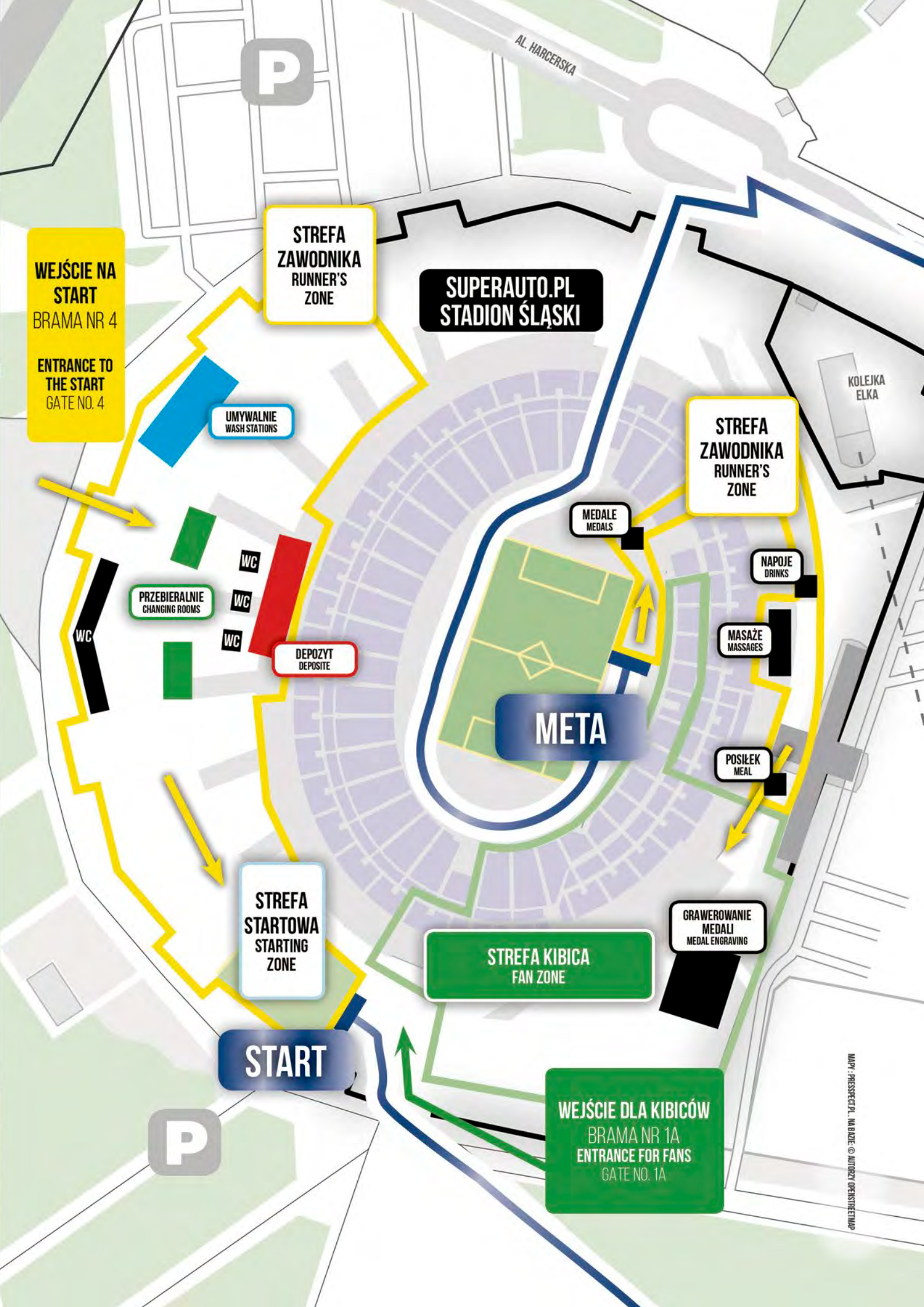


KATOWICE

ALEJA SPORTOWA

ROSARIUM

ZOO



P

AL. HARCERSKA

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

KOLEJKA
ELKA

MEDALE
MEDALS

NAPoje
DRINKS

MASAŻE
MASSAGES

POŚIŁEK
MEAL

GRAWEROVANIE
MEDALI
MEDAL ENGRAVING

META

STREFA
STARTOWA
STARTING
ZONE

STREFA KIBICA
FAN ZONE

START

P

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

MAPY: PRESSPECT.PL, NA BAZIE: © AUTORZY OPENSTREETMAP

ELITE TEN CLUB

Elite Ten Club powstał w 2023 roku, aby wyróżnić najbardziej wytrwałych uczestników naszych biegów. Do tego grona należą osoby, które ukończyły co najmniej dziesięć edycji Silesia Marathon, Silesia Półmaraton lub Silesia Ultramarathon. Liczy się wyłącznie liczba startów - nie ma znaczenia, czy odbywały się rok po roku, czy w większych odstępach czasu.

Projekt nie ma daty końcowej. Jeśli masz na koncie pięć startów, w kolejnych latach wciąż możesz dołączyć do elity. Członkostwo w ETC jest całkowicie bezpłatne.

Bycie częścią Elite Ten Club to nie tyl-

ko prestiż, ale także konkretne korzyści. W ubiegłym roku członkowie klubu otrzymali m.in. zniżkę na udział w biegu, darmowy wjazd na parking Superauto.pl Stadionu Śląskiego w dniu zawodów, możliwość skorzystania z szatni reprezentacyjnej i rozgrzewki na płycie stadionu, a także specjalną bluzę klubową. W tym roku na członków ETC czekają kolejne niespodzianki.

Jeśli jeszcze nie wystąpiłeś zgłoszenia, zapraszamy do formularza na stronie silesiamarathon.pl (w temacie wybierz: ELITE TEN CLUB). Wystarczy podać lata, w których ukończyłeś nasze biegi.

ELITE TEN
CLUB



SILESIA
MARATHON



KATO
WICE

MYŚŁO
WICE

SIEMIANO
WICE ŚL.

CHO
RZÓW



Sudocrem®

Dla tych, którzy
chcą się otrzeć
tylko o życiówkę



Pierwszy
czy najważniejszy
start w sezonie?



Podmiot prowadzący reklamę: Teva Pharmaceuticals Polska Sp. z o.o. Producent: Merckle GmbH SUD-PL-00634-03-2025

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

Kawa to pewnego
rodzaju sztuka!

Il caffè è una forma d'arte

**L'ARTE
DEL CAFFÈ**

*Crema Classico
& Gusto Delicato*



WOSEBA®

www.woseba.pl

KATOWICE

MIASTO Z PASJĄ DO SPORTU

WKatowicach sport odgrywa niebagatelną rolę. Zaszczytne tytuły „miasta wielkich wydarzeń” czy „mekki polskiej siatkówki”, którymi wyróżniają się Katowice, potwierdzają interdyscyplinarne priorytety Miasta w dziedzinie sportu. Katowice słyną z organizacji międzynarodowych rozgrywek sportowych, które często odbywają się w legendarnej hali Spodka. Mówi się, że takiej atmosfery, jaka tworzy się podczas tych wydarzeń, nie można doświadczyć nigdzie więcej.

Już wiele lat temu Spodek, wraz z sąsiadującym Międzynarodowym Centrum Kongresowym, został uznany za jedną z najbardziej prestiżowych przestrzeni do organizacji spotkań w kraju. To tutaj polscy siatkarze zdobyli tytuł Mistrzów Świata, tutaj rywalizowali koszykarze, szczypiorniści, tenisiści i szachiści. Możliwości Katowic jeszcze bardziej wzrosły w związku z otwarciem Areny Katowice – obiektu z najwyższej klasy infrastrukturą, gdzie oprócz meczów piłkarskich czy innych eventów sportowych można zorganizować koncert lub spotkanie biznesowe.

W Katowicach nie tylko kibicuje się ulubionym sportowcom, ale też można osobiście uczestniczyć w licznych zawodach. Przygotować się do nich można, korzystając z terenów rekreacyjnych, których w jednym

z najbardziej zielonych miast w Polsce z pewnością nie brakuje, albo z ogólnodostępnych obiektów sportowych. Wśród nich prym wiodą ośrodki sportowe nadzorowane przez MOSiR oraz nowoczesny stadion przy ul. Asnyka, gdzie odbywają się zawody lekkoatletyczne i mecze piłkarskie.

Miastu zależy na sportowej aktywizacji mieszkańców, dlatego każdego roku zabezpiecza w budżecie środki na rozbudowę infrastruktury sportowo-rekreacyjnej – oprócz boisk, powstają nowe baseny, ścieżki i stacje rowerowe. Samorząd dofinansowuje również kluby sportowe działające na terenie miasta.

Działania magistratu aktywnie wspierają placówki oświatowe i uczelnie wyższe, a także kluby i stowarzyszenia sportowe. To tam, dzięki profesjonalnej kadrze szkoleniowej – instruktorom i trenerom nie tylko dzieci i młodzież, ale też dorośli mają szansę sportowego rozwoju, rozpoznawania swoich warunków fizycznych i szkolenia umiejętności.

Katowice to miasto przyjazne rekreacji. Duch sportu działa tu z niespotykaną siłą, dostarczając mieszkańcom różnorodnych możliwości fizycznego rozwoju, a kibicom – wielu dobrych emocji.



MYSŁOWICE

MIASTO SPORTOWYCH TRADYCJI

Silesia Marathon to jedno z najważniejszych wydarzeń sportowych roku, które już na stałe wpisało się w kalendarz mieszkańców Mysłowic. To wyjątkowa impreza, łącząca biegaczy z całego województwa i spoza jego granic. Dla Mysłowiczan to powód do dumy, że mogą być częścią tak dużego sportowego święta, a co roku wielu z nich licznie reprezentuje swoje miasto na różnych dystansach.

Budujące jest to, że coraz więcej osób stawia na aktywny tryb życia – regularnie trenuje i dba o kondycję fizyczną. Doskonałym miejscem do przygotowań są chociażby zrewitalizowany Park Zamkowy czy Promenada, które sprzyjają zarówno biegaczom, jak i osobom uprawiającym inne formy rekreacji.

Mysłowice to miasto z ogromnymi sportowymi tradycjami, które są pielęgnowane przez kolejne pokolenia. Funkcjonuje tu wiele klubów sportowych – od sportów walki, przez siatkówkę i piłkę nożną, po rugby. Ich działalność wspiera lokalny samorząd zarówno finansowo, jak i organizacyjnie.

Prezydent Mysłowic Dariusz Wójtowicz aktywnie promuje sport wśród młodzieży, organizując duże imprezy i zachęcając młodych do udziału w zajęciach klubowych.

Silesia Marathon to jednak nie jedyne wydarzenie biegowe w mieście. Warto wspomnieć chociażby Bieg im. Jerzego Chromika, najwybitniejszego mysłowickiego biegacza – olimpijczyka i rekordzisty świata. Co roku mieszkańcy startują w nim, aby oddać hołd legendzie i rywalizować o miejsca na podium. Dużym uznaniem cieszy się również Cross Mysłowicki, bieg przełajowy, który z każdą edycją przyciąga coraz większe grono sympatyków.

W tym roku Silesia Marathon odbędzie się 5 października. Uczestnicy będą mogli spróbować swoich sił na trzech dystansach: półmaratonie, maratonie i ultramaratonie. Start i meta tradycyjnie zlokalizowane będą na Superauto.pl Stadionie Śląskim – miejscu, które od lat budzi wielkie sportowe emocje.



SIEMIANOWICE ŚLĄSKIE

MIASTO AKTYWNYCH I DLA AKTYWNYCH!

Zielone płuca Śląska" i „Miasto sportu i rekreacji” – te dwa spotykane określenia Siemianowic Śląskich oddają charakter naszego miasta i od lat prowadzonych działań w zakresie popularyzacji rekreacji oraz tworzenia oferty dla aktywnych siemianowiczian.

Z pewnością wyróżnikiem wśród innych miast regionu jest to, że w Siemianowicach Śląskich jest mnóstwo terenów zielonych, sprzyjających uprawianiu najrozmaitszych form aktywności fizycznej. Bażantaria, „Rzęsa”, Park Górnik, Park Hutnik, Lasek Bytkowski i wiele innych terenów rekreacyjnych, które swoim otoczeniem zachęcają do masowego biegania.

Od lat też Siemianowice Śląskie przygotowują bogatą ofertę imprez dla miłośników biegania i Nordic Walking, stawiając na masowość i ogólnodostępność. Wymienić tu należy choćby cykl czterech biegów „Cztery Pory Roku”: Bieg Wiosny, Bieg Lata, Bieg Jesieni, Bieg Mikołajów i Mikołajek. Na stałe do kalendarza siemianowickich imprez weszły również takie wydarzenia jak „Biegowe spotkanie z Anią”, atrakcyjny „Bieg na rowerze – rower na biegu”, akcja biegowa „SIEMRUNNER” czy wakacyjne „Wtorki Biegowe” czyli Maraton na Raty oraz Biegi z Prezydentem. Cechą wspól-

ną wymienionych biegów jest to, że udział w nich jest bezpłatny.

Poza tym organizowane cyklicznie przez MOSiR „Pszczelnik”: Ekologiczny Nocny Bieg Godzinny, Sztafetowy Bieg Par, czy bardzo oryginalny Siemianowicki Zawrót Głowy – Bieg Wokół Stołu. Od kilku lat miłośnicy biegania mogą w naszym mieście zmierzyć się również z klasyczną, uliczną „dychą” podczas Siemianowickiego Biegu im. Wojciecha Korfantego. Miasto wspiera też imprezy biegowe organizowane regularnie na terenie Siemianowic Śląskich przez stowarzyszenia, fundacje i firmy zewnętrzne: „Silesia Marathon”, „Siemianowicki Bieg Świątlików” czy „Siemianowickie Nocne Marki”.

Masowej aktywności fizycznej sprzyja tu też infrastruktura rekreacyjna – Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji „Pszczelnik” proponuje siemianowickim biegaczom oraz miłośnikom NW korzystanie z bieżni lekkoatletycznej oraz z oznaczonych tras biegowych na terenie miasta. Poza tym na terenie Siemianowic Śląskich są wyznaczone trzy trasy biegowe o różnej długości i stopniu trudności. Miasto jest monitorowane, większość tras oświetlona, co korzystnie wpływa na bezpieczeństwo aktywnych mieszkańców podczas realizacji swoich sportowych pasji.



CHORZÓW

META W „KOTLE CZAROWNIC”

Chorzów to jedno z najbardziej zielonych miast w Polsce, które od lat inspirowane do aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia. Naszą mocną stroną jest bogactwo terenów rekreacyjnych – od Parku Śląskiego, przez liczne parki miejskie, po rozbudowaną infrastrukturę sportową.

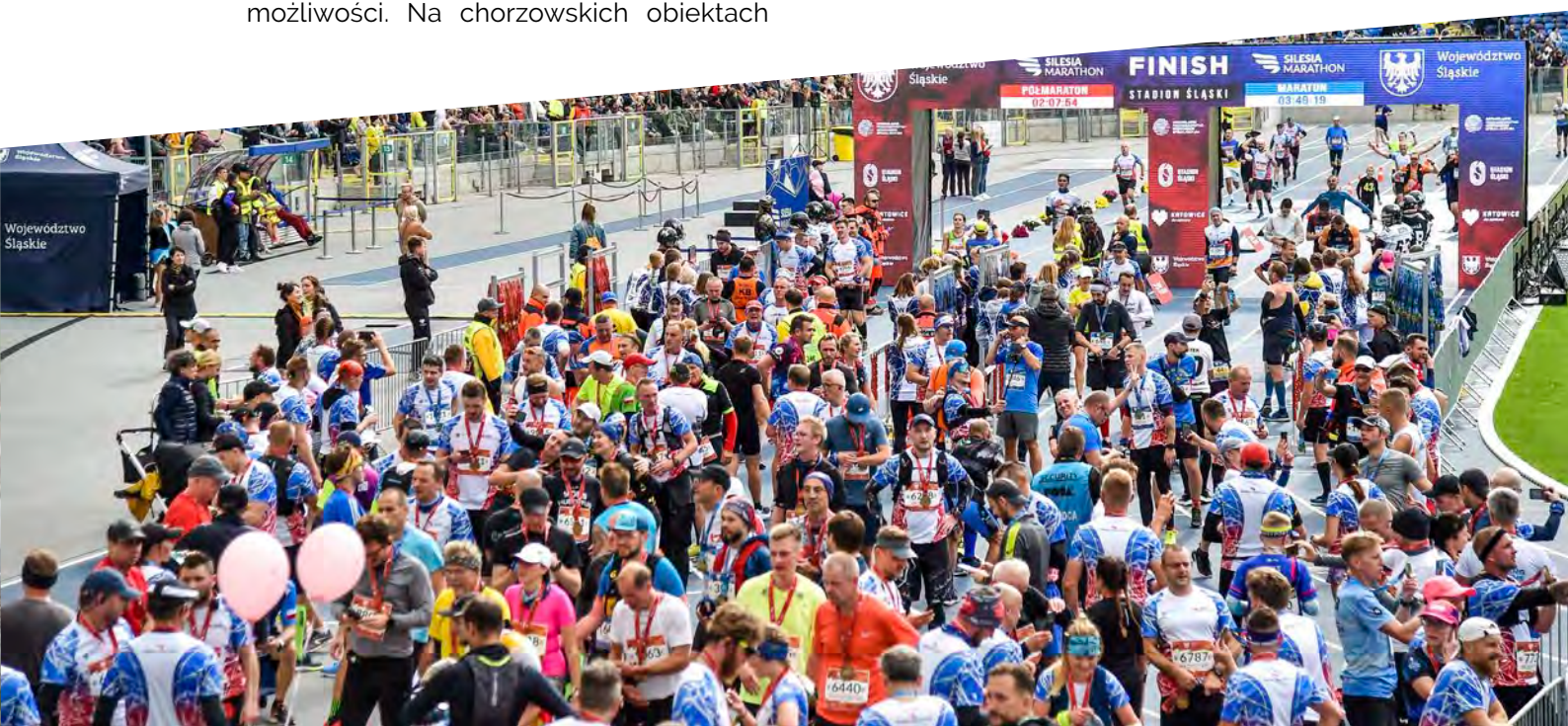
Miasto, we współpracy z Miejskim Ośrodkiem Rekreacji i Sportu, organizuje szereg wydarzeń i imprez sportowych adresowanych do różnych grup społecznych i wiekowych. Wiemy, że sport to zdrowie i najlepsza inwestycja, dlatego konsekwentnie inwestujemy w nowoczesne obiekty: boiska ze sztuczną nawierzchnią, bieżnie lekkoatletyczne przy szkołach czy sieć ścieżek rowerowych.

Chorzów to także arena wielu prestiżowych wydarzeń sportowych. Obok imprez organizowanych przez Miasto i MORiS, odbywają się tu także wydarzenia o zasięgu regionalnym i ogólnopolskim, jak Silesia Marathon. Miasto wspiera również inne inicjatywy sportowe, w miarę posiadanych możliwości. Na chorzowskich obiektach

rozgrywane są mecze piłki ręcznej, futsalu, wydarzenia lekkoatletyczne, spotkania reprezentacji na Stadionie Śląskim, a także liczne lokalne turnieje i zawody. Od lipca swoje mecze pierwszoligowe w legendarnym „Kotle Czarownic” rozgrywa Ruch Chorzów.

Wspólnie z TAURON Parkiem Śląskim i Superauto.pl Stadionem Śląskim współorganizowaliśmy bieg podczas finału WOŚP, w którym udział wzięło ponad 1000 uczestników. Z kolei tegoroczna Mała Chorzowska Dycha poprzedziła główną edycję biegu – Chorzowską Dychę, najważniejszego cyklicznego biegu w mieście. Kilkuset najmłodszych uczestników pokazało, że bieganie to sport, który cieszy się ogromną popularnością także wśród dzieci i młodzieży.

Nie bez powodu tak wielu chorzowian regularnie znajduje się na listach startowych Silesia Marathon. W naszym mieście sport to nie tylko rywalizacja – to przede wszystkim pasja, integracja i styl życia.



Lubella®

TRADYCJA OD 1881

Lubella®

TRADYCJA OD 1881

- Najlepsze ze zbóż -

PIÓRA
penne rigate



SKANUJ
i GOTUJ

11 min
NORMALE
9 min
AL DENTE

PARTNEREM SILESIA MARATHON



CECHINI

MUSZYNA

Mg

Ca

MAGNEZ + WAPŃ

Ca

PIJ NAJLEPSZE MINERAŁY!

Mg

W samym sercu Muszyny – uzdrowskiej perły polskich gór – bije źródło, które od pokoleń niesie ze sobą siłę minerałów! To właśnie tu, z miłości do natury i troski o zdrowie, powstaje woda Cechini Muszyna – bogata w magnez i wapń, o niskiej zawartości sodu – pierwiastki, które są kluczowe dla naszego organizmu i sprawiają, że stajemy się zdrowsi.

TO NIE TYLKO WODA – to codzienny rytuał troski o zdrowie i dobre samopoczucie!



Wapń i magnez wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, mięśni, kości oraz układu sercowego



Wysoka mineralizacja czyni ją idealnym wyborem do codziennego nawodnienia



Znakomite źródło minerałów – 1808,5 mg/l



fb.com/cechini.muszyna



@cechini_muszyna

magniflex



Paweł Bernas
Kolarz zawodowy,
Mistrz Polski MTB XCO,
Vicemistrz polski
w kolarstwie szosowym.



Paweł wybrał model
Magnistretch 12



Iwona Januszyk

Skalpinistka, członkini Kadry
Olimpijskiej PZA, wielokrotna medalistka,
najzyskniej wbiegająca kobieta na Rysy.



Iwona wybrała model
Magnistretch 10.



ŚWIATOWY PATENT NA BÓL PLECÓW



Kolekcja MagniStretch

Rozluźnianie mięśni,
rozciąganie kręgosłupa, regeneracja.
Skuteczność potwierdzona badaniami.
Więcej na www.magniflex.pl



Zeskanuj kod i
poznaj technologię
na ból pleców.



ODKRYJ KATOWICE Z APLIKACJĄ CITY BREAK

DISCOVER KATOWICE WITH CITY BREAK APP

**POBIERZ
ZA DARMO
FREE DOWNLOAD**



ANDROID



iOS



BIEGANIE BEZ KONTUZJI

Kiedy Tomek po raz pierwszy założył buty biegowe, nie przypuszczał, że bieganie stanie się jego największą pasją. Zaczęło się od krótkich przebieżek po parku, potem były coraz dłuższe dystanse – piątka, dycha, półmaraton. W końcu pojawiło się marzenie o maratonie. Trenował regularnie, dawał z siebie wszystko i czuł, że jest coraz bliżej celu, aż kilka tygodni przed startem pojawił się problem. Najpierw lekkie klucie w kolanie, potem narastający dyskomfort, a w końcu ból, który zmusił go do przerwania treningu.

Wizyta u lekarza zakończyła się diagnozą – przeciążenie. Tomek czuł jednak, że coś jest nie tak. Trenował rozsądnie, stopniowo zwiększał dystanse, dbał o rozgrzewkę. Dlaczego więc ciało odmówiło mu posłuszeństwa? Odpowiedź znalazł dopiero podczas kompleksowej diagnostyki ruchu i techniki biegu. Okazało się, że źródłem problemu nie było kolano, lecz niewielka asymetria w pracy mięśni i błędy w ustawieniu miednicy, które przez miesiące pozostawały niewidoczne, aż w końcu przerodziły się w poważne przeciążenie. Gdyby odkrył to wcześniej, wystarczyłyby proste ćwiczenia i poprawa techniki, by uniknąć kontuzji.

Dzięki diagnostyce Tomek nie tylko pozbył się problemu, ale też poznał swoje ciało jak nigdy wcześniej. Dowiedział się, które mięśnie wymagają wzmocnienia i jak poprawić technikę. Otrzymał plan dopasowany do siebie, a nie gotowy szablon z internetu. Dziś biega szybciej, dalej i – co najważniejsze – bez bólu. Zyskał też pewność, że jego pasji już nic nie zagraża.

Historia Tomka to tylko przykład, ale każdy biegacz może odnaleźć w niej część siebie. Ile razy ignorowałeś drobny ból, licząc, że minie? Ile razy powtarzałeś błędy, nie wiedząc nawet, że je robisz? Tymczasem prawda jest prosta – bieganie to sport piękny, ale wymagający. Jeśli chcesz cieszyć się nim przez lata, musisz zadbać o ciało tak samo, jak dbasz o plan treningowy czy sprzęt.

Diagnostyka i prewencja to nie luksus dla zawodowców, ale fundament dla każdego biegacza. To inwestycja w zdrowie, bezpieczeństwo i marzenia. Dzięki niej poznajesz swój organizm, eliminujesz słabe punkty i budujesz solidne podstawy pod kolejne wyzwania. To pewność, że bieganie będzie towarzyszyć ci nie przez kilka sezonów, ale przez całe życie.

Nie czekaj, aż historia Tomka stanie się twoją historią. Zrób krok naprzód i sprawdź, jak naprawdę funkcjonuje twoje ciało. Zadbaj o siebie teraz, aby bieganie zawsze było źródłem radości, a nie bólu. Bo inwestując w diagnostykę i prewencję, inwestujesz w swoje zdrowie, wyniki i przyszłość.

Fizjo Factory Chorzów to nowoczesny ośrodek specjalizujący się w diagnostyce narządu ruchu oraz rehabilitacji. Oferujemy kompleksowe wsparcie w powrocie do zdrowia i sprawności, łącząc wiedzę specjalistów z nowoczesnymi metodami terapii.

➔ WWW.FFCHORZOW.PL



WOLONTARIAT SPORTOWY

Z roku na rok coraz więcej osób angażuje się w lokalne wydarzenia, wspiera akcje społeczne i pokazuje, że aktywne obywatelstwo ma ogromną siłę. Wolontariat – świadoma i dobrowolna praca na rzecz innych – towarzyszy już niemal wszystkim sferom życia. Znamy go z WOŚP, hospicjów, schronisk dla zwierząt czy działań na rzecz osób w kryzysie. Nie każdy jednak zdaje sobie sprawę, że bez wolontariuszy nie odbyłaby się większość dużych imprez kulturalnych i sportowych.

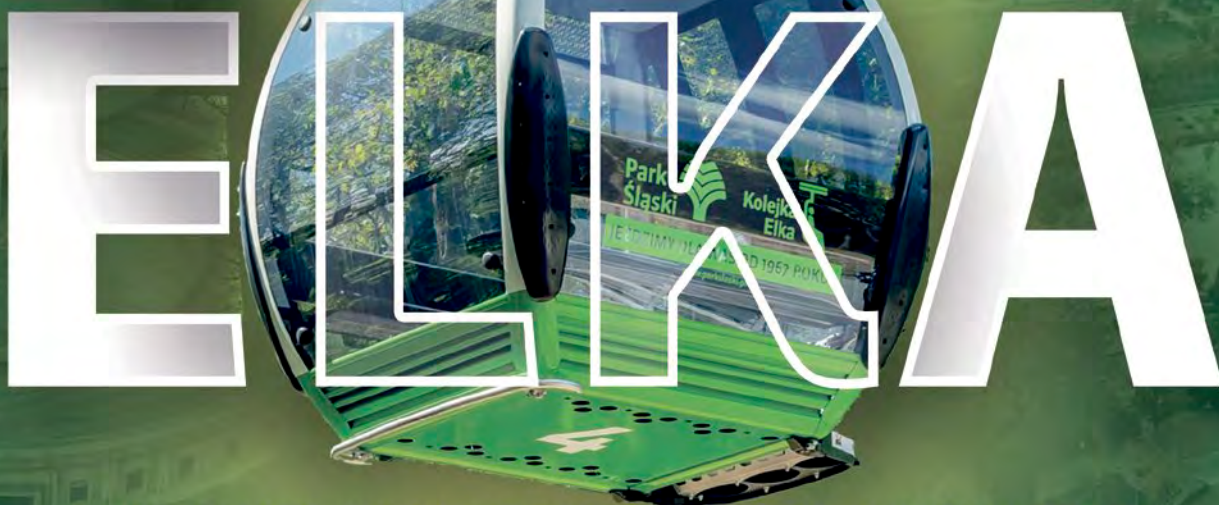
Podczas ostatnich Igrzysk Olimpijskich we

Francji pomagało ponad 40 tysięcy wolontariuszy. Podobnie u nas – organizacja Silesia Marathon bez ich wsparcia byłaby niemożliwa. Od 2005 roku to właśnie oni obsługują biuro zawodów i depozyt, podają wodę na punktach odżywczych, pomagają na trasie i witają biegaczy na mecie. W każdej edycji angażuje się około 650 osób, które są absolutnie niezastąpioną siłą tego wydarzenia.

Kim są nasi wolontariusze?

To przede wszystkim mieszkańcy Górnoląsko-Zagłębiowskiej Metropolii, ale także osoby, które specjalnie przyjeż-

KOLEJKA
LINOWA



DWIE MALOWNICZE TRASY | EKOLOGICZNY TRANSPORT
POMYSŁ NA EVENT FIRMOWY LUB PREZENT DLA PRACOWNIKÓW

działają z Gdańska, Wrocławia czy Torunia. Współpracują z nami uczniowie, studenci, osoby pracujące i emeryci. Wśród nich są ci, którzy od lat wracają, a także debiutanci, którzy zgłaszają się po raz pierwszy. W ekipach znajdziecie rodzeństwa, rodziny, grupy znajomych. Nie brakuje też seniorów – wielu z nich ma ponad 70 lat i energią zawstydza młodszych.

Co ich łączy?

Pozytywna energia i chęć działania. To ludzie, którzy w wolną niedzielę wstają o piątej rano, spotykają się pod Spodkiem, poznają swoich liderów i wyruszają autobusami do pracy na trasie. Bez ich zaangażowania atmosfera maratonu nie byłaby taka sama.

Czy trzeba mieć specjalne umiejętności?

Nie. Wystarczy dobra energia i chęć współpracy. Zadań jest na tyle dużo, że każdy znajdzie coś dla siebie. Organizujemy też szkolenia, na których dokładnie tłumaczymy obowiązki. W trakcie działań zawsze można liczyć na wsparcie koordynatorów, liderów i innych wolontariuszy.

Jak dołączyć?

To proste – wystarczy wypełnić formularz na stronie silesiamarathon.pl. Koordynatorzy skontaktują się z Tobą, przydzielą

zadania i przekażą wszystkie szczegóły organizacyjne.

Dlaczego warto?

Powodów jest mnóstwo: nowe doświadczenia i znajomości, świetna energia, pamiątkowe gadżety, wyjątkowe przeżycia i satysfakcja z udziału w jednym z największych wydarzeń sportowych w Polsce. Każdy znajduje swoją motywację, a wszyscy wynoszą wspomnienia, które zostają na lata.

Bo wolontariat to nie tylko praca – to emocje, które zostają z biegaczami i wolontariuszami na długo. Jeszcze tygodnie po zawodach uczestnicy wspominają uśmiechy, doping i pomoc, którą otrzymali na trasie i na mecie.





superauto.pl
STADION ŚLĄSKI

SPORT



MUZYKA



JEDNO MIEJSCE,
WIELE MOŻLIWOŚCI!

ZWIEDZANIE



BIZNES



JAKI MATERAC DLA OSÓB AKTYWNYCH? NAJPOPULARNIEJSZE MITY

MIT 1. NAJZDROWSZY JEST TWARDY MATERAC

To jeden z najczęściej powielanych mitów. Wiele badań naukowych potwierdza, że najbardziej optymalnym materacem dla osób o średniej wadze jest materac średnio twardy. Badanie Katedry Inżynierii Biomedycznej Politechniki Hongkongu (2022) wykazało, że twarde materace powodują największy nacisk punktowy na mięśnie, utrudniając mikrokrążenie i regenerację. Prowadzą także do zanikania naturalnej lordozy lędźwiowej i przeprostu kręgosłupa. Prostowanie naturalnych krzywizn ciała - w prostej linii prowadzi do bólu, dyskopatii, rwy kulszowej, kręgozmyku i osłabienia mięśni. To pokazuje, że podążanie za mitem „twardszy zawsze lepszy” może wywołać poważne skutki zdrowotne.

MIT 2. SPANIE NA PODŁODZE MOŻE POMÓC „POZBYĆ SIĘ BÓLU KRĘGOSŁUPA”

Spanie na podłodze działa podobnie jak spanie na bardzo twardym materacu, ale efekty są jeszcze bardziej dotkliwe: silniejszy przeprost kręgosłupa i utrudniony przepływ krwi w mięśniach prowadzą do bólu pleców i drętwienia kończyn. Wynika to z długotrwałego ucisku punktów styku podczas leżenia.

MIT 3. ŻEBY DOBRZE SPAĆ, MATERAC

POWINNIEN BYĆ TRADYCYJNY – SPRĘŻYNOWY Z WARSTWĄ KOKOSU

Starsze technologie są sprawdzone i tanie w produkcji, dlatego przypisuje się im miano „tradycyjnych”. A co jest lepsze? O jakości snu decyduje m.in. parametr CAP (Cyclic Alternating Pattern – okres pobudzenia mózgu we śnie). Im niższy CAP, tym sen jest głębszy i bardziej regenerujący. Badanie z 1997 roku pokazało, że materace piankowe w porównaniu ze sprężynowymi zapewniają sen o niższym CAP – mózg odpoczywa głębiej i skuteczniej.

Z kolei badanie „Ocena materaca biomechanicznego w długotrwałym leczeniu bólu i przywracaniu sprawności funkcjonalnej” przeprowadzone w Istituto Dermopatico dell'Immacolata w Rzymie wykazało, że szczególnie skuteczny jest materac piankowy MagniStretch. Regularne użytkowanie redukuje bóle kręgosłupa, a przy stosowaniu powyżej 6 miesięcy dolegliwości ustępują w sposób trwały – w przeciwieństwie do farmakoterapii czy fizjoterapii, których efekty są okresowe.

Jak widać, „legendy” w konfrontacji z badaniami bardzo często okazują się mitami. Nauka przedstawia fakty, a my, korzystając z rzetelnej wiedzy, możemy realnie poprawiać jakość swojego snu i życia.

Przemysław Mroziak, Magniflex, Inicjator akcji społecznej Misja Regeneracja, Członek Polskiego Towarzystwa Medycyny Stylu Życia.

BE A LEGEND



**SILESIA
MARATHON**



dr. WITT
ISOTONIC DRINK

LELLEK | GLIWICE



Samochody
Dostawcze

L SAMOCHODY
UŻYWANE

- Największe centrum dealerskie na Śląsku
- 1 lokalizacja - 6 marek
- Samochody nowe oraz używane
- Możliwość pozostawienia pojazdu w rozliczeniu



LELLEK | GLIWICE



Śląskie.



Google Play



App Store



Województwo
Śląskie

Pobierz aplikację **Śląskie.**
i bądź na bieżąco!

Oficjalna, bezpłatna aplikacja mobilna Województwa Śląskiego



Województwo
Śląskie



superauto.pl
STADION ŚLĄSKI



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



KATOWICE
dla odmiany



Witt
ISOTONIC DRINK

WOSEBA
wyjątkowa jak Ty



CECHINI
MUSZYNA

LELEK



CHORZÓW
wprawia w ruch



Górnośląsko-
Zagłębiowska
Metropolia

